

Instant-es

 @instant.es.magazine

Magazine

September • 2020 | Vol 2 • Ed 9

www.instant-es-magazine.com

Preparing a perfect
bass fishing trip in
North Carolina

Overprotective
Parent

Visit Miss Angel's U Pick
Farms-Mt Airy NC

Alimentación
saludable para el corazón

Ensaladas en
recipientes de cristal

El trabajo
de menores

**Bienvenido
otoño
Welcome fall**

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-@ 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

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



Affordable Cremations
OF WINSTON-SALEM

DISEÑO GRAFICO

SHED
CENTRAL

www.smallbusinessloans.loans

Carta de la Editora

Estimados lectores,

Recién finalizaron las primeras semanas de clases y coincidirás en que muchos hemos pasado por algunos “pequeños inconvenientes”. La tecnología está evolucionando a un ritmo muy acelerado; y es un gran reto estar al día. Hasta hace algunos meses; eran los maestros quienes estaban a cargo de la educación escolar de los hijos y nos sentíamos cómodos con eso. Sin embargo; la situación es distinta, y los niños más pequeños, dependen en gran medida del apoyo de los padres para realizar sus actividades escolares, mientras estudian desde casa. Pero ¿Qué pasa cuando los papas tienen que salir a trabajar?, ¿Quién está a cargo? o más aun ¿tenemos los conocimientos necesarios para poder orientar a los niños?

Para muchos; ha sido muy frustrante tener que enfrentarse de manera inesperada a la tecnología; de tener que dividir su tiempo en el trabajo y brindar apoyo en la educación de los niños, de tener que hacer esperas largas en las líneas telefónicas buscando ayuda o hasta silenciar a las mascotas para que no interrumpan las clases virtuales. Definitivamente ¡un gran reto! ¿No lo crees?

Si es tu caso; te invito a que dediques un poco de tu ocupado tiempo en estudiar y actualizarte; no solo en cuestión de tecnología, también organización y planeación; es importante. De esta manera podrás administrarte mejor y ahorraras valioso tiempo. Nunca es tarde para aprender, hay bastantes recursos en línea que nos pueden ser de gran ayuda para facilitarles a los hijos sus tareas. Desde crearles un horario, organizarles en la computadora los accesos rápidos a las aplicaciones y las claves accesibles. Visita la pagina de la escuela de tus hijos y explora o haz una lista de todas las preguntas que tienes y llama a las líneas de asistencia. No olvides; tener paciencia es muy importante.

Sinceramente.

Patricia Cortes

Dear Readers,

The first weeks of school have just finished and you will agree that many of us have gone through some “little inconveniences”. Technology is evolving at a very fast rate; and it is a great challenge to be up to date. Until a few months ago; it was teachers who were in charge of children's school education and we felt comfortable with that. However; the situation is different and younger children rely heavily on parental support to carry out their school activities, while studying from home. But, what happens when parents have to go out to work? Who is in charge? Or even more so, do we have the necessary knowledge to be able to guide children?

For many; it has been very frustrating to have to face technology in an unexpected way; from having to divide their time at work and provide support in the education of children, from having to wait long on phone lines looking for help or even silence pets so they do not interrupt virtual classes. Definitely a great challenge! Don't you believe it?

If it is your case; I invite you to spend a little of your busy time studying and updating yourself; not only in terms of technology, but also organizing and planning. It is important. This way you can manage yourself better and save valuable time. It is never too late to learn there are many online resources that can be of great help to make it easier for children to do their homework; from creating a schedule for them to organizing quick access to apps and accessible keys on the computer. Visit your child's school website to browse or make a list of all the questions you have and call the help lines.

Do not forget; having patience is very important.

Sincerely.

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 -** Bienvenido otoño / Welcome fall
- Pag 6 -** Preparing a perfect bass fishing trip in North Carolina
- Pag 9 -** Alimentación saludable para el corazón
- Pag 11 -** Overprotective Parent
- Pag 12 -** Ensaladas en recipientes de cristal
- Pag 15 -** Visit Miss Angel's U-Pick Farms. Mt Airy, NC
- Pag 19 -** Velas hechas en casa
- Pag 23 -** How to care for your hair after a day at the beach or pool?
- Pag 24 -** El trabajo de menores



Este mes

¡Bienvenido otoño!

Instant-es Magazine Editorial Team

¿Cuándo comienza la temporada de otoño? Cada temporada tiene un inicio astronómico y un inicio meteorológico, suena complicado, pero no lo es. La fecha de la estadística astronómica se basa en la posición del sol en relación con la tierra; mientras que la fecha de inicio meteorológico se basa en el calendario de 12 meses y el ciclo de temperatura anual. Por ejemplo; este año la temporada de otoño, según el inicio astronómico, es el martes 22 de septiembre a las 9:31 am, pero el inicio meteorológico es el martes 1 de septiembre.

Las regiones templadas de la Tierra experimentan cuatro estaciones debido a la luz solar cambiante, que está determinada por la forma en que la Tierra orbita al Sol y la inclinación del eje de nuestro planeta. A medida que la Tierra avanza a través de su órbita durante el año, la inclinación hace que diferentes partes de la Tierra estén expuestas a más o menos luz solar, dependiendo de si estamos inclinados hacia o lejos del Sol.

Durante la temporada de otoño, la duración de la luz del día se acorta notablemente; el clima también comienza a enfriarse y muchas plantas dejan de producir alimento. El otoño es el momento en que los árboles pierden sus hojas; las hojas cambian de verde a rojo, naranja, amarillo o marrón antes de caer. La luna llena, la más cercana al equinoccio de otoño se llama "Luna de cosecha"; se creía que era vital para una cosecha abundante.

Durante el otoño, muchas aves se preparan para la migración invernal, mientras que otros animales practican sus instintos de apareamiento. Las mariposas monarca de los EE. UU. Migran a México durante el otoño; son los únicos insectos que migran distancias tan largas a un clima más cálido.

En poesía, el otoño se asocia a menudo con la melancolía; mientras que, según la superstición, cuando una persona atrapa una hoja que cae durante el otoño, le llegará la buena suerte.

Así que, prepárate para atrapar tu hoja mientras cae.

but the meteorological start is Tuesday, September 1. Temperate regions of Earth experience four seasons because of shifting sunlight, which is determined by how the Earth orbits the Sun and the tilt of our planet's axis. As the Earth progresses through its orbit during the year, the tilt causes different parts of the Earth to be exposed to more or less sunlight, depending on whether we are tilted towards or away from the Sun.

During autumn season the duration of daylight becomes noticeably shorter; the weather also begins to get colder and many plants stop making food. Autumn is the time when deciduous trees shed their leaves; changing from green to red, orange, yellow or brown before falling.

The full moon closest to the Autumn Equinox is called the "Harvest Moon"; it was believed to be vital for an abundant harvest.

During autumn, many birds prepare for winter migration, while other animals practice their mating instincts. Monarch butterflies from the U.S. migrate to Mexico during autumn; being the only insects that migrate such long distances to a warmer climate.

In poetry, autumn is often associated with melancholy.

According to superstition, when a person catches a falling leaf during autumn, good luck will come to them. So prepare yourself to catch your falling leaf.

Welcome fall

When does fall season begin? Each season has both an astronomical start and meteorological start.

