

La elección de escuela puede ayudar cuando se espera lo inesperado

por Andrew Campanella

(NAPSI) —Cuenta el número de vecinos, parientes o amigos que probaron una nueva forma de escolarización este año ... el número es sorprendente, ¿no? El coronavirus ha interrumpido la vida y la educación durante casi un año, y una gran cantidad de familias han considerado o elegido un nuevo entorno de aprendizaje. La necesidad de compartir recursos claros sobre las opciones de aprendizaje nunca ha sido tan grande.

La Semana Nacional de Elección de Escuelas (del 24 al 30 de enero) es un esfuerzo de concientización pública diseñado para hacer precisamente eso. Es una semana para iniciar una conversación sobre las oportunidades de aprendizaje que necesitan los niños y cómo aumentar las oportunidades para las familias en cada código postal. La Semana no es política. Todos son bienvenidos para celebrar, compartir sus puntos de vista personales y mostrar un poco de amor por su escuela o maestro favorito.

La elección de escuelas se ve diferente en cada comunidad, pero en todo Estados Unidos incluye seis tipos principales de escuelas. Muchos niños prosperan en las escuelas públicas



tradicionales. Sin embargo, las escuelas públicas magnet, las escuelas públicas autónomas, las escuelas privadas, las escuelas en línea y la educación en el hogar sacan todo el potencial de otros niños y los ayudan a encontrar la felicidad. Puede obtener más información sobre lo que hace que cada opción escolar sea única en schoolchoiceweek.com/mystate.

Además de los seis tipos principales de escuelas, las opciones de las familias incluyen si pueden acceder a becas y recursos para necesidades especiales, y qué tamaños de clases, actividades y métodos de enseñanza se ofrecen. Cada familia tiene sus propias prioridades y la elección de la escuela les permite a los padres personalizar la educación de sus hijos según esas prioridades y los

cambios que trae la vida.

Hablando de personalización, tal vez usted o un amigo se unieron a un grupo de aprendizaje este año. Este modelo de aprendizaje, que ha surgido desde la pandemia, consta de pequeños grupos de niños que aprenden, exploran y socializan junto con la guía de un adulto. Al enfrentar cambios inesperados de salud y horarios, algunas familias han encontrado un salvavidas en esta opción extremadamente personalizable.

En medio de los desafíos del año pasado, hay recordatorios fundamentales. Por ejemplo, la educación tiene un gran impacto en la vida diaria y la felicidad de los niños, y las familias necesitan con urgencia entornos de aprendizaje personalizados y flexibles que funcionen en conjunto con sus valores

y rutinas.

En esta Semana Nacional de Elección de Escuelas, lo animo a aprender más sobre cómo funciona la educación y qué opciones existen en su estado, para que pueda defender mejor las necesidades de aprendizaje de su hijo y su comunidad. Si todos hacemos eso, podemos asegurarnos de que —pandémica o no— una buena educación se convierta en una elección, no en algo dejado al azar.

Andrew Campanella es presidente de National School Choice Week y autor de *The School Choice Roadmap: 7 Steps to Finding the Right School for Your Child*.

La educación tiene un gran impacto en la felicidad de los niños; encontrar la elección de escuela adecuada es primordial.

Plan para Protegerse del Sol en Primavera

A medida que la pandemia de COVID-19 disminuye y todos salimos de nuestros hogares con más frecuencia, es probable que, al menos, parte de ese tiempo se pase al sol, lo que requiere protección al estilo 2021, según la asistente médica certificada, con amplia experiencia en dermatología médica y cosmética para todas las edades, Jennifer Wong, de Advanced Dermatology.

Menos tiempo en playas, parques públicos y otros lugares al aire libre potencialmente abarrotados durante el último año significa que es más importante que nunca proteger su piel de los rayos del sol, especialmente cuando se acerca el verano, dice Wong.

“No es cierto que las personas con el llamado ‘bronceado base’ (piel más oscura resultante de la exposición al sol a lo largo del tiempo) estén mucho más protegidas que otras de las quemaduras solares”, explica Wong. “Pero no hay duda de que sus primeras veces al aire libre con camisetas y pantalones cortos en los días soleados de primavera, dejan la piel previamente cubierta más vulnerable a las quemaduras solares y los efectos dañinos del sol”, agrega.



Dermatóloga RPA Jennifer Wong, de Advanced Dermatology

Datos sorprendentes A medida que emerge la primavera y gran parte de Estados Unidos continúa experimentando temperaturas frías, la radiación ultravioleta del sol es más intensa de lo que podría haberse considerado, dice Wong. Aquí hay algunos datos sobre el sol primaveral que refuerzan la necesidad de protegerse del sol:

El índice UV promedio (que mide la intensidad del sol) en abril es casi tan alto como en agosto, en la mayoría de los estados de Estados Unidos, según la Agencia de Protección Ambiental.

Aquellos que se encuentran en altitudes más elevadas experi-

mentan una exposición al sol aún más intensa. Por cada 1,000 pies ganados en elevación, los rayos del sol se vuelven entre un 10% y un 15% más fuertes, dice Wong.

Incluso, en los días nublados, todavía llegan suficientes rayos ultravioleta al suelo, como para causar quemaduras solares.

