



# FEBRERO

## ¡Día de San Valentín!

El Día de San Valentín es un día festivo que la gente celebra el 14 de febrero. El día de San Valentín, la gente saluda a sus seres queridos, amigos cercanos, familiares y compañeros de clase enviándoles tarjetas llamadas San Valentín. La gente también da dulces, flores y otros regalos a sus seres queridos.

## Mes de la Historia Negra

La Biblioteca del Congreso, la Administración Nacional de Archivos y Registros, la Dotación Nacional para las Humanidades, la Galería Nacional de Arte, el Servicio de Parques Nacionales, la Institución Smithsonian y el Museo Memorial del Holocausto de los Estados Unidos se unen para rendir homenaje a las generaciones de afroamericanos que lucharon con la adversidad para lograr la plena ciudadanía en la sociedad estadounidense.

Como historiador formado en Harvard, Carter G. Woodson, como W. E.B Du Bois antes que él, creía que la verdad no podía ser negada y que esa razón prevalecería sobre los prejuicios. Sus esperanzas de crear conciencia sobre las contribuciones afroamericanas a la civilización se hizo



realidad cuando él y la organización que fundó, la Asociación para el Estudio de la Vida y la Historia Negra (ASNLH), concibió y anunció la Semana de la Historia del Negro en 1925. El evento se celebró por primera vez durante una semana en febrero de 1926 que abarcaba los cumpleaños de Abraham Lincoln y Frederick Douglass. La respuesta fue abrumadora: surgieron clubes de historia negra; los maestros exigían materiales para instruir a sus alumnos; y los blancos progresistas, no sólo los eruditos blancos y filántropos, dieron un paso adelante para respaldar el esfuerzo.

En el momento de la muerte de Woodson en 1950, la Semana de la Historia del Negro se había convertido en una parte central de la vida afroamericana y se habían hecho progresos sustanciales en traer a más estadounidenses a apreciar la celebración. A mediados de siglo, los alcaldes de las ciudades a nivel nacional emitieron proclamas que señalan la Semana de la Historia Negra. El Despertar Negro de la década de 1960 amplió dramáticamente la conciencia de los afroamericanos sobre la importancia de la historia negra, y el movimiento de los Derechos Civiles centró a los estadounidenses de todo color en el tema de las contribuciones de los afroamericanos a nuestra historia y cultura.

La celebración se amplió a un mes en 1976, el bicentenario de la nación. El presidente Gerald R. Ford instó a los estadounidenses a "aprovechar la oportunidad de honrar los logros demasiado a menudo descuidados de los estadounidenses negros en todas las áreas de esfuerzo a lo largo de nuestra historia". Ese año, cincuenta años después de la primera celebración, la asociación celebró el primer Mes de la Historia Afroamericana. En ese momento, toda la nación había llegado a reconocer la importancia de la historia negra en el drama de la historia estadounidense. Desde entonces, cada presidente estadounidense ha emitido proclamas del Mes de la Historia Afroamericana. Y la asociación—ahora la Asociación para el Estudio de la Vida e Historia Afroamericana (ASALH)— continúa promoviendo el estudio de la historia negra todo el año.

Además del Día de San Valentín y el Mes de la Historia Negra, hay días dedicados a la salud emocional, las actividades físicas y los desafíos de bienestar, todos los cuales brindan oportunidades para ampliar la comprensión mientras se divierten aprendiendo. Sus centros

comunitarios locales, organizaciones de salud y escuelas pueden tener eventos en coordinación con algunos de estos días especiales y celebraciones.

## Actos de bondad espontáneos.



Estamos sosteniendo esta tradición anual de celebrar la bondad porque sabemos que todo el mundo puede usar más bondad en sus vidas. La evidencia científica nos muestra los efectos positivos de hacer actos amables para los demás, así como recibir o incluso presenciar la bondad. Incluso el acto más pequeño de bondad puede cambiar una vida. En 2021, animamos a todos a Explorar el Bien y Hacer de la Amabilidad la Norma. Las Historias vienen a nosotros a

diario. Son hermosas y conmovedoras, pero sobre todo nos dan esperanza. Oímos de momentos aparentemente insignificantes en los que un extraño ayuda a otro extraño e impacta el resto de su vida con un pequeño gesto. Cuando sintonizamos la bondad que sucede a nuestro alrededor, el día parece un poco más brillante. La semana parece un poco más manejable todo el mundo puede usar más bondad en sus vidas.

