



Salvavidas

Información sobre su vida

COMPRA DE UN AUTO NUEVO

Ya sea que compre o alquile un vehículo, estas sugerencias lo ayudarán a conseguir la mejor oferta y evitar problemas.

- **Mire distintos vehículos:** Dprimero investigue, y compare vehículos. Puede visitar el sitio web de cada fabricante de autos y revisar cada modelo de auto disponible. De hecho, en la mayoría de los sitios de fabricantes incluso puede usar los menús desplegables para crear una versión electrónica de su auto ideal. Luego, cuando decida qué modelo, color y accesorios quiere, puede presionar el botón "Ubicar distribuidor" y encontrar el lugar de venta más cercano que tenga su auto.
- **Busque el precio del auto y las opciones del distribuidor.** Es más fácil obtener el mejor precio cuando sabe lo que el distribuidor pagó por un vehículo. El precio de factura del distribuidor está disponible en varios sitios web y en guías de precios impresas. Los informes de los consumidores proporcionan el precio mayorista; esta cifra incluye los incentivos de un fabricante al distribuidor y es un cálculo más preciso de lo que un distribuidor paga por un vehículo.
- **Pregunte por descuentos especiales.** Determine si califica para recibir rebajas o descuentos especiales para personal militar, estudiantes u otros grupos que califiquen.

Continúa en la página 4

CÓMO PLANTAR UN JARDÍN FAMILIAR

No hay mejor momento para plantar un jardín que la primavera, cuando el clima es el adecuado para las plantas y las flores. Pero no lo tiene que hacer solo. Plantar un jardín puede ser una excelente actividad familiar que también promueva el medio ambiente. Hay varias cosas que debe tener en cuenta antes de comenzar.

ANTES DE PLANTAR UN JARDÍN

Averigüe cuánto espacio tiene y qué tipo de plantas le gustaría tener. Hay diferentes tipos de jardines para casas o departamentos. Investigue un poco y elija el que más le guste. Una vez que esté listo, siga estos pasos.

- Seleccione las plantas que quiere. Si no está seguro de cuáles elegir, vaya a una tienda de jardinería con su familia. Todos pueden ayudar a elegir las plantas, las flores o los árboles frutales para su casa.
- Haga un presupuesto para las plantas y los materiales para seguir por el buen camino.
- Tenga cuidado con los orificios de drenaje, ya que muy poca o demasiada agua puede afectar el crecimiento de sus plantas.
- Asegúrese de que la tierra tenga los nutrientes adecuados. Consulte con un especialista para que le recomiende el tipo de tierra apropiado para su jardín.

CUÁNDO PLANTAR UN JARDÍN

- Separe las flores y los árboles para que no estén demasiado cerca uno del otro.
- Averigüe cuánta agua y cuánta sombra necesitará cada planta.
- Haga un diseño de su jardín para saber qué plantas deben ir en cada lugar.
- Una vez que esté listo para empezar, reúna a su familia y asigne tareas como esparcir la tierra y colocar las semillas en los orificios.

DESPUÉS DE PLANTAR UN JARDÍN

Cuidar de su jardín con frecuencia ayudará a que sus plantas crezcan de forma sana. Asígneles a sus familiares tareas semanales para ayudar a mantener el jardín. Para tener un jardín saludable, asegúrese de hacer lo siguiente.

- Riegue las plantas de acuerdo con sus necesidades: algunas necesitarán más agua y otras necesitarán menos.
- Agregue fertilizante a la tierra para asegurarse de que sus plantas reciban los nutrientes que necesitan.
- Para proteger su jardín de plagas indeseables, use pesticidas.
- Recorte las plantas y quite las hojas secas y los frutos caídos. De esa manera, su jardín lucirá limpio y frondoso.

http://www.in.gov/library/files/frifacts_4.26.13.htm. Extraído el 18 de noviembre de 2015. *Looking for a spring family activity? Plant a garden.* Extraído el 18 de noviembre de 2015.