It sounds complicated, but it's

not; the astronomical starting

date is based on the position

of the sun in relation to the

earth, while the meteorological

start date is based on the

12 months calendar and the

annual temperature cycle. For

example; this year's fall season is,

according to an astronomical start,

on Tuesday, September 22, 9:31 am



Explore

Preparando un viaje de pesca perfecto en los mejores destinos de Carolina del Norte

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Sin lugar a duda, hacer un viaje de pesca es la mejor experiencia de unión con amigos o familiares, ya que sirve como unas excelentes vacaciones familiares, un viaje inesperado de fin de semana o un día e incluso una actividad diurna de despedida de soltero.

Salga al agua y diviértase: Un bote será el mejor elemento de pesca que necesitará, a menos que vaya a pescar en un río, arroyo o donde tenga fácil acceso a todas las partes del agua desde la orilla o los puentes. Si tiene suerte de tener un amigo con un bote, invítelo a bordo del viaje; de lo contrario, recuerde que puede alquilar uno fácilmente.

Independientemente del día que salga a pescar, disfrute del aire libre y salga al agua con sus amigos. No olvide que pescar es divertido y atrapar es increíble.

Elegir un buen lugar es uno de los criterios de planificación más importantes para el viaje. Si opta por el tema del campamento, asegúrese de tenerlo cerca y accesible con duchas, baños y otras necesidades. Tenga en cuenta que los excelentes lugares de pesca están lejos de las áreas de tránsito, así que asegúrese de que tenga acceso para llegar con el vehículo o bote que está remolcando. Consulte nuestra lista de los mejores destinos de pesca de lubina en Carolina del Norte para tener el viaje perfecto.

Increíbles destinos de pesca de lubina en Carolina del Norte

La pesca de Carolina del Norte nunca decepciona debido a sus enormes lagos embalsados y sus diversas costas. Si está

buscando pescar lubinas o róbalos como también se conoce, considere estos lugares increíbles y populares debido a su alta disponibilidad de peces, acceso y conteo de capturas.

Lake Phelps: Nombrado y conocido como una joya para la pesca de lubina, se encuentra entre los estrechos Albemarle y Palmico. Con sus 16.600 acres lo convierte en el segundo lago natural más grande, con una gran población de lubinas grandes. Con un límite de lobina negra de más de 25 libras y una característica de pastizales y áreas boscosas inundadas, es ideal para practicar con una amplia gama de señuelos en cualquier día.

Lago High Rock: Este es el tipo de lago para todos los pescadores de aguas profundas, es una gran reserva de agua reproductora de lubinas en el corazón de nuestro estado. Su punto álgido es en el calor del verano cuando las lubinas tienden a emigrar en las profundidades. De mayo a octubre es otro momento sugerido para visitar, ya que se pueden encontrar escuelas de lobina negra en las crestas submarinas o en las plataformas rocosas. Consiga el equipo adecuado para lubina de aguas profundas, como un equipo de anzuelo Carolina que se adapta a su nombre.

Lago Waccamaw: Atrapar grandes lubinas en Waccamaw no es un desafío. Aunque la mayoría de los lagos de la bahía no son aptos para soportar grandes lubinas, este lago ha aprovechado varios factores naturales para proporcionar un hábitat perfecto y sostenible para lubinas saludables. Tiene una combinación de líneas de maleza y muelles que conforman la cubierta notable y brinda muchas opciones para atrapar lubinas con técnicas como lanza de gusanos debajo de las rocas o correr cebo por los bordes de las malezas.

Lago Jordan: Al oeste de Cary y al sur de Durham, este embalse tiene un gran potencial para la pesca en cualquier ocasión. Aunque su reputación reproductiva de grandes lubinas se ha reducido notablemente desde los años 80 y 90 debido a la pesca intensa, este lago centrado en el corazón del estado no debe pasar por desapercibido. Es posible que no atrape una gran cantidad de lubinas en un día; sin embargo, potencialmente podría atrapar su mejor captura en cualquier lanzamiento.

Tomando en cuenta los lugares mencionados, no dudes en planear el viaje de pesca perfecto en los distintos y hermosos lugares recreativos de nuestro bello estado. No olvides revisar el pronóstico del clima y divertirse como nunca.



Preparing a perfect fishing trip within the best North Carolinian destinations

Undoubtedly, taking a fishing trip is the ultimate bonding experience with friends or family as it serves as a great family vacation, a random weekend or day trip or even a bachelor party daytime activity.

Get out on the water and have fun: A boat will be the ultimate fishing element you will need, unless you'll be fishing on a river, stream or body of water where you have easy access to all parts of the water from shore or bridges. If you're lucky to have a friend with one, invite them aboard the trip, otherwise remember you can easily rent one.

Picking a good body of water is one of the most important planning criteria for the trip. If you are going for the camping theme, ensure you have a nearby accessible campground with showers, bathrooms and other necessities. Be mindful that great fishing spots are far from transited areas, so ensure it's accessible to get to by the vehicle or boat you're towing or bringing afloat. Check out the best bass fishing destinations in North Carolina for the perfect trip and additional ideas.

Regardless of the outcome of the day you have out fishing, enjoy the outdoors and being out on the water with your friends. Don't forget that fishing is fun and catching is amazing.

Incredible bass fishing destinations in North Carolina North Carolina fishing never disappoints due to its huge dammed lakes and diverse shorelines. If you're looking to reel in some bass on the trip, consider these incredible and popular spots due to their high-count fish availability, access and catch counts.

Lake Phelps: Named and known as a gem for bass fishing, its located between the Albemarle and Palmico. Its 16,600 acre body of water make it the second largest natural lake with a large population of big bass. With a

limit of largemouth bass over 25 pounds and a feature of grass and flooded wooded areas, it's great for practicing with a wide range of lures on any day.

High Rock Lake: This is the kind of lake for all deep-water fishermen as the bass aren't shy and it's a large bass reproductive water reservoir in the hear of our state. Its peak is in the summer heat when bass tend to migrate out in the depths of this body. May through October is another suggested time to visit since schools of largemouth bass can be found on the underwater ridges or rock shelves. Get yourself the right rig for deep water bass, like a Carolina rig which suits its name.

Lake Waccamaw: Catching big bass at Waccamaw is no challenge. Although most bay lakes aren't suitable for supporting large bass, this lake has taken advantage of various natural factors to provide a perfect and sustainable habitat for healthy bass. This lake holds a combination of weedlines and docks making up the noticeable cover and providing many options on catching bass with techniques such as skipping worms under rocks or running bait down weed edges to catch largemouth bass on any occasion.

Jordan Lake: West of Cary and south of Durham, this reservoir holds a potential for great fishing on any occasion. Although its big bass reproductive reputation has dropped noticeably since the 80s and 90s due to heavy fishing, this heart-centered lake is not to be overlooked at. You may not catch a large amount of bass on one day; however, you could potentially catch your new best catch on any cast.

Taking into account the above-mentioned places, feel free to plan the perfect fishing trip in the different and lovely recreational places of our beautiful state. Don't forget to check the weather forecast and have fun like never before.

Vida y salud

Los carbohidratos y su función

Equipo editorial Instant-es Magazine

Los carbohidratos son muy importantes. Su principal tarea es la obtención y almacenamiento de la energía que nuestro cuerpo necesita; especialmente para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. También ayudan a metabolizar las grasas y a que nuestro cuerpo no utilice la proteína como fuente de energía. Después de pasar por el sistema digestivo, los carbohidratos se convierten en glucosa. Esta glucosa es el azúcar que las células, órganos y tejidos necesitan para funcionar. De ahí la importancia de incluirlos en nuestra alimentación diaria. Sin embargo existen carbohidratos buenos y malos, estos últimos son altos en calorías, están llenos de azúcares refinados, son bajos en fibra, altos en grasas saturadas y colesterol. Nos referimos a las harinas refinadas, refrescos, pasteles y postres.