# ACTOS DE BONDAD

## que todos podemos practicar todos los días



**Dona**  
aquello  
que ya no usas



**Gracias**  
Por favor

Usa estas  
palabras  
siempre



**¡Sonríe!**  
No importa  
la circunstancia



**Planta**  
un árbol



**Abraza a alguien,**  
quizás es lo  
que necesita



**Cede el**  
asiento



**Ayuda en los**  
quehaceres  
del hogar



**Siempre**  
que puedas  
ayudar  
a alguien,  
hazlo

**BUENOS VECINOS** ★★☆☆

## **Salud: El impacto de la pandemia en la atención sanitaria**

Los ingresos hospitalarios en los Estados Unidos cayeron dramáticamente con la aparición de la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Sin embargo, poco se sabe acerca de las diferencias en los patrones de admisión entre los grupos de pacientes o la extensión del rebote. En este estudio de aproximadamente un millón de ingresos médicos de un grupo hospitalista grande y representativo a nivel nacional, encontramos que las disminuciones en las admisiones no COVID-19 de febrero a abril de 2020 fueron generalmente similares en todos los subgrupos demográficos de pacientes y superaron el 20 por ciento para todos los diagnósticos de admisión primaria. A finales de junio/principios de julio de 2020, las admisiones totales no COVID-19 habían repuntado a un 16 por ciento por debajo del volumen de referencia pre pandémico (8 por ciento, incluidas las admisiones COVID-19). Las admisiones no COVID-19 fueron sustancialmente menores para los pacientes que residían en barrios hispanos mayoritarios (32 por ciento por debajo del valor basal) y se mantuvieron muy por debajo del valor basal para los pacientes con neumonía (44 por ciento), enfermedad pulmonar/asma obstructiva crónica (-40 por ciento), sepsis (-25 por ciento), infección del tracto urinario (-24 por ciento) e infarto agudo de miocardio de elevación ST (-22 por ciento). Los líderes del sistema de salud y las autoridades de salud pública deben centrarse en los esfuerzos para garantizar que los pacientes con enfermedades médicas agudas puedan obtener atención hospitalaria según sea necesario durante la pandemia para evitar resultados adversos.

## **Seguridad: Internet y seguridad en línea**

Un hombre de 19 años que se postula para un cargo público en New Hampshire se enteró de la importancia de seguir las reglas de seguridad de Internet de la manera difícil. Como informa Seacoast Online, sus oponentes encontraron imágenes en sus publicaciones en las redes sociales que eran sexualmente sugerentes y hacían referencia al consumo de drogas pasado. Así, su carrera

política se estrelló y se quemó al despegar. Pero, por desgracia, él no es el único, ya que los hábitos descuidados de Internet han dejado a otros expuestos a estafas, robo de identidad y daños físicos a manos de personas que conocieron en línea. Con más usuarios que acceden a Internet a través de dispositivos móviles, estos riesgos están cambiando y creciendo rápidamente.

A pesar de que las aplicaciones se ciernen más grandes en las interacciones diarias en línea de la mayoría de las personas que los sitios web tradicionales, eso no significa que las reglas básicas de seguridad de Internet hayan cambiado. Los hackers todavía están en la búsqueda de información personal que pueden utilizar para acceder a su tarjeta de crédito y la información bancaria.

La navegación insegura también puede llevar a otras amenazas, desde comentarios personales embarazosos o imágenes que, una vez en línea, son casi imposibles de borrar, hasta mezclarse con personas con las que preferirías no haber tenido nada que ver.

Aquí están las 10 principales reglas de seguridad de Internet a seguir para ayudarle a evitar meterse en problemas en línea (y fuera de línea).

#### 1. MANTENER LA INFORMACIÓN PERSONAL PROFESIONAL Y LIMITADA

Los empleadores o clientes potenciales no necesitan saber el estado de su relación personal ni su domicilio. Necesitan saber sobre su experiencia y experiencia profesional, y cómo ponerse en contacto con usted. No entregarías información puramente personal a extraños individualmente, no la entregues a millones de personas en línea.

#### 2. MANTENGA SU CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD ACTIVADA

A los vendedores les encanta saber todo sobre ti, al igual que los hackers. Ambos pueden aprender mucho de su navegación y uso de las redes sociales. Pero usted puede hacerse cargo de su información. Como señaló Lifehacker, tanto los navegadores web como los sistemas operativos móviles tienen ajustes disponibles para proteger su privacidad en línea. Los principales sitios web como Facebook también tienen la configuración de mejora de la privacidad disponible. Estos

ajustes son a veces (deliberadamente) difíciles de encontrar porque las empresas quieren su información personal por su valor de marketing. Asegúrese de que ha habilitado estas protecciones de privacidad y manténgalas habilitadas.

