

Salvavidas

Información sobre su vida

Invierno 2007

UNA ESTACIÓN SIN DEUDA

Dése usted mismo un regalo especial en la temporada navideña

SEGURIDAD EN EL INVIERNO

Su hijo puede disfrutar de un invierno seguro y divertido

CIBER-INTIMIDACIÓN

Crueldad social en línea o intimidación electrónica

HAGA LOS DÍAS FESTIVOS SUYOS PROPIOS

Ir solo, o no

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



Dése Usted Mismo un Regalo Especial en la Temporada Navideña **UNA ESTACIÓN SIN DEUDA**

La temporada navideña es un tiempo para ser generoso, e particular con niños e instituciones benéficas. Pero no hay una obligación, ni se tiene que aumentar la deuda que usted estará pagando por meses o probablemente años. Haga un plan ahora.

Examine su situación financiera actual: No es un regalo navideño convencional, pero si usted esta tratando de organizar sus finanzas, haga un plan de visitar con un planificador financiero. Este encuentro debe extenderse más allá de los gastos navideños para establecer metas de ahorros, inversión y pagar la deuda, y establecer metas financieras para el futuro.

Establezca un presupuesto: Obviamente si usted tiene deuda de tarjeta de crédito ahora, usted no quiere aumentar esos números. Determine una cantidad para gastos que usted no excederá y empiece poner dinero en una cuenta para cubrirlo. ¿Cuándo debe hacer el presupuesto? Lo más pronto posible en el año, pero si usted no ha empezado las compras, figure cuanto dinero usted puede realmente poner a un lado y trate de mantenerse cerca de esa cantidad.

Establece una póliza nueva de regalos con sus amigos adultos y familia: ¿Necesitan regalos todos que están en su lista de regalos sobre la edad de 21? La respuesta depende en su familia y amigos, pero si usted cree que sea bien recibido, haga una sugerencia de un sorteo de regalos, un limite en el costo del regalo, una moratoria con regalos o alguna otra

alternativa donde envés de regalos pueden pasar tiempo de calidad. Usted ahorrara dinero y gasolina andando en el mall decidiendo que comprar, y tiempo personal puede ser más disfrutado a final de cuentas.

Débito: Tarjeta de débito con un logo de tarjeta de crédito son típicamente recibidas en la mayoría de tiendas donde aceptan tarjetas de crédito. De esta manera, usted paga en efectivo sin llevar dinero en efectivo. Si usted no tiene una tarjeta de débito, usted puede recibir una de su banco para remplazar la tarjeta tradicional de terminal bancaria automática, pero mencione que usted quiere que limiten su poder de hacer compras al balance de dinero en su cuenta.

Haga una lista de compras navideñas todo el año. Con una propuesta en mente, empieza anotar cosas cuando sus niños o amigos y miembros de familia mencionan que quieren algo. Si es algo que usted sabe que ellos en verdad lo quieren, busque cuando estará en venta antes de la locura de los días festivos. De acuerdo, usted pueda ver la cosa que quiera su hijo, amigo o miembro de familia que este en venta justo al comienzo de la temporada navideña, pero al comprarlo anteriormente, usted no tiene que pelear por un espacio de estacionar su carro o por un gentío para comprarlos, que puede valer la diferencia en el precio.

Vea los precios en línea, luego compare por teléfono: Sea que usted planea comprar en línea es una cuestión separada, pero buscar en línea puede ser una muy buena idea. Sitios Web "Shop-bot" (agentes para compradores) como mySimon.com puede ayudarle determinar precios generales para los regalos que usted

necesita que son vendidas en línea. Una vez que tenga los precios, puede llamar y determinar si debe comprar las mismas cosas más económicas en las tiendas cerca de casa. También, hay varios sitios Web que presentan cupones del fabricante – algunos pueden cubrir los regalos que usted este buscando.