Por otro lado, tenemos 3 tipos de carbohidratos buenos, son los siguientes:

Almidones: Son carbohidratos naturales, se encuentran en granos y vegetales y están hechos de varias unidades de azúcar unidas

Fibra: La encontramos en los cereales integrales, frutas, y vegetales.

Azúcar: Es la forma simple del carbohidrato. Existen a su vez 3 tipos, la fructosa que es el azúcar natural que encontramos en las frutas, la lactosa que es el

azúcar de la leche y la sacarosa que es el azúcar común.

Ahora si nos preguntamos ¿Cuántos carbohidratos debemos consumir al día? Esto depende de cada persona y la cantidad de calorías que requiera para sus actividades, lo que más recomiendan los especialistas es entre el 45% y el 65% del total de ingestas de calorías diarias. Lo que quiere decir es que si se necesita 2000 calorías diarias, el consumo de carbohidratos debería ser entre 900 y 1.300



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

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

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

Dr. Ellen Zamora
Dr. Joel Manchego

Life & health

Alimentación saludable para el corazón

Las enfermedades cardíacas son la causa de muerte No. 1 entre las mujeres estadounidenses y los accidentes cerebro vasculares es la causa No. 3 de muerte. Desafortunadamente esto es provocado por diferentes factores; entre ellos, por los malos hábitos alimenticios. Conozcamos un poco más sobre este tema:

La alimentación saludable combinado con el ejercicio regular o la actividad física puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o accidentes cerebro vasculares. Es importante elegir en nuestra alimentación más frutas, verduras, proteínas saludables y granos integrales. También disminuir alimentos con alto contenido de azúcares agregados, calorías y grasas no saludables.

Entre los alimentos recomendados que deberíamos elegir tenemos:

Frutas y vegetales: Al menos la mitad del plato.

Cereales integrales: Como salvado, avena integral, harina de avena, maíz de grano entero, arroz integral, centeno entero, cebada de grano entero, entre otros.

Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido: Estos incluyen leche, bebidas de soya fortificadas con calcio (leche de soya), queso, yogur y otros productos lácteos.

Proteínas: Mariscos, aves sin piel, carnes magras, frijoles, huevos y frutos secos sin sal.

Por otro lado; tenemos los alimentos que debemos limitar:

Grasas saturadas: Generalmente se encuentran en la pizza, helado, pollo frito, pasteles, galletas, tocino y hamburguesas. Es importante consultar la etiqueta de información nutricional de las grasas saturadas, y no deberíamos consumir más del 10% de las calorías diarias en grasas saturadas.

Grasas trans: Se encuentran principalmente en productos horneados comercialmente preparados, refrigerios, alimentos fritos y margarina.

Colesterol: Existen dos tipos de colesterol; HD-colesterol bueno y LDL-colesterol malo. Los niveles altos de colesterol malo aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. El colesterol lo encontramos en alimentos que provienen de los animales, como el tocino, la leche entera, quesos elaborados con leche entera, helado, yogur congelado con grasas y los huevos. Sabemos que los huevos son una fuente rica en proteínas y otros nutrientes, pero también contienen colesterol; lo ideal es consumir menos de 300 miligramos de colesterol al día y un huevo tiene alrededor de 186 mg en la yema, así que si te gusta el huevo puedes comer solo las claras que no contienen colesterol pero si proteínas.



Sodio:

Consumir alimentos con un alto contenido de sodio puede causar hipertensión. La hipertensión es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebro vasculares. El sodio se encuentra en la sal; y sorprendentemente este no siempre proviene de la sal que añadimos en la mesa cuando comemos o preparamos los alimentos. La mayor parte del sodio proviene de alimentos enlatados, panes, bocadillos, pizza, hot dogs, pastas, aderezos y condimentos como la catsup y la mostaza. El consumo diario debería estar por debajo de 2,300 miligramos, equivalente a una cucharada; pero si padecemos de cierta condición deberíamos limitar a no más de 1,500 miligramos, a menos que el médico nos de otra indicación. Es importante revisar las etiquetas para verificar las cantidades de sodio.

Azúcares agregados: Naturalmente los alimentos como la fruta y los productos lácteos contienen azúcar. Los alimentos que debemos limitar son los que contienen azúcares agregados. Esto incluye sodas, bebidas deportivas y/o azucaradas, pasteles, dulces y helados.

Adicionalmente hay otros alimentos que vale la pena destacar:

Potasio: El potasio reduce los efectos nocivos del sodio para la presión arterial. Lo ideal sería consumir al menos 4,700 miligramos de potasio al día. Entre las fuentes ricas se encuentran: Bananas, leche descremada, jugo de naranja, yogur natural descremado o semidescremado, ciruelas y jugo de ciruelas, espinacas, papas blancas y tomates.

Mariscos: Los mariscos contienen un tipo de grasa denominada ácidos grasos omega 3. Las investigaciones demuestran que comer alrededor de 8 onzas por semana de mariscos con ácidos grasos omega 3, pueden disminuir el riesgo de morir a causa de una enfermedad cardíaca. Los mariscos que son mejores fuentes de ácidos grasos omega 3 incluyen: salmón, trucha, anchoas y sardina. El pescado magro como el bacalao y el bagre contienen menos ácidos grasos omega 3.

Para mayor información y conocer las listas de nutrientes visita cdc.com

Padre sobreprotector

Equipo editorial Instant-es Magazine

Por supuesto, todos queremos proteger a nuestros hijos, y lo hacemos. Pero, ¿qué pasa si nos convertimos en un padre sobreprotector que en realidad puede estar obstaculizando todo el potencial de los hijos? Aprendamos sobre los signos de un padre sobreprotector y descubramos qué podemos hacer.

Microgestión de todo para los hijos: ¿Mantienes a tu hijo cerca o un poco demasiado cerca? Gobernar cada aspecto de su vida no es bueno para ellos ni para ti. La micro gestión puede detener a tu hijo en seco y evitar que encuentre los intereses que le gustaría perseguir.

Deja que te diga lo que le gustaría hacer, desde empezar un nuevo pasatiempo hasta pasar tiempo en la casa de un amigo.

Evitar que tu hijo fracase: Nadie quiere fracasar. Ese miedo al fracaso significa que a veces nos esforzamos por asegurarnos de que nuestros hijos tampoco fracasen.

Sin embargo, de manera realista, los hijos fracasarán. Y eso está bien. Déjalos experimentar el fracaso y observa cómo se recuperan. Muy probablemente te sorprendan.

No enseñar a los hijos la responsabilidad: Tú haces su cama, limpias su habitación y guardas toda su ropa. Sin embargo, enseñarle a tu hijo la responsabilidad es una lección importante. Incluso los niños más pequeños pueden colaborar para ayudar mientras aprenden las primeras lecciones de responsabilidad. Tómate el tiempo para enseñarles cómo limpiar su habitación, incluso si eso significa que los ayudes. Asigna tareas apropiadas para la edad en toda la casa para que todos hagan lo que les corresponde.

Manejo de las amistades de los hijos: Aunque a veces no está de más romper el hielo para que

nuestros hijos se los presenten a otros niños; eso no significa que podamos obligarlos a entablar una amistad solo porque sería genial si tú y los hijos de la mejor mamá amiga tuya sean mejores amigos de los tuyos. Sin embargo, hay una buena razón para interferir cuando sea necesario. Las llamadas amistades que son dañinas, como que otro niño dañe física o mentalmente a tu hijo, deben abordarse, sin lugar a dudas.

