

# Preescolar "El Primer Paso" organizó día de diversión familiar

Padres, abuelos y niños se reunieron recientemente en el Parque Water Works de Dover, para un día de entretenimiento en familia al aire libre, patrocinado por "El Primer Paso", una escuela preescolar altamente acreditada en este pueblo del condado de Morris, Nueva Jersey.

El llamado "Día de Diversión Familiar" fue creado por Michael Quataert, un maestro voluntario de ESL (programa de clases de inglés gratuitas para adultos) y miembro del consejo en "El Primer Paso". Durante una clase de ESL para adultos, los estudiantes compartieron historias de juegos infantiles que habían experimentado en sus países de origen, y los maestros se dieron cuenta de que muchos eran similares a los antiguos juegos que se practicaban durante décadas en Estados Unidos. Fue un día de diversión familiar al aire libre y juegos para toda la comunidad.

El "Día de Diversión Familiar" ofreció una serie de actividades, desde una pista de obstáculos y un aro de



Las hermanas Alejandra Zevallos y Kassandra Quirós (quien estudia en "El Primer Paso") se entretienen con un caballo de peluche, donado por el banco Wells Fargo.

baloncesto, hasta frisbes de gran tamaño, aros de hula, juego musical con sillas, saltos de rana, pintura de rostros, juegos de mesa, y mucha comida.

Muchos voluntarios ayudaron a que el evento fuera un éxito, incluyendo maestros jubilados, amigos de "El Primer Paso" y miembros de los Voluntarios

de las Olimpiadas Especiales del área 3 de Dover.

Acerca de "El Primer Paso"

La escuela, que funciona en forma continua desde 1969, ofrece un programa bilingüe de preescolar para niños de tres y cuatro años, además de cuidado infantil temprano (apertura a las 7:00 am) y después de la escuela (hasta las 6:00 pm), así como un programa de enriquecimiento de verano para niños de tres a seis años de edad.

"El Primer Paso" está acreditada por la prestigiosa Asociación Nacional para la Educación de los Niños Pequeños (NAEYC, por sus siglas en inglés), y brinda apoyo a jóvenes estudiantes de inglés, mientras hacen la transición del español y otros idiomas y se preparan para entrar al kindergarten. También ofrece clases gratis de inglés como segundo idioma para adultos.

Para más información, puede llamar a su directora ejecutiva, Milagros Castro, al (973) 361-0880, o visitar el sitio web: [www.elprimerpaso.org](http://www.elprimerpaso.org).

## ¿Qué es Usurpación de Cerebros? (Brain Hacking) - Técnicos Explican por qué debe preocuparse

¿Por qué los niños de hoy están dedicando 400% más tiempo frente a pantallas en vez de lo que deberían, y qué sucede con sus cerebros?

Según el Dr. Robert Melillo, cofundador de Brain Balance Achievement Centers, ([www.brainbalancecenters.com](http://www.brainbalancecenters.com)) un enfoque holístico y libre de drogas para abordar las dificultades de conducta, sociales y de aprendizaje, el niño promedio dedica 7.5 horas de tiempo frente a una pantalla por día, en comparación con las 1.5 horas recomendadas. Los estudios demuestran que el exceso de tiempo de pantalla inhibe el desarrollo del cerebro derecho, lo que conduce a reducir la capaci-

dad de atención e inhibir el desarrollo social.

El Dr. Melillo sugiere tres maneras de reducir el tiempo frente a las pantallas este verano:

(Brain Balance - 3 Maneras de Reducir el Tiempo de Pantalla este Verano)

### 1. ACADEMICAS SIN PANTALLA

Muchos padres recurren a aplicaciones "educativas" para sentirse mejor sobre el tiempo frente a la pantalla, pero una pantalla sigue siendo una pantalla. Para fomentar el aprendizaje tradicional de la niñez, presente a sus hijos con una serie de libros o libros de texto académicos, o llévelos a los museos.

### 2. CAMPAMENTO DE VERANO

Trate de inscribir a su hijo en un campamento de verano, pero asegúrese de que el campamento esté estrictamente libre de pantallas. Hay muchos campamentos creativos que incluyen artes y artesanías, teatro musical y baile, o un programa deportivo que fomenta actividades al aire libre como la natación y el fútbol.

### 3. ACTIVIDADES INTERIORES ALTERNATIVAS

Las pantallas se pueden utilizar como una táctica fácil para calmar a un niño difícil. Si su hijo tiende a carecer de atención, también puede aburrirse mientras juega. Usted puede encontrarse cediendo y permitiéndole ver más pro-

gramas de TV o iPad de lo que normalmente aprobaría. Las actividades al aire libre son una forma alternativa de despertar su interés.

