

EL ASESOR DE SLG

MAY/JUN
2026

6 días en el agua con buenos amigos y cero distracciones

¡Estoy super emocionado! Mientras escribo esto, estoy finalizando planes para mis vacaciones de verano y, te soy honesto, hace mucho no me siento tan ansioso por las vacaciones. No porque es lujoso ni extravagante, pero porque serán diferentes, a propósito.

Este verano, me dirijo a Montana con un grupo de amigos cercanos para recorrer en canoa el tramo de los *Upper Missouri River Breaks*, los *White Cliffs* y la ruta de las *Badlands* a lo largo de seis o siete días. Estamos hablando de 107 millas de río sin cobertura de celular. En absoluto. Cero.

Y ese es el punto.

He pasado mi vida conectado por email, mensajes de texto, noticias, decisiones y ruido. Amo lo que hago, pero hasta ruido bueno sigue siendo ruido. Este viaje le pone pausa a todo ese ruido.

Los organizadores nos cuentan que el verdadero cambio se siente alrededor

del segundo o tercer día, cuando por fin dejas de buscar el teléfono por inercia y aceptas que no está allí. Te acomodas. Conversas. Escuchas. Reflexionas. O no. Simplemente remas.

La ruta divide dos mundos diferentes.

Comenzamos en los White Cliffs—son unas formaciones enormes y serenas de arenisca que parecen congeladas en el tiempo. Remaremos entre catorce y diecisiete millas al día, aunque es el río quien hace la mayor parte del trabajo. A lo largo del trayecto, nos detendremos en lugares como Eagle Creek, donde Lewis y Clark acamparon hace siglos atrás en 1805. Estar de pie en sitios como ese tiene el don de dar perspectiva y bajar un poco el ego, lo cual nunca es algo malo.

A mitad de camino, nos reabastecemos y nos adentramos en las Badlands. El río se ensancha, el paisaje se vuelve más agreste y todo se siente más crudo. Este tramo discurre a través de la cuenca del Judith River y se supone que es la parte más impresionante del viaje, con antiguas granjas, barrancos ocultos y una inmensidad de terreno abierto a la que no le importa quién seas, qué hagas ni cuán ocupado creas estar.

Quiero aclarar una cosa. No estamos sufriendo. Esto no es una historia de sobrevivencia. El guía se encarga de todo. Carpas grandes. Buena comida.

Cafe fresco cada mañana. Tres comidas sólidas al día.

Incluso hay una embarcación de carga que transporta todo el equipo pesado, incluyendo las neveras repletas de cerveza local y hielo para los cócteles de la noche. Y sí, para mentes curiosas, hay un auténtico inodoro—bautizado como «el groover»— que es, básicamente, un asiento con unas vistas espectaculares.

En este punto de mi vida, me llama la atención experiencias como estas. No de alta adrenalina. No hay lugares para tachar de una lista. No. Solo pasar un buen rato con buenos amigos, conversaciones largas, y el simple hecho de no tener que estar en ningún otro lugar. Sin notificaciones ni urgencias. Sin distracciones que pretenden ser importantes.

Hay una canción “For the First Time” que siempre me viene a la mente a medida que se acerca este viaje. Se trata de ir a un paso más lento y recordarnos lo que realmente importa, incluso cuando la vida es buena, sobre todo cuando la vida es buena.

Eso es lo que se siente para mí. Esto no es un escape, esto es un reinicio.

Les contaré como nos va y si realmente vemos los borregos cimarrones que nos prometieron. Por ahora, ¡estoy listo para meterme al agua!

-Len Spada



CARRETERAS PRIMAVERALES, RIESGOS DE VERANO

Cambios de carretera en nueva inglaterra en los meses de mayo y junio



En Nueva Inglaterra, mayo y junio se sienten como un alivio. Las ventanas del carro bajan, se ven más bicicletas en la calle, y también motos, y se ven perros de repente en todas partes. Después de meses de días grises, todos quieren estar afuera. Se entiende.