Recordarle el peligro...constantemente: Mantener a tus hijos seguros siempre debe ser una prioridad. Sin embargo, asustarlo cada pequeña cosa que hace no siempre es lo mejor. Puedes tomar un descanso; mirar con atención y saber que lo entendió.

Colocar a tu hijo en una burbuja lejos del mundo real: Queremos protegerlos todo el tiempo de cualquier daño. Sin embargo, por mucho que nos gustaría dejar que nuestros hijos crezcan en una burbuja lejos del mundo real; simplemente no es posible.

Es mejor enseñarles sobre algunas de las duras realidades del mundo moderno para que sean más inteligentes en la calle sin que aprendan de sus amigos o se vean en una situación en la que se unan a la multitud porque no tienen idea de lo que está pasando. Esa burbuja solo puede protegerlos durante un tiempo y quieres asegurarte de que eres tú quien les enseña sobre el mundo que los rodea; como solo puede hacerlo un padre amoroso.

Los niños necesitan espacio para crecer y desarrollarse; cometer errores y aprender de las consecuencias naturales. Pero es difícil dejarlos explorar y equivocarse a veces. Si somos un padre sobreprotector, intentemos dar un paso atrás y dejar que ellos tomen algunas de sus propias decisiones con respecto a sus intereses y objetivos. Disfrutarán y se convertirán en personas más independientes. Si los guiamos por el camino pero no los protegemos de todo; desarrollarán las habilidades que necesitan para convertirse en adultos responsables.



Family

Overprotective Parent

Instant-es Magazine Editorial Team

Of course we want to protect our kids, we all do. But, what if we are turning into an overprotective parent who actually may be hindering our child's full potential? Let's learn about signs of an overprotective parent and find out what we can do.

Micromanaging everything for your kids: Are you keeping your child close or a little too close? Ruling over every single aspect of his life isn't good for them or you either. Micromanagement can stop your child in their tracks and prevent them from finding those interests they would like to pursue.

Let them tell you what they would like to do, from taking up a new hobby to spending time at a friend's house.

Keeping your child from failing: No one wants to fail. That fear of failure means we sometimes go out of our way to make sure our children don't fail either.

Realistically, though, your child is going to fail, and that's okay. Let them experience failure and watch them bounce back. They'll probably surprise you

Not teaching your child responsibility: You make their bed, you clean their room and you put all of their clothes away. However, teaching your child responsibility is an important lesson. Even the youngest children can pitch in to help out while learning early lessons in responsibility. Take the time to teach them how to clean their room, even if that means you help them. Assign age-appropriate chores throughout the house to get everyone to do their fair share.

Managing your child's friendships: It doesn't hurt to break the ice for our kids sometimes by introducing them to other children. However that doesn't mean we can force them into a friendship just because it would be oh-so-great if your mom's best friend's kids were besties with yours. There is a good reason to interfere when necessary, though. So-called friendships that are harmful, such as another child physically or mentally harming your child need to be addressed, without a doubt.

Reminding him of danger...constantly: Keeping your kids safe should always be a top priority. Scaring him every little thing he does isn't always the best policy, though. You can take a break, watch carefully and know they got this.

Placing your child in a bubble away from the real world: We absolutely want to protect them as long as we can from anything harmful. As much as we would like to let our children grow up in a bubble away from the real world. It's simply not possible. It's better to teach them about some of the harsh realities of the modern world to make them more street smart without them learning from friends or getting into a situation where they go along with the crowd because they have no idea what's going on.



That bubble can only protect them so long and you want to make sure you're the one who teaches them about the world around them like only a loving parent can.

Kids need room to grow and develop, make mistakes and learn from natural consequences. But it's tough to let them explore and mess up sometimes. If we're an overprotective parent, try to take a step back and let them make some of their own decisions regarding their interest and pursuits. They'll enjoy it and become a more independent person. If we guide them along the way but don't protect them from everything, they will develop the skills they need to grow into a responsible adult.



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

Useful Ideas Ideas utiles

Ensaladas en recipientes de cristal

Equipo editorial Instant-es Magazine

¿Sabías que los alimentos se conservan mejor en un recipiente de cristal? Una buena opción es preparar ensaladas para llevar al trabajo; es fácil y una muy buena forma para comer saludable.

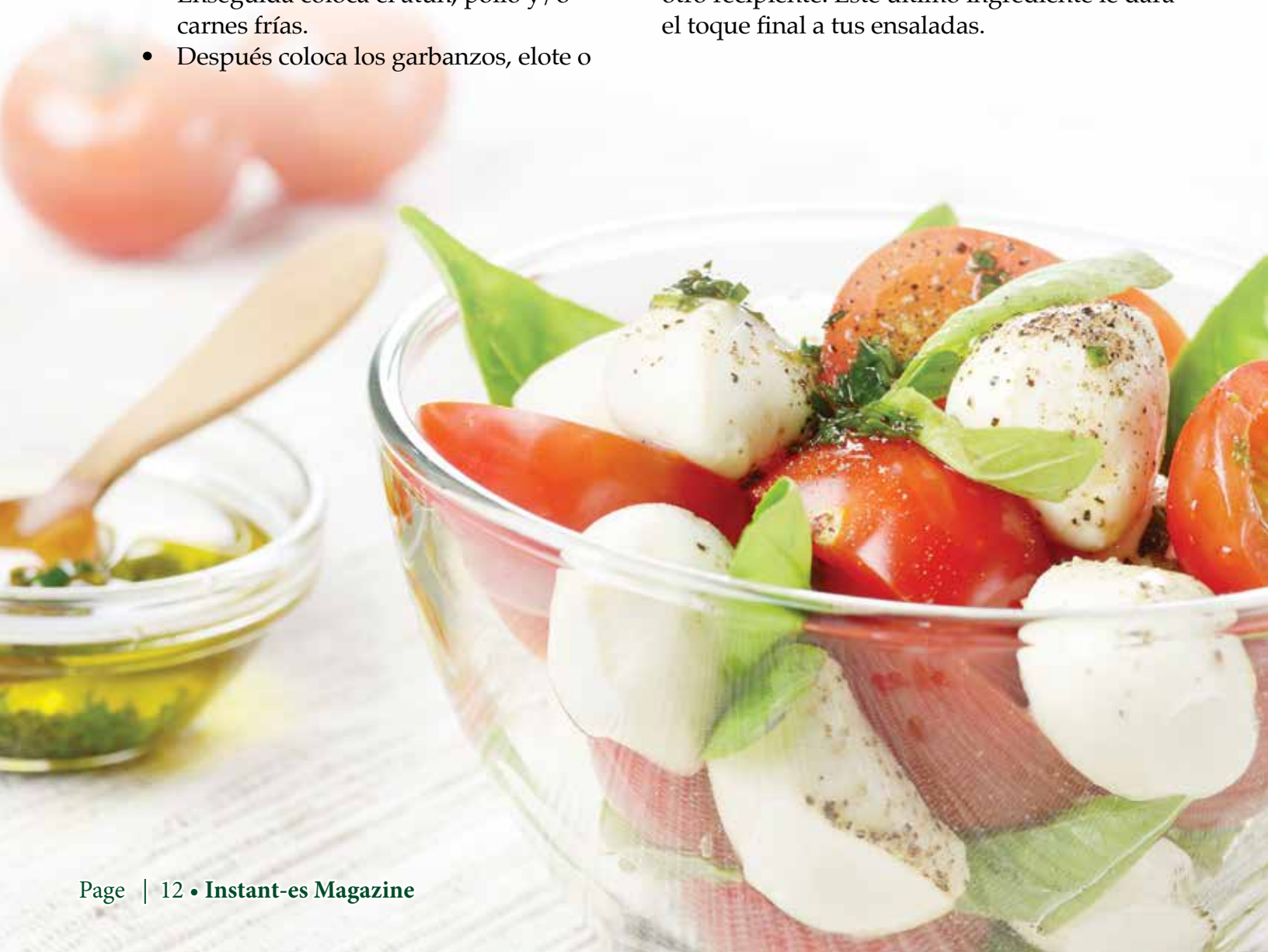
Puedes escoger diversos ingredientes y hacer combinaciones a tu gusto. Te hacemos algunas recomendaciones para guardar los ingredientes y evitar estropear los sabores.

