

# Instant-@s

f @instant.es.magazine

Magazine

April • 2020 | Vol 2 • Ed4

[www.instant-es-magazine.com](http://www.instant-es-magazine.com)



## International Mother Earth Day

Día Internacional de la Madre Tierra

- ◆ Best home family activities
- ◆ Buy smart in emergency situations
- ◆ The important things in life
- ◆ Las cosas importantes en la vida
- ◆ Como mejorar el sistema inmunológico
- ◆ Aguacates rellenos

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

# Instant-Ed

Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



La Comercial

ENNIE'S TAX SERVICES

PRS  
TAX SERVICES

LDA DENTAL  
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES  
SCOTT F. TUCKER DDS, MS, PA



Affordable Cremations  
OF WINSTON-SALEM

DISEÑO GRAFICO

CRYSTAL

SHED  
CENTRAL



FEATHERTOUCH

[www.smallbusinessloans.loans](http://www.smallbusinessloans.loans)

# Carta de la Editora

Estimados lectores,

Indudablemente estamos pasando por momentos difíciles, y aunque nos esforzamos buscando el lado positivo a la situación, la verdad es que nos resulta muy complicado. Es triste ver como una enfermedad se ha convertido rápidamente en una pandemia afectando a todos los niveles y escalas. A lo largo de la historia ha habido una serie de pandemias que han cobrado muchas vidas. Sin embargo, coincidirás conmigo en que la que ahora vivimos nos está poniendo en un estado de depresión e incertidumbre.

Es increíble cómo están subiendo las cifras de los afectados y el simple hecho de oír mencionar “coronavirus” nos llena de preocupación. Hay desequilibrio en el suministro de alimentos y productos básicos de higiene, la caída de la bolsa, el cierre de lugares; solo por mencionar algunos factores. Lamentablemente no está a nuestro alcance solucionar; sin embargo, si podemos contribuir con nuestro granito de arena y tomar precauciones en los aspectos de higiene, economía, hacer un plan familiar de contingencia; pero sobre todo es nuestro compromiso moral de cuidar a los más vulnerables.

Es el momento de poner a prueba nuestro mejor lado humano y dejar a un lado el egoísmo para ayudar en la medida de nuestras posibilidades, de esta manera tendremos la satisfacción de que hacemos lo correcto.

Nuestras más sinceras bendiciones para ustedes y sus familias.

*Patricia Cortes*

Dear Readers,

*Undoubtedly, we're facing difficult moments and even though we work hard to look at the positive side of the situation, the truth is it's resulting very complicated to do. It's sad to see how a sickness has quickly become a pandemic that has taken toll in all levels. Throughout history we have seen a series of pandemics that have taken many lives. However, you'll agree with me that the one we're living now is setting us in a state of depression and uncertainty.*

*It's incredible how the number of cases keeps rising and the simple fact of hearing "coronavirus" worries us. There's a stocking imbalance of goods and basic hygienic products, a stock exchange drop and closing of sites, to mention a few. Unfortunately, it isn't within our power to solve but precautions can be taken in terms of hygiene, economy, but overall it is within our moral obligation to take care of the most vulnerable.*

*It's the moment to put to test our humane side, setting aside our egocentric side and aid as much as possible, this way having the satisfaction that we're doing what's right.*

*Our most sincere blessings to you and your families.*

*Patricia Cortes.*

Editorial Letter

# Colaboradores

## EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

## IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

## GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

## CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

María González

## SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

## ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

## INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

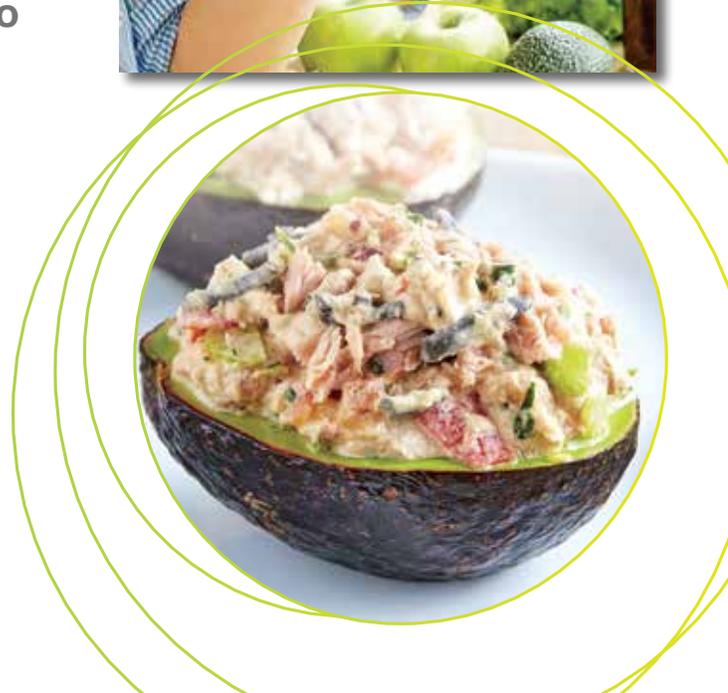
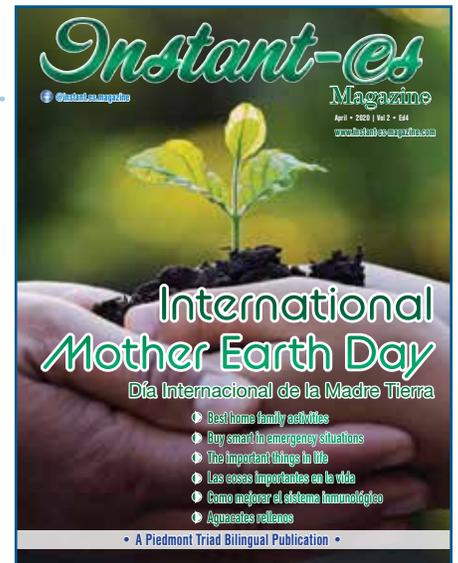
Copyright 2019 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information and entertainment only, and may not necessarily reflect the views of Instant-es Magazine and we will not be held responsible or liable, directly or indirectly for any damage or loss that is caused or alleged to have been caused in connection with the use of any content or advertised in this magazine.

Derechos de autor 2019 Instant-es Magazine-Todos los derechos son reservados; la reproducción total o parcial sin autorización por escrito esta prohibida. Toda la información en Instant-es Magazine no implica la aprobación de productos o personas en los artículos y anuncios. Las opiniones de los autores se presentan únicamente para información y entretenimiento, y puede no reflejar necesariamente las opiniones de Instant-es Magazine y no nos responsabilizamos directa o indirectamente de cualquier daño o pérdida que sea causada o presuntamente causada en relación con el uso de cualquier contenido o anuncio en esta revista.

# Contents

# Contenido

- Pag 5 -** International Mother Earth Day  
Día Internacional de la Madre Tierra
- Pag 6 -** Como mejorar el sistema inmunológico
- Pag 8 -** Best home family activities
- Pag 11 -** Buy smart in emergency situations
- Pag 12-** Aguacates rellenos
- Pag 13 -** Exquisite octopus tostadas
- Pag 14 -** The important things in life  
Las cosas importantes en la vida
- Pag 17 -** Homemade Hand sanitizer and all purpose vinegar cleaner.  
Como hacer en casa desinfectante de manos y limpiador de vinagre multiusos
- Pag 20 -** Prevenga las caídas en el trabajo de la construcción



# This Month

## Día Internacional de la Madre Tierra

Instant-es Magazine Editorial Team

Esta celebración es para recordarnos que la Tierra y sus ecosistemas nos proporcionan vida y sustento. El Día Internacional de la Madre Tierra ofrece la oportunidad de sensibilizar al público de todo el mundo sobre los desafíos relacionados con el bienestar del planeta y toda la vida que aporta. Pero, ¿qué estamos haciendo realmente? Los suelos de la Tierra ya están y continúan degradándose; es probable que los insectos, vitales para la polinización de cultivos y plantas, pierdan la mitad de su hábitat a un aumento de las temperaturas. La Tierra y sus ecosistemas son nuestro hogar; es tiempo de actuar ahora; incluso un pequeño aporte puede ayudar a combatir el cambio climático. Aquí hay algunas sugerencias para cambiar los hábitos personales y otros de educación para hacer un impacto fructífero.

