

# Salvavidas



Información sobre su vida

Otoño 2008

**Las 10 Decisiones Económicas  
Más Importantes Para los  
Estudiantes Universitarios  
del Primer Año**

**¿Abrumado por las Prisas  
de la Vuelta a la Escuela?**

**Los Mejores Superalimentos  
para Su Salud**

**Diez Consejos para un  
Sabio Voluntariado**

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



# Las 10 Decisiones Económicas Más Importantes

## Para los Estudiantes Universitarios del Primer Año

**Con un promedio de hasta el 35% del costo de pensiones universitarias de hace 5 años, el manejo económico se ha convertido en el tema más importante al interior de las universidades. Es por ello que el momento para empezar a trabajar en el futuro financiero de los que pronto se graduarán es durante el último año de secundaria, para de ese modo estar listos para el primer año de universidad.**

Poner el crédito a rodar con rueditas de aprendizaje.- Una cosa es que el adolescente use la tarjeta de crédito de sus padres mientras está viviendo en la casa paterna; y otra muy diferente es cuando ellos prueban su libertad a millas de distancia. Los padres pueden firmar conjuntamente una tarjeta de crédito pero mantenerla a nombre del estudiante. De esa forma los padres sabrán cuando un mal paso financiero ocurra, lo que servirá de gran incentivo para el estudiante para mantener su crédito limpio y en buena situación por los siguientes cuatro años. Una cosa muy importante es que los padres deberán hacer todo lo necesario para estar seguros que su hijo(a) no saque otra tarjeta de crédito en el campo universitario.

Experiencia bancaria.- Los estudiantes necesitan familiarizarse con el sistema bancario antes de irse a la universidad. Generalmente los muchachos van a abrir una cuenta corriente o de cheques cuando se van al campo universitario, pero los padres deben hablar con ellos de opciones de débito, cargos adicionales y sobre todo de penalidades en caso de sobregiro. También hable con su hijo(a) para que pregunte en el banco sobre las opciones de depósito directo, en caso que usted esté planeando depositar dinero en su cuenta para el pago de la pensión de estudios o para cubrir con sus necesidades de vida.

Trabaje con ellos para que establezcan su primer fondo de emergencia.- Una persona joven debe acostumbrarse

a la idea de ahorrar y tener reservas para eventos imprevistos, como viajes de emergencia a casa, o gastos anexos a él. Ponga en claro que no es una emergencia comer pizza por la noche.

Ponga al estudiante al cargo del mantenimiento de su ayuda financiera: Cada año la FAFSA (Free Application for Federal Financial Aid) está prevista en junio. Las aplicaciones estatales están previstas más pronto. Mientras los padres necesitan correr con el proceso de ayuda financiera, los estudiantes deben

(continúa en la página 3)



## Consejos para los padres:

ser igualmente conscientes de cómo está pagada su educación. Cada uno debe archivar, piense o no que su hijo(a) pueda ser elegible, y su hijo debe estar buscando becas todo el tiempo. También debe tener sentido llevar a su hijo(a) a su contador de impuestos para que esté seguro de que está dándole ventaja a su hijo(a) con su “capacidad fiscal” y otras oportunidades de impuesto sobre ingresos. Será una buena experiencia de aprendizaje.

Hágales un presupuesto: si están yendo a la universidad con una computadora nueva, considere darles un software de finanzas personal para comprobar sus gastos diarios y para asegurarse de que la computadora tiene una contraseña de seguridad. (También es bueno comprobar los gastos con la calculadora...)

Trabajen juntos para determinar las realidades necesarias sobre los gastos diarios, pensión y ayuda financiera. Entonces dígale a su hijo(a) que cuando él vuelva a casa el Día de Acción de Gracias, usted se sentará de nuevo a repasar cifras y hacer ajustes razonables. Obviamente usted tiene que confiar en sus hijos, pero usted tendrá que hacer esto hasta que ellos puedan desarrollar hábitos de gasto sólidos y consistentes.