- En la parte inferior coloca la salsa, aderezo o yogur.
- Enseguida coloca el atún, pollo y/o carnes frías.
- Después coloca los garbanzos, elote o

pasta

- A continuación agrega los tomates, pimientos o zanahorias; el queso y/o huevo cocido.
- Por último las hojas verdes: espinacas, lechuga, etc.
- Guarda los frascos en el refrigerador y los tendrás listos para llevar.

OPCIONAL: Prepara una mezcla de las semillas que más te gusten, girasol, chía o nueces, conserva en una bolsa ziploc y/o en otro recipiente. Este último ingrediente le dará el toque final a tus ensaladas.



Useful Ideas

Salads in glass containers

Did you know that food is best kept in a glass container? A good option is to prepare salads to take to work, it is easy and a very good way to eat healthy.

You can choose different ingredients and make combinations to your liking. We make some recommendations to save ingredients and avoid spoiling the flavors.

- At the bottom, place the sauce, dressing or yogurt.
- Next, place the tuna, chicken and / or cold cuts.

- Place the chickpeas, corn or pasta.
- Add tomatoes, peppers or carrots; cheese and/or boiled egg.
- Finally the green leaves: spinach, lettuce, etc.
- Store the jars in the refrigerator and you will have them ready to go.

Optional: Prepare a mixture of the seeds that you like best, sunflower, chia or nuts. Keep them in a ziploc bag and/or in another container. This last ingredient will give salad the final touch.



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!

Eventos locales

Visita Miss Angel's U-Pick Farm

Mt Airy, NC

¿Aburrido en casa? Nada mejor que un día al aire libre en familia. Toma tus precauciones, sal un poco de la rutina y visita Miss Angel's U-pick Farm, a solo minutos de Piedmont Triad en el área de Mt Airy.

A partir del 1 de junio y hasta el 1 de noviembre puedes coleccionar tus propios duraznos, moras, flores y calabazas. (Dependiendo de lo que esté creciendo en ese momento). En Miss Angel's Farms se distinguen por su buen servicio, amabilidad y los productos deliciosos y frescos que aquí encontrarás.

Planifica tu día con un almuerzo al aire libre, camina y aprende sobre las actividades de la granja o disfruta de un helado de durazno casero en Miss Angel's U-Pick Farm. Respirar aire puro en un lugar tan agradable hará que pases un lindo día.

Visit Miss Angel's U-Pick Farm

Mt Airy, NC

Bored at home? Nothing better than a day outdoors with the family. Takes your precautions and get out of the routine a bit and visit Miss Angel's U-pick Farm; Just minutes from the Piedmont Triad in the Mt Airy area. From June 1st through November 1st you can pick your own peaches, berries, flowers and pumpkins. (Depending on what's growing at the time.



**SHOP LOCAL
EAT LOCAL
SPEND LOCAL
ENJOY LOCAL**

Local Events

At Miss Angel's Farm, they are distinguished by their good service, kindness and the delicious and fresh products that you will find here.

Plan your day with a picnic lunch, a walk and learn about the farm activities or have a cup of homemade peach ice cream at Miss Angel's U-Pick Farm. Breathing fresh air in such a pleasant place will make you have a nice day.

Miss Angels Farm

252 Heart Lane, Mt Airy, NC 27030

Phone 336-786-1537 • 336-745-5166.

Farm Hours

- Sunday / Monday: Closed
- Tuesday – Thursday:
9:00am – 5:00pm
- Friday / Saturday: 9:00am
– 6:00pm



La Comercial

1218 Waightown St.
Winston Salem, NC 27107

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

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

Everything
you look in
one place



Su tienda favorita
Sirviendo a Winston Salem
desde 2007

Todo lo que busca
en un solo lugar



Frutas y verduras
frescas, abarrotes, especias,
perfumes, velas, medicinas,
piñatas, celulares

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

336-788-6886

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best
service attended by owners

Recetas

Empanadas Colombianas

Ingredientes:

Masa:

- 2 tazas de harina de maíz amarilla precocida.
Recomendamos masarepa
- 3 tazas de agua caliente
- 1 cucharada de sazón goya con azafran-opcional
- 1/2 cucharadita de sal

Relleno:

- 2 tazas de papas blancas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 1 taza de jitomate picado
- 1/4 de taza de cebolla verde picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1 libra de carne molida
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de sazón goya
- 1 taza de aceite para freír

Preparación:

- Mida la masarepa en un tazón grande, agregue el sazón, la sal y mezcle bien; agregue el agua y mezcle para formar una masa. Deje reposar mientras se prepara el relleno.
- Mientras tanto, cocine las papas con agua y el caldo hasta que estén tiernas, unos 10 minutos; escurra, triture un poco y reserve.
- En una sartén, caliente 1 cucharada de aceite; agregue la cebolla, los jitomates, la cebolla verde, el ajo, el pimiento morrón y el cilantro.
- Cocine por 20 minutos; revolviendo ocasionalmente.
- Agregue la carne molida, sazone con sal, pimienta, comino y sazón. Cocine hasta que esté dorada y seca.
- Agregue las papas y mezcle bien.
- Aparte, caliente el aceite a fuego medio alto.
- Separe la masa y forme con su mano bolitas del tamaño de una pelota de golf y colóquela entre una envoltura de plástico y aplánelo en una tortillera.
- Quite el plástico de la parte superior únicamente y coloque una cucharada de relleno en el centro, luego doble y presione con un tenedor la orilla para cerrar.
- Coloque cuidadosamente la empanada en aceite caliente y cocine durante 2 minutos, volteándola a la mitad; escurrir sobre una toalla de papel.
- Sirva caliente o a temperatura ambiente con aguacate o cualquier salsa y disfrute.. ¡están riquísimas!.