Conserve el agua en casa: revise y arregle cualquier fuga de agua, instale dispositivos de ahorro en sus llaves e inodoros, utilice sistemas que requieran menos agua en casa como lavar y secar cargas completas de ropa y platos y no use demasiada agua mientras se cepilla los dientes.

Usar menos productos químicos: los productos químicos que utilizamos para bañarnos, limpiar la casa y lavar los automóviles se van por el drenaje y son absorbidos por el subsuelo para que finalmente terminen en el suministro de agua. Aprenda sobre alternativas de productos para limpiar la casa que no utilizan productos químicos peligrosos. Por ejemplo, vinagre, bicarbonato de sodio y sal, estos son económicos y no tóxicos, pero deben utilizarse con moderación.

Producir menos residuos: Toda la basura, el plástico, el papel y el metal pueden dañar la salud de la tierra; haciendo menos basura puede reducir su impacto. Haga cambios, por ejemplo, no use bolsas de plástico (use tela), utilice platos y utensilios reusables en lugar de desechables. Opte por recipientes reutilizables para almacenar alimentos en lugar de papel de aluminio y envoltura de plástico y siempre recicle papel, latas, plástico, etc.

**¡Algunos cambios hacen una gran diferencia!**

## International Mother Earth Day

*This celebration is to remind us that the Earth and its ecosystems provide us with life and sustenance.*

*International Mother Earth Day provides an opportunity to raise public awareness around the world to the challenges regarding the well-being of the planet and all the life it supports.*

*But, what are we really doing? The Earth's soils are already degraded and if this continues; insects, vital for pollination of crops and plants, are likely to lose half their habitat at a rise of temperatures.*

*The Earth and its ecosystems are our home and the time to act is now; even a small gesture can help fight climate change. Here are some suggestions for personal habits and educational others to make a prosperous impact.*

*Conserve water at home: check and fix any water leaks, install water-saving devices on your faucets and toilets, use a method that requires less water at home like wash and dry full loads of laundry and dishes, don't use too much water while your brush your teeth.*

*Use fewer chemicals: chemicals used to wash our bodies, homes, cars and everything else get washed down the drain or absorbed in the grass, and eventually end up in the water supply. Learn about alternatives for house hold cleaning items that do not use hazardous chemicals. For example, vinegar, baking soda and salt, these are cheap, not-toxic cleaners, but should be used in moderation.*

*Produce less waste: all trash, plastic, paper and metal can hurt the health of earth's soil, by making less trash you can reduce your impact. Make changes for example, don't use plastic bags (use cloth), use reusable plates and utensils instead of disposables ones. Use reusable containers to store foods instead of aluminum foil and plastic wrap and always recycle paper, cans, plastic etc.*

**Some changes make a big difference!**



# Vida y Salud

## Como mejorar el sistema inmunológico

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

La función principal del sistema inmunológico consiste en proteger el organismo de enfermedades causadas por virus, hongos, parásitos y bacterias. Sin embargo, en ocasiones, el sistema inmunológico se debilita dejando al organismo expuesto a enfermedades graves. Los expertos coinciden en algunas recomendaciones para mejorar el sistema inmunológico:

- Evitar comidas con grasas y azúcares refinados.
- Consumir por lo menos 10-12 vasos de agua por día para estimular el sistema inmunitario y expulsar las toxinas
- Hacer ejercicio diariamente por 30 minutos
- Consumir alimentos ricos en vitamina A, C, E y selenio, la unión de vitaminas aumenta las defensas e impide el envejecimiento celular.
- Evitar el constante estrés negativo, ya que, según estudios, éste debilita el sistema inmunológico. Se aconseja realizar la respiración profunda, ejercicios de relajación y dormir suficiente.

Aunado a lo anterior, compartimos algunos remedios naturales que también nos pueden ayudar:

- **Batido de frutos y polen:** Licua 2 kiwis lavados, pelados y picados, 1 cucharada de polen y el jugo de una naranja. Tomar este jugo a diario, especialmente en época de resfríos y gripe.



- **Tomar diariamente una cucharada de miel de abeja**
- **Té de ginseng:** estimula el sistema inmunológico y ayuda con las enfermedades respiratorias.
- **Jugo de naranja y zanahoria:** Toma diariamente en el desayuno el jugo de una zanahoria mezclado con el de dos naranjas. Ayudará a estimular el sistema inmunológico.
- **Gotas de propóleo:** 20 gotas disueltas de propóleo en un poco de agua y consumir tres veces al día. La propolis es una especie de resina natural fabricada por las abejas con ella forran los agujeros de la colmena. Actúa en nuestro organismo como bactericida, desinfectante y reforzador del sistema inmunológico.

**UDA DENTAL**  
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES  
SCOTT F. TUCKER DDS, MS, PA

**GENERAL DENTISTRY**  
**ODONTOLOGIA GENERAL**

- Convenient and affordable dental care
- We accept most insurance plans, payment options and financing plans
- Cuidado dental conveniente y accesible
- Acepta la mayoría de los planes de seguro, opciones de pago y planes de financiamiento

**UDA HIGH POINT**  
2021 Eastchester Dr.  
High Point, NC 27265  
Ph: 336-885-6511  
General Dentistry

**UDA GREENSBORO**  
3712 Lawndale Dr. Suite D  
Greensboro, NC 27455.  
Ph: 336-419-1099  
General Dentistry

*Dr. Joana Pogacean DDS*  
*Dr. Joel Manchego DDS*  
*Dr. Tommy Upchurch DDS*

# Vida y Salud

## COVID-19 How to protect yourself

There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19). **The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.**

- The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
  - Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
  - Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.
- These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

### Clean your hands often

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place or after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

### Avoid close contact

- Avoid close contact with people who are sick
- Put distance between yourself and other people. This is especially important for people who are at higher risk of getting very sick.

Source: CDC / Fuente Informativa: CDC

## COVID-19 Cómo protegerse

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar exponerse al virus.**

- Se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona.
  - Entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6 pies).
  - A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhalada a los pulmones.

### Limpia tus manos con frecuencia

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

### Evitar el contacto cercano

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas
- Ponga distancia entre usted y otras personas. Esto es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

# La Comercial

1218 Waightown St.  
Winston Salem, NC 27107

Everything you  
look in one place

Fresh fruits and produce, grocery,  
spices, perfumes, candles,  
OTC medicines, piñatas, cell phones

**Other services:** Money transfer, Copies,  
fax, internet and more!



su tienda favorita

Todo lo que busca  
en un solo lugar

**336-788-6886**



Frutas y verduras  
frescas, abarrotos, especies,  
perfumes, velas, medicinas,  
piñatas, celulares

**Otros servicios:** Envíos de  
dinero, copias, fax, internet  
y más!

Visite La Comercial, el mejor  
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best  
service attended by owners

## Best home family activities

As more and more businesses and schools shut down to avoid coronavirus; families are left wondering how to have fun with one another. Family activities are an excellent choice; they can keep children entertained and allow families to talk to one another. Games can also develop certain thinking and motor skills. Here are some options:

### Online games and activities:

#### Use your Nintendo Wii or Xbox Kinect videogame console:

It turns out to be fun when used as a family in challenges or sport tournaments such as tennis, bowling or dancing. You can play other themes like superheroes or adventure. Additionally to not having an age limit, you exercise which helps lighten time at home.

**Lego:** It's a well-known name and the possibilities are endless. Lego is free to download and appropriate for a variety of age ranges and more information can be found at <https://www.lego.com/en-us/games>

**Have fun with Mad Libs:** These are easily accessible to download or print, having a variety of topics and suitable for most ages. By filling the blank spaces of a story with funny or scattered words, it's undoubtedly an activity that will generate laughter on the entire family and will have fun sharing madness.

**Play Scrabble:** As it's a game that stimulates creativity with words, it becomes a relatively educational activity for the entire family. Download the free application on your smartphone or play online as you can add more members of the family.

**Mimic or Drawing Guesses:** Have fun with some mimic silent games, where your acting or artistic talent will be your best ally. You can download some categories online or be creative by writing your own such as celebrity names, movies, fruits or vegetables, places, movie characters or musicians. Select a word and using only mimic have your team members guess the word. Give it a twist with ink by using a board or large white sheets of paper, where the designated word will have to be drawn and guessed by your team. If silence isn't your thing, try Guess Up or others on the App Store or Google Play.