### 3. PRACTICAR NAVEGACIÓN SEGURA

No elegirías caminar por un vecindario peligroso, no visites vecindarios peligrosos en línea. Los ciberdelincuentes usan contenido espeluznante como cebo. Saben que las personas a veces son tentadas por contenido dudoso y pueden bajar la guardia al buscarlo. El demimonde de Internet está lleno de trampas difíciles de ver, donde un clic descuidado podría exponer datos personales o infectar su dispositivo con malware. Al resistir el impulso, ni siquiera le das una oportunidad a los hackers.

### 4. ASEGÚRESE DE QUE SU CONEXIÓN A INTERNET ES SEGURA. UTILICE UNA CONEXIÓN VPN SEGURA

Cuando te encuentras en línea en un lugar público, por ejemplo mediante el uso de una conexión Wi-Fi pública, PCMag señala que no tienes control directo sobre su seguridad. Los expertos en ciberseguridad corporativa se preocupan por los "puntos finales", los lugares donde una red privada se conecta con el mundo exterior. El punto de conexión vulnerable es la conexión a Internet local. Asegúrate de que tu dispositivo esté seguro y, en caso de duda, espera un mejor momento (es decir, hasta que puedas conectarte a una red Wi-Fi segura) antes de proporcionar información como tu número de cuenta bancaria.

Para mejorar aún más su seguridad de navegación en Internet, utilice una conexión VPN segura (red privada virtual). VPN le permite tener una conexión segura entre su dispositivo y un servidor de Internet que nadie puede monitorear o acceder a los datos que está intercambiando. Leer más sobre [Qué es VPN](#)

### 5. TENGA CUIDADO CON LO QUE DESCARGA

Un objetivo principal de los ciberdelincuentes es engañarle para que descargue malware, programas o aplicaciones que llevan malware o tratan de robar información. Este malware se puede disfrazar como una aplicación: cualquier cosa, desde un juego popular a algo que comprueba el tráfico o el clima. Como informa PCWorld, no descargues aplicaciones que parezcan sospechosas o provenga de un sitio en el que no confíes.

#### 6. ELIJA CONTRASEÑAS SEGURAS

Las contraseñas son uno de los mayores puntos débiles de toda la estructura de seguridad de Internet, pero actualmente no hay manera de evitarlos. Y el problema con las contraseñas es que la gente tiende a elegir las fáciles de recordar (como "contraseña" y "123456"), que también son fáciles de adivinar para los ladrones cibernéticos. Seleccione contraseñas seguras que sean más difíciles de desmitificar para los ciberdelincuentes. El software del administrador de contraseñas puede ayudarle a administrar varias contraseñas para que no las olvide. Una contraseña segura es aquella que es única y compleja: al menos 15 caracteres de largo, mezclando letras, números y caracteres especiales.

#### 7. REALIZAR COMPRAS EN LÍNEA DESDE SITIOS SEGUROS

Cada vez que realice una compra en línea, debe proporcionar información de tarjeta de crédito o cuenta bancaria, justo lo que los ciberdelincuentes están más ansiosos por ponerse manos a la obra. Proporcione esta información únicamente a sitios que proporcionen conexiones seguras y cifradas. Como señala la Universidad de Boston, puede identificar sitios seguros buscando una dirección que comience con *https*: (la S significa *seguro*) en lugar de simplemente *http*: También pueden estar marcados por un icono de candado junto a la barra de direcciones.

#### 8. TEN CUIDADO CON LO QUE PUBLICAS

Internet no tiene una clave de eliminación, como se enteró ese joven candidato en New Hampshire. Cualquier comentario o imagen que publiques en línea puede permanecer en línea para siempre porque eliminar el original (por ejemplo, de Twitter) no elimina ninguna copia que otras personas



hicieron. No hay manera de que "tomes de vuelta" un comentario que desearías no haber hecho o deshacerte de ese selfie vergonzoso que tomaste en una fiesta. No pongas nada en línea que no quieras que tu mamá o un posible empleador vean.

#### 9. TEN CUIDADO CON QUIÉN CONOCES EN LÍNEA

Las personas que conoces en línea no siempre son quienes dicen ser. De hecho, puede que ni siquiera sean reales. Como informa InfoWorld, perfiles de redes sociales falsos son una manera popular para los hackers para acomodar a los usuarios de la Web incautos y elegir sus bolsillos cibernéticos. Sea tan cauteloso y sensato en su vida social en línea como lo es en su vida social en persona.

#### 10. MANTENGA SU PROGRAMA ANTIVIRUS ACTUALIZADO

El software de seguridad de Internet no puede proteger contra todas las amenazas, pero detectará y eliminará la mayoría de los programas maliciosos, aunque debe asegurarse de que esté actualizado. Asegúrese de mantenerse al día con las actualizaciones y actualizaciones de su sistema operativo a las aplicaciones que utilice. Proporcionan una capa vital de seguridad.