Recetas

Colombian Empanadas

Ingredients

Dough:

- 2 cups of precooked yellow cornmeal. We recommend masarepa
- 3 cups of hot water
- 1 tablespoon of sazón goya with azafrán - optional
- 1/2 teaspoon salt

Filling:

- 2 cups yellow potatoes, peeled and cut into small dice
- 1 chicken bouillon cube
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 cup white onion, chopped
- 1 cup chopped tomato
- 1/4 cup green onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped
- 2 tablespoons red bell peppers, chopped
- 1 lb ground beef
- Salt & freshly ground black pepper
- 1 tablespoon cumin
- 1 teaspoon sazón goya
- 1 cup of oil for deep frying

Preparation:

- Measure the masarepa into a large bowl, add the sazón, salt and mix well; add the water and mix to form a dough. Let stand while filling is prepared.
- Meanwhile, cook the potatoes with water and the bouillon until tender, about 10 minutes; drain, mash slightly and set aside.
- In a large, heavy skillet, heat 1 tablespoon oil; add onion, tomatoes, green onions, garlic, bell pepper, and cilantro.
- Cook about 20 minutes; stirring occasionally.
- Add ground beef, season with salt, pepper, cumin, and sazón. Stir until browned and dry.
- Stir in potatoes and mix well.
- Heat oil over medium high heat.
- Break off golf ball sized sections of dough and roll in your hands into a ball; place between plastic wrap and flatten into a tortilla press.
- Peel away plastic from top only and place a tablespoon of filling in center, then fold and press the edge with a fork to close.
- Carefully place empanada into hot oil and cook 2 minutes, turning about halfway through; drain on paper toweling.
- Serve warm or at room temperature with avocado or any sauce and enjoy, they are



Pay de limón con galletas Marías... Simplemente delicioso

Ingredientes:

- 2 paquetes de galletas Marías
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 6 limones

Preparación:

- Exprime los limones y cuela el jugo.
- En la licuadora; coloca el jugo de limón, ambas leches y licua hasta que este cremoso.
- En un recipiente coloca una base de la crema y cubre con galletas.
- Continúa haciendo capas alternando una de crema y una de galletas hasta que la última sea de crema
- Opcional: muele las galletas restantes y espolvorea sobre el pay.
- Refrigerera por dos horas y decora con hojas de menta y unas rebanadas de limón.

Lemon pie with Marias cookies ...

Simply delicious

Ingredients:

- 2 packets of Marie cookies
- 1 can of evaporated milk
- 1 can of condensed milk
- 6 lemons

Preparation:

- Squeeze the lemons and strain the juice.
- In the blender; add the lemon juice, evaporated and condensed milk and blend until creamy.
- In a container, place a base of the cream and cover with cookies.
- Continue making layers alternating one of cream and one of cookies until the last is cream
- Optional: grind the remaining cookies and sprinkle on the pie.
- Refrigerate for two hours and decorate with mint leaves and a few slices of lemon.



Velas hechas en casa

Los proyectos hechos por uno mismo; son una opción popular para crear una decoración del hogar que sea hermosa y única o que encaje perfectamente. Además los proyectos hechos en casa son satisfactorios y se pueden personalizar. Empecemos:

Necesitaremos:

- Un paquete de cera de soya para hacer velas
- Un paquete de mechas de velas grandes
- Una botella de aceite aromático
- Una espátula
- Un recipiente resistente al calor
- Una recipiente para baño maría
- Un termómetro
- Un par de palillos o lápices
- Opcional: pétalos secos y crayones picados

Procedimiento:

Mide la cera: Antes de empezar, asegúrate de tener una superficie limpia y plana para trabajar. También puedes proteger el área con papel de periódico o toallas de papel. Mide cuánta cera necesitarías para llenar tu recipiente y

luego dúplalo. Esa es la cantidad de cera que necesitarás para derretir.

Derrete la cera: Vierte la cera en el baño María y deja que se derrita durante 10 a 15 minutos, revuelve con frecuencia. Opcional: agrega crayones picados en la cera derretida, necesitará de 12 a 15 crayones para cada vela. ¡Elije crayones de la misma familia de colores para crear el tono más bonito!

Agrega aceites aromáticos: Cuando la cera este derretida; es hora de agregar aceites aromáticos. Sigue las instrucciones en el paquete de cera para saber cuánto agregar. Simplemente viértelo en la cera derretida y revuelve durante unos segundos.

Coloca la mecha: La mecha debe estar pegada al fondo del recipiente antes de verter la cera. Puedes colocar la mecha sumergiéndola en la cera derretida y luego pegándola rápidamente al fondo del recipiente. Deja que la cera repose cinco minutos para que se endurezca.

Vierte la cera: Antes de verter la cera en el recipiente, deja enfriar durante unos minutos. Cuando la temperatura en el termómetro marca 140 grados, es hora de verter. Luego, vierte lentamente la cera en tu recipiente. Mantén la mecha en su lugar, pero no la jales fuerte. Reserva una cantidad de cera para rellenar el recipiente si es necesario. Opcional: Adhiere pétalos secos al costado del recipiente. Haz esto antes de verter la cera en el recipiente. Para una vela más colorida, mezcla pétalos y hojas de diferentes tipos. También puedes agregar aceite de fragancia que coincida con los pétalos de flores que utilizaste.

Asegure la mecha: Para evitar que la mecha se balancee en la cera derretida, debes asegurarla. Coloca dos palillos en la parte superior del recipiente y sostén del centro la mecha para que permanezca centrada mientras la cera se endurece.

Deja que la cera se solidifique durante cuatro horas a temperatura ambiente.

Agregue más cera: Si la vela se endureció con grietas, solo caliente la cera que reservaste y vuelve a rellenar. Deja que se endurezca.

Corta la mecha: La mecha de tu vela debe tener menos de media pulgada de largo. Si, cuando está encendida, la vela parpadea o tiene una llama alta, recorta la mecha.



Share a story Comparte una historia

Recuperación de pasta de dientes

Una noche de julio en un campamento de verano para chicas, las campistas se reunieron en un círculo para sus devociones nocturnas. La consejera preguntó si alguien quería compartir algo que había sucedido ese día que las impactó. Una campista levantó la mano y dijo que una chica de otra cabaña había dicho algo que hirió sus sentimientos y que estaba realmente molesta por eso. La consejera del campamento fue al baño a tomar un tubo de pasta de dientes. Cogió el tubo y lo apretó un poco para que saliera un poco de pasta de dientes. Luego trató de volver a poner la pasta de dientes en el tubo, pero solo creó un desastre. Entonces, apretó el tubo aún más, empujando más pasta y creando aún más desorden, pero nada regresó al tubo. La consejera luego les dijo a los campistas, “esta pasta de dientes representa las palabras que dices. Una vez que dices algo y quieres retirarlo, es imposible y solo crea un lío. Piensa antes de hablar y asegúrate de que tus palabras se usen bien antes de soltarlas”.

Moraleja:

Hablar es una habilidad social fundamental necesaria para vivir una vida exitosa. Sin embargo, muchos son

descuidados con sus palabras, pero tienen mucho poder y pueden tener un impacto directo en el resultado de una situación, creando una reacción útil o hiriente en nuestro mundo. El problema es que, una vez que las palabras salen de tu boca, ninguna cantidad de “lo siento” hará que vuelvan a entrar:

Pensar antes de hablar nos da tiempo para considerar el impacto potencial de las palabras. Ten cuidado al elegir dónde y cuándo dejar salir tus palabras. Puedes herir fácilmente a otras personas y, una vez que lo haces, no puedes retractarte.

Antes de hablar piensa y asegúrate de que tus palabras se usen bien antes de soltarlas.

Las palabras definen quiénes somos al revelar nuestras actitudes y carácter, dando a las personas una indicación de nuestro intelecto o ignorancia. Detente un minuto antes de hablar y pregúntate por qué estás diciendo lo que estás diciendo. ¿Estás intentando transmitir información? ¿Relacionarte con alguien más? Asegúrate de poder asumir la responsabilidad de lo que estas a punto de decir.



Share a story



Toothpaste Recant

One night in July at an all-girls summer camp, the campers were gathered around in a circle for their nighttime devotions. The counselor asked if any of the girls wanted to share something that had happened that day and impacted them. One camper raised her hand and said a girl from another camp cabin had said something that hurt her feelings and she was really upset about it.