### What about offline activities that don't involve an electronic device?

There are plenty of activities that families can do together that do not need any type of computer at all and can teach teamwork, cooperation, and focus. There are many craft activities from crochet to woodworking. These are the suggestions for families that do not involve electronics.

**Board Games:** Board games are a classic way of spending time with the family. These games can help teach some basic skills and help develop concentration skills. Monopoly, Life, Candyland, Sorry, and Uno are some classic favorites.

**Art/Messy Play:** Children love to create things and one of the best things to create is slime or play dough. This not only encourages bonding time but

helps develop science skills. Good recipes for at-home play dough and slime can be found in our suggested websites (<https://www.iheartnaptime.net/play-dough-recipe/>, <https://www.iheartnaptime.net/homemade-slime/>).

**Card Games:** They're an easy alternative for families that do not have access to board games. Several games can be played with a classic deck of playing cards including Uno, Go Fish, Crazy Eights, Solitaire, and Old Maid.

**Bead and String Sets:** Families take notice, children love beads! Those parents of toddlers and those children under age six will not want to consider this activity because of the choking hazards, but parents of children ages six and up should look into these activities. Families can create art, jewelry, picture frames, and much more out of beads!

**Puzzles:** They're a great way to challenge the mind of all family members and creates skills including geometric and conceptual reasoning. There are the old-fashioned puzzles that can be bought in the store and others can be printed and laminated in a website which features a variety of themes and printable puzzles ([https://www.dltk-kids.com/type/printable\\_jigsaw\\_puzzles.htm](https://www.dltk-kids.com/type/printable_jigsaw_puzzles.htm)). There are also good online options at jigsaw planet which has a variety of free puzzles as well as other options for younger children. (<https://www.jigsawplanet.com/>, <https://www.digipuzzle.net/main/kids/>)

**Get to know your family:** Make categories with likes, dislikes, favorite things, virtues or defects, dressing styles or popular personal phrases and have your family describe you by using the least possible amount of words. You'll find many curious ones in addition to having the corrections get to know your family more.

**Make good use of your kitchen:** Get the whole family involved and experiment creating new dishes and tastes. There's an infinite number of easy recipes online and you can even decorate a delicious cake, make ice popsicles or drinks. Look in your pantry, surely you'll find ingredients to develop your culinary skills.

### If you have the possibility or a patio or outside yard, it's the moment to work your creativity by using the suggestions below:

**Make a swing:** Seek a strong tree and make a swing or place a hammock where you can spend enjoyable moments.

**Jump till you're tired:** It's a good option if you have a trampoline to take out all the energy of your family, if it isn't the case, jumping a rope, dancing, playing freeze tag or hopscotch are other good alternatives.

**Have a campfire:** What are your thoughts on having a very enjoyable afternoon spending time by a fire and roasting marshmallows. Fun right? You can even set up a karaoke, play a n instrument or even improvise a made up instrument.

**Fix your garden:** If you had the opportunity to buy what you need then get to work!

**Make tie dye t-shirts:** If you have the material at home, have fun dyeing cotton t-shirts with various colors, it's a fun activity for all ages and everyone loves them.

## Las mejores actividades familiares en casa

A medida que más y más empresas y escuelas cierran para evitar el coronavirus, las familias se preguntan cómo divertirse unas con otras. Las actividades familiares son una excelente opción, ya que entretienen a los niños y permiten que los miembros convivan entre sí. Los juegos también pueden desarrollar ciertas habilidades de pensamiento y motrices, te presentamos algunas alternativas:

### Juegos y actividades en línea:

**Utiliza tu consola de videojuegos Nintendo Wii o Xbox Kinect:** Resulta muy divertido cuando se usa en familia en retos o torneos de juegos deportivos tales como tenis, boliche o baile. Puedes jugar algunos otros de superhéroes o temática de aventura. Además de no tener límite de edad, haces ejercicio lo cual ayuda a aligerar el tiempo en casa.

**Legó:** Bien conocido y las posibilidades son infinitas. Legó se puede descargar gratis, es apropiado para una variedad de rangos de edad (<https://www.lego.com/en-us/games>)

**Diviértete con Historias Locas o "Mad Libs":** Estas son fáciles de descargar e imprimir, teniendo variedad de temas y son aptas para la mayoría de edades. Al rellenar los espacios de una historia con palabras graciosas o dispersas, sin duda es una actividad que causará risa a toda la familia y se divertirán compartiendo con locura.

**Utiliza Scrabble:** Ya que es un juego que estimula la creatividad con las palabras, se convierte en una actividad relativamente educativa para toda la familia. Descarga la aplicación gratuita en tu smartphone o juega en línea, para agregar a más integrantes de la familia.

**Mímica o Adivinanzas con dibujo:** Diviértete con algunos juegos de mímica en silencio, donde tu actuación o talento artístico será tu mejor aliado. En línea puedes descargar algunas categorías o sé creativo escribiendo tus propias dinámicas como nombres famosos, películas, frutas o verduras, lugares, personajes de película o músicos por mencionar algunos. Selecciona una palabra y utilizando exclusivamente mímica haz que los integrantes de tu equipo adivinen la palabra. Dale un giro con tinta utilizando una pizarra u hojas blancas grandes, donde ahora la palabra que se designe tendrá que ser dibujada y adivinada por tu equipo.

### ¿Qué te parece las actividades sin conexión, que no involucran un dispositivo electrónico?

Hay muchas, y las familias pueden disfrutar juntos y no necesitan ningún tipo de dispositivo; además pueden enseñar trabajo en equipo, cooperación y enfoque. Por ejemplo, actividades artesanales, desde tejer hasta carpintería. Estas son las sugerencias.

**Juegos de mesa:** Son una forma clásica de pasar tiempo con la familia y pueden ayudar a desarrollar algunas habilidades de concentración. Monopoly, Life, Candyland, Sorry y Uno son algunos de los clásicos favoritos.

**Arte / Juego sucio:** A los niños les encanta crear cosas y que mejor que limo o plastilina y las puedes hacer en casa. Esto fomenta el tiempo de

vinculación familiar y ayuda a desarrollar habilidades en ciencias. Puede encontrar buena recetas para plastilina en los sitios de internet que te sugerimos (<https://www.iheartnaptime.net/play-dough-recipe/> o para limo <https://www.iheartnaptime.net/homemade-slime/>).

**Juegos de cartas:** Son una alternativa fácil para las familias que no tienen acceso a los juegos de mesa. Se pueden encontrar varias opciones con barajas clásicas, como Uno, Go Fish, Crazy Eights, Solitaire y Old Maid.

**Cuentas y cadenas:** ¡A los niños les encantan! Aunque no es recomendable para niños menores de 6 años por los riesgos de asfixia. Pero los mayores de 6 deberían considerar estas actividades ¡pueden crear arte, joyas, marcos y mucho más!

**Rompecabezas:** Excelente opción para desafiar la mente de todos los miembros de la familia, ayudan a desarrollar habilidades que incluyen razonamiento geométrico y conceptual. Existen los rompecabezas antiguos que se pueden comprar en la tienda o pueden imprimirse y laminarse. También puedes encontrar una variedad en internet para imprimir y muchos son gratis ([https://www.dltk-kids.com/type/printable\\_jigsaw\\_puzzles.htm](https://www.dltk-kids.com/type/printable_jigsaw_puzzles.htm) o Jigsaw Planet (<https://www.jigsawplanet.com/>)). Hay alternativas también para los niños muy pequeños. (<https://www.digipuzzle.net/main/kids/>)

**Conoce más a tu familia:** Haz categorías de gustos, disgustos, cosas favoritas, virtudes o defectos, formas de vestir o frases personales y populares y haz que tu familia te describa utilizando la menor cantidad de palabras posibles. Encontrarás muchas curiosas además que las correcciones harán que conozcas más a tu familia.

**Saca provecho a tu cocina:** Involucra a toda la familia y experimenten nuevos platillos y sabores; hay recetas en línea muy fáciles de preparar e incluso pueden decorar un delicioso pastel o hacer paletas de hielo. Busca en tus alacenas, seguro encontraras los ingredientes para desarrollar tus habilidades culinarias.

