

Noticias de la Escuela Santo

Nombre de Jesus!

Regreso a la Escuela para los estudiantes de Holy Name

La Escuela comenzara el 2 de Agosto del 2010, porque HNOJ esta trabajando en el Espacio del Aprendizaje.

Gracias a la Fundación Ahmanson, la cual recientemente aprobó un fondo de \$25,000.00 para HNOJ, la escuela ha extendido el año escolar a 11 meses. Nuestros estudios han demostrado que al extender el año se reducirá el espacio que existe para el aprendizaje creado por un largo descanso de verano y dará lugar a mejores logros académicos para los estudiantes.

Como resultado de este mejoramiento, el año escolar 2010-2011 comenzara mañana **Lunes 2 de agosto** y comenzó el jueves 29 de julio para todos los estudiantes de los grados 6, 7 y 8.



Sabia Usted

Acerca de los Cinco Pasos para Asegurar el Ambiente?

Los mandatos de la Arquidiócesis que toda la gente que trabaja con niños y jóvenes en nuestras parroquias y escuelas deben recibir el programa de entrenamiento para la prevención de abuso de niños VIR-TUS. El entrenamiento detalla cinco pasos para prevenir el abuso sexual en los niños :

Sepa las senales de aviso de una relacion impropia con un niño.

1. Conozca las Senales de Aviso!
2. Controle el acceso a los niños seleccionando cuidadosamente los adultos que trabajan con niños y jóvenes.
3. Vigile todos los programas para seguridad de niños y jóvenes
4. Este alerta y sensible a todo lo que esta pasando en la vida de los niños.
5. Comunique cualquier cosa a la persona indicada y con autoridad.

Recuso: www.virtusonline.org/virtus

Reuniones del Grupo de Jóvenes

No Habra reuniones del grupo de jóvenes durante el mes de Julio. Las reuniones del grupo se reanudarán en agosto, cada Segundo y Cuarto martes del mes.

Las Reglas del Cuerpo para cada Niño

1. **Es mi Cuerpo!!!** Tengo el derecho de saber todas las reglas de seguridad.
2. El **Sentimiento de "Uh-Oh"** Si yo siento que algo es malo entonces yo estoy en lo correcto. Algunas veces necesito hacer preguntas.
3. Yo puedo decir **"NO!"** al abuso sexual a si me tocan mal.
4. Yo le **Dire a Alguien** si estoy siendo sexualmente abusado o lastimado.

Los Jovenes que necesiten hacer horas comunitarias, pueden ayudar en la Mini-Cocina, durante el mes de agosto; de las 8:30am a las 11:00am. Por favor llame a la oficina de la parroquia al 323-

Viviendo Saludable...

Tos Ferina Actualización: Casos en el Condado de LOS ANGELES siguen creciendo

Los estudios demuestran la tos ferina se propaga con mayor frecuencia de padres a hijos, y si usted vive con un bebé asegúrese de que hayan sido vacunados. Los que viven con o cuidan a un bebé necesita asegurarse de que han recibido una vacuna contra la tos ferina (tos ferina) para evitar infectarlos sin darse cuenta, el Condado de Los Angeles Departamento de Salud Pública recordó a los residentes actuales. El número de casos de tos ferina reportados en el Condado no cesa de aumentar, y los residentes más jóvenes siguen siendo los más vulnerables a la enfermedad, que causa tos intensa y vómitos relacionados con la tos, y podría conducir a la neumonía y convulsiones.