Después del cambio al horario de verano, esas horas extra de luz para trabajar y jugar al aire libre pueden sumarse a una exposición significativamente mayor al sol.

“Es fácil pasarlo por alto, pero debemos tomar en serio el riesgo de daños en la piel relacionados con el sol durante todo el año”, asegura Wong. “La seguridad solar debe ser un esfuerzo de cuatro estaciones, para evitar quemaduras solares, envejecimiento de la piel, daño ocular y cáncer de piel, que es el más común entre los adultos”, agrega.

Consejos de prevención

Las personas de todos los colores de piel pueden sufrir quemaduras solares y otros efectos dañinos de la radiación ultravioleta, añade Wong. Pero, entre los que corren un riesgo adicional se incluyen las

personas con:

- Piel pálida.
- Cabello rojo, rubio o castaño claro.
- Antecedentes personales o familiares de cáncer de piel.
- Independientemente, Wong recomienda que todos adopten estas tácticas de protección solar para maximizar la protección de la piel:
- Limite su tiempo al sol, especialmente, entre las 10:00 am y las 2:00 pm, cuando sus rayos son más fuertes.
- Use ropa de protección solar, como camisas de manga larga y pantalones largos, cuando sea posible.
- Utilice protectores solares de amplio espectro, con SPF 15 (factor de protección solar) o superior, ya que las versiones de amplio espectro protegen contra los rayos UVA y UVB.
- Aplique protector solar en toda la piel visible y no se olvide de las orejas, la nariz, el cuello, las manos, los pies y los labios.
- Vuelva a aplicar el protector solar cada dos horas o con más frecuencia, si está sudando o nadando.
- Use un sombrero de ala ancha.
- Use anteojos de sol etiquetados con una clasificación UVA / UVB del 100%, para una máxima protección de

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

“Grab & Go” / Comidas para Llevar en los Centros de Adultos Mayores

Condado de Union, NJ – La Junta de Comisionados se complace en anunciar que proporcionará comidas nutritivas a los adultos mayores comenzando en mayo, por medio del programa “Grab and Go.” El programa lo facilita la División de Envejecientes del Condado de Union y la Conexión de Recursos para Discapacitados, del Departamento de Servicios Humanos.

“Esta alternativa de opción para cenar le facilita a los adultos mayores con comidas nutritivas, mientras reducen el riesgo de contagiar el virus del COVID-19,” dijo el Presidente de la Junta de Comisionados Chairman Alexander Mirabella.

Este programa se le ofrece a los adultos mayores de 60 quienes residen en el Condado de Union, y que no reciben comidas a domicilio del programa Meals-On-Wheels.

Estará disponible en 19 centros de adultos mayores y residencias de ancianos a través de todo el Condado cada martes y jueves, comenzando el 4 de mayo, 2021.

Reservaciones son necesarias, y se pueden hacer llamando a la División de Envejecientes a las 9:00 a.m. el viernes anterior antes de recoger la comida el martes y el lunes anterior antes de recogerla el jueves al 908-527-4870 o 908 527-4877.

Una donación voluntaria de \$1.75 se sugiere por cada comida. Los participantes recibirán información sobre el uso de máscaras, distanciamiento social cuando recojan sus comidas.

Cualquier persona que califique puede usar este programa en uno

de los siguientes

- Ann Ferguson Towers, 1601 Dill Ave., Linden
- Casano Community Center, 314 Chestnut St., Roselle Park
- Cranford Lincoln Apartments, 800 Lincoln Ave., Cranford
- Ehrhart Gardens, 100 Francis St., Union
- Farley Towers, 33 Cherry St., Elizabeth
- Gregorio Recreation Center—330 Helen St., Linden
- Hillside Senior Center—265 Hollywood Ave., Hillside
- JFK Senior Apartments, 250 W. Grand Ave., Rahway
- Kenilworth Senior Center—526 Boulevard, Kenilworth
- Liberty Square Senior Center—204 Elizabeth Ave., Elizabeth
- O'Donnell Dempsey Senior Center—622 Salem Ave., Elizabeth
- Plainfield Senior Center—400 E. Front St., Plainfield
- Roselle Community Center—1268 Shafer Ave., Roselle
- Schaefer Gardens, 35 Summer Ave., Union
- Shady Rest Golf and Country Club, 820

Jerusalem Rd., Scotch Plains
• Stephen Sampson Center, 800 Anna St., Elizabeth
• Union Senior Center—968 Bonnel Ct., Union
• Westfield Community Center—558 W. Broad St., Westfield
• Winfield Community Center—25 Roosevelt Dr., Winfield Park

El programa Grab and Go permite seguridad en el distanciamiento social para proteger la transmisión del COVID-19, mientras continuamos repartiendo comidas saludables a la población de envejecientes del Condado de Union. Cada comida satisface un tercio de las necesidades nutricionales diarias para los mayores de 60 años. Para más información en todos los programas llame a la División de Envejecientes del Condado de Union al 908-527-4870 o 908-527-4877, o visite ucnj.org/aging

Para más información en todos los programas llame a la División de Envejecientes del Condado de Union al 908-527-4870 o 908-527-4877, o visite ucnj.org/aging

Grab and Go!
LUNCH
for
SENIORS

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101