### Ahora que si las posibilidades te permiten y cuentas con patio y/o jardín exterior; es el momento de trabajar tu creatividad; por mencionar algunas sugerencias:

**Haz un columpio:** Busca un árbol fuerte y haz un columpio o coloca una hamaca donde pueden pasar momentos agradables.

**Brinca hasta el cansancio:** Es una buena opción si cuentas con trampolín para sacar las energías de toda la familia, pero si no es el caso brincar la cuerda, bailar, jugar congelados o avión son otras buenas alternativas.

**Enciende una fogata:** ¿Qué te parece una tarde muy agradable disfrutando a lado de una fogata asando bombones; ¿interesante verdad? E incluso pueden organizar un karaoke, tocar algún instrumento musical o hasta improvisar algún instrumento.

**Arregla tu jardín:** Si tuviste la oportunidad de comprar lo necesario entonces ¡manos a la obra!

**Haz playeras de colores:** Si cuentas en casa con material, diviértete pintando playeras de algodón de colores diversos, siendo una actividad divertida para todas las edades y además a todos les encantan.

# Ideas Útiles

## Comprar de forma inteligente ante situaciones de emergencia

Equipo editorial Instant-es Magazine

Es del conocimiento de todos que ante un mal tiempo o una situación de emergencia lo primero que hace la mayoría de las personas es ir al supermercado y llenar los carritos para asegurarse que no falte nada por si es necesario permanecer en casa varios días. No obstante y como todos queremos comer y estar cómodos, no pensamos y solo hacemos compras excesivas e impulsivas; muchas veces con productos que no se utilizan por mucho tiempo, terminando con una cuenta alta por pagar y dejamos los anaqueles vacíos tal vez para quienes si de verdad necesitan. De ahí la importancia de aprender a comprar inteligentemente lo necesario pero sin exageraciones. Decidimos hacer una encuesta y encontramos muy buenas recomendaciones para tomar en cuenta a la hora de comprar, aquí te las presentamos:

### En cuanto a comida considera:

- Alimentos frescos; compra para una semana, carne, leche, huevo, frutas y verduras.
- Alimentos enlatados; atún, sopas, verduras, agua, pan, café, leche que no necesita refrigeración, carne seca y algunos aperitivos como palomitas o polvo para hacer gelatina.
- Alimentos congelados, carnes, pescados, vegetales y

frutas de varios tipos, pastas como lasaña y pizzas.

- Los granos son esenciales; arroz, frijol, lentejas, garbanzos, sopas mixtas de granos que además son ricas en proteína.
- Harinas para preparar alimentos frescos como hot cakes, panes, tortillas, galletas y pasta.

### Artículos de higiene y limpieza:

Estos productos siempre los tenemos en casa y duran por varias semanas, asegúrate de tenerlos pero no exageres al comprar demasiado : Jabón para ropa y trastes, champo, pasta dental, papel higiénico, servilletas, pañuelos, cloro, vinagre, aerosol desinfectante, toallitas de cloro, desinfectante para manos.

### Otras recomendaciones:

- Asegúrate que tus mascotas cuentan con el alimento para dos semanas
- Evita productos innecesarios como dulces, golosinas, refrescos, chocolates.
- Considera colocar un filtro de agua en casa en lugar de comprar agua embotellada
- Compras como si te fueras a ir de campamento por dos semanas, lo esencial pero bien balanceado.



# Useful Ideas

## Buy smart in emergency situations

Instant-es Magazine Editorial Team

It is to everyone's knowledge that in the face of bad weather or an emergency, the first thing most people do is go to the supermarket and fill the carts to make sure nothing is missing, in case you need to stay at home for several days. However, as we all want to eat and be comfortable, we do not think and only make too many impulsive purchases; many times with products that are not used long, ending up with a high total to pay and we leave the shelves empty perhaps for those who really need it. Hence the importance of learning to buy wisely without exaggeration. We decided to do a survey and found very good recommendations to think carefully about before buying, here are some:

### As for food considers:

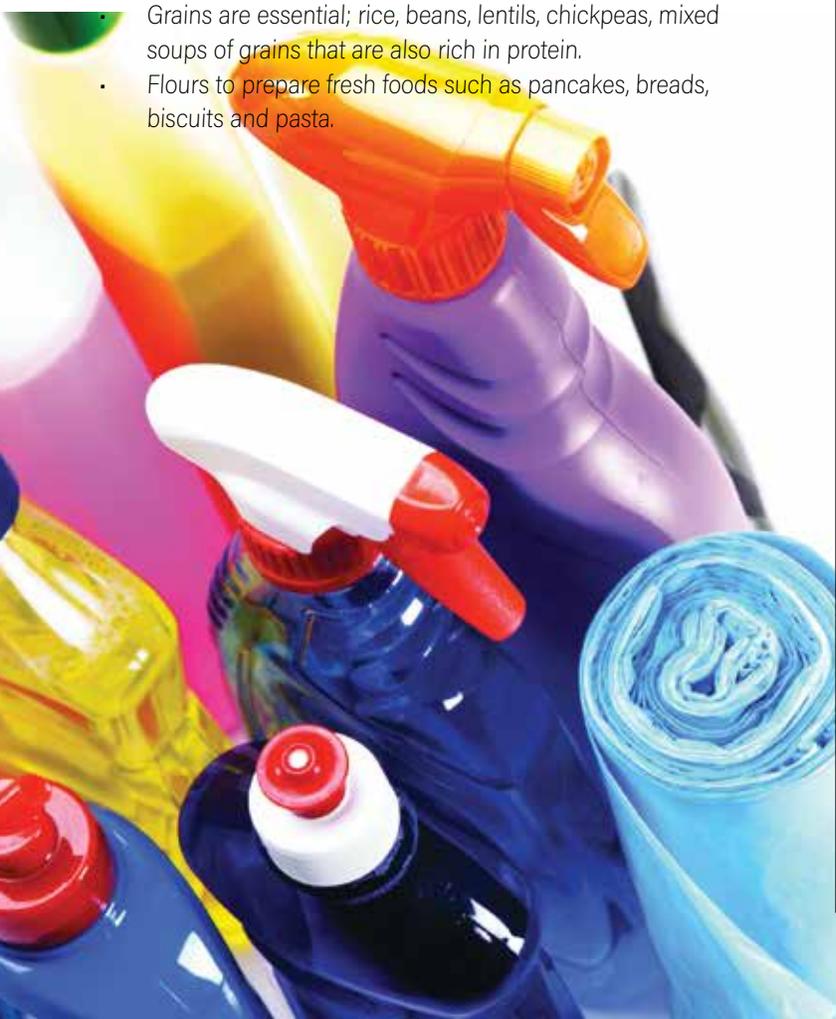
- Fresh food; for a week, meat, milk, egg, fruits and vegetables.
- Canned foods; tuna, soups, vegetables, water, bread, coffee, milk that doesn't need refrigeration, dried meat and some snacks like popcorn or gelatin powder.
- Frozen foods, meats, fish, vegetables and fruits of various types, pastas such as lasagna and pizzas.
- Grains are essential; rice, beans, lentils, chickpeas, mixed soups of grains that are also rich in protein.
- Flours to prepare fresh foods such as pancakes, breads, biscuits and pasta.

### Hygiene and cleaning items:

We always have these products at home with last for several weeks, make sure to have them but do not exaggerate when buying too much soap for clothes and dishes, shampoo, toothpaste, toilet paper, napkins, handkerchiefs, bleach, vinegar, disinfectant spray, bleach wipes, hand sanitizer.

### Other recommendations:

- Make sure your pets have food for two weeks
- Avoid unnecessary products such as sweets, treats, soft drinks and chocolates.
- Consider placing a water filter at home instead of buying bottled water
- Buy as if you were going to go camping for two weeks, the essential but well balanced.