Ten en cuenta estas 10 reglas básicas de seguridad en Internet y evitarás muchas de las desagradables sorpresas que acechan en línea para los descuidados.

**EN INTERNET RECUERDA**

- 1 No doy mis datos personales (nombre, edad, dirección...) a cualquiera que me los pida, sin el permiso de mis padres.
- 2 En mi dirección de correo no incluyo mi nombre o edad.
- 3 Uso contraseñas seguras, complicadas y secretas.
- 4 No puedo grabar o hacer fotos a alguien sin su permiso y colgarlo en internet.
- 5 Sólo chateo con personas a las que mis padres conocen.
- 6 Trato a los demás con respeto: no insulto, no amenazo y no hago daño a los demás.
- 7 Desconfío de las cosas que son gratuitas en internet.
- 8 Si encuentro algo que me preocupa se lo digo a mis padres.


**¡INTERNET ES MUY POSITIVO, PERO TENGO QUE RESPETAR LAS NORMAS!**

Si tienes alguna duda o problema, puedes dirigirte al Centro de Seguridad en Internet para menores en España :  
**PROTEGELES**  
[contacto@protegeles.com](mailto:contacto@protegeles.com)

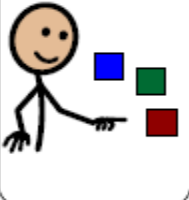

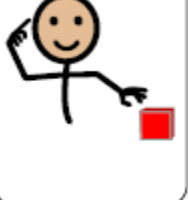

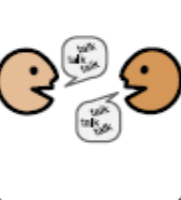
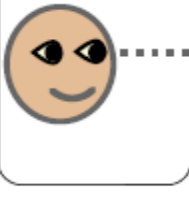



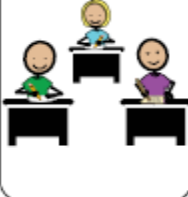





## Derecho a la comunicación

### Communication Bill of Rights



I have the right:

<p>to be given real choices</p> 	<p>to say no, refuse and reject choices</p> 	<p>to ask for what I want</p> 	<p>to share my feelings</p> 	<p>to be heard and responded to even if the answer is no</p> 									
<p>to ask for and get attention and interaction</p> 	<p>to have and use my speech system all the time</p> 												
<p>ask and know about my schedule and world</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">SCHEDULE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>bus</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>reading</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>math</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>lunch</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>recess</td> </tr> </tbody> </table>	SCHEDULE		1.	bus	2.	reading	3.	math	4.	lunch	5.	recess	<p>to be taught how to communicate</p> 
SCHEDULE													
1.	bus												
2.	reading												
3.	math												
4.	lunch												
5.	recess												
<p>to have my speech system in working order and to have a back up</p> 	<p>to be a full and equal member of my community</p> 	<p>to be treated with respect and dignity</p> 	<p>to be spoken with, not about</p> 	<p>to be communicated with in a sensitive manner</p> 									

From the National Joint Committee for the Communicative Needs of Persons with Severe Disabilities. (1992). for meeting the communication needs of persons with severe disabilities. *Asha*, 34(Suppl. 7), 2-3. adapted by K. Al

## Valentine's Day Word Search

E S M	W B F
T R A E H	C A R D N
O R O S E S	V I V M N F
O F L O W E R S	G E C A N D Y X
H A N D H O L D I N G L L O R T S	
H U G S T C D P D K F B E M I N E	
Q S R O T I U S U N E C N A M O R	
D I P U C H O C O L A T E V Z	
S G N I L E E F C G I F T	
F R P V N D I A M O N D Z	
Y E W Y R A U R B E F	
V V P Q R T I Y T	
O U R Z E	
L O V	
W	

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Arrow</b></p> <p><b>Be Mine</b></p> <p><b>Candy</b></p> <p><b>Card</b></p> <p><b>Chocolate</b></p> <p><b>Couples</b></p> <p><b>Cupid</b></p> | <p><b>Date</b></p> <p><b>Diamond</b></p> <p><b>February</b></p> <p><b>Feelings</b></p> <p><b>Flowers</b></p> <p><b>Friendship</b></p> <p><b>Gift</b></p> | <p><b>Hand holding</b></p> <p><b>Heart</b></p> <p><b>Hugs</b></p> <p><b>Kisses</b></p> <p><b>Love</b></p> <p><b>Lovers</b></p> <p><b>Romance</b></p> | <p><b>Roses</b></p> <p><b>Stroll</b></p> <p><b>Suitors</b></p> <p><b>Valentine</b></p> |
|--|--|--|--|