Este año, 148 casos sospechosos han sido reportados en el Condado de Los Angeles, de los cuales 70 han sido confirmados por laboratorio hasta ahora o cumplir con la definición de caso clínico de tos ferina. "Los bebés menores de un año de edad tienen un mayor riesgo de desarrollar graves, incluso fatales complicaciones. Sin embargo, estos residentes vulnerables no son elegibles para la vacunación contra la tos ferina debido a su edad ", dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Oficial de Salud. "Por lo tanto, corresponde a aquellos que viven con o cuidan a un bebé para asegurarse de que ellos mismos están protegidos contra la tos ferina. Los padres, abuelos, hermanos mayores, trabajadores de guarderías, y otros que cuidan, que tienen tos ferina es más probable que le pasen su infección a un bebé. Es importante que aquellos que son elegibles para la vacuna contra la tos ferina de inmediato busquen ponerse la vacuna ". La tos ferina se transmite por la tos de una persona infectada. Los síntomas típicos en niños pequeños son la tos intensa acompañada de un sonido ferina y vómitos post-tos. Las complicaciones pueden incluir neumonía y convulsiones. Entre los niños mayores y adultos, el síntoma principal puede ser una tos que con frecuencia dura varias semanas o más. Si usted sospecha que usted o un ser querido puede tener la tos ferina, comuníquese con su médico de inmediato. Los niños deben recibir tres vacunas primarias que contienen la vacuna contra la tos ferina y dos refuerzos a la edad de cuatro a seis años, seguido de un refuerzo TDaP (que protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina) durante sus años de la preadolescencia. Cualquier adolescente o adulto que no ha recibido un refuerzo TDaP aún deben hacerlo, especialmente si viven en un hogar con un bebé.

Residentes del Condado de Los Angeles pueden contactar a su proveedor de atención médica regular y hacer arreglos para las vacunas recomendadas. Todo el mundo también deben practicar hábitos de higiene estándar con el fin de ayudar a prevenir la propagación de cualquier enfermedad. Estos hábitos saludables incluyen lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, quedarse en casa desde el trabajo o la escuela cuando están enfermos, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca y que se cubra al toser y estornudar con un pañuelo desechable adecuado. Los que no tienen un médico regular o cobertura de seguro para las vacunas pueden llamar al 2-1-1 o visite a la pagina [www.publichealth.lacounty.gov /ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip) de ser remitidas a los proveedores y los sitios de la comunidad que ofrecen vacunas gratis a un costo reducido. Para obtener más información sobre cómo prevenir la propagación de la tos ferina u otras enfermedades, visite la pagina web público de la salud en www.publichealth.lacounty.gov.

SABE USTED?
Consejos para la seguridad de los niños que viajan solos
Tome el tiempo para hablar con sus hijos sobre su comportamiento antes de que ellos aborden un avión sin su compañía. Si otro pasajero actúa de una manera inadecuada, asegure de que su niño sepa informarle a la aeromoza del vuelo o algún otro representante de la línea aérea. El comportamiento inadecuado de parte de otros pasajeros incluye comentarios groseros, ofensivos o amenazadores, conversaciones inadecuadas, quitarle el alimento u otros artículos a su niño, o cualquier otro comportamiento que hagan sentir incomodo o temeroso a su niño. Además, el comportamiento inadecuado también incluye cualquier intento de solicitar información personal sobre su niño. Cerciórese de que su niño entienda que ningún pasajero tiene porque conocer sus datos personales como, su nombre completo, su domicilio, su número de teléfono o a donde viajan.

SHARMAINE HAYLOCK
PARROQUIA SANTO NOMBRE DE JESUS
COMITÉ DE SEGURIDAD PARA LOS NIÑOS
'MAJESTUOSA CELEBRACION'


Oficina de Educación Religiosa para celebrar el **Domingo de Nuestra Señora de Guadalupe** para el 2010-2011 para estudiantes nuevos y los que regresan se llevara a cabo durante el mes de agosto. Usted puede registrarse en la **CORPUS CRISTY** favor revise su boletín para mas información.

Fecha: Domingo 6 de Junio de 2010
Procesión: Al terminar la Santa Misa de 12:30pm
2. Por favor mantenga en sus oraciones a quienes recibieron la confirmación. Es la primavera de nuestra Iglesia Santo Nombre de Jesus.

Unase a la Sociedad de St. Vincent de Paul
Donde: Harrah's Casino, San Diego
Cuando: jueves, 12 de agosto del 2010
Porqué: Apoyo al Proyecto Anual Layette
Costo: \$21.00 (incluye propina para el conductor, Buffet gratis)
Empieza a bordar a las 8:00am, en la Parroquia St. Bridgid's en el estacionamiento de la iglesia, 5214 South Western, Los Angeles, CA 90062. **El autobus saldra a las 8:30am y regresara a las 6:30pm.**
Para Reservaciones comuníquese con:
 Kim Williams (323) 294-1473
 Susanne Mingleton (323) 753-4188
 Shirley Coburn (323) 735-3656
 Gloria Jara (323) 224-6216 (Español)
 Envíe chequé de \$21.00 por correo a nombre de **Society of St. Vincent de Paul**, c/o Shirley Coburn, 2087 W. 31st Street, Los Angeles, CA 90018