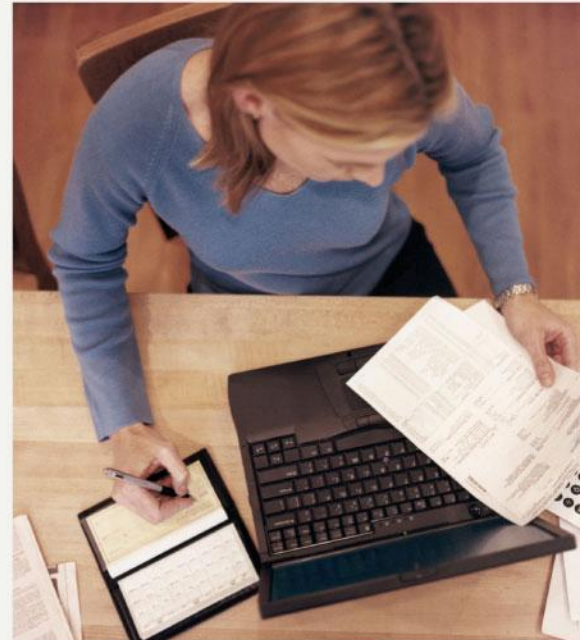
Programa un presupuesto de vacaciones y reporte de crédito: Cuando el triunfante joven vuelva a casa por vacaciones, programe un repaso, comida casera y un primer acercamiento al presupuesto de otoño y sus primeros informes de solvencia. Desde que estos reportes de crédito puedan ser ordenados por internet, los padres y el estudiante deberían sentarse, con cada uno de los tres reportes de crédito del estudiante de Experian, TransUnion y Equifax, para revisarlos poniendo atención en actividad y errores que contengan. Note que cada persona tiene derecho a un reporte gratuito de cada una de las agencias una vez por año, para obtenerlos vaya a [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com).

Ayúdelos abriendo su primer IRA: Consiga algún consejo sobre esto de algún planificador financiero de confianza, pero si su hijo de 18 años está ganando salarios por trabajar a tiempo parcial en la escuela, en casa durante sus descansos o para su propia empresa, hágales que abran un Roth IRA en un fondo de crecimiento. Asegúrese de que entiendan que esto es esencial para sus futuros ahorros para que no lo cobren.

Hablen del robo de identidad. La información financiera personal que se deja en las computadoras portátiles, teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos pueden ser robados en el campus o en su dormitorio o en lugares que frecuenta. Dígale a su hijo(a) que guarde todas las facturas en un lugar seguro y que introduzca contraseñas para conservar a salvo toda su información digital.

Haga que se interrelacionen: Los internados y los trabajos en su campo de estudio durante las vacaciones de verano pueden dar a su estudiante una ventaja en el camino de su carrera... Anímelos a que busquen aquellas oportunidades de jóvenes de manera que estén preparados cuando sea el momento de utilizarlas.

Resuelva sus errores de la manera correcta: La mayoría de los muchachos cometen errores con su dinero en la universidad. Si ellos se sobregiran en su cuenta de cheques o pasan los límites de su tarjeta de crédito, hágales una crítica constructiva pero firme y siempre cuente con un plan correctivo el cual trabajarán juntos.





# ¿Abrumado por las Prisas de la Vuelta a la Escuela?

Si es el primer día del jardín de infancia, la vuelta de unas largas vacaciones de verano o ir a una nueva escuela, la etapa de volver a la escuela puede ser abrumadora para muchos padres, niños y adolescentes. Como el verano termina y el tiempo de volver al trabajo o a la escuela es tan cercano, los niveles de tensión de muchos americanos tienden a aumentar. La transición desde Agosto a Septiembre puede probar la habilidad que tienen las familias a adaptarse a ajustes como nuevos profesores, nuevas clases y nuevas escuelas así como los padres combaten con la vuelta a los programas de trabajo agitados.

Una Revisión del APA en 2006 encontró que cerca de la mitad (el 47 por ciento) de los americanos están preocupados por el nivel de tensión en su vida diaria y aquellos con niños en casa son más propensos a preocuparse por la tensión que los que no tienen niños. El aumento de la tensión puede inducir a la gente a adoptar comportamientos malos para la salud como fumar, comida rápida, elegir dietas pobres, inactividad y beber para desahogar su tensión. El asumir esos comportamientos puede conducir a largo plazo, a serios problemas de salud.