No se olvide los impuestos, el envío o letra menuda cuando compre en línea: Los precios en línea pueden parecer excelentes hasta que se de cuenta que puede pagar un 20 por ciento del costo del regalo para que lo envíen a su hogar. También, lea las descripciones del producto cuidadosamente para asegurar que lo que usted compra contiene todo las funciones que usted pueda comprar en la tienda. A la misma vez, si hay una oportunidad legal para evitar pagar impuestos, tenga cuidado con esto.

Asigne hacer gastos para una institución benéfica: Usted puede hacer caridad una cosa separada en su propuesto anual o parte de su propuesto de días festivos, pero si hay algunas instituciones específicas que quiera apoyar, es una buena idea decidir las cantidades antes del tiempo de copras navideñas. Así usted puede apoyar las organizaciones que desea sin salir de su propuesto. También, no se olvide consultar con su empleador si pueden igualar su contribución y considere regalos de inventario apreciado en vez de dinero si son apropiados a sus metas de caridad y situación de impuestos.

Asociación de Asesoría Financiera (FPA®), Noviembre 2007.
Reimpreso con permiso.

Seguridad en el Invierno

Su Hijo Puede Disfrutar de un Invierno Seguro y Divertido



A los niños les encanta jugar afuera con el clima invernal, ya sea deslizarse sobre la nieve, patinar o armar muñecos o ángeles de nieve. Con estos básicos consejos de seguridad para el invierno, su hijo puede disfrutar de un invierno seguro y divertido.

Preste Atención a la Vestimenta

- Viste su hijo en varias capas de ropas de abrigo.
- Preste atención a los consejos de invierno del Servicio Nacional de Meteorología en relación a las lluvias y a la sensación térmica del viento a temperaturas bajas. Si esta húmedo o ventoso afuera, la hipotermia – la cual ocurre cuando la temperatura del cuerpo cae drásticamente bajo el nivel normal – puede ocurrir en temperaturas tan calidas como 50 grados Fahrenheit.
- Establezca límites de tiempo razonables de cuanto tiempo puede sus niños jugar afuera. Las condiciones del tiempo deberían ser la base de tales límites.
- Viste a sus hijos en colores llamativos cuando salgan a jugar o caminar afuera en la nieve.
- Mantenga infantes adentro si esta más frío de 40 grados Fahrenheit. Los bebés pierden el calor del cuerpo más rápido que niños más grandes y los adultos.

Tener Precaución Cerca del Hielo

A pesar de que es tentador para los niños jugar o patinar en lagunas congeladas, es importante que nunca entren o se acerquen a zonas de agua congelada a menos que tengan la aprobación de un adulto.

- Un adulto debería estar siempre supervisando a los niños mientras juegan cerca de lagos o lagunas congeladas.

- Permítale a los niños aventurarse a salir o patinar únicamente en los lagos y lagunas que cuentan la aprobación correspondiente. Observe si existen letreros colocadas por la policía o el departamento de recreación indicando que el hielo es seguro.
- Nunca suponga que el hielo de un lago o laguna congelado pueda soportar el peso de un niño. Aun si el hielo es resistente en ciertas áreas, podría ser inseguro en otras áreas. Evite el hielo oscuro o poroso (hielo que contiene burbujas de aire o cristales de nieve atrapados), el cual es más frágil y puede romperse bajo el peso de un niño. El hielo en aguas con movimiento, tales como ríos o arroyos, nunca es seguro.
- Si alguien se cae a través del hielo, es importante que actúe rápidamente. Cuanto mas baja es la temperatura del agua, más rápido la persona puede desarrollar la hipotermia.
- Llame al 911
- No vaya usted en el hielo atrás de ellos. Usted puede caerse también y ser incapaz de rescatar al niño o salir del agua usted mismo.
- Manténgase firme en tierra seca o intente alcanzar la persona con una rama, sogas o algún otro objeto fuerte.

(continued)

- Tire algo que pueda flotar hasta la persona en peligro.
- Indíquelo a la persona dentro del agua que mantenga bien estirados sus brazos y manos sobre el hielo que no se ha roto, pateando con los pies para ayudarse a mantener la cabeza sobre el agua y conservar energía.