El Mes de La Seguridad de Los Niños
 Durante el mes de Abril la Arquidiócesis de Los Angeles esta celebrando "El Mes de La Seguridad de Los Niños". Nosotros en la Escuela y la Iglesia Santo Nombre de Jesus estamos comprometidos a crear un ambiente seguro para todos los hijos de Dios, a través de nuestras sesiones de alerta para adultos **Reporte de Administración** **Administración: una definición de la Escritura** **Den gratuitamente, puesto que recibimos gratuitamente.** sesiones de entrenamiento de "Una forma de tocar Buena Matemática" programas de entrenamiento de "Primas de Tercera Seguras", Recertificación de la Clase VIRTUS "Manteniendo la Promesa Viva" y los Comites para la Seguridad de Los Niños. Nosotros tenemos pólizas activas diseñadas para proteger a los niños. **Presente Año:** **Julio 25 del 2010 = \$ 4,993.00** **Dos Años Anteriores:** **Julio 26 del 2009 = \$ 7,658.00** **Julio 27 del 2008 = \$ 6,686.00** Durante este mes les pedimos nos ayuden a aumentar nuestros programas existentes. Si usted no ha recibido las Clases de Entrenamiento VIRTUS, por favor comuníquese con Catherine Brown al (323) 734-8888 Ext. 2 **Gracias por su generosidad!**
Cosas en las que los Padres deben Pensar.
 Sabe usted la ruta que su hijo toma para llegar de la escuela a la casa?
 Sabe usted los nombres y telefonos de los amigos de su hijo?
 Esta usted revisando la pagina Face Book, My Space o Twitter de su hijo?
 Tiene usted una contraseña en su computadora de la casa?
 Cuantas horas por semana esta buscando a alguien que le asista en sus actividades diarias. Si usted esta interesado por favor de llamar a la oficina de la parroquia al (323) 734-8888 xt 1.

El Domingo de Pentecostes 23 de Mayo, nosotros estamos midiendo a todos los Ministerios que aun no han presentado su fotografia para el Directorio de la Parroquia. **El Mes de La Seguridad de Los Niños**
Cosas en las que los Padres deben Pensar. y se tomen la foto ese dia. Tambien este ano tendremos Comida Internacional. Estamos pidiendo a todos los ministerios a que presenten un platillo, pero si usted quiere donar un platillo especial e individual para esta celebracion por favor llame a la oficina de la parroquia. **GRACIAS**
 Cuantas horas su hijo se gasta en el internet o jugando juegos? Revisa usted los mensajes de texto de su hijo?

El comite Guadalupano los invita cada 12 del mes a rezar el rosario a la Virgen de Guadalupe, en la Iglesia Santo Nombre de Jesús a las 6:00pm. Para mas información comuníquese con la Señora Carmen Tatenco al (323) 732-7873.

Viviendo Saludable...

Queridos Feligreses:
 Como el verano llega a su fin y comienza el nuevo año escolar, varios elementos son siempre necesarios para las actividades de clase. Por favor, ver abajo para descubrir qué útiles escolares puede comprar en sus viajes, mientras que hace sus compras tradicionales. Tanto la educacion religiosa y la escuela están en necesidad de útiles escolares adicionales para los niños.
 Son necesarios los siguientes útiles escolares: 10 cajas de lápices de colores, 10 cuadernos composición o cualquier combinación de útiles escolares, mientras que los precios estan bajos. Por favor de dejar el material escolar con la Sra. Cathy Brown en la oficina de la iglesia.
 si usted está interesado en donar en grande, por favor considere la Lista de Sueño. Cada educador tiene una lista de sueño, aunque nunca lo menciona.

de Entrenamiento VIRTUS, por favor comuníquese con Catherine Brown al (323)734-8888 Ext. 2 **Cosas en las que los Padres deben Pensar.**
 Sabe usted la ruta que su hijo toma para llegar de la escuela a la casa?
 enfrentando una aturrida de-