“Volver al trabajo tras las vacaciones, trasladar a sus niños a una nueva escuela, a veces luchando a la hora punta en que las escuelas se reabren, puede contribuir a aumentar el nivel de tensión,” dijo el psicólogo Dr. Ron Palomares. “La gente que se enfrenta con la tensión de maneras dañinas para la

salud puede aliviar los síntomas de tensión a corto plazo, pero acaban creando problemas de salud significativos a largo plazo, e, irónicamente, más tensión. Mi consejo es estar alerta de las situaciones que pueden incrementar nuestro nivel de estrés y tomar medidas para manejar activamente su tensión y promover comportamientos sanos que puedan ser imitados por sus hijos.”

El estudio del APA encontró que la gente que expresa un interés significativo por la tensión es más propensa a comer comida rápida, evitar el ejercicio y consumen drogas o alcohol como respuesta a su tensión en lugar de utilizar métodos más saludables como hacer ejercicio, una buena dieta, meditación o psicoterapia.

(continúa en la página 5)



# El APA ofrece las siguientes estrategias para las familias que tienen tensión

- Define tensión. ¿Cómo siente usted la tensión? ¿Su tensión aumenta durante períodos de cambio como la transición al otoño? ¿Cómo experimentan sus hijos la tensión? Diferentes personas experimentan la tensión de diferentes formas.
- Identifique qué estresa a su familia. ¿Qué acontecimientos o situaciones parecen provocarles sentimientos estresantes? ¿Son relacionados con volver al trabajo, llevar a los niños a la escuela, responsabilidades familiares, o algo más?
- Reconozca como su familia trata con la tensión. ¿Relaciona comportamientos poco saludables como fumar, beber o comer mal para combatir su tensión? ¿Usted pierde la paciencia con sus hijos o esposa cuando se siente abrumado? ¿Está luchando con comportamientos diferentes durante el año de escuela que en el verano? ¿Sus hijos se comportan mal o se vuelven ansiosos ante los cambios en sus vidas?
- Hable con sus hijos. Discutan sus intereses y preocupaciones sobre el comienzo del nuevo año escolar o de una nueva escuela. Hábleles sobre sus expectativas o miedos previos al primer día de escuela. Si usted puede, visite la escuela de antemano con su hijo(a) para que se sienta más cómodo en su primer día. Y después de que la escuela comience, separe tiempo para escuchar a su hijo y comentar su día de escuela y cualquier duda que ellos puedan tener.
- Pase tiempo junto a su familia. Separe tiempo para descansar con su esposo(a) y sus hijos, compartiendo comidas juntos, programando una noche de juego de familia semanal o programe actividades de fin de semana como paseos en bicicleta, visitas a museos o a parques locales.
- Analice su horario. Evalúe sus prioridades y delegue cualquier tarea que usted pueda (por ejemplo, ordene una cena saludable tras un día lleno de ocupaciones, comparta las responsabilidades domésticas). Elimine tareas que no sean esenciales y guarde más tiempo para aquéllas que reducen la ansiedad. Guarde tiempo para sí mismo al menos dos o tres veces por semana. Incluso diez minutos al día de tiempo personal puede refrescar su perspectiva mental y disminuir la velocidad de tensión de sus sistemas

de respuesta corporal. Recuerde que cuidarse a sí mismo le ayuda a cuidar a los otros.

- Pida apoyo. Aceptando ayuda y apoyo de quienes se preocupan por usted puede ayudar a aliviar su estrés. Quizá un miembro de la familia o amigo puede ayudar con la ida a la escuela una vez por semana, llevar a su hijo(a) a practicar fútbol, o simplemente estar ahí para escucharle. Construya una red de apoyo con sus amigos y familia. Si usted o su hijo continuara sintiéndose abrumado por la tensión, debería hablar con un psicólogo que le ayude a dirigir sus emociones tras su comportamiento o el comportamiento de su hijo(a), manejar la tensión, y cambiar los comportamientos poco saludables.



