



Abril 2019



### 22 Abril Día de la Tierra

#### Viajes Ambientales

Al igual que nuestros planes de mantenernos en dieta cuando viajamos, también lo pueden hacer nuestros intentos de cuidar la tierra. Con el apuro de preparaciones de vacaciones, a veces olvidamos las cositas que hacen una diferencia.

Con un poco de planificación podemos llevar nuestro ser ecológico con nosotros. ¿Y cuál mejor mes para pensar en la tierra que Abril, con el día de la tierra que nos vitorea?

Aquí hay unos consejos para hacer el viaje un poco más ambiental:

- **Llevar una botella para agua.** La mayoría de aeropuertos tienen un dispensador cerca a los baños. Así que no hay que preocuparse que tendría que botar el agua antes de pasar por seguridad. 
- **Llevar servilletas de tela y pajillas reusables.** Es fácil empacarlas en las maletas, bolsa, o mochila. No solamente ofrecen una alternativa a pajillas de plástico y servilletas de papel, sino que añaden un toque de clase a cualquiera comida. También puede considerar empacar utensilios.
- **Acordarse de las bolsas reusables.** No necesitan mucho lugar en las maletas, y sentirá mejor de traer recuerdos en las bolsas reusables en vez de unas de plástico. 
- **No permitir cambiarse las sábanas y toallas en un hotel diariamente.** Sin embargo, se puede permitir hacer la cama. Como haría en casa, cuando está en un hotel, acordarse de apagar las luces al salir, y ajustar el termostato al anochechar, y durante el día cuando van a salir.

- **Comer de la región.** Una parte de viajar es comprobar que es popular con los lugareños. ¿Por qué no visitar tiendas o restaurantes que ofrecen comida de la localidad? Hará viajar aún más divertido.
- **Mesclar y combinar la ropa.** Al viajar puede limitar la ropa traída por escoger camisas y pantalones intercambiales que le gustan y que no solo caben en un traje.

Entonces, al ver lugares nuevos y tener experiencias nuevas, acordarse de pensar en el ambiente para que generaciones del futuro pueden gozar del lugar también.

#### ¿Tiene responsabilidad para seguridad?

Como se comporte tiene un efecto en que un trabajo quede seguro según Brian Fielkow, CEO e Jetco Delivery, Inc. mientras escribe en OHSonline.com.

Él dice que una compañía y sus empleados son responsable para seguridad.

Un empleado responsable:

- ♦ Admite la culpa.
- ♦ Sabe la manera segura y lo hace.
- ♦ Activamente busca entender una tarea.

Compañías responsables:

- ♦ No aceptan excusas para trabajo no seguro.
- ♦ Hacen claros los procesos y expectativas.
- ♦ Hacen demandas razonables pensando en valores de seguro más importantes.



#### Acerca de la Pascua



1. El nombre en Inglés, Easter, viene de una diosa de Inglaterra que se llamaba Eostre. Se celebraba su día al empezar la primavera.
2. El día de esta Pascua siempre va conjunto con la Pascua Judía, cuando celebran su liberación de Egipto.
3. Desde la época medieval se celebraba la Pascua con huevos, representando la Resurrección.
4. La tradición del conejito de la Pascua viene de Alemania. Había una tradición que el conejito traía huevos a los niños buenos.

## Qué Hacer Cuando el Socorrista es Usted

Ve una colisión en un camino oscuro. Presencia un compañero herido en un accidente con una máquina. Estos son casos en que el socorrista no tiene uniforme. El socorrista será Usted.



### PARAR LA SANGRE

La primera cosa que tendrá que hacer es parar la sangre.

Sangrar fuertemente puede vaciar tanto como 40 por ciento de la sangre del cuerpo en sólo 4 minutos, según "First Aid for Life". Más que eso amenaza la vida, de modo que es crucial trabajar rápido.

Aquí es lo que debe hacer:

- Primero, hacerse seguro a sí mismo. Salir del tráfico. Apagar el aparato. Hay que mantenerse seguro para ayudar al víctima.
- Buscar la herida y llamar ayuda, que se deben hacer a la misma vez si se puede. Así que buscar la herida mientras llama 911. Nunca remover un objeto extraño de la herida, El objeto pueda parar hemorragia.
- Usar la tela más limpia que tenga para poner presión directa a la herida. Para mantener la presión en la herida, doblar la tela en una capa gruesa. Se escurrirá sangre, pero no quite la tela. Añadir otra capa de tela mientras mantiene la presión. Nunca levantar la tela para ver si ha cesado de sangrar. La clave es presión constate y directa. Continuar de hacerlo hasta que lleguen los paramédicos.
- En caso de herida severa que ocurre lejos de ayuda, se requiera torniquete. Escoger material flexible y robusto de a lo menos 1.5 pulgadas ancho. Amarrarlo aprieto con nudo como cinco pulgadas arriba de la herida. Obtenga un objeto como palito o cuchillo y hacer un nudo otra vez. Girarlo para apretarlo. Cinturones de cuera no funcionen porque no se pueden girar suficientemente firme con el palito o cuchillo. Un cordón sea demasiado delgado.

## ¡Hacer la Cesta de Pascua Más Saludable y Divertido!

Nos gusta azúcar, y casi no pasa un mes sin que una fiesta no de la oportunidad de darnos el gusto (p. ej. Halloween in Octubre, Día de San Valentín en Febrero, y chocolate en cualquier día).

La Pascua, que celebramos el 21 abril de este año, es famoso por el subidón de azúcar: de bombones Peeps y conejitos de chocolate, a gominolas. Puede ser difícil pensar en otra cosa que dulces para poner en las cestas de Pascua.

Si busca eliminar o, a lo menos, reducir la cantidad de dulces en la cesta, aquí hay unas ideas:

- Juguetes. No hay escasez de juguetes con el tema de la Pascua a este tiempo del año, incluyendo a huevos de plástico con personajes populares adentro, a juegos de Legos, muñecas matrioskas, y crayones Crayola en forma de huevos de Pascua.
- Libros. Sí, un libro no es un conejito de chocolate, pero puede ser muy divertido de todos modos. Puede escoger de un sinfín de libros de colorear, libros de actividades, y libros de sólo leer.
- Juego de Jardinería. ¡Es el tiempo de la siembra! Se puede encontrar juegos de jardinería con tema de la Pascua, o simplemente crear su propio juego para empezar sembrar las flores de primavera y verano, hierbas, o vegetales (y éstos son muy nutritivos).
- Joyería. Puede añadir brillo con aretes brillantes o brazaletes, o anteojos de sol a la moda.
- ¡Burujas! ¿De veras, a quién no le gusta jugar con burujas? Puede escoger las tradicionales, o al día, con olores o colores.
- Tarjetas de regalo. ¿No son tan pequeños los niños? Tarjetas de regalo siempre gustan, y no hay que gastar una pasta.
- Papalotes. Acontece que la Pascua ocurre en buen tiempo para volar papalotes. Es divertido para la familia entera.