HORARIO DE LA MISA

Lunes 8/2 7:30AM Fr. Idomele

Jeremías 28: 1-17
Salmo 119:29, 43, 79, 80, 95, 102
Mateo 14: 13-21

Martes 8/3 7:30AM Fr. Idomele

Jeremías 30: 1-2, 12-15, 18-22
Salmo 102: 16-21, 29, 22-23
Mateo 14: 22-36

Miércoles 8/4 7:30AM Fr. Idomele

Jeremías 31: 1-7
Jeremías 31: 10-13
Mateo 15: 21-28

Jueves 8/5 7:30AM Fr. Idomele

Jeremías 31: 31-34
Salmo 51: 12-15, 18-19
Mateo 16: 13-23

Viernes 8/6 7:30AM Fr. Spellman

Daniel 7: 9-10, 13-14
Salmo 97: 1-2, 5-6, 9
2 Pedro 1: 16-19
Lucas 9: 28-36

Sábado 8/7 7:30AM Fr. Spellman
4:30PM Fr. Spellman

Habacuc 1: 12-2:4
Salmo 9: 8-13
Mateo 17: 14-20

Décimo Noveno Domingo en Tiempo Ordinario

Domingo 08/8 8:00AM Fr. Idomele
10:00AM Fr. Spellman
12:30PM Fr. Spellman

sabiduría 18: 6-9
Salmo 33: 1, 12, 18-22
Hebreos 11: 1-2, 8-19

Necesitan Oración.....



Ethel Allen, Genevieve Alexander, Susan Augustine, , Arleen Bouscher, McCoy Brown, Iola Brown, Inez Cameron, Nicholas Dudley, Bettye Epps, Olivia Griffin, Amy Gosey, Henry Green, Margaret Guillory, Milton Johnson, Irene Johnson, Anita Polite, Ruth Revis, James Smith, Eva Mae Smith, Phyllis Troupe, Elsie Weston, ,West "Ted" Williams, Mary Wiley, Thad Wiltz, Donald Aubry, Rudi Eagleson, Jose Gonzalez, Ruben Palamaris, Ophelia Walker, Elrena Dandy and Ruth Howard (sisters of Tina Floyd) Sheryl Cooper McGinest, Naomi Sealey, Zelandia Fero, David Little, Edna Valdry, Phyllis Pope, Eva Anderson, Lucy Byrd, Taylor Brown, Jordon Brown, David Lewis, Gerald Winn, Susan Hughes, Karla Martinez Ochaeta (niece of Carmen El-Khour), Joshua Bolden, Warren Knox Jr., Edwin Thomas Sr., Barbara Ellis, Clyde Mitchell, Ruby Louque, Oscar Antonio Romero, Thurman Johnson, Debra Stewart, Gary Elliott, Monica Lewis, Herbie King, Mario Toledo, Santiago Zayas, Julio Mejia, Maria Lopez, Adriana Zelaya, Maria Bernarda Rodriguez, Felicia Bagley, Edward Dejohn, Mario A. Leiva Chinchilla, Raul Gonzalez, Jennifer Morataya y los que buscan empleo, y los que luchan por subsistir..

Anuncios de la Iglesia

Lunes 2 de agosto del 2010

7:00pm Estudio Bíblico (Ingles)
7:00pm Renacer 2000 (Español)
7:00pm Grupo de Oración (Español)

Martes 3 de agosto del 2010

6:45pm Músicos en Español
7:00pm Rehabilitación Drogas (Ingles)
7:00pm Grupo de Intercesión (Español)
7:00pm Estudio Bíblico, Fr. Gus (Ingles)

Miércoles 4 de agosto del 2010

6:30pm Coro MSC (Ingles)
7:00pm Ministerio Mariano (Español)
7:00pm Clases de Bautismo (Español)

Jueves 5 de agosto del 2010

12:30pm Estudio Bíblico (Ingles)
7:00pm Grupo de Oración (Español)

Viernes 6 de agosto del 2010

6:45pm Músicos en Español
7:00pm Estudio Bíblico (Ingles)
7:00pm Clases de Bautismo (Ingles)

Sábado 7 de agosto del 2010

9:00am Reunión Betillo-Hernandez
12:00pm Girl Scout

Domingo 8 de agosto del 2010

12:30pm KPC/ KPCLA
2:00pm Practica de Tambores (Ingles)



Carta del Pastor

Estoy escribiendo esta carta desde el hogar de mi hermana de mi hermano, mi hermana, y mi sobrina quien recientemente en la Unidad Cardiaca del hospital local. Ha sido maravilloso ver a todos y he logrado conectarme con un numero de amigos del colegio, quienes disfruto ver cada verano mientras contamos viejas historias (una y otra vez). Pero siempre es alegre reconectarse con amigos con quien he compartido mi vida por mas de treinta y cinco años.