**Affordable Cremations**  
OF WINSTON-SALEM  
2901 Lyndhurst Avenue  
Winston-Salem, NC 27103

---

***We're Different***

**We are committed to providing quality service at the lowest possible price.**

***\$995 Direct Cremations***  
acwsnc@gmail.com  
www.AffordableCremationsWSNC.com



**Simple/Affordable/Professional  
By Appointment Only**

***\$995 Cremaciones directas***  
• Simple • Razonable • Profesional

***Atendemos por cita***

**Somos diferentes**  
*Estamos comprometidos a proveer servicio de calidad al precio mas bajo posible.*






**Telephone: (336) 831-0058**  
**Fax: (336) 831-0059**

# Recetas

## Aguacates rellenos

¿Te gusta el aguacate? Es un fruto muy saludable, rico en grasas insaturadas (cardiosaludables) y su efecto antioxidante tiene muchos beneficios entre otras propiedades nutritivas. Su papel en la cocina va más allá de un guacamole o acompañante en ensaladas y platillos. En esta ocasión te presentamos una forma diferente de prepararlo:

### Aguacates rellenos de atún

#### Ingredientes:

- 4 aguacates grandes
- 3 latas de atún
- 1 lata de elote
- 1 cebolla morada



- 1 jitomate
- Cilantro fresco
- Una pizca de sal y pimienta
- Aceite de oliva y el jugo de un limón

#### Preparación:

Picamos la cebolla y el jitomate y los colocamos en un recipiente con el aceite de oliva y el jugo de limón. Partimos los aguacates por la mitad y sin romperlos retiramos un poco del contenido, lo picamos en cubos y agregamos al recipiente. Escurrimos el atún y elote y lo agregamos también al recipiente junto con la sal y pimienta. Revolvemos muy bien y rellenamos los aguacates, adornamos con cilantro fresco y guardamos en el refrigerador hasta el momento de servir.

### Aguacates rellenos con ensalada de cangrejo

#### Ingredientes:

- 4 aguacates
- 2 tazas de pulpa de cangrejo (también puedes utilizar pulpo)
- 1 Cebolla morada
- ½ Pimiento rojo
- 1 pepino mediano
- 3 rábanos
- Cilantro, limón y aceite de oliva
- Aderezo adicional al gusto (opcional)

#### Preparación:

El mismo procedimiento de la receta anterior; pica todos los ingredientes y revuélvelos en un recipiente, rellena los aguacates y consérvalos en el refrigerador hasta servir.

## ENNIE'S TAX SERVICES



**Ennie's Tax Services te ofrece:**

- Preparación de impuestos
- Ahora Agente Certificada por el IRS de Aceptación de Documentos para proceso de Itins o renovaciones
- Traducciones, Notarizaciones, Cartas Poder, Tramite de Apostillados etc.

**Abierto TODOS los días de 10am a 7pm**

3516 Vestal Mill Rd. Winston Salem, NC 27103

**Si necesita otro horario llámenos para una cita al 336-830-2905**

# Recipes

## Exquisite octopus tostadas

### Ingredients:

- Tostadas
- 2 lb cooked octopus meat
- 3 tomatoes
- 1 small onion
- 1 cucumber
- 1 avocado
- Cilantro
- Black pepper and salt
- 7 limes (juice)
- Valentina salsa (mild/ optional)

### Preparation:

Cut and dice the octopus meat, tomatoes, onion, cucumber, avocado, cilantro and place all in a bowl.

Add limes juice, black pepper and salt.

Set in the fridge for at least one hour

Place the mixture on top of tostada and enjoy it!

### How to cook octopus:

*Note:* All frozen octopus is pre-cleaned, and if it's bought fresh, you can ask the fishmonger to clean it for you.

- Set your octopus in a large pot with enough water to cover and bring the water to just a simmer.
- Timing varies depending on the weight of your octopus and how many you are cooking. For 2 to 3 pounds of octopus (4 servings), it will usually be between 1 for 2 hours, but the true test for it's finish is: when a knife slides in easily while inserted where its head meets the legs, it's done.

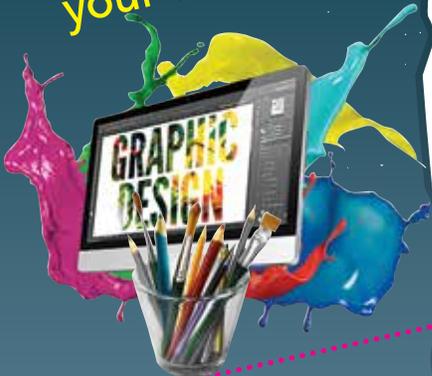
Enjoy it with a Michelada! Look for the recipe in our March edition!



An advertisement for Acapulco Taqueria. At the top left is the logo, which includes a palm tree and the text "Acapulco Taqueria". To the right of the logo are two white bowls filled with Mexican food, including what looks like a taco and a salad. Below the logo is a red banner with the text "EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO". Underneath that is a blue banner with the text "¡ATENCIÓN! BAJO LA NUEVA ADMINISTRACIÓN DE LIZBETH, LIZCETH Y ARGELIA". A list of menu items follows: "Tacos, tortas, burritos, quesadillas, huaraches", "Deliciosos platillos de mariscos: mojarra frita, camarones a la diablo y al mojo de ajo.", "Fines de semana menudo, pozole y caldo de res", "Tamales todos los días", and "Aguas frescas naturales". To the right of the list is another white bowl of food. Below the list is a yellow banner with the text "AUTHENTIC MEXICAN FOOD TACO TUESDAY \$1 TACO DELICIOUS SEAFOOD DISHES EVERY DAY". At the bottom left, there is a yellow banner with the address "625 HYDE ST. THOMASVILLE, NC 27360" and phone number "TEL. 336-313-8408". At the bottom right, there is a red banner with the text "¡CONTAMOS CON SERVICIO PARA LLEVAR!". The background of the advertisement is a blue sky with palm trees and a body of water.

# Graphic Design Services

Affordable & Reliable for your business



LOGO Design  
FLYERS Design  
BUSINESS CARDS  
Stationery  
BANNER Design  
MENU Design  
Web Design Service



## Servicio de Diseño Gráfico para su negocio

Servicio confiable y precios razonables para su negocio

☎ 336  
448  
3762

# To reflect upon

## Las cosas importantes en la vida

Un profesor de filosofía se puso delante de su clase con algunos objetos en la mesa. Cuando la clase comenzó, sin palabras tomó un frasco muy grande y vacío y procedió a llenarlo de rocas de aproximadamente 2 pulgadas de diámetro.

Luego preguntó a los estudiantes si el frasco estaba lleno. Ellos estuvieron de acuerdo en que sí. Así que el profesor tomó una caja con canicas, las vertió en el frasco y sacudió ligeramente. Por supuesto que las canicas rodaron en las áreas vacías entre las rocas. Luego preguntó a los estudiantes de nuevo si el frasco estaba lleno. Ellos estuvieron de acuerdo. El profesor entonces tomó una caja de arena y la vertió en el frasco. Por supuesto, la arena llenó las áreas vacías restantes del frasco.

Luego preguntó una vez más si el frasco estaba lleno. Los estudiantes respondieron con un "Sí" unánime.

Ahora, dijo el profesor, quiero que reconozcan que este frasco representa su vida. Las rocas son las cosas importantes; su familia, su pareja, su salud y sus hijos, cosas que si todo lo demás se pierde y sólo tienen eso su vida todavía estaría llena. Las canicas son las otras cosas que importan, como el trabajo, la casa o el auto. La arena es todo lo demás, las cosas pequeñas.

Si pones la arena en el frasco primero continuó, no hay lugar para las canicas o las rocas. Lo mismo ocurre en la vida. Si gastas todo tu tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendrás espacio para las cosas que realmente son importantes. Presta atención a las cosas que son fundamentales para tu felicidad; juega con tus hijos y saca a bailar a tu pareja. Siempre habrá tiempo para ir a trabajar, limpiar la casa o dar una fiesta.

Cuida de las rocas primero, las cosas que realmente importan, establece tus prioridades... el resto es sólo arena.

## The important things in life

*A philosophy professor stood before his class with some items on the table in front of him. When the class began, wordlessly he picked up a very large and empty jar and proceeded to fill it with rocks about 2 inches in diameter. He then asked the students if the jar was full. They agreed that it was. So the professor then picked up a box of pebbles and poured them into the jar. He shook the jar lightly. The pebbles, of course, rolled into the open areas between the rocks.*

*He then asked the students again if the jar was full. They agreed it was. The professor picked up a box of sand and poured it into the jar. Of course, the sand filled up the remaining open areas of the jar.*

*He then asked once more if the jar was full. The students responded with a unanimous "Yes"*

*Now, said the professor, I want you to recognize that this jar represents your life. The rocks are the important things; your family, your partner, your health and your children; things that if everything else was lost and only they remained your life would still be full. The pebbles are the other things that matter like your job, your house, your car. The sand is everything else, the small stuff.*

*If you put the sand into the jar first he continued, there is no room for the pebbles or the rocks. The same goes for your life.*

*If you spend all your time and energy on the small stuff, you will never have room for the things that are important to you. Pay attention to the things that are critical to your happiness. Play with your children and take your partner out dancing. There will always be time to go to work, clean the house or have a dinner party.*

*Take care of the rocks first, the things that really matter, set your priorities... the rest is just sand.*



Autor Desconocido

Unknown Author

# Para Reflexionar

## “Childhelp” Día Nacional de Esperanza

Cada año millones de niños en todo el mundo son víctimas de abuso y negligencia y millones más reciben asistencia preventiva para ayudar a evitar el abuso continuo.