Sin embargo, desde el punto de vista de la seguridad, estos meses representan un reinicio; no solo en cuanto al clima sino también en la forma en que funcionan realmente nuestras carreteras y espacios compartidos.

Cada primavera, vemos los mismos patrones.

Los conductores de carro siguen en modo invierno.

Los ciclistas salen a toda fuerza.

Las motos parecen que salen todos al mismo tiempo.

Los perros y sus dueños se encuentran en las aceras, los senderos y las ciclovías.

Individualmente, esto no presenta un problema. Pero cuando salen todos a la vez aumentan los riesgos.

Los conductores de carros siguen buscando evadir baches en vez de estar tan pendiente de las bicicletas. No están acostumbrados aún a mirar sus espejos para motociclistas y de esperar movimiento en las intersecciones. No lo hacen a propósito. Es una incapacidad de recalibrar.

Y ojo, no todos los ciclistas son iguales. La primavera saca a la calle ciclistas elite, bicicletas eléctricas usadas para ir al trabajo, y ciclistas casuales y novatas. Están compartiendo espacio con conductores de carro quienes no los han visto en meses y las expectativas entre ambos no siempre están alineadas.

Creo que el cambio más dramático se ve con las motos. No se ven ningunas, y de repente, están por todas

partes. Las volteadas a la izquierda e intersecciones se vuelven muy peligrosas durante esta transición.

Luego hay perros con correas más largas, senderos de uso compartido y bicicletas que pasan a gran velocidad. Un movimiento repentino, una parada brusca y alguien termina en el suelo. Estos incidentes ocurren con rapidez y las lesiones pueden ser graves.

Y esto no es casualidad. Los accidentes en primavera siguen el mismo patrón cada año. Son predecibles, y en muchos casos, evitables.

Un pequeño ajuste en concientización ayuda mucho. La primavera debería sentirse como un alivio y queremos que puedas permanecer sano y salvo para disfrutarla.

-Len Spada

Testimonio del mes



"En Spada Law Group LLC, te sientes bienvenido y que tus inquietudes son escuchadas.

"Mi abogada Robin fue paciente y entendió que mi salud era lo más importante, y pude recuperarme mientras ella se encargó de cada paso del proceso. El equipo me ayudó bastante y siempre estaban disponibles para contestar mis preguntas, ya sea por email, mensaje de texto, en persona o por teléfono. Quedé muy contenta con el trato, su atención durante cada paso hasta el acuerdo final. Gracias, Spada Law Group."

-Nekita Martin

UN PEQUEÑO AJUSTE PUEDE PREVENIR HERIDAS GRAVES

La mayoría de las heridas en primavera y verano no se tratan de descuido, se tratan del tiempo. La gente cambia su paso a lo largo del día, y cuando hay más luz del día hay más congestión en la carretera, los andenes y los senderos.

Aquí les comparto una regla sencilla que podría ayudarles: Debes suponer que el entorno ha cambiado.

Conductores de carro: Espere bicicletas y motos, sobre todo en intersecciones y durante los giros a la izquierda.

Ciclistas: Espere que siempre hay carros justo detrás de ti, sobre todo al principio de la temporada cuando quizás estén un poco despistados aún.

Motociclistas: Debemos suponer que no te pueden ver, así sea en momentos donde quizás parece obvio.

Dueños de perros: Acorta las correas en los caminos compartidos y mantente alerta ante el tráfico que circula más rápido en las esquinas y los cruces.

Cambiar un poco la mentalidad ayuda a prevenir una sorprendente cantidad de heridas que vemos cada año. La primavera debe sentirse energizante no disruptivo. Un poco de paciencia ahora puede ahorrarse problemas y recuperaciones largas luego y ayuda a que todos disfrutemos esta temporada como debe ser: ¡con cuidado, afuera y moviéndonos más!



HASH DE HUEVO, TOCINO Y QUESO AL ESTILO CAMPESTRE

Inspirado en la próxima aventura de acampada de Len, este contundente y cremoso hash de huevos, tocino y queso ofrece un reconfortante toque ahumado, con una preparación sencilla que te da energía ideal para disfrutar de mañanas relajadas en cualquier lugar.

