

“A Ponerse en Forma” para todas las Edades



Una actividad para contribuir al bienestar físico de los residentes en Elizabeth bajo el lema “Get Fit for All Ages” tuvo lugar en el pasado 14 de mayo, en el Todd Bowles Waterfront Sports Complex, en dicha ciudad donde los participantes disfrutaron de varias actividades como deportes, juegos, clases de ejercicios y exámenes de la presión, etc. La actividad fue auspiciada por el Dpto. de Salud de Elizabeth y varias entidades privadas. La foto de arriba capta a un grupo de niños ejercitando sus músculos guiados por la instructora del Centro Wellness.



En esta mesa de PNC Bank vemos a: Bibi Polanco, Maria Monteiro, el alcalde Chris Bollwage, Karla Alvarado, Eduardo Sandoval y Yurani Acevedo. (Fotos LA VOZ/Jay Davis).

Tecnología previene a los niños comunicarse con sus madres

Por Nancy Bicker
ANN ARBOR— Sucede en muchos hogares. Los niños están ocupados en sus teléfonos celulares o viendo un programa de televisión, mientras sus madres les hacen una pregunta o quieren que hagan una tarea. No son sólo los adolescentes quienes están atrapados en los medios electrónicos, sino también los niños en edad preescolar. De hecho, hay poco diálogo entre madres y niños de 3 a 5 años, quienes están utilizando electrónicos, como la televisión, videojuegos y dispositivos móviles, según un nuevo estudio de la Universidad de Michigan. A diferencia de investigaciones anteriores que han dependido de que los padres hagan el seguimiento del uso de medios electrónicos de sus hijos, el estudio de la U-M usó equipos de audio para rastrear el entorno del hogar de niños en edad preescolar en su interacción con sus padres en 2010 y 2011. El estudio de 44 familias incluyó grabaciones de, en promedio, casi 10 horas al día. Las grabaciones documentan el



formato de los medios electrónicos utilizados, la duración y la comunicación entre la madre y el niño. La grabación indicó cuando el dispositivo de grabación “recolegió” una señal de los medios electrónicos, lo que permitió a los investigadores codificar su uso y transcribir charlas sobre los medios en el hogar. Los investigadores también examinaron las diferencias demográficas en el uso de los medios y la comunicación madre-hijo respecto a estos. Los niños de madres con estudios de posgrado tenían menos exposición a los medios electrónicos

que los niños de madres con estudios secundarios y / o algunos cursos de la universidad, según el estudio. Los niños cuyas madres tenían grandes avances generalmente vieron programas educativos. Además, estas madres con educación superior eran más propensas que otras madres a discutir los electrónicos con sus hijos, dijo Nicholas Waters, el autor principal y especialista en encuestas del Instituto de Investigación Social. “Es importante destacar que los niños de madres con menos de un posgra-

do fueron expuestos a los medios sin ningún tipo de diálogo relacionado con su contenido la gran mayoría de las veces”, dijo la co-autora Sarah Domoff, una investigadora del Centro para el Crecimiento y Desarrollo Humano de la U-M. Esto es importante, dijo, porque la “mediación activa” de los padres respecto a la televisión y otros tipos de medios pueden mitigar los riesgos asociados con la exposición a ellos. Waters y Domoff también colaboraron en el estudio con Sandra Tang, investigadora en el Departamento de Psicología y el Instituto de Investigación Social. Estudios futuros podrían incluir interacciones padre-hijo, dijeron. Domoff presentará los resultados el 29 de mayo en la conferencia Association for Psychological Science en Chicago. **Diga Lo Lei En LA VOZ** www.lavoznj.com

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

THOMAS HAVERON D.C.
QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600
1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

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

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, “stress”, insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

Como Crear Momentos Memorables Este Verano

Por Melinda Myers

No importa su presupuesto, espacio o experiencia en jardinería. Usted puede diseñar un área exterior de entretenimiento para el esparcimiento de usted, su familia y sus amigos.

Empiece por recopilar ideas de revistas, de la internet y de cybersitios como compañías de productos para jardineros en busca de ejemplos de espacios de jardines. Después, seleccione un área que sea conveniente y adecuada para su entretenimiento al aire libre. Defina el espacio usando alfombras exteriores, y muebles y jardineras altas para que sirvan de paredes para su cuarto-jardín. Una mesita “bistro” y un par de sillas hacen un espacio íntimo en un balcón.

Aquellos que tienen más espacio pueden incluir un juego de comedor de mimbre. Llene macetas con yerbas ornamentales, papiro, cannas y otras plantas con flores para crear una pantalla viviente.

Añada un toque de color y sabor al espacio cultivando hierbas y verduras en combinación con flores en las mismas o en otras macetas. Incluya ingredientes para sus tragos favoritos, aperitivos, y comidas. Sus huéspedes disfrutarán al arrancar unas hojas de menta para su vaso de te frío o mojado, o al embellecer la comida con algunas flores comestibles como capuchinas, caléndulas, o azucenas.

Los jardineros muy ocupados, o aquellos que tengan que viajar, pueden tratar de usar macetas que se auto-riegan. Estas macetas tienen compartimentos de depósito de agua que proporciona un flujo constante de agua a las plantas. Esto significa que usted no tiene que regar las plantas tan a menudo, sin dejar de disfrutar plantas sanas y producti-



Cortesía Gardeners Supply Co.

vas. Añada altura y puntos focales con topiarios. Entrene a una enredadera en una base de un topiario que da vueltas para crear un poco de arte. Y no se olvide de añadir algunas estatuas.

Extienda su placer con iluminación al aire libre. Unas cuantas velas en jarros viejos son perfectos para reuniones íntimas en espacios pequeños. Añada un poco más de iluminación con la ayuda de macetas iluminadas por el sol, luces de sol, y cubos y esferas solares. No hacen falta ni líneas eléctricas ni cables

de extensión. Use estas luces para marcar el camino hacia el jardín, o para aclarar el espacio. Así que, embúllense a crear el cuarto-jardín de sus sueños. Una vez que usted haya empezado, usted estará buscando más oportunidades para hacer una cocina al aire libre.

Melinda Meyers es una experta jardinera, locutora de radio y televisión, autora de libros y columnista con más de 30 años de experiencia en horticultura y ha escrito meas de 20 libros sobre jardinería. <http://www.melindameyers.com>

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