Child Help es una organización dedicada a ayudar a proporcionar ayuda a los niños que se encuentran en situaciones en las que sufren de negligencia y abuso. El Día de la Esperanza es un día para recordar estas estadísticas ocultas y para ayuda. El abuso viene en muchas formas, desde la violencia física hasta el abuso sexual.

Durante Abril, Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil, el primer miércoles ha sido dedicado a un Día Nacional de la Esperanza de Childhelp. Se pide a todos en todo el país que se comprometan de por vida a unirse a la lucha para poner fin al abuso y la negligencia infantil.

Encender una vela de 5 mechas y observar un silencio de 5 minutos que representa a los aproximadamente 5 niños que mueren todos los días como resultado del abuso en los Estados Unidos y lucha para poner fin al abuso infantil y te invitamos a difundir #ChildhelpNationalDayOfHope publicando en las redes sociales.

Fuente informativa: [Childhelp.org](http://Childhelp.org)

## Childhelp National Day of Hope

*Every year millions of children around the world are victims of abuse and neglect, and millions more receive preventive assistance to help avoid continuing abuse.*

*Child Help is an organization dedicated to helping provide help to children who are in situations where they are suffering from neglect and abuse. The Day Of Hope is a day to remember these hidden statistics and to do your part to help those in your community and throughout the world. Abuse comes in many forms, from physical violence to sexual abuse.*

*During April National Child Abuse Prevention Month, the first Wednesday has been dedicated to a Childhelp National Day of Hope. Everyone across the country is asked to make a life-long commitment to joining the fight to end child abuse and neglect.*

*Lighting a 5 wick candle and observing a 5-minute silence represents the approximately 5 children who die every day as a result of abuse in the United States. Fight to end child abuse and use #ChildhelpNationalDayOfHope to post on social media.*

Source: [Childhelp.org](http://Childhelp.org)

To reflect upon



**Tienda Mexicana**  
**CRYSTAL**

¡Amable servicio bajo la nueva administración!

- Aquí encuentra todo lo necesario para cocinar y para su hogar, verduras frescas, buenos productos y precios competitivos con especiales cada semana
- Cerveza de todas las marcas
- Envíos de dinero
- Aquí puede pagar sus facturas de luz y otros servicios, recargas telefónicas Boss Revolution

**Aceptamos estampillas - EBT**

**Friendly service under new management!**

**TIENDA CRYSTAL**  
Monday - Sunday  
8:00 AM to 9:00 PM

**HERBALIFE NUTRITION**

- Here you will find everything you need to cook and your home, fresh vegetables, good products and competitive prices and weekly specials
- All brands of beer
- Money transfers
- EBT accepted here
- Pay your bills here, mobile prepaid and Boss Revolution

**We accept EBT**

Parada oficial de Autobuses Tomado y El Expreso con destino a diversas ciudades de Mexico y Estados Unidos, Información y boletos en Tienda Crystal

**3900 S. Main St. Winston Salem, NC 27127**  
**Tel. 336-999-8055**

## Acaba con los virus y bacterias en casa

Para prevenir enfermedades o bien si tenemos un familiar enfermo en casa nos obliga a hacer un esfuerzo extra en cuanto a limpieza para prevenir el riesgo de contagio al resto de la familia y más aun si tenemos niños o adultos mayores. Te compartimos algunas recomendaciones:

**Ventilación diaria:** Es importante cada día sacar al enfermo de su habitación para permitir que el aire fresco ventile la cama, sábanas y almohadas. Pasados 30 minutos podemos cerrar nuevamente la ventana y acomodar las cosas en su lugar. Si el enfermo pasa mucho tiempo en su cama procura colocar doble sabana para evitar que la humedad del sudor llegue al colchón y de preferencia cambia la sabana diariamente. Rocía con spray desinfectante la habitación.

**Limpia el contenedor de basura:** Seguramente es



necesario para tirar los pañuelos, gasas y/o cualquier otro objeto así que lo mejor es limpiarlo por fuera y por dentro con agua y cloro.

**Desinfecta los baños compartidos:** Si no se cuenta con un baño exclusivo para el enfermo, lo mejor es lavarlo y desinfectar pisos, paredes, espejos y demás artículos por lo menos cada 2 días.

**Desinfecta el resto de la casa:** En especial si el enfermo camina por la casa o pasa tiempo fuera de su habitación, procura limpiar y rociar spray desinfectante por lo menos una vez al día.

**En la cocina:** Limpia todo y recuerda lavar constantemente los trapos y esponjas que usas en la cocina (colocar las esponjas en el lavaplatos o microondas es una buena opción)

**Alimentos:** Lava muy bien las frutas y verduras y sigue muy bien las instrucciones cuando manipulas alimentos como carne para evitar contaminación.

**El esfuerzo extra vale la pena por ti y tu familia.**



**How much money do you need?**

**Interest Free Business Loans\***

**\$0**

Please enter how much you'd like to borrow

**CONTINUE**

**¿Cuanto dinero necesita?**

**Préstamos para negocios libres de intereses\***

**\$0**

Por favor introduzca cuanto necesita

**CONTINUE**

**www.smallbusinessloans.loans**

# Home

## Como hacer en casa

### Desinfectante de manos

#### Ingredientes:

- 2/3 taza de 99 por ciento de alcohol (alcohol isopropílico) o etanol
- 1/3 de taza de gel de aloe vera
- 8 a 10 gotas de aceite esencial, opcional

¡Nada podría ser más fácil! Simplemente mezcle los ingredientes y vacíe en una botella. Cierre bien y ya está listo.

### Limpiador de vinagre multiuso

Como mencionamos antes, el vinagre es un limpiador natural y eficaz; es muy fácil de preparar además es ecológico y multiusos. Con sus efectivas propiedades de limpieza y desinfectante, este limpiador es rival de cualquier limpiador comercial y se puede utilizar para limpiar todo el hogar, ideal para frenar moho, grasa y bacterias.

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de vinagre blanco (destilado)
- 1/2 taza de agua
- 12 a 24 gotas de aceite en esencia (opcional)

Mezclar los ingredientes y almacenar la botella fuera de la luz solar directa o el calor, que puede cambiar los componentes químicos en los aceites en esencia.

Para usar, rocíe las áreas que necesiten limpiarse y secar. Para trabajos de limpieza más duros, use un cepillo de dientes o un cepillo de fregar

## Homemade

### Hand sanitizer

#### Ingredients:

- 2/3 cup 99 percent rubbing alcohol (isopropyl alcohol) or ethanol
- 1/3 cup aloe vera gel
- 8 to 10 drops essential oil, optional

Nothing could be easier! Simply mix the ingredients together and then use the funnel to pour them into the bottle. Screw the pump back onto the bottle and you're ready to go.

### All purposes vinegar cleaner

As we mentioned earlier, vinegar is a natural and effective cleanser; it is very easy to prepare and is ecological and multipurpose. With its effective cleaning and disinfectant properties, this cleaner is a rival to any commercial cleaner and can be used to clean the entire home, ideal for stopping mold, grease and bacteria.

#### Ingredients

- 1/2 cup of white vinegar (distilled)
- 1/2 cup of water
- 12 to 24 drops of essence oil (optional)

Mix the ingredients together and store the bottle out of direct sunlight or heat, which can change the chemical constituents in the essence oils.

To use, spray any areas that need to be cleaned and wipe dry. For tougher cleaning jobs, use a toothbrush or scrubbing brush.