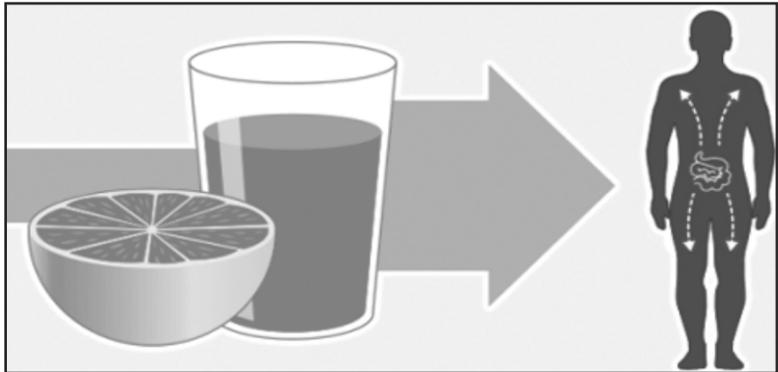
Dado que el hemisferio derecho del cerebro regula la impulsividad, la atención y el comportamiento socialmente apropiado, un niño con disminución de la actividad cerebral derecha puede ser hiperactivo, de oposición, disruptivo ya menudo distraído. Para ver si el uso de la pantalla de su hijo puede estar vinculado a un desequilibrio cerebral, tome esta simple evaluación en línea: <https://www.brainbalancecenters.com/our-program/childs-personalized-plan/online-assessment>.

## El jugo de toronja y algunos medicamentos son una mala combinación

El jugo de toronja y la fruta misma pueden ser parte de una dieta saludable. La toronja o pomelo contiene vitamina C y potasio, que son nutrientes que necesita el organismo para funcionar adecuadamente.

Pero no es bueno para usted cuando afecta la manera en que actúan los medicamentos, sobre todo si tiene presión arterial alta o arritmia (palpitaciones irregulares o anormales).

Esta interacción entre un medicamento y un alimento puede ser un problema, advierte la Dra. Shiew Mei Huang, PhD, de la Administración de Alimentos y



Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés).

La dependencia ha exigido que algunos medicamentos con o sin receta tomados por vía oral incluyan advertencias prohibiendo comer toronjas o tomar su jugo

mientras los esté tomando, informa la Dra. Huang.

He aquí algunos tipos de medicamentos con los que el jugo de toronja puede ocasionar problemas (interactuar):

- Algunos fármacos llamados estatinas, usa-

dos para reducir el colesterol, como Zocor (simvastatina) y Lipitor (atorvastatina).

- Algunos fármacos que tratan la presión arterial, tales como Procardia y Adalat CC (ambos con nifedipina).

- y Pravachol (pravas-

# SECCION PROFESIONAL

## ABOGADOS

### JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
  - Caídas 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

## 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

## Trinitas Recibe el Premio "Most Wired" por Séptimo Año Consecutivo

Trinitas Regional Medical ha vuelto a recibir el Premio "MOST WIRED" de la Red de Hospitales, marcando el séptimo año consecutivo en que el Centro Médico ha alcanzado este honor.

El premio "Most Wired" tiene un gran valor para Trinitas, ya que ilustra sus esfuerzos por mejorar la tecnología y mejorar la privacidad de los pacientes y el personal. La encuesta anual de Health Care está diseñada para medir el nivel de adopción de tecnología en los hospitales y sistemas de salud de los Estados Unidos y servir como una herramienta para que el liderazgo de los sistemas hospitalarios y de salud trace sus planes estratégicos de la Tecnología de Información (TI). Health Forum, una compañía de la American Hospital Association, distribuye, recopila y analiza los datos de Most Wired y desarrolla puntos de referencia que se están convirtiendo en el estándar de la industria para medir la adopción de TI para el funcionamiento operacional, financiero



Gary S. Horan, FACHE, Presidente y CEO de Trinitas

y clínico en los sistemas de atención de salud.

La Asociación de Hospitales de New Jersey describió los próximos pasos para los hospitales "cableados" (wired) como Trinitas, señalando que "está ocurriendo un cambio importante desde la implementación de la tecnología hasta el despliegue para alcanzar los objetivos de atención estratégica".

Según Judy Comitto, Vicepresidente y Directora de Información, "Aquí en Trinitas ya estamos liderando el uso electrónico de nuestros sistemas. Por

ejemplo, recientemente implementamos la tecnología de voz para la documentación de médicos a través de nuestro sistema de registro de salud electrónico. Comitto es actualmente la Presidenta de Jersey Health Connect, el más grande y más completo Health Information Exchange en el estado, que conecta a miles de proveedores de atención médica y millones de pacientes.

Las nuevas herramientas y tecnología de información sobre la salud facilitan la interacción entre los pacientes y los proveedores, mejorando así la comunicación, la seguridad y las relaciones entre el paciente y el proveedor, según los resultados de la encuesta de la 19ª edición de Annual Health Care Most Wired®.

Gary S. Horan, FACHE, Presidente y CEO de Trinitas, señaló: "La designación de The Most Wired le dice al mundo que fomentamos una cultura de autopromoción y haremos todo lo necesario para avanzar en la calidad y la seguridad del paciente".

que beba. Hable con su médico, su farmacéutico u otro prestador de servicios de salud, y lea toda la información proporcionada junto con su prescripción o medicamento de venta sin receta, para averiguar:

- Si su medicamento

específico puede verse afectado.

- Qué cantidad, si alguna, de jugo de toronja puede beber.

- Qué otras frutas o jugos pueden afectar también su medicamento de manera parecida al jugo de toronja.

## 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