Los viernes en la noche, mi hermana reúne a otras cuatro familias para un grupo de mujeres. Mi hermana me preguntó si quería acompañarla, y me dijo, "Pero no te sientas obligado, como sabes que yo soy un sacerdote." Yo he de estar de vacaciones de los deberes administrativos de la parroquia, pero, así como un esposo o padre que está en vacaciones, nunca estoy de vacaciones para el llamado que he recibido del Señor. Es por eso que vuelo en un avión y me encuentro con personas con quien he compartido sus jornadas de fe conmigo en un lugar un poco inusual.

Cuando fuimos al auspicio para mujeres y niños sin hogares, nos encontramos con una docena de mujeres que variaban entre las edades de veinte a cincuenta. Dos estaban embarazadas, y otras seis tenían niños pequeños con ellas. Estos niños eran brillantes y bien respetuosos, y cuando tuvimos los servicios de oración en la sala antes de ir al comedor para comer, los niños estaban hambreados de una experiencia con nuestro Dios amado que yo acababa de leer, y ellos querían compartir sus propias jornadas de presentando su fotografía para el Directorio de la Parroquia, que por favor preparen su grupo y se tomen la foto ese día. También este año tendremos Comida Internacional. Estamos invitando a todos los ministros de la parroquia, y ninguna de las mujeres se habían casado con los niños en un platillo, pero si usted quiere donar un platillo especial e individual para esta celebración por favor llame a la oficina de la parroquia. GRACIAS

MAJESTUOSA CELEBRACION

Después de la cena me reuní con cuatro mujeres individualmente y cada una había sufrido a todos los ministros de la parroquia. Esta es una invitación especial para celebrar el culmen de nuestra fe. Una mujer me dijo que ella "siempre fue una madre, pero nunca una novia." Trate de compartir con ellos el mensaje del amor incondicional de Dios, y que ellos no eran responsables por cualquier dolor que fue infligido sobre ellos. Y les recorde que era su responsabilidad de amar y cuidar de sus hijos y de enseñarles que la violencia puede causar daño extensivo al alma de un individuo. "CORPUS CRISTY"

Mientras mi hermana y yo conducíamos de regreso a su hogar, reflexionamos en nuestras experiencias y nos hicimos la pregunta: "¿Por qué tanta gente de buen corazón?" Cuando nuestros estudiantes de Confirmación asistieron al Día de los Jóvenes del Congreso de la Educación Religiosa la primavera pasada, uno de los oradores le preguntó a los jóvenes, "¿Cuál era el más grande factor que contribuyó a la pobreza en los Estados Unidos el día de hoy?" Y después de algunas discusiones se señaló que el más grande factor que contribuyó a la pobreza eran las situaciones de familia. Un padre amoroso que se preocupa por sus hijos y a su familia - en un matrimonio. Lo que vemos en nuestro país el día de hoy son muchas mujeres jóvenes convirtiéndose en madres solteras antes de que completan su educación. Demasiados padres no están dedicados a las madres de sus hijos y a los niños que no están tomando decisiones de sus hijos. Aun muchos padres que pagan soporte para niños no leen la Biblia a ellos, y cuidan de ellos con sus hogares, y abrazándolos cuando están enfermos. Muchas madres jóvenes terminan trabajando dos trabajos solo para pagar los billetes, y sus hijos pasan dificultades encontrando su verdadera identidad en un mundo tan complicado. Así que, el ciclo continúa, así sea en Los Angeles, Memphis, o en algún otro lugar del país.

Fecha: Domingo 6 de Junio de 2010
Procesión: Al terminar la Santa Misa de 12:30pm
Lugar: Estacionamiento de nuestra Iglesia
Matrimonio: Si a Santo Nombre de Jesús
JESUS NOS AMA

Por supuesto hay matrimonios que nunca debieron haber ocurrido en primer lugar, y muchos tienen dificultades para hacer lo mejor de situaciones muy difíciles. Y algunas familias necesitan separarse por razones de violencia física o emocional. Pero, debemos recordar que la violencia nunca es la voluntad de Dios. La voluntad de Dios es que cuando una mujer se encuentra embarazada, debería ser un momento de celebración para ambos ella y su esposo, mientras ellos planean la transición de una familia de dos a una familia de tres - o más!