Seguridad en Trineo

Deslizarse es una de las mejores formas para divertirse en la nieve, sin embargo, ser cuidadoso es esencial. De acuerdo con la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo, cada año en salas de emergencia en los hospitales se registran aproximadamente 46,000 heridas por deslizarse en la nieve. En la mayoría de los casos se trata de niños menores de 15 años con heridas a la cabeza.

- Escoja una colina lejos de árboles, piedras u otros obstáculos para que sus niños puedan deslizarse.
- Asegúrese de que en ninguna parte cerca de la base de la colina elegida exista agua congelada o alguna calle con tránsito – cuando un se desliza no siempre puede parar un trineo exactamente donde uno quiera.
- Revise el trineo de su hijo para asegurar que esta en buena condición con manijas resistentes y volantes que funcionen en forma segura.
- Dile a su hijo que nunca se suba en un trineo que sea jalado por un automóvil o moto de nieve.
- Recuérdele a su hijo que siempre este sentado con los pies hacia adelante cuando va de trineo. Estar acostado en un trineo aumenta el riesgo de heridas a la cabeza.
- Haga que su niño use un casco cuando va de trineo.

Prevenga Heridas de Deportes del Invierno

Niños deben usar cascos y protección de ojos cuando van esquiendo, deslizamiento en tabla de nieve e ir en un moto de nieve.

- Asegúrese que el casco es específicamente diseñado para la actividad que va a participar. Cascos deben ser bien acomodados para prevenir que se muevan o que se desajusten.
- Asegúrese que los niños sean concientes de que deben permanecer sobre los senderos demarcados mientras esquiendo, deslizamiento en tabla de nieve e ir en un moto de nieve.
- De acuerdo con las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Pediatría, los niños menores de 16 años nunca deben conducir motos de nieve. Los niños menores de 5 años nunca deben subirse en motos de nieve, ni si quiera acompañados por un adulto.

Manténgase Libre de Hipotermia o Congelación Localizada

Los niños son más propensos a sufrir hipotermia o congelación localizada que los adultos. Este alerta a los síntomas y sepa como tratar a su hijo si sufre cualquiera de estas afecciones.

Congelación localizada es cuando el tejido blando, usualmente en los dedos de las manos o de los pies, se congelan. Hay varios estadios de congelación. Si es severo, la congelación puede requerir una amputación, pero en la mayoría de los casos no hay daño permanente si la piel se calienta cuidadosamente.

Síntomas:

- Entumecimiento
- Ampollas
- Sensación al tocar la piel expuesta y congelada de tocar algo suave y pastoso
- Hormigueo o ardor en el área congelada durante el proceso de recalentamiento de la piel
- Dolor intenso o dolor palpitante durante el proceso de recalentamiento de la piel
- Enrojecimiento e hinchazón durante el proceso de recalentamiento de la piel
- Áreas ennegrecidas

Si un niño se queja de entumecimiento o dolor en sus dedos de la mano, pies, la nariz, cachetes u orejas mientras jugando afuera, revise la piel a ver si hay ampollas, esta dura al tacto, o brillante. En tal caso:

- Haga que entre de inmediato.
- Haga que el niño mueva la parte de su cuerpo adormecida para aumentar la circulación de sangre.
- No frote la piel para calentarla, pues puede provocar daños en el tejido.
- Sumerja la piel congelada en agua tibia. (Asegúrese que el agua esta tibia pero nunca caliente de manera que el tejido no siga dañándose.)
- Pida ayuda médica si el área continúa adormecida luego de intentar calentarla.

Hipotermia se produce cuando gran cantidad de calor se escapa del cuerpo provocando una caída de la temperatura del cuerpo bajo los niveles normales de 98.6° F a 95° F o a niveles inferiores. Aunque la hipotermia severa puede causar daños internos en los órganos o llevar a la muerte, por lo general no es una afección para preocuparse a menos que la persona se encuentre atrapada afuera o en agua fría por un largo periodo de tiempo sin la protección apropiada.