**CASA DE EMPEÑO**

214 WEST MOUNTAIN STREET  
KERNERSVILLE, NC 27284

**COMPRA - VENTA - INTERCAMBIO**

**PRECIOS BAJOS EN  
HERRAMIENTAS**

**ANTIGÜEDADES Y  
COLECCIONABLES**

**ELECTRÓNICOS Y  
COMPUTADORAS**

**ORO Y PLATA**

**EQUIPOS DE  
CONSTRUCCION**

**INSTRUMENTOS  
MUSICALES**

**JOYERÍA**

**¡Y MUCHO MÁS!**

**336-996-7296**

**¡Visítanos en Facebook e Instagram!**

# Belleza y estilo

## Las tendencias de moda para niños y adolescentes



Cuando hablamos de moda siempre deseamos lo último de la temporada; sin embargo, estarás de acuerdo conmigo que a la hora de comprar... terminamos con las bolsas llenas de ropa y artículos para los hijos y nosotros... aunque no salimos con lo que teníamos planeado, si llevamos una gran sonrisa y satisfacción de poder darle a los hijos algunos gustos ¿Por qué no?

Pero recuerda para los niños debemos considerar practicidad y conveniencia; la vida de ellos está llena de movimiento y necesitan sentirse cómodos.

Para las niñas considera los pantalones holgados, overoles y ropa de mezclilla combinada con jersey y sudaderas siempre están a la moda tanto para las pequeñas como adolescentes.

Los colores más destacados son el azul cielo, lila y beige siempre acorde a la temporada lucirán fabulosos con sandalias o tenis.

Para los chicos los tonos militar, los shorts y las chaquetas caqui son perfectos combinados con mezclilla.

Recuerda estar a la moda no significa dejar de sentirte libre o gastar una fortuna!



**PRS TAX SERVICES**

Preparación de Impuestos Federales y Estatales

Agente Certificado de Aprobación W-7 (Renovación de ITIN y Aplicaciones Nuevas)

Sirviendo al Triad desde el 2002

Nuestros clientes vuelven año tras año para recibir un servicio confiable, accesible y profesional

4265 Brownsboro Rd. Suite 250  
Winston Salem, NC 27106  
PRSTAXSERVICES.COM  
336.896.1415

# Belleza y estilo

## Mantenga su piel naturalmente brillante

¿Sabías que el estrés puede causar envejecimiento prematuro? Nuestra piel y el estado de ánimo están tan interconectados que cuando experimentamos emociones negativas intensas, nuestra piel es la primera en sentirlo y libera una hormona llamada cortisol lo cual provoca un aumento de grasa desencadenando problemas de la piel como acné o vitiligo.

Para aliviar el estrés es necesario practicar la meditación, hacer una rutina simple de ejercicio cada mañana y dormir suficiente nos ayudara a nuestra piel para recuperar ese brillo natural y lucir más joven y radiante.

## Keep your skin naturally shiny

*Did you know that stress can cause premature aging? Our skin and mood are so interconnected that when we experience intense negative emotions, our skin is the first to feel it and releases a hormone called cortisol which causes an increase in fat, triggering skin problems such as acne or vitiligo.*

*To relieve stress it is necessary to practice meditation, do a simple exercise routine every morning and get enough sleep to help our skin regain that natural glow and look younger and more radiant.*

Beauty & Style



Permanent Makeup Salon & Spa  
116-A South Cherry St.  
Kernersville, NC

f SilvanaLealmaquillajepermanente · f Feathertouch



Permanent Makeup  
Microblading  
Microneedling facial  
BB Glow  
Mesotherapy  
Fibroblast  
Call for appointment  
336-602-9581



Maquillaje permanente  
Microblading  
Faciales de microagujas  
Tratamientos BB Glow  
Mesoterapia  
Fibroblast  
Llama para cita  
336-602-9581

Full eyelashes  
Lash extension  
Lash lift  
Facials  
Call for appointment  
336-926-9564 Ask for Angie



Pestañas completas  
Extensiones de pestañas  
Levantamiento de pestañas  
Faciales  
Llama para cita 336-926-9564  
Pregunta por Angelica

f Lash Extensions Angy

We offer Certified Feather touch training  
Ofrecemos Cursos certificados de Micropigmentacion

# Muy interesante **Very interesting**

## Prevenga las caídas en el trabajo de la construcción

Los trabajadores y empleadores de la construcción realizan trabajos bien importantes pero también de muy alto riesgo. El sector de la construcción comprende la fabricación de nuevas estructuras, renovaciones que implican adiciones, remodelaciones o mantenimiento y reparación en edificios o proyectos de ingeniería como carreteras o redes de servicios públicos donde el factor de riesgo es muy alto. Resulta difícil decirlo pero la industria de la construcción tiene la mayoría de caídas mortales comparado con todos los sectores laborales a nivel nacional. De ahí la importancia de prevenir lesiones que pueden terminar en discapacidades o tragedias fatales.

Entendemos que los accidentes ocurren pero muchas veces también pueden prevenirse, como trabajador es importante evaluar y planificar las acciones a seguir para comenzar cada actividad

de forma segura. El uso de equipo de seguridad es imprescindible, no lo deje a la ligera sobre todo cuando se trabaja en alturas. Atienda las capacitaciones y siga las indicaciones que su supervisor le da en materia de seguridad, estamos hablando de su vida.

Por el contrario si usted es supervisor o dueño de compañía; capacite a sus trabajadores para el uso adecuado del equipo de seguridad y para que trabajen de manera segura en techos, escaleras y andamios. Existen programas y también aplicaciones por parte de NIOSH que ofrecen capacitación también en español para prevenir enfermedades, lesiones, discapacidades y muertes relacionadas con el trabajo de la construcción.

*Busca la aplicación como: NIOSH Ladder Safety App  
Fuente informativa: CDC*



**SHED CENTRAL**

LET'S CREATE YOUR DREAM GARAGE!  
WE CAN CUSTOMIZE TO FIT YOUR NEEDS.

PERMITANOS CREAR EL GARAJE DE SUS SUEÑOS!  
PODEMOS PERSONALIZAR PARA  
ADAPTAR A SUS NECESIDADES

- CARPORTS
- METAL GARAGES
- STORE SHEDS
- COMMERCIAL BUILDINGS
- BARNs

20x20x9  
\$4,700

EVERY BUILDING IS CERTIFIED TO MEET  
AND EXCEED LOCAL CODES CUSTOMER  
SATISFACTION GUARANTEED!  
CADA ESTRUCTURA ESTÁ CERTIFICADA PARA  
CUMPLIR Y SUPERAR LOS CÓDIGOS LOCALES.  
¡GARANTIZAMOS LA SATISFACCIÓN DE  
NUESTROS CLIENTES!

4156 PATTERSON AVENUE, WINSTON SALEM NC 27106 • TEL. 336-755-7740  
ASK FOR FERNANDO • PREGUNTE POR FERNANDO



# Very interesting

## Carolina del Norte bajo orden de quedarse en casa debido a la propagación del coronavirus

El gobernador de Carolina del Norte, Roy Cooper, anunció una orden estatal de “quedarse en casa”, vigente a las 5 p.m. del lunes 30 de Marzo; mientras que algunas órdenes comunitarias del Piedmont Triad entraron en vigencia a partir del viernes 27 de marzo a las 5 p.m.

La orden de Cooper durará 30 días a medida que los funcionarios de salud estatales trabajen para frenar la propagación del coronavirus y reducir el estrés en los hospitales de todo el estado.

La orden de “quedarse en casa” es obligatoria para que todos los habitantes de Carolina del Norte la cumplan y se considera un delito menor de Clase 2 exigible por la policía.

Tanto la orden estatal como las locales exponen disposiciones que exoneran a las empresas y servicios esenciales y enumeran las circunstancias bajo las cuales los residentes pueden salir de sus hogares, por mencionar: Los residentes podrán abandonar sus hogares solo para actividades esenciales, se refiere a salud y seguridad como buscar atención y suministros médicos, comprar suministros necesarios como alimentos y consumo domestico, cuidar de otros familiares y amigos, actividades al aire libre como caminar y andar en bicicleta con excepción de los parques infantiles, funciones gubernamentales esenciales, operar negocios esenciales con el fin de preservar suministros valiosos para tratar a aquellos con COVID-19 y otras enfermedades y lesiones graves.

La lista de negocios esenciales incluye supermercados y farmacias; gasolineras; instituciones financieras; restaurantes con servicio de comida para llevar; negocios de distribución, cadena de suministro y entrega; servicios de transporte; servicios profesionales; y proveedores de cuidado infantil que atienden a los socorristas y

trabajadores de la salud.