“Mientras la vuelta a la escuela y al trabajo muchas veces provoca tensión para muchas familias que hacen malabares con múltiples responsabilidades, a largo plazo puede ser beneficioso volver a la rutina normal,” añade Dr. Palomares. “Lo que es importante es reconocer cómo reacciona su familia ante los cambios de su rutina, tomar medidas para manejar su estrés mediante maneras saludables y pida ayuda cuando la necesite.”

*Asociación Americana Psicóloga, 2008. Reimpreso con permiso.*

# Los Mejores Superalimentos para Su Salud



¿Qué hace que una comida sea “supercomida”? Para hacernos una idea, compare una rosquilla con un puñado de arándanos. Una rosquilla está tan lejos de ser sano como usted puede comprobar. Cargado de grasas saturadas y calorías, esas delicias tienen un valor de cero en lo que respecta a la salud. Los arándanos son todo lo contrario. Cargados de nutrientes anticancerígenos y buenos para el corazón, los arándanos son lo que usted podría considerar una supercomida.

“La supercomida ayuda a combatir las enfermedades crónicas, como el cáncer, así como enfermedades del corazón y le hace conservarse más sano. Yo considero una supercomida a todo lo que sea muy pequeño y usualmente sin la etiqueta de informativa de nutrición,” dice Lindsey Stromberg, una dietista registrada en el Hospital de la Universidad de Cooper. “Comer esos alimentos regularmente ayuda a aumentar su esperanza de vida, cuida su sistema inmunológico y mejora su energía.”

Muchos superalimentos contienen antioxidantes, los cuales son importantes para combatir enfermedades. Estos componentes pueden ayudar a prevenir y reparar daños que vienen a causa de la oxidación, que es un proceso natural de células mientras éstos actúan en su cuerpo. Los radicales libres son creados como resultado, y los antioxidantes de los alimentos ayudan a eliminarlos. Algunas investigaciones muestran que los antioxidantes pueden retrasar o prevenir que el cáncer se desarrolle. También pueden proteger su corazón y su sistema cardiovascular.

Los superalimentos son buenas fuentes de fibra, minerales y vitaminas, además de ser bajos en calorías. En otras palabras, usted puede comer más cantidad de alimentos con menos calorías y podrá llegar a hartarse.

“Comer un solo superalimento aislado no le asegura una buena salud,” Stromberg dijo. “Usted necesita un grupo de superalimentos que funcionen juntos, y usted necesita comer una variedad de alimentos cada día.”

Usted puede encontrar superalimentos fuera de los perímetros de la tienda – es el caso de los productos lácteos, carnes, panes, frutas y verduras. El mercado local de los granjeros le ofrecerá todos los superalimentos que necesita.



# La lista de los superalimentos

**Conjuntamente a comer de manera adecuada, usted podrá hacer ejercicio al menos por 30 minutos diarios, para mantener su peso actual. Para perder peso, calcule al menos una hora la mayoría de los días de la semana.**

**Pan integral** – Es alto en fibra y ayuda a disminuir el colesterol, la presión sanguínea, le llena por largos periodos de tiempo y favorece a un mejor funcionamiento intestinal. Revise que en la lista de ingredientes aparezca 100 por ciento de pan integral como el primero de la lista.

**Bayas** – Son altas en vitamina C y antioxidantes, las bayas ayudan a combatir el cáncer. “Los arándanos son aclamados como el superalimento supremo; de todas formas, cualquier baya es buena para su salud,” Stromberg dice.

**Ajo y cebollas** - Ambos alimentos ayudan al corazón. Empléelas en ensaladas y lasañas. La cebolla es una gran adición para los sándwiches.

**Verduras** – Las verduras le proveen a usted de una gran fuente de hierro y fibra, siendo también bajas en grasas. El brócoli en particular ofrece potasio, ácido fólico y fibra así como vitaminas A y C.

