

Friendship International



MARCH 6, 2026

PRIMAVERA TORMENTOSA

Como hemos visto recientemente, ¡el clima puede ser muy variable en esta época del año! Un día neva, al siguiente hace sol y calor. Aquí en el Medio Oeste, incluyendo Lexington, marzo también marca el comienzo de la temporada alta de clima severo. El clima primaveral puede cambiar rápidamente. El aire cálido del sur choca con el aire frío persistente, creando fuertes tormentas eléctricas. Estas tormentas pueden traer fuertes lluvias, inundaciones, granizo, vientos dañinos y, a veces, tornados. Kentucky se encuentra en una región especialmente vulnerable durante la primavera, por lo que es importante que todos estemos al tanto del clima.

Estar al tanto del clima simplemente significa prestar atención y tener un plan. Aquí hay algunas maneras fáciles de estar preparado:

1. Manténgase informado.**

Descargue una aplicación meteorológica confiable y active las alertas de emergencia. Una radio meteorológica de la NOAA también es una herramienta útil, especialmente de noche, cuando quizás esté durmiendo.

2. Conozca su lugar seguro.

Identifique el lugar más seguro de su hogar. Suele ser un sótano o una habitación interior en la planta baja, lejos de las ventanas.

3. Tenga un botiquín de emergencia sencillo.

Guarde una linterna, pilas de repuesto, agua embotellada y suministros básicos de primeros auxilios en un lugar de fácil acceso.

4. Practique su plan.

Hable con su familia sobre qué hacer si se emite una alerta de tornado. Conocer el plan con antelación reduce el miedo y la confusión.

El clima severo puede resultar intimidante, especialmente para quienes son nuevos en esta región. Pero la preparación brinda confianza. Manteniéndose alerta y tomando algunas medidas sencillas, podemos ayudar a mantenernos a nosotros mismos y a nuestras familias seguros esta primavera. Para obtener más información, [puede ver las diapositivas del programa sobre clima severo que tuvimos en Friendship hace unos años.](#)



PROXIMAS FECHAS

6 de Marzo	Bailes de boda grupales
8 de Marzo	Comienza el horario de verano
13 de Marzo	Honrando nuestra herencia
20 de Marzo	No hay Friendship International
27 de Marzo	Historia de Pascua con Jaime Riggs



DÍA DE SAN PATRICIO

El Día de San Patricio se celebra el 17 de marzo. Conmemora el aniversario de la muerte de San Patricio, el santo patrono de Irlanda. Aunque está fuertemente asociado con la cultura irlandesa, Patricio nació en Gran Bretaña y posteriormente trajo el cristianismo a Irlanda. En Estados Unidos, el Día de San Patricio no es un día festivo oficial, pero se celebra en todo el país como una celebración de la herencia irlandesa-estadounidense. Mucha gente se viste de verde para honrar a Irlanda, también conocida como la "Isla Esmeralda", y para unirse al espíritu festivo del día.

Aquí en Lexington, el Desfile y Festival de San Patricio de Lexington es el evento cívico de mayor trayectoria en toda la ciudad. Si bien el Día de San Patricio es el 17 de marzo, el desfile y el festival gratuito se llevarán a cabo, este año, en el centro de la ciudad el sábado 14 de marzo.

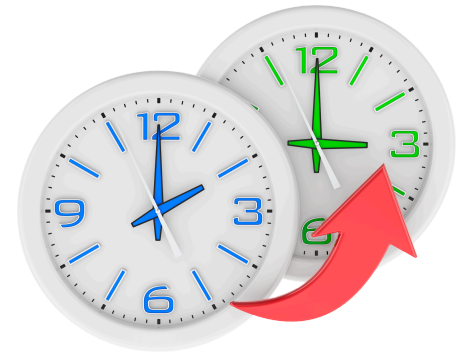
[Haz clic aquí para más información.](#)

Además del desfile, el festival cuenta con espectáculos en vivo de músicos y bailarines irlandeses, además de puestos de comida y artesanías. Es una forma divertida y familiar de celebrar la comunidad, la cultura y el comienzo de la primavera.

HORARIO DE VERANO

Cada primavera, la mayoría de los estados de los Estados Unidos adelantan los relojes una hora al inicio del horario de verano, también conocido como "Adelanto de primavera". Este año, recuerden adelantar sus relojes una hora antes de acostarse el sábado 7 de marzo para llegar a tiempo a las actividades del domingo.

La mayoría de los teléfonos, computadoras, relojes inteligentes y otros dispositivos digitales se actualizarán automáticamente. Sin embargo, aún deberán cambiar los relojes manuales, como los de pared, los de hornos y microondas, los del coche y los tradicionales.



¿Por qué cambiamos la hora? El horario de verano se diseñó para aprovechar mejor la luz natural durante los días más largos de primavera y verano.

Si bien perdemos una hora de sueño el sábado por la noche, la compensación son noches más brillantes en los próximos meses. Esto significa más luz natural para pasear, jugar al aire libre y disfrutar del clima más cálido. También es un buen recordatorio para revisar las pilas de los detectores de humo y revisar los planes de emergencia a medida que nos acercamos a la primavera.



HAZ TULIPANES DE PAPEL CON FILTROS DE CAFÉ



CENA FÁCIL: FILETE DE POLLO CON QUESO