HelpNet

CONTÁCTENOS

LLAMADA GRATUITA: 800-969-6162

TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 866-228-2809

www.helpneteap.com



PLANIFICACIÓN del estilo de vida durante la jubilación

Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar un plan de vida para la jubilación. Probablemente lo revise muchas veces antes de llegar a la edad de jubilación, ya sea en 5 o en 25 años. Pero, independientemente de cuándo inicie su plan, será menos probable que tenga dificultades para adaptarse a la jubilación si ha pensado con anticipación cómo quiere que sea. La planificación le ofrece varios beneficios:

- Recopilar información para su jubilación ayuda a aclarar sus opciones y puede generar algunas oportunidades sorprendentes.
- Tener un plan lo puede ayudar a lidiar con la pérdida de una carrera y una identidad laboral.
- La planificación es un ejercicio de fijación de metas que puede ayudarlo a lograr más resultados y sentirse realizado.

Pensar en lo que quiere hacer, dónde quiere vivir, cómo quiere que sean sus relaciones y cómo quiere que sea su estilo de vida son buenos temas para comenzar su planificación. Escriba sus metas en cada una de estas áreas y manténgalas con su plan financiero. Cámbielas según sea necesario.

ETAPAS DE LA JUBILACIÓN

Al igual que al atravesar la adolescencia o ser padre, la jubilación es un momento de cambio que puede causar confusión y tensión, y

también un enorme crecimiento personal. La jubilación cambia su estilo de vida, sus percepciones de sí mismo y lo que hace con su tiempo.

Al igual que en cualquier período de cambio, la jubilación es diferente para cada persona. Sin embargo, hay algunas etapas generales que atraviesa la mayoría de las personas:

- **Prejubilación:** al comenzar esta etapa, enfrentará el hecho de que la jubilación no es solo un momento lejano de su futuro; es algo inminente. Durante esta etapa, las tareas principales incluyen prepararse para la jubilación.
- **La luna de miel:** esta etapa le brinda tiempo para disfrutar y también planificar las rutinas y la vida que llevará. Es un buen momento para empezar a tener en cuenta el panorama general.
- **Desencanto:** para algunas personas, este período después de la luna de miel es de desilusión y a veces depresión. Durante esta etapa, las tareas principales son adaptación y reflexión. (Tomarse el tiempo para planificar adecuadamente la jubilación puede ayudarlo a evitar el desencanto).
- **Reorientación:** en este momento es cuando desarrolla ideas y comienza a avanzar hacia una vida más equilibrada y una serie de intereses, relaciones y rutinas diferentes. Las tareas de esta etapa implican el equilibrio y la diversificación.
- **Estabilidad:** en esta etapa, no solo se trata de pensar y planificar su jubilación, sino que la está viviendo. Aquí, las metas finales son determinar quién quiere ser, qué quiere hacer y cómo quiere hacerlo.

PLANIFICACIÓN DE LA JUBILACIÓN HOLÍSTICA

Las seis áreas básicas de planificación de la jubilación son las siguientes:

1. **Olvidarse del trabajo**
2. **Actividades**
3. **Salud**
4. **Finanzas**
5. **Relaciones**
6. **Estilo de vida**

Continúa en la página 3

PLANIFICACIÓN del estilo de vida durante la jubilación

Continuación de la página 2

CONSIDERACIONES

Piense en cada una de las seis áreas de planificación de la jubilación con estos objetivos en mente:

- Conocerse a sí mismo
- Conocer sus opciones
- Fijarse metas tentativas
- Cumplir sus metas
- Evaluar su situación a medida que se acerca a sus metas
- Revisar y redefinir sus metas

SIGA SUS INTERESES PARA LOGRAR NUEVOS DESAFÍOS

Piense bien en cada una de estas preguntas. Las respuestas pueden servir como su mapa de jubilación.

- ¿Qué le gustaría lograr en los próximos años?
- ¿Qué es realmente importante para usted? Si supiera que solo le quedan unas semanas o meses de vida, ¿cómo los aprovecharía?
- ¿Qué le falta en su vida en este momento?
- ¿A qué tipo de elecciones se está enfrentando ahora, y qué tipo de decisiones está tomando?

Mientras toma decisiones

- Piense en todas las posibles opciones, incluidas las que sean inusuales. Sea creativo.
- Revise la lista y elimine o adapte las opciones que sean físicamente imposibles. Por ejemplo, probablemente no sea un solista en una compañía de ballet, pero puede empezar a tomar lecciones de ballet.
- Evalúe sus opciones. Ahora piense en las opciones que parezcan más realistas. Al igual que en el paso anterior, trate de ser creativo. Tal vez no pueda postularse para



el Senado de los Estados Unidos, pero, ¿qué le parece la junta escolar local?