**La espinaca** es también una buena elección porque es alta en hierro, vitaminas A y C y ácido fólico. Compre algún aliño para ensaladas bajo en grasas para zanahorias, apio o brócoli. Emplee queso con bajas calorías o yogurt para vegetarianos. En lugar de sal y mantequilla, añada hierbas y especias para realzar el sabor. Utilice la espinaca en la ensalada o en la lasaña.

**La linaza** – Alta en ácidos grasos de omega 3, ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y reduce el colesterol. La linaza también es buena para personas con el síndrome de intestino irritable. Rocíe la linaza en la ensalada o en la pasta. La linaza está disponible como suplemento y como comida. Si elige consumir la linaza como un suplemento, asegúrese de consultarlo primero con su doctor.

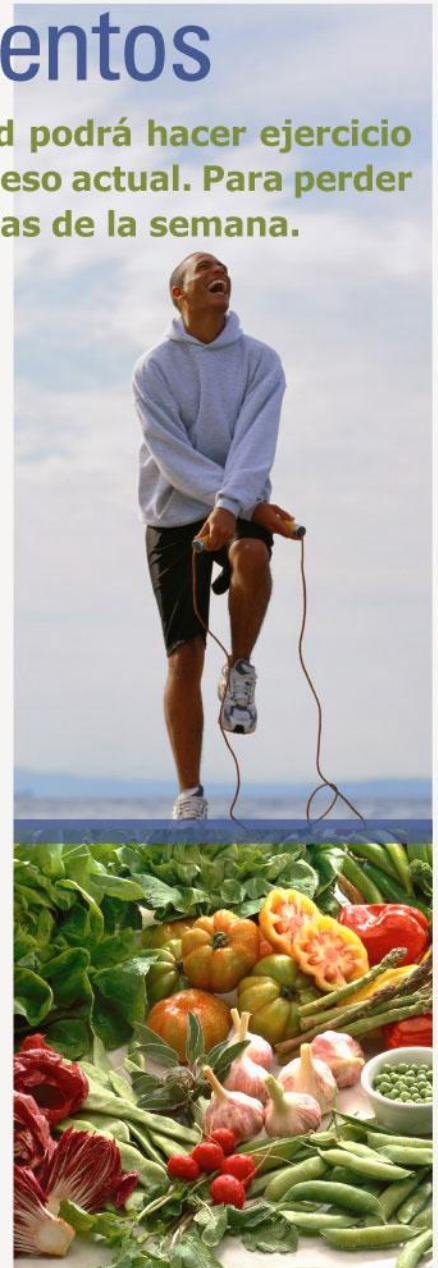
**Los tomates** (cocinados) - Licopeno es un antioxidante que ayuda a combatir el cáncer de próstata y otros cánceres. Los tomates guisados y la salsa de tomate son una fuente rica.

**Las aceitunas y el aceite de oliva** – Estos aceites son altos en grasas monosaturadas, que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Emplee aceitunas en pizza o ensaladas, y remplace la mantequilla por aceite de oliva cuando fría o cocine.

**Yogures de bajas calorías con trozos de fruta** – Estos ayudan a su sistema inmunológico. Pruebe mezclar algunas granolas o almendras en su yogurt.

**Fruta fresca** – Todas las frutas contienen antioxidantes y fitoquímicos que ayudan a reducir el riesgo de la aparición de ciertos cánceres y la formación de tumores. La fruta también es una rica fuente de fibra, vitaminas y minerales. Añádala a ensaladas, sustituya platos llenos de grasas en la cena por fruta, haga un yogurt de postre, póngale encima helado con bajas calorías o yogurt helado con melocotones.

**Frutos secos** (almendras, nueces del Brasil, avellanas) - Asados, crudos o tostados, los frutos secos le ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas a la vez que le proporcionan una buena fuente de fibra y proteínas. “Con cada comida o tentempié, usted toma la decisión de dar otro paso hacia una vida sana,” Stromberg dice. “Cuando nos hacemos mayores, ya hemos desarrollado nuestra forma de comer. Esto lleva tiempo y práctica.”