INGREDIENTES

- 24 oz (aprox. 4 papas medianas) de papas, bien lavadas y peladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de coco
- 7 oz de tocino cortado en cubitos, sin la grasa
- 2 cebolletas, cebollas tiernas o chalotes, limpias y cortadas en rodajas finas
- 4 huevos grandes
- 1/4 de taza de queso mozzarella rallado (o cheddar)

INSTRUCCIONES

1. Corta las papas en cubos de 3/4 de pulgada.
2. En una sartén grande de hierro fundido, calienta aceite a fuego medio o sobre una fogata.
3. Fríe las papas en el aceite caliente, removiendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y crujientes (unos 20 minutos).
4. Agrega el tocino y fríelo, removiendo ocasionalmente, durante 10 minutos hasta que quede crujiente.
5. Añade las cebolletas (o la alternativa elegida) y mezcla.
6. Con una cuchara de madera o una espátula, haz cuatro huecos en la mezcla de papas, casca un huevo en cada uno y distribuye la mozzarella alrededor de cada huevo.
7. Deja cocinar hasta que las claras cuajen y los huevos estén hechos a tu gusto; luego, sirve.

Inspirado por cafedelights.com



ADENTRO

1. 107 millas, sin servicio móvil, y sin tener que estar en ningún otro lugar
2. La primavera no tarda en llegar. El conocimiento que necesitas ahora mismo.
Lo que dicen nuestros clientes
3. Debes suponer que el entorno ha cambiado
Hash de huevo, tocino y queso al estilo campestre
4. Combinaciones de alimentos inteligentes para una mejor nutrición



¡Escanee y síganos
en las redes sociales!

¡Combinaciones poderosas que alimentan!

CUANDO LOS ALIMENTOS SALUDABLES TRABAJAN JUNTOS

¿Te has cruzado con una lista de “superalimentos” y sientes que tienes que cambiar completamente lo que comes? No descartemos lo que ya haces bien en cuanto a la alimentación. La clave no siempre está en que consumes, sino con que lo juntas.

Tu cuerpo funciona a base de elementos básicos como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua. Estos son los nutrientes sobre los que todos aprendimos en la escuela. Las plantas también contienen excelentes ayudantes llamados fitonutrientes. Estos se encuentran en los colores y sabores de las frutas, las verduras, las hierbas, el té e incluso el café.

Estos nutrientes son útiles solos pero la magia real sucede cuando se juntan.

Investigadores en nutrición a veces denominan a esto «sinergia de nutrientes», lo cual no es más que una forma elegante de decir que ciertos alimentos aportan más beneficios cuando se consumen juntos que cuando se consumen solos. Un ejemplo sencillo es combinar la vitamina C con el hierro de origen vegetal. El organismo absorbe el hierro de los frijoles, las lentejas, las espinacas y la avena con mayor facilidad cuando se incluye algún alimento rico en vitamina C en la misma comida.

Hay muchos más ejemplos de comida que se consume todos los días. Por ejemplo: una ensalada de tomate con aceite de oliva. Con esa combinación, la grasa del aceite de oliva absorbe más licopeno de los tomates. Las zanahorias crudas con una cucharada de hummus,

o las verduras de hoja verde con unas rodajas de aguacate, producen algo similar con la vitamina A. La merienda sabe mejor y tu cuerpo recibe un pequeño aporte nutricional extra.

Las especias también pueden actuar en conjunto. La cúrcuma por sí sola está bien, pero cuando se le añade una pizca de pimienta negra, el cuerpo absorbe mucha más de la curcumina. Por eso, algunas bebidas y mezclas de condimentos son combinadas.

No necesitas una lista larga de reglas. Trate de comer una variedad de comidas saludables. Si tu plato tiene más de un color, una fuente de proteína, y un poco de grasa saludable, ya estás creando una dieta que permita que tu comida haga más por ti.