Síntomas:

- Temblores
- Entumecimiento
- Debilidad muscular
- Somnolencia
- Incoherencia
- Baja temperatura del cuerpo
- Pulso lento

Que hacer:

- Llame al 911 para conseguir ayuda.
- Acerque a su hijo a un lugar calido.
- Abrigue a su hijo con mantas para retener el calor del cuerpo.
- Su hijo no debe estar expuesto a fuentes de calor directo, tales como bolsas de agua caliente, almohadillas térmicas, radiadores o chimeneas.

Children's Hospital Boston©, 2005. Reimpreso con permiso.

Tenga en cuenta que este texto es únicamente informativo y no sustituye al consejo, el reconocimiento, el diagnóstico ni el tratamiento medico. Siempre consulta a su medico u otro profesional calificado de la salud antes de comenzar un tratamiento nuevo o realizar cambios en el tratamiento actual.



CIBER-INTIMIDACIÓN

Crueldad Social En Línea o Intimidación Electrónica

En años recientes, tecnología ha dado a niños y jóvenes una nueva manera de intimidar cada uno a otro: Ciber-intimidación.

Ciber-intimidación, que también puede ser referido como crueldad social en línea o intimidación electrónica, puede incluir mandando mensajes o imágenes malas, vulgares, o amenazantes; poniendo información sensitiva, privada de otra persona; pretendiendo ser otra persona de manera de hacerles ver mal; e intencionalmente no incluir a una persona de un grupo en línea.

Niños y jóvenes puede intimidarse uno a otro por:

- e-mail
- mensajero instantánea
- servicio de mensajes cortos o imágenes digitales mandados por teléfonos celulares
- paginas del Web
- boletines electrónicos
- salas de chat o grupos de discusiones

¿Cuál es la diferencia de ciber-intimidación y otras formas tradicionales de intimidación?

Aunque todavía hay poca investigación en ciber-intimidación entre niños y jóvenes, investigación disponible y experiencia sugiere que ciber-intimidación puede ser diferente de la forma más tradicional de intimidación en un número de maneras que incluyen:

- Ciber-intimidación puede ocurrir a cualquier hora del día o la noche
- Mensajes o imágenes de ciber-intimidación puede ser distribuidas rápidamente a una audiencia grande
- Niños y jóvenes pueden ser anónimos cuando ciber-intimidando, que puede hacerlo difícil (y a veces imposible) saber quienes son

Consejos para prevenir ciber-intimidación

- Mantener sus computadoras del hogar en lugares que se puedan ver fácilmente como la sala de familia o la cocina.
- Hable regularmente con su hijo sobre actividades en línea que el o ella estén envueltos.
- Hable específicamente sobre ciber-intimidación y animales que hablen inmediatamente con usted si el o ella es víctima de ciber-intimidación, ciber-acecho, u otra actividad ilegal o molesto en línea. Anímale a su hijo hablar con usted si el o ella están concientes de otros que pueden ser víctimas de este comportamiento.
- Explique que ciber-intimidación es un comportamiento dañino y no aceptable. Establezca sus expectativas de comportamiento responsable en línea y sea claro de que habrán consecuencias para comportamiento inapropiado.
- Aunque adultos deben respetar la privacidad de niños y jóvenes, la preocupación de la seguridad de su hijo dominan sobre las preocupaciones de privacidad. Hable con su hijo que usted puede revisar sus comunicaciones en línea si usted cree que hay una razón de preocuparse.
- Considere instalar un programa de control parental y/u otros programas, pero no depende de estos programas solamente.

Consejos para tratar con la experiencia de su niño con ciber-intimidación:

Como ciber-intimidación puede variar de comentarios groseros a mentiras, imitaciones, y amenazas, su respuesta puede depender de la severidad de la intimidación. Aquí están algunas acciones que usted puede tomar después de la experiencia.

- Insista que su hijo no responda a la intimidación.
- No borre los mensajes o las fotos. Guarde estos como evidencia.
- Trate de identificar la persona que esta ciber-intimidando. Aunque la persona sea anónima (por ejemplo están usando un nombre falso o la identidad de otra persona) puede haber una manera de encontrarles por medio de su proveedor de servicio de Internet. Si la ciber-intimidación es criminal (o usted piensa que lo puede ser), contacte la policía y pídale buscar quien lo esta haciendo.