- Exponga las consecuencias. ¿Cuáles son las desventajas de sus posibles elecciones? ¿Quién se verá afectado por su elección, y cómo? ¿Cómo afectarán sus posibles elecciones su vida o sus finanzas?
- Reflexione acerca de la decisión que planea tomar: ¿Cómo se sentirá al adoptar esas medidas y tomar esa decisión que está pensando? ¿Cómo se sentirá si no toma esa decisión? ¿La decisión que está pensando es permanente o reversible?

ANALICE SUS OPCIONES

En la actualidad, hay muchas opciones para los jubilados: sea audaz y explore todas. Es posible que una idea inusual dé como resultado el plan perfecto. Considere algunas ideas:

Cambie de escenario...de forma permanente: a veces un trabajo es lo único que lo mantiene conectado con el lugar donde vive. Después de jubilarse, tal vez quiera mudarse cerca de su familia o amigos, junto a un campo de golf o una playa, o en la cima de una montaña. Al pensar en nuevas ubicaciones, recuerde verificar la situación fiscal. Hay muchos lugares en los Estados Unidos y en el extranjero que ofrecen estilos de vida agradables y reducción de impuestos.

Viaje: los jubilados pueden viajar desde su casa o incluso llevar su casa a la carretera. Viajar también puede reducir la carga fiscal. En general, los viajeros pueden pasar hasta 9 meses en un país extranjero con una visa de visitante libre de impuestos.

Continúa en la página 4



Compra de un AUTO NUEVO

Continuación de la página 1

- **Negocie.** Para obtener una buena oferta, negocie por arriba del precio de factura en vez de por debajo del precio inflado.
- **Averigüe si el fabricante ofrece rebajas.** A veces, los fabricantes ofrecen rebajas que disminuirán el costo. Estos dos sitios web ofrecen este tipo de información: <http://www.carsdirect.com> y <http://www.autopedia.com/html/Rebate.html>.
- **Obtenga cotizaciones de varios distribuidores.** Averigüe si los montos cotizados son los precios antes o después de realizar las rebajas.
- **Evite los adicionales de bajo valor.** Los adicionales como seguro de crédito, membresías de clubes de automóviles, garantías extendidas, tratamiento anticorrosión y acabados de tapicería pueden agregar un monto significativo al costo del vehículo. Para obtener un préstamo, no es necesario que compre un seguro de crédito.
- **Pregunte por autos híbridos.** Este tipo de vehículos son cada vez más populares entre los consumidores interesados en el ahorro de combustible y en reducir su impacto negativo en el medio ambiente. Estos autos combinan los beneficios de los motores a gasolina y los motores eléctricos, y pueden configurarse para lograr diferentes objetivos, como un mayor ahorro de combustible, más potencia o potencia auxiliar adicional.

USA.gov. *Buying a new car.* Extraído el 19 de agosto de 2014 de <http://www.usa.gov>

PLANIFICACIÓN del estilo de vida durante la jubilación

Continuación de la página 3

Realice trabajo de voluntario: ofrecerse como voluntario es una excelente manera de disfrutar de sus intereses y ser parte de la comunidad. Aporte su experiencia en marketing a una organización ambiental local, o conviértase en un diácono de la iglesia. Desempeñese como instructor de lectura en una escuela local. Los voluntarios fijan sus propios horarios, pero siguen teniendo un lugar donde presentarse cada día o semana. El trabajo de voluntario también ofrece desafíos y conexiones sociales.

Explore sus necesidades espirituales: este puede ser el momento ideal para centrarse en viajes espirituales. ¿Quiere visitar un monasterio o aprender a meditar? Tenga en cuenta los retiros o centros de retiro internacionales que se ofrecen en su lugar de culto.

Tómese vacaciones empresariales: durante la jubilación puede trabajar por diversión y dinero. Después de jubilarse, el exalcalde de la ciudad de Nueva York, Ed Koch, se mantuvo ocupado como abogado, presentador de un programa de entrevistas en la radio, columnista de un periódico, comentarista de noticias en televisión, crítico de cine afiliado, conferenciante, profesor universitario, vocero comercial y autor. “Según mis cálculos, son nueve trabajos, lo que satisface a un antiguo adicto al trabajo como yo”, dijo el fallecido político.

Si su actividad favorita en el mundo es trabajar, su jubilación ideal puede incluir una combinación de trabajos a tiempo parcial o un nuevo negocio. El trabajo a tiempo parcial también es una buena manera de hacer rendir el dinero de su jubilación.