Se prohíbe también reuniones de más de 10 personas en público, cierre de “todos los lugares de diversión pública” y establece nuevos requisitos relacionados con el personal y los visitantes en hogares de personas de la tercera edad y centros de atención a largo plazo y de vida asistida.

Por otra parte, el 31 de marzo, el gobernador Roy Cooper anunció que firmó una orden ejecutiva para prohibir a las compañías de servicios públicos suspender los servicios de electricidad, agua, aguas residuales y gas a los clientes que no pueden pagar sus facturas en los próximos 60 días.

### North Carolina under order to stay home due to the spread of the coronavirus

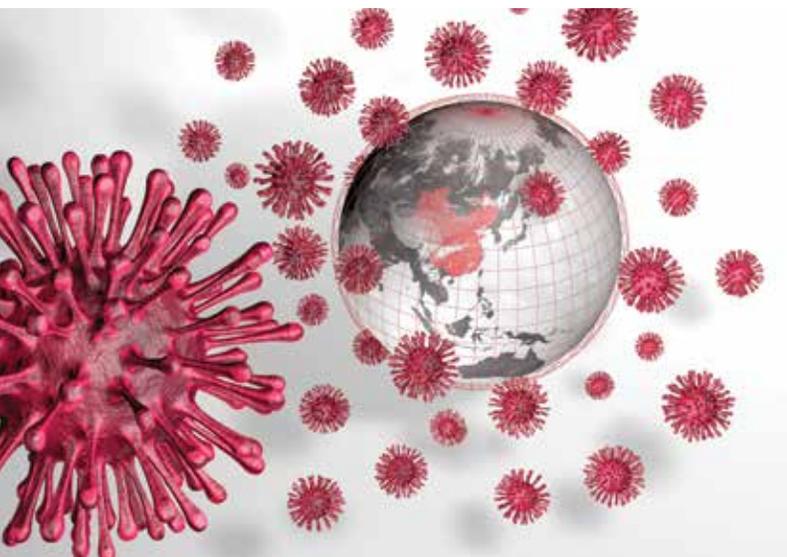
*North Carolina Governor Roy Cooper announced a state “stay home” order, effective at 5 p.m. Monday, March 30; while some Piedmont Triad community orders went into effect at 5 p.m. on Friday March 27.*

*Cooper’s order will last 30 days as state health officials work to stem the spread of the coronavirus and reduce stress in hospitals across the state.*

*Both the state and local orders set forth provisions that exempt essential businesses and services and list the circumstances under which residents can leave their homes, to mention a some: Residents will be able to leave their homes only for essential activities referring to health and safety as well as seeking medical care and supplies, buying necessary supplies such as food and house consumption, taking care of other family members and friends, outdoor activities such as walking and cycling with the exception of playgrounds, essential government functions, operating essential businesses to preserve valuable supplies to treat those with COVID-19 and other serious illnesses and injuries.*

*The essential business list includes supermarkets and pharmacies; gas stations; financial institutions; restaurants with takeaway service; distribution, supply chain and delivery businesses; transport services; professional services; and child care providers who care for first responders and health workers. It also prohibits gatherings of more than 10 people in public, closes “all places of public entertainment” and sets new requirements related to staff and visitors in nursing homes and long-term care and assisted living centers.*

*On the other hand; on March 31 Gov. Roy Cooper announced that he signed an executive order to prohibit utility companies from shutting off electricity, water, wastewater and gas services to customers who can’t pay their bills over the next 60 days.*



# Entertainment

## The classic movies of all time

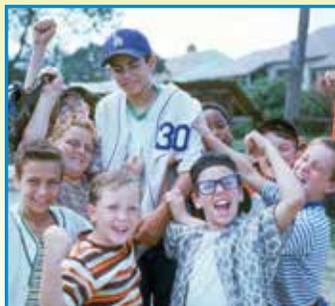


While we remain at home and circumstances don't allow us to go to the cinema to watch the premiere movies; nothing better than to organize a movie night to enjoy as a family; prepare popcorn and snacks because below we have some suitable options for the whole family.

### The Sandlot

1993-Rated PG:

In the summer of 1962, a new kid in town is taken under the wing of a young baseball prodigy and his rowdy team, resulting in many adventures.



### Holes

2003-Rated PG:

A wrongfully convicted boy is sent to a brutal desert detention camp where he joins the job of digging holes for some mysterious reason.



### A little Princess

1995-Rated G

A young girl is relegated to servitude at a boarding school when her father goes missing and is presumed dead.

### Las películas clásicas de todos los tiempos.

Mientras permanecemos en casa y las circunstancias no nos permiten ir al cine a ver las películas de estreno; entonces nada mejor que organizar una noche de cine para disfrutar en familia; prepara las palomitas y los snacks porque a continuación tenemos algunas opciones aptas para toda la familia.

### The mask

1994-Rated PG-13

Bank clerk Stanley Ipkiss is transformed into a manic superhero when he wears a mysterious mask.



### Moana

2016 - Rated PG

Follow brave Moana as she sets out to explore the Polynesian seas with the help of demigod sidekick Maui (Dwayne Johnson) in order to save her island. #girlpower

### Inside Out

2015-Rated PG

In this feel-good Pixar flick, we follow young Riley as she's uprooted from her childhood home and forced to move to a new city. Her emotions (Joy, Sadness, Anger, Fear and Disgust) try to guide her through this difficult transition but it's not easy being an 11-year-old girl in a new place.





## Peter Rabbit

2018-Rated PG

As irresistible as the fresh carrots that grow in Mr. McGregor’s garden, Peter Rabbit gives Beatrix Potter’s classic a modern makeover, complete with intricate animation and a sweet-natured journey that has you rooting for a happy ending for all involved. This live animation film has it all, from twerking bunnies, to suspenseful chase scenes, to a thoughtful meditation on the meaning of friendship.

fellow police officers. Tired of writing up parking violations, Judy decides to take on a missing person’s case to prove herself. When she enlists the unwilling help of con fox Nick Wilde, the pair find themselves going down a rabbit hole of clues, scandals and close calls.

## The Emperor’s New Groove

2000-Rated G

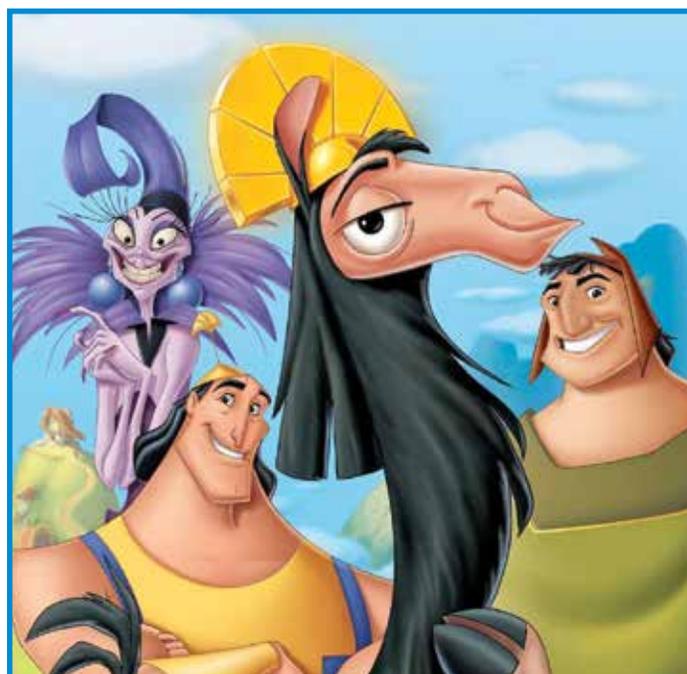
Emperor Kuzco is turned into a llama by his ex-administrator Yzma and must now regain his throne with the help of Pacha, the gentle llama herder.



## Zootopia

2016-Rated PG

Judy Hopps dreams of joining the police force and leaves her farm and family for the bustling metropolis Zootopia to achieve this goal. As the first rabbit in the crew, she isn’t taken seriously by her



**Creatividad que te diferencia  
de la competencia...**

**SE VISIBLE**

**¡Este espacio está reservado  
para tu negocio!**

**Llámanos 336-829-4806**

**Creativity that sets you apart  
from the competition...**

**BE VISIBLE**

**This space is reserved for your business!**

**Give us a call 336-639-2268**