- Mandando lenguaje inapropiado puede violar los "Términos y Condiciones" de servicios de e-mail, proveedores de servicio de Internet, sitios Web, y compañías de teléfonos celulares. Considere comunicarse con estos proveedores y presentar una queja.
- Si la intimidación es a través e-mail o teléfono celular, es posible bloquear contacto futuro de la persona que esta intimidando. Desde luego, la persona puede asumir otra identidad para seguir intimidando.
- Póngase e contacto con su escuela. Si la ciber-intimidación esta ocurriendo dentro el sistema de Internet del distrito escolar, administradores de la escuela tienen la obligación de interferir. Aun que la intimidación ocurre fuera de la escuela, asegúrese que los administradores estén concientes del problema. Ellos pueden ayudar resolver la intimidación o ser atentos a intimidación en persona.
- Considere comunicarse con los padres del intimidador. Estos padres pueden estar preocupados al aprender que su hijo ha estado intimidando a otros, y pueden pararlo. A la misma vez, estos padres pueden reaccionar de una manera mala al usted comunicarse con ellos. Entonces, tenga cuidado. Si usted decide contactar los padres, comuníquese primero escribiéndoles – no cara-a-cara. Presente prueba de la intimidación (por ejemplos copias de mensajes e-mail) y pídale asegurar que pare la ciber-intimidación.
- Considere contactar un abogado en casos de ciber-intimidación serias.

Póngase en contacto con la policía se la ciber-intimidación involucra actos como:

- Amenazas de violencia.
- Chantaje.
- Llamadas telefónicas o mensajes cortos obscenos o de acoso.
- Acoso, acecho, o actos criminales de odio.
- Pornografía de niños.
- Si usted no esta segur si ciber-intimidación viola las leyes criminales, comuníquese con la policía local, quienes pueden aconsejarle.

Adaptado de Take A Stand. Lend A Hand. Stop Bullying Now! Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Recuperado 22 de abril, 2006



Haga los Días Festivos Suyos Propios IR SOLO, O NO

Antes de los días de fiesta, pase tiempo con usted mismo. Ponga a un lado un par de días para examinar que esta buscando durante los días festivos.

Es ese tiempo del año otra vez. Tomamos una mirada al calendario y tenemos visiones de días festivos perfectos: los niños jugando en la nieve, familias grandes riéndose alrededor la mesa con comida, y parejas enamoradas intercambiando regalos en frente de la chimenea. Existe presión: Hacer las imágenes de los días festivos tradicionales que se hagan realidad, ide una manera u otra!

¿Pero qué tal nosotros quienes no están incluidos en esas imágenes? ¿Qué tal si somos solteros, sin niños pequeños para decorar el árbol de navidad o prender las velas del candelabro? Más y más de nosotros somos divorciados y parte de familias mezcladas y enfrentamos tradiciones múltiples en la misma casa. La verdad es que en estos días, muchas familias Americanas no tienen una madre, un padre y 2.5 niños como pintados por Norman Rockwell. Y para muchos de nosotros, la presión es mucho. Hay solo una cosa que hacer si usted no pertenece en el retrato de días festivos tradicional: Hacer los días festivos suyos

propios en descubriendo sus propias tradiciones.

Averigüe lo que usted quiere.

Básicamente, el estrés de los días festivos es causado por expectativas no realistas. En una palabra, estrés es "deber". Durante los meses adelante, todos, pero en particular los que no vivimos como en la película "It's a Wonderful Life" (Es Una Vida Maravillosa), podemos usar un recuerdo para concentrar en nuestras necesidades y lo que nosotros queremos hacer, no solo lo que hemos aprendido creer que debemos hacer.