The camp counselor went to the bathroom to grab a tube of toothpaste. She took the tube and squeezed it just a bit so some toothpaste came out. She then tried to put the toothpaste back in the tube, but it just created a mess. Then she squeezed the tube even more, pushing more toothpaste out and creating even more of a mess, but none of it would go back into the tube.

The counselor then told the campers, "This toothpaste represents the words you speak. Once you say something that you want to take back, it's impossible and it only creates a mess. Think before you speak, and make sure your words are going to good use before you let them out."

The Moral:

Speaking is a fundamental social skill required for living a successful life. However, many are careless with their words, but they hold so much power. They can have a direct impact on the outcome of a situation, creating a helpful or hurtful reaction in our world. The problem is, once words come out of your mouth, no amount of "I'm sorry" will make them go back in. Thinking before you speak allows you the time to consider the potential impact of your words. Be careful when choosing where and when you let your words out. You can easily hurt other people, and once you do, you can't take it back. Before you speak, think and make sure your words are going to good use before you let them out.

Words define who we are by revealing our attitudes and character, giving people an indication of our intellect or ignorance. Stop for a minute before you speak and question yourself about why you're saying what you are. Are you trying to relay information? Relate to someone else? Make sure you're able to take responsibility for whatever you're about to say.

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

Belleza y estilo

¿Cómo cuidar el cabello después de un día de playa o piscina?

El cuidado del cabello después de ir a la playa o piscina, es completamente diferente a la rutina diaria. La exposición al sol, los restos de sal, cloro y la arena hacen que el cabello pierda su brillo y salud general. Por eso es importante tomar en cuenta algunas recomendaciones para cuidar el pelo después de la exposición; no queremos tener un pelo seco y dañado todo el tiempo.

Es mejor usar agua tibia para remover el exceso de grasa.

Al lavar el pelo, masajea con suavidad al aplicar un champú suave, una sola vez y con movimientos circulares.

Si después de lavarlo lo sientes reseco; consiéntelo con una mezcla homogénea con aceite de oliva y aloe vera, aplica por toda la cabeza por 10 minutos y enjuaga; ayudara a recuperar su brillo y salud.

Nunca seques tu melena al aire libre; pierde fuerza y elasticidad. Lo mejor es hacerlo con la secadora con aire frío y a una distancia de 15 a 20 centímetros de distancia.

Nunca duermas con el cabello mojado. Espera siempre a que este completamente seco; la humedad puede provocar la aparición de hongos y la formación de caspa.

El pelo al igual que la piel sufre de quemaduras por prolongada exposición al sol. Antes de exponerlo aplica un poco de protector solar para el cabello para cuidarlo de los rayos UV o si prefieres opta por un sombrero, de preferencia de paja y de ala ancha. Pero si te gusta ser muy activa es probable que un pañuelo sea tu mejor aliado.



Beauty & Style

How to care for your hair after a day at the beach or pool?



Hair care after going to the beach or swimming pool is completely different from the daily routine. Exposure to the sun, traces of salt, chlorine and sand causes hair to lose its shine and general health. That is why it is important to take some recommendations to care for your hair after exposure; we don't want to have dry and damaged hair all the time.

It is best to use warm water to remove excess oil.

When washing hair, massage gently by applying a mild shampoo once and using circular movements.

If after washing it, you feel it dry; apply a homogeneous mixture with olive oil and aloe vera. Apply it all over your head for 10 minutes and rinse; it will help regain its shine and health.

Never air-dry your hair; it loses strength and elasticity.

It is best to do it with the dryer, cold air and at a

distance of 5 to 7 inches away.

Never sleep with wet hair. Always wait for it to be completely dry; moisture can lead to fungus and dandruff. Hair, like skin, suffers from burns from prolonged exposure to the sun. Before exposing it, apply a little sunscreen to the hair to protect it from UV rays. If you prefer, opt for a straw hat with a wide brim. But if you like to be very active, a handkerchief is likely to be your best ally.



Capulco Taqueria
EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO

¡ATENCIÓN! BAJO LA NUEVA ADMINISTRACIÓN DE LIZBETH, LIZCETH Y ARGELIA

- 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
- Aguas frescas naturales

AUTHENTIC MEXICAN FOOD
TACO TUESDAY \$1 TACO
DELICIOUS SEAFOOD DISHES EVERY DAY

625 HYDE ST.
THOMASVILLE, NC 27360
TEL. 336-313-8408

¡CONTAMOS CON SERVICIO PARA LLEVAR!

Very Interesting Muy Interesante

El trabajo de menores

El trabajo puede ser gratificante y hasta divertido, aprendes muchas cosas, conoces personas y es muy bueno empezar a ser independiente. Pero es importante que si eres menor de 18 años debes trabajar en un sitio donde puedas estar sano, a salvo y recibir capacitación sobre salud y seguridad. Además hay muchas restricciones para los trabajadores adolescentes, citaremos un resumen de lo más importantes:

¿Qué es el trabajo de menores? Es el que realiza toda persona menor de 18 años

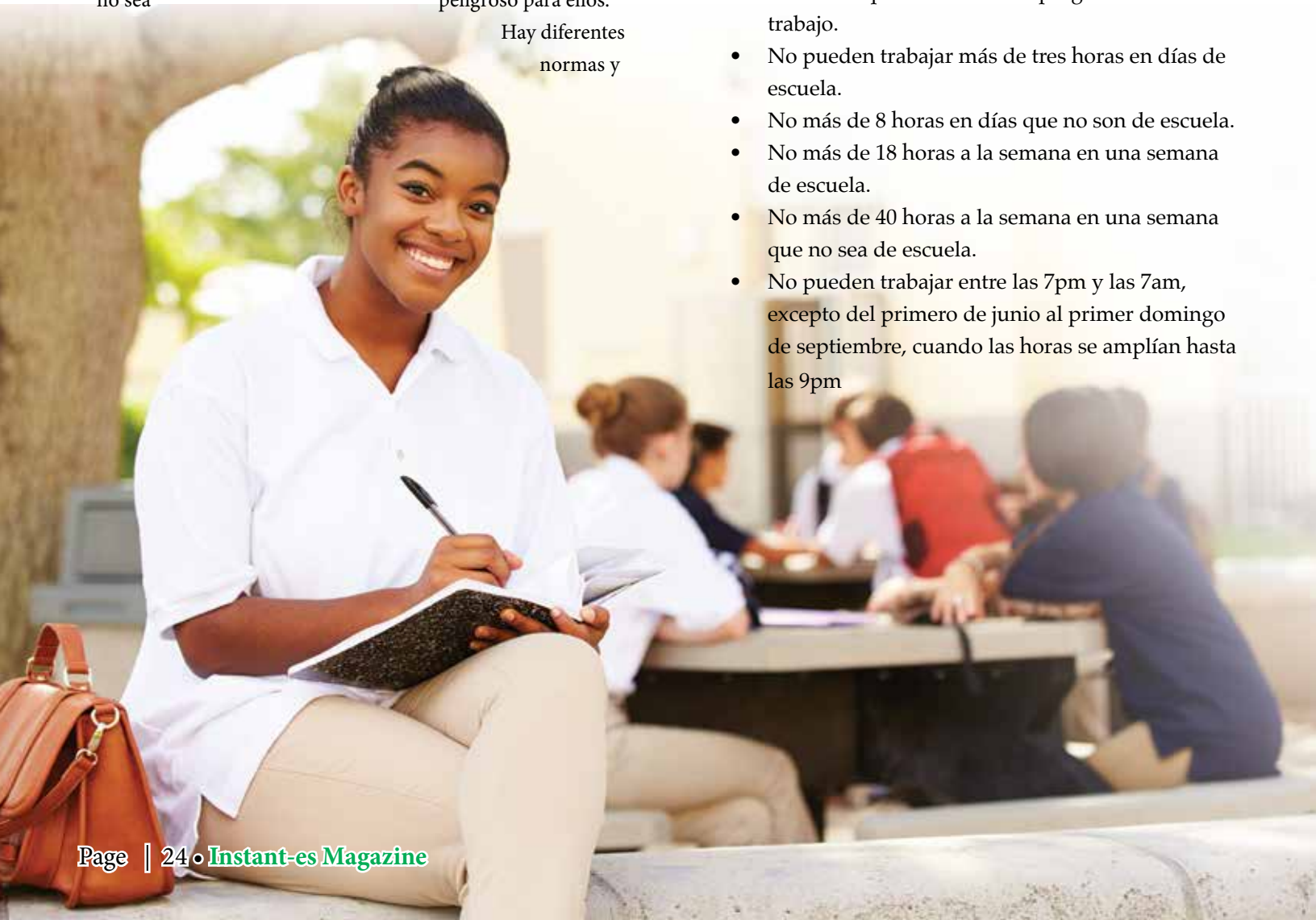
¿A qué edad se puede empezar a trabajar? Las leyes federales establecen que las personas de al menos 16 años pueden trabajar en cualquier empleo que no sea peligroso para ellos.