No, nosotros no vivimos en un mundo ideal, pero esta en cada uno de nosotros en la Oración del Señor. "venga a nosotros por tu reino." Durante el mes de Agosto la Arquidiócesis de Los Angeles está celebrando el mes de la Seguridad de los Niños. Nos comprometimos a crear un ambiente seguro para todos los hijos de Dios, a través de nuestras sesiones de alerta para adultos VIRTUS "Protegiendo a los Niños de Dios", proveyendo programas de entrenamiento de "formas de Tocar Seguras", Recertificación de la Clase VIRTUS "Manteniendo la Promesa Viva" y los Comités para la Seguridad de Los Niños. Nosotros tenemos pólizas activas diseñadas para proteger a los niños. Durante este mes les pedimos nos ayuden a aumentar nuestros programas existentes. Si usted no ha recibido las Clases de Entrenamiento VIRTUS, por favor comuníquese con Catherine Brown al (323)734-8888 Ext. 2

Cosas en las que los Padres deben Pensar.
 Sabe usted la ruta que su hijo toma para llegar de la escuela a la casa?

Durante el mes de Agosto la Arquidiócesis de Los Angeles está celebrando "El Mes de la Seguridad de Los Niños." Nosotros en la Escuela y la Iglesia Católica de Los Angeles estamos comprometidos a crear un ambiente seguro para todos los hijos de Dios, a través de nuestras sesiones de alerta para adultos VIRTUS "Protegiendo a los Niños de Dios", proveyendo sesiones de entrenamiento de "Una forma de tocar Buena y una Mala" programas de entrenamiento de "formas de Tocar Seguras", Recertificación de la Clase VIRTUS "Manteniendo la Promesa Viva" y los Comités para la Seguridad de Los Niños. Nosotros tenemos pólizas activas diseñadas para proteger a los niños. Durante este mes les pedimos nos ayuden a aumentar nuestros programas existentes. Si usted no ha recibido las Clases de Entrenamiento VIRTUS, por favor comuníquese con Catherine Brown al (323)734-8888 Ext. 2

Cosas en las que los Padres deben Pensar.
 Sabe usted la ruta que su hijo toma para llegar de la escuela a la casa?
 Yo he de estar de vacaciones de los deberes administrativos de la parroquia, pero, así como un esposo o padre que está en vacaciones, nunca estoy de vacaciones para el llamado que he recibido del Señor. Es por eso que vuelo en un avión y me encuentro con personas con quien he compartido sus jornadas de fe conmigo en un lugar un poco inusual. Revisa usted los mensajes de texto de su hijo?

El Domingo de Pentecostes 23 de Mayo, nosotros estamos invitando a todos los Ministros de la parroquia que quieren presentando su fotografía para el Directorio de la Parroquia, que por favor preparen su grupo y se tomen la foto ese día. También este año tendremos Comida Internacional. Estamos invitando a todos los ministros de la parroquia, y ninguna de las mujeres se habían casado con los niños en un platillo, pero si usted quiere donar un platillo especial e individual para esta celebración por favor llame a la oficina de la parroquia. GRACIAS



UPDATE

La Presión, la Depresión y las Festividades: 10 consejos para amortiguarlas.

La presión y la depresión pueden arruinar sus fiestas y danar su salud. Siendo realista, planeando anticipadamente y buscando apoyo para protegerse de la presión y la depresión. Muchos tienen dificultades para hacer lo mejor de situaciones muy difíciles. Y algunas familias necesitan separarse por razones de violencia física o emocional. Pero, debemos recordar que la violencia nunca es la voluntad de Dios. La voluntad de Dios es que cuando una mujer se encuentra embarazada, debería ser un momento de celebración para ambos ella y su esposo, mientras ellos planean la transición de una familia de dos a una familia de tres - o más!

La época Festiva, la cual comienza para la mayoría de América los con el Día de Acción de Gracias continúa hasta el Año Nuevo. Siendo realista, planeando anticipadamente y buscando apoyo para protegerse de la presión y la depresión, y esto no es bonito. Tu podrías encontrarte enfrentando una aturrida de