Antes de los días de fiesta, pase tiempo con usted mismo. Ponga a un lado un par de días para examinar que esta buscando durante los días festivos. Si usted lo podrá tenerlo de su manera, ¿cómo pintara usted la pintura? ¿Son los días de fiesta sobre la familia ampliada, o sobre soledad? ¿Es este el tiempo para explorar raíces culturales o

(continued)

conectarse con una religión, o una oportunidad de ayudar a extraños? Olvídense lo que todos dicen o lo que su madre siempre ha hecho. ¿Qué quiere usted que sean sus tradiciones de días festivos?

Ir Solo, o No.

Si usted es soltero, usted puede ser voluntario en un comedor público, banco alimentario o refugio para indigentes. O quizás quiere usted hacer algo totalmente auto-indulgente. ¿Qué le previene de pasar un día en el balneario, ir de excursión o en bicicleta, o viajar en avión y disfrutar de los días festivos en la playa? Depende en su familia o amigos quienes pueden tener todas clases de ideas interesantes. También, amigos con niños no son fuera de límites durante los días de fiesta. Si usted quiere estar cerca de niños, encuentre familias en su círculo quienes quieren recibir un invitado para la comida, y pregúntales que puede usted contribuir. Tal vez usted esta ayudándoles cumplir sus tradiciones.

Y los días de fiesta pueden poner presión extra en relaciones nuevas, sea un romance nuevo, o una nueva familia. Tenga en mente que ahora no es el tiempo para forzar cosas. Concéntrese en lo que es importante en los días festivos para usted y encuentra maneras de aceptarlos juntos. Diviértase. Es muy posible que las personas nuevas en su vida se sentirán alivio también, no sentirse apurados con muchas expectativas.

Mezclando una familia significa mantenerse flexible.

Familias mezcladas enfrentan una cuestión en particular durante los días de fiesta. Para los niños y adultos, pensando en las celebraciones de pasado inevitablemente trae memorias, buenas o malas. Es importante hablar sobre que sabían hacer, y que puede la familia nueva hacer ahora para hacer las cosas especiales. Sea flexible. Puede ser combinando tradiciones o empezando algo nuevo. La planificación puede ser difícil si los días festivos son divididos entre familias, pero a menudo los niños no les importa

celebrar mas de una ves-en maneras diferentes en cada hogar, no importa en que fecha cae la celebración.

Haga un lista de "no."

Tal como es importante su lista de deseos, también es importante saber lo que usted no quiere. Haga una lista de todas las cosas que no son parte de sus días festivos ideal, aunque no pueda eliminarlo de una manera realista. ¿Quiere usted tratar con regalos caros este año? ¿Debe usted ir a la fiesta anual de sus vecinos? ¿Debe usted invitar la ex-esposa de su marido para la comida? Incluye todo que le haga nervioso en solo pensarlo. Llámelo la "lista de estrés."

Luego practique diciendo "no." Puede sonar tonto, pero practícalo en frente de un espejo. Usted puede encontrar que funciona muy bien cuando se acerca el tiempo. Y si no, por lo menos usted hizo el intento.

Coordinación lo es todo.

Si usted decide cambiar sus días festivos un poco, empieza planeando temprano. No debe usted sorprender sus seres queridos al ultimo minuto en no participar en la comida familiar y anunciando su viaje solo a México, o crear una tradición nueva para los niños e la noche buena. Puede ser que usted ha cambiado su manera de pensar, pero puede tomar tiempo para el resto del mundo en unirse a usted.

El cambio no es siempre fácil, especialmente cuando estamos bombardeados con imágenes anticuadas y memorias de realmente-probablemente-no era. Pero al momento que usted puede dejar de las expectativas no realistas, imaginarse lo que usted necesita y tomar los días festivos en sus propias manos, usted estará un paso mas cerca de tener una temporada navideña libre de estrés que será verdaderamente un tiempo para recordar.

Servicios Accor América del Norte, Inc. (2004)

¿Necesite alguna ayuda navegando alrededor de los pequeños desafíos de la vida (y los que no tan pequeños)?

Contacte Mines and Associates, P.C. Nosotros estamos aquí cuando nos más necesitas.

Llama 800-873-7138 o visita a minesandassociates.com