Hay diferentes normas y

restricciones de edad para los menores que trabajan en labores agrícolas.

¿Pueden trabajar los menores de 16 años? Los menores que hayan cumplido 14 o 15 años pueden trabajar, pero solo en condiciones especiales; a esta edad solo se puede trabajar en:

- Programas de trabajo administrados por las escuelas.
- Programas de exploración vocacional.
- Tiendas de menudeo.
- Trabajos en el sector de alimentos y gasolineras.
- Hay muchas otras restricciones para los jóvenes de 14 o 15 años:
- No pueden trabajar durante horas de clase, a menos de que se trate de un programa escolar de trabajo.
- No pueden trabajar más de tres horas en días de escuela.
- No más de 8 horas en días que no son de escuela.
- No más de 18 horas a la semana en una semana de escuela.
- No más de 40 horas a la semana en una semana que no sea de escuela.
- No pueden trabajar entre las 7pm y las 7am, excepto del primero de junio al primer domingo de septiembre, cuando las horas se amplían hasta las 9pm



¿Qué se necesita para trabajar si se es menor de edad?

Generalmente se solicita la constancia de edad y consentimiento por escrito de los padres.

La División de Salarios y Horas del Departamento del Trabajo proporciona información sobre las leyes para el trabajo de menores. También se encarga de resolver las

denuncias y violaciones a estas leyes.

Para mayor información sobre otros requisitos, se debe llamar al departamento de labor y/o División de horas y salarios al 1-866-487-9243 o a cualquier otra de las siguientes agencias.

TIPO DE INFORMACIÓN

Leyes laborales federales y estatales para menores (incluye salario y horas)

Estándares de seguridad y salud y otros requisitos

Información sobre discriminación y acoso

Peligros y soluciones en el lugar de trabajo

AGENCIA

• DEPARTAMENTO DEL TRABAJO (DOL)
• www.dol.gov/whd/External
• 1-866-4US-WAGE
• TTY: 1-877-889-5627

• ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD
• OCUPACIONAL (OSHA)
• www.osha.gov/SLTC/teenworkersExternal
• 1-800-321-OSHA
• TTY: 1-877-889-5627

• COMISIÓN PARA LA IGUALDAD DE
• OPORTUNIDADES EN EL EMPLEO (EEOC)
• www.youth.eeoc.govExternal
• 1-800-669-4000
• TTY: 1-800-669-6820

• INSTITUTO NACIONAL PARA LA SEGURIDAD
• Y SALUD OCUPACIONAL (NIOSH)
• www.cdc.gov/niosh/topics/youth/
• 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Muy interesante

Elecciones presidenciales de Estados Unidos 2020

Las elecciones presidenciales de Estados Unidos se realizan cada cuatro años. Las próximas elecciones serán el martes 3 de noviembre de 2020. La inscripción para las elecciones presidenciales está abierta. Prepárese para votar.

Requisitos para votar en Estados Unidos

Usted debe ser ciudadano estadounidense para poder votar en elecciones federales, estatales o locales.

Quién sí puede votar

Usted puede votar en las elecciones estadounidenses si:

- Es un ciudadano estadounidense.
- Cumple los requisitos de residencia de su estado.
- Aun si no tiene hogar puede cumplir con los requisitos para votar.
- Tiene 18 años el día de las elecciones.
- En la mayoría de los estados puede inscribirse para votar antes de cumplir los 18, si tendrá 18 cumplidos el día de las elecciones. Consulte una tabla con la edad mínima para registrarse para votar por estado.
- Está inscrito para votar antes de la fecha límite para registrarse para votar de su estado. Dakota del Norte no requiere inscripción para votar.

Quién no puede votar

- Los no ciudadanos, incluidos los residentes permanentes con tarjeta verde o "Green card".
- Si usted no es ciudadano estadounidense, inscribirse para votar o votar en las elecciones federales es considerado un crimen.
- El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS, sigla en inglés) puede negarle la ciudadanía (naturalización) o deportar a las personas que no son ciudadanos que hayan votado o se hayan registrado para votar.
- Algunas personas con condenas por delitos graves. Las reglas varían según el estado. Consulte con su oficina electoral estatal, las leyes de su estado.
- Algunas personas con discapacidad mental. Las reglas varían según el estado.
- Los ciudadanos estadounidenses que residen en Puerto Rico y otros territorios de Estados Unidos no pueden votar por presidente en la elección general. Consulte con su oficina electoral local o estatal (en inglés) sobre preguntas acerca de quién puede y quién no puede votar.

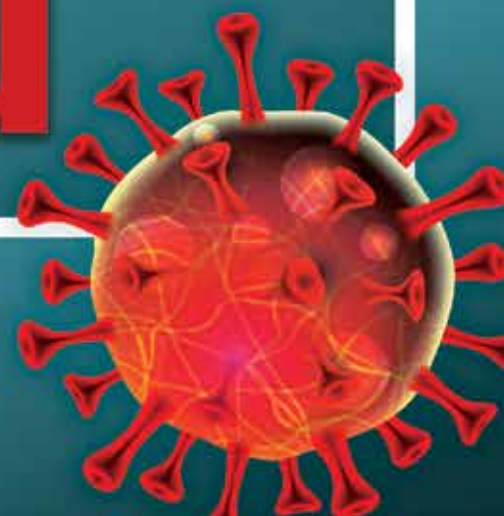
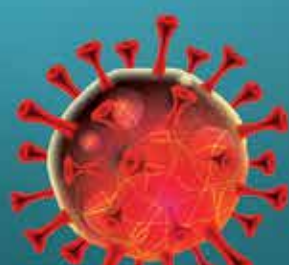
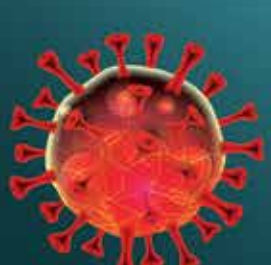
Fuente informativa: USAGov en español





**Face mask
+ 6 feet**

No Covid



**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**