Establezca un rumbo hacia sus objetivos.

Una vez que finalice el proceso de autoevaluación, elija un plan. Pero no tema reconsiderar y revisar los planes de jubilación a medida que su situación cambie.

Al analizar sus opciones, asegúrese de tener en cuenta el periodo de transición para construir nuevas relaciones y conservar las existentes. Mientras se hace tiempo para cuidar de su negocio, también asegúrese de planificar cosas divertidas de la vida.

Feeley, V. & Gorman, M. (Revisado en 2015). *Lifestyle planning for retirement.* Raleigh, NC: Workplace Options.



Penitencia digital: DISCIPLINA MODERNA

“Ve a tu habitación”. Poner en penitencia a los adolescentes solía ser tan simple como negarse a ir al centro comercial, quitar los privilegios del teléfono y quitar las llaves del auto. Bienvenido a la paternidad en el siglo XXI. Limitar el acceso de su niño a una vida social no es tan fácil como solía ser. Los niños están conectados con sus amigos de maneras que quizás ni conozca.

De acuerdo con Pew Research Center’s Internet & American Life Project, el 54 % de los adolescentes envía mensajes de texto a sus amigos diariamente, y eso ha superado todos los demás tipos de comunicación, incluido el contacto en persona. Entre los adolescentes que están en línea, el 73 % usa los sitios de redes sociales y el 8 % usa Twitter; estas cifras son mucho más elevadas en las jóvenes en edad de escuela secundaria. Los niños encuentran maneras de mantenerse conectados que no se limitan a salir por la noche al cine o ir a la biblioteca para estudiar juntos. Y no son solamente los adolescentes; los preadolescentes y los niños aún más jóvenes usan los medios digitales para comunicarse.

La penitencia puede ser una forma eficaz de darles a los niños el mensaje de que el mal comportamiento puede tener consecuencias serias, pero, ¿qué puede hacer un padre en la era digital? La respuesta es la penitencia digital. El estudio de Pew informa que el 62 % de los padres encuestados mencionaron

que quitarles los teléfonos celulares a los adolescentes es una forma de castigo.

Los padres están desconectando Internet y también quitando la Xbox. ¿La penitencia digital es una forma adecuada de castigo para su hijo?

EL CASTIGO DEBE SER PROPORCIONAL AL MAL COMPORTAMIENTO.

Es tentador quitar el teléfono celular o Internet cuando su niño se comporta mal, pero, ¿es la decisión correcta? Los años de la adolescencia son fundamentales para que los niños aprendan acerca de la interacción social y, le guste o no, los teléfonos y Facebook son la forma de comunicación de la mayoría de ellos.

La penitencia, digital o de otro tipo, es un castigo bastante serio. Tal vez, la prohibición total de la comunicación electrónica sea innecesaria. Si Facebook interfiere en el trabajo escolar, quizás el camino correcto sea interrumpir el uso de la red social durante un mes o un semestre hasta que las notas vuelvan a subir. Si usted paga las facturas por el envío de mensajes o el uso del teléfono celular fuera de control, puede limitar ese uso hasta que su hijo aprenda a tener algo de responsabilidad. Pero recuerde que limitar el uso del teléfono celular de su hijo puede limitar la posibilidad de estar en contacto con él o ella en cualquier momento y lugar; una conveniencia de la que muchos de nosotros dependemos cada vez más.

ASEGÚRESE DE QUE LA PENITENCIA DIGITAL SEA EFICAZ.

Si su hijo adolescente no depende de los medios digitales

Siempre es una idea inteligente controlar de cerca el uso que hace su hijo de los dispositivos digitales. Limitar el uso de estos dispositivos como un castigo depende de usted.

para comunicarse con los amigos, tal vez la antigua penitencia sea la mejor forma de proceder. Si usted pone en penitencia digitalmente a su hijo adolescente, asegúrese de poder hacerlo de manera eficaz. Seguramente, pueda desenchufar la computadora, pero los teléfonos inteligentes tienen acceso a Internet. Incluso si restringe los sitios de redes sociales en su casa, su hijo puede usar computadoras en la escuela

o la biblioteca para tener acceso a ellos. Para desconectar Facebook, tal vez deba cambiar la contraseña de su hijo, y para hacerlo tiene que tener la contraseña.

Egan, S. (Revisado en 2014). *Penitencia digital: disciplina moderna*. Raleigh, NC: Workplace Options.