# Diez Consejos para un Sabio Voluntariado

## 1. Determine qué causas o intereses son importantes para usted.

Busque un grupo que trabaje en las áreas que a usted más le interesen. Probablemente usted ya está donando dinero a una de esas organizaciones, y ese podría ser un buen lugar para comenzar su experiencia como voluntario. Si usted no puede encontrar tal organización, aquí tiene un pensamiento intrigante y desafiante: ¿Por qué no empezar una usted mismo? Usted puede reunir a sus vecinos para limpiar el espacio libre de la esquina de su cuadra, patrullar el vecindario, pintar la casa de un vecino anciano, rondar vigilando a las personas enfermas en la calle, o formar un grupo que abogue para remediar aquella peligrosa intersección en su vecindario. No existe un final para la creatividad del voluntariado, así como tampoco existe un final para la necesidad de voluntarios.

## 2. Identifique las habilidades que usted puede ofrecer.

Si usted disfruta con el trabajo de puerta en puerta, si tiene destreza para la enseñanza, o simplemente disfruta relacionándose con la gente, usted debe buscar un voluntariado que incorpore estos aspectos de su personalidad. Muchas posiciones requieren un voluntario que se haya familiarizado previamente con el equipo (como con los ordenadores), o alguien que tenga ciertas

habilidades (como las habilidades en atletismo o comunicaciones). Para una de estas posiciones, usted debería decidir hacer algo comparable con lo que usted hace en el trabajo durante el día o algo que ya haya disfrutado como afición. Este tipo de posiciones le permiten pasar directamente al trabajo sin haber tenido que prepararse para dicha asignación.

## 3. ¿Le gustaría aprender algo nuevo?

Quizá le gustaría aprender una nueva habilidad o conocer algo nuevo. Considere buscar una oportunidad de voluntario en la que vaya a aprender algo nuevo. Por ejemplo, ofrézcase para trabajar en el periódico para el refugio de los animales locales, mejorará sus habilidades como escritor y editor—habilidades que le pueden ayudar en su carrera. O, el voluntariado puede simplemente ofrecerle un cambio en su rutina diaria. Por ejemplo, si su trabajo de jornada completa es en una oficina, usted puede decidir una asignación de voluntario más activa, como la administración de viajes en un museo de arte o construir un parque de juego. Muchas organizaciones sin ánimo de lucro buscan a gente que esté dispuesta a aprender. Comprenda de antemano, que de todas formas, tal trabajo debe requerir un compromiso de tiempo para entrenarse antes de que comience la asignación actual de voluntario.

#### 4. Combine sus objetivos.

Busque oportunidades de voluntario que también le ayudarán a alcanzar otras metas en su vida. Por ejemplo, si usted quiere perder esas libras de más, escoja una oportunidad activa de voluntario, como limpiar un parque o trabajar con niños. Si a usted le hubiera gustado tomar clases de cocina, pruebe con el voluntariado en un banco de alimentos que le enseñe habilidades culinarias.

#### 5. No fuerce su horario.

Asegúrese de que las horas de voluntariado encajen con su ritmo de vida, de forma que no frustre a su familia, se agote, no pueda dar el tiempo que se comprometió a darle a la organización a la que usted está tratando de ayudar, o descuide su empleo. ¿Usted quiere una asignación a largo plazo o algo temporal? Si no está seguro sobre su disponibilidad o quiere ver si el trabajo le satisface antes de hacer un compromiso a largo plazo, averigüe si la organización puede asignarle un número limitado de horas hasta que usted se acostumbre a las cosas. Es mejor empezar lentamente que comprometerse a un programa con el cual no podrá o no querrá cumplir.

#### 6. Las organizaciones no lucrativas pueden tener preguntas, también.

Mientras la mayoría de organizaciones sin ánimo de lucro están impacientes por encontrar ayuda voluntaria, ellos deben tener cuidado al aceptar los servicios que se le ofrecen. Si se contacta con una organización para ofrecer su tiempo como voluntario, ellos pueden pedirle que vaya a una entrevista, llene una inscripción de voluntario, o describir sus calificaciones y sus antecedentes tal y como pasaría en una entrevista para un trabajo pagado. Es en el interés de la organización y del beneficio para la gente favorecida por la organización el que usted tenga las habilidades requeridas, que usted está realmente comprometido a realizar el trabajo, y que tenga intereses relacionados con los de la organización. Además, en el trabajo de voluntariado que envuelve a niños u otras personas en riesgo, hay consideraciones de tipo legal que la organización debe tomar en cuenta.

#### 7. Considere al voluntariado como su familia.

Piense en buscar una oportunidad de voluntariado en el que puedan participar juntos padres y niños, o para que marido y mujer sean como un equipo. Cuando una familia se ofrece de voluntaria para trabajar juntos en una organización no lucrativa, la experiencia les puede acercar, enseñar a sus hijos el valor de ofrecer su tiempo y esfuerzo, además de la posibilidad de vivir experiencias que nunca antes tuvieron, y ofrecer a la familia entera una experiencia compartida como un maravilloso recuerdo en familia.

#### 8. ¿Qué pasa con el voluntariado virtual?

¡Sí, existe tal cosa! Si usted tiene acceso a la computadora y las habilidades necesarias, algunas organizaciones ofrecen ahora la oportunidad de hacer trabajo de voluntariado mediante la computadora. Esto debería tomar forma de dar consejo legal gratuito, escribir en favor de una persona discapacitada que sigue estudios universitarios, o simplemente permaneciendo en contacto con una persona que está confinada en su casa pero tiene acceso al e-mail. Este tipo de voluntariado puede ser satisfactorio para usted si tiene un tiempo limitado, no tiene medio de transporte, o una discapacidad física que no le permita moverse libremente. El voluntariado virtual también puede ser una forma de ofrecer su tiempo si usted simplemente disfruta con las computadoras y quiere emplear sus habilidades informáticas en su trabajo como voluntario.

#### 9. ¡Estas son cosas sobre las que probablemente no habrá pensado nunca!

Muchos grupos comunitarios están buscando voluntarios, y algunos pueden no haberse encontrado con usted. La mayor parte de la gente sabe que esos hospitales, librerías, y organizaciones religiosas utilizan a los voluntarios para gran parte de su trabajo, pero aquí están algunas de las oportunidades para voluntarios que pueden no haber pasado por su cabeza:

- Cuidadores en guarderías de niños, el Instituto de vigilancia del vecindario (<http://www.nnwi.org/>), escuelas públicas, y universidades
- Centros de acogida, teatros comunitarios, centros de rehabilitación para drogadictos, organizaciones fraternales, y clubes cívicos
- Centros de retiro y casas para la tercera edad, comida-sobre-ruedas, y religiosos o comunidades que proporcionen alimentos.
- Museos, galerías de arte, y monumentos.
- Coros comunitarios, bandas, y orquestas
- Cárcenes, parques del barrio, organizaciones para jóvenes, equipos deportivos, y programas extraescolares, refugios para mujeres y niños maltratados
- Lugares históricos, campos de batalla y parques nacionales

#### 10. ¡Que su corazón hable dando y haciendo voluntariado!

Traiga su corazón y su sentido del humor para el servicio de su voluntariado, con su espíritu entusiasta, el cual en sí mismo es un preciado regalo. ¡Lo que usted conseguirá será inconmensurable!

*Fuente: USA Freedom Corps. (n.d.). Ten tips for volunteering wisely. Retrieved August 6, 2008, from <http://freedomcorps.gov/> Traducción libre.*

# la vida

menos complicada

## Recurso y Referencia

Para ayuda cuando lo necesite, cuente con su servicio de trabajo-vida para apoyo gratis y confidencial a cualquier tiempo, cualquier hora. Comuníquese con consultantes por teléfono, o conectase al sitio Web. Recursos y referencias están disponibles para asuntos de trabajo, familia, relaciones, cuidadores, salud, o cualquier apoyo para su bienestar—¡ayudando hacer la vida *menos complicada!*

Para asistencia a cualquier hora, llame 800-873-7138, o visite [www.minesandassociates.com](http://www.minesandassociates.com).

