

Salvavidas

Información sobre su vida

Invierno 2008

Compras para las Fiestas, Temporada 2008:

Recomendaciones de la
Comisión Federal de Comercio

¿Problemas Para Pagar la Pensión de Educación de sus Hijos?

No Toque su Fondo de Retiro

En estas Fiestas, Pongámonos Verdes

Comiendo Saludablemente Durante los Feriados

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



Compras para las Fiestas, Temporada 2008:

Recomendaciones de la Comisión Federal de Comercio

Si alguna vez escuchó el consejo “Nunca vaya al mercado sin una lista de compras o cuando tiene hambre” es probable que conozca la razón: es muy posible que compre más de lo que necesita y que también gaste de más. Este mismo consejo se aplica cuando sale a comprar sus regalos para las fiestas. Ya sea que piense hacer sus compras en un centro comercial, en línea, por teléfono o por correo, la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC), la agencia nacional de protección del consumidor, dice que un poco de planificación y conocimiento puede ayudarlo a disfrutar de una temporada de fiestas que se mantengan dentro de su presupuesto y que le resulte un poco menos agobiante.

Para empezar

Si usted hace una lista de compras dentro de un presupuesto realista — y se mantiene firme en su decisión buscando buenos precios, logrará evitarse los dolores de cabeza que pueden sobrevenir con las deudas después de la temporada de las fiestas.

Haga una lista de las personas a las que quiere comprarles regalos, el tipo de regalos que prevé comprar y cuánto gastará en cada uno. Incluya el costo de los regalos en efectivo, viajes de vacaciones, comida extra, envoltorio de regalos, decoraciones, tarjetas de felicitación y estampillado postal. Agregue a su presupuesto todo lo que se relacione con la temporada de fiestas y que cueste dinero.

Cómo interpretar los anuncios de ofertas para las fiestas.

¿Cómo puede saber si se trata de una oferta conveniente? Algunas recomendaciones para ayudarlo a obtener el máximo rendimiento de su dinero.

- **Busque y compare.** El precio de “oferta” no siempre es el “mejor” precio. Algunos comerciantes pueden ofrecer un precio rebajado o de liquidación

en un artículo que usted desea comprar solamente por un tiempo limitado; otros comerciantes pueden ofrecer artículos con descuento todos los días.

- **Lea los anuncios de rebajas atentamente.** Algunos anuncios pueden decir “cantidades limitadas”, “no se entregan vales en caso de falta de stock”, “no está disponible en todas las tiendas”. Antes de ir a la tienda, llame para estar seguro de que tienen en stock aquello que usted necesita.
- **Considere los costos de tiempo y traslado.** Si encuentra un artículo rebajado pero tiene que ir a buscarlo a la otra punta de la ciudad, súmele al precio el costo de su tiempo y de los gastos de transporte y estacionamiento.
- **Busque comercios con políticas de equiparación de precios.** Algunos comerciantes le ofrecerán el mismo precio o un mejor precio que el de sus competidores.
- **Verifique en Internet.** Visite los sitios Web de comparación de precios. Si decide comprarle a un comerciante que opera en línea, tenga presente el costo de envío y despacho.

- **Recorte los cupones.** Los cupones pueden servirle para ahorrar dinero en la compra de artículos que tenía previsto comprar. Verifique las restricciones de los cupones. Por ejemplo, ¿tienen fecha de vencimiento, o tiene que gastar cierta cantidad de dinero antes de poder usar el cupón? En algunos negocios le aceptarán los cupones con fecha vencida, e incluso los cupones de los competidores. Antes de salir de su casa, averíguelo llamando a la tienda.
- **Consulte sobre los ajustes de precios rebajados.** Si usted compra un artículo a precio normal y la semana que viene lo rebajan, ¿puede conseguir un crédito o devolución por el monto rebajado?

Mantenga el control

Cualquiera sea el método de pago que use para abonar sus compras, tenga presente lo siguiente:

- **Mantenga sus gastos bajo control.** Las compras incidentales e impulsivas suman. Anote lo que gastó después de cada compra.
- **Guarde los recibos de compra.** Los necesitará para las devoluciones y cambios. Concilie los recibos de las compras efectuadas con tarjeta de crédito o débito y los comprobantes de devoluciones con sus facturas y resúmenes de cuenta mensuales, si detecta algún error, reporte el problema al emisor de la tarjeta de crédito a la brevedad posible.
- **Pida recibos de regalo.** Muchos comerciantes entregan recibos con el precio codificado para que usted lo coloque dentro de su bolsa o paquete de regalo. De esta manera, si la persona que recibe el regalo lo devuelve, conseguirá a cambio algo del mismo valor aunque el artículo ya se haya agotado.
- **Consulte las políticas de reintegro y devoluciones.** Los comerciantes pueden implementar diferentes políticas de reintegro y devolución para los artículos de oferta o liquidación. Por ejemplo, tal vez no acepten devoluciones de saldos o artículos rebajados, lo que significa que no le devolverán el dinero ni le cambiarán el artículo.
- **Guarde todos los datos necesarios.** Es importante guardar información detallada sobre las transacciones, anote o imprima el número de pedido, los costos y fechas de envío, garantías y políticas de devolución y reintegro tanto para las compras por correo, por teléfono o en línea. Algunos negocios que operan en línea no aceptan devoluciones en sus tiendas de venta al público.
- **Envíe sus regalos con anticipación.** Si envía regalos a personas que viven lejos, calcule un tiempo extra para despacharlos. Si espera hasta el último minuto, es probable que tenga que pagar precios abultados por servicios de envío expreso o urgente.
- **Vigile su billetera.** No exhiba dinero en efectivo. Esté atento a su tarjeta de crédito o débito durante las transacciones y pida que se las devuelvan lo más pronto posible. Si pierde o le roban sus tarjetas, reporte el incidente a los emisores de las tarjetas.



Programas de mercadería reservada

Si no lo entusiasma demasiado pagar con tarjeta de crédito o débito y no tiene efectivo, puede que desee consultar sobre el programa de reserva de mercadería. Los planes de reserva de mercaderías están diseñados para los clientes que no quieren pagar a crédito ni abonar el precio total de sus compras inmediatamente.

Las compras efectuadas por medio de un plan de reserva no son compras a crédito. Cuando usted compra algo a crédito se lo puede llevar a su casa. En general, cuando reserva un artículo, usted paga un depósito o seña – habitualmente un porcentaje del precio de compra – y va pagando con el transcurso del tiempo hasta cancelar el costo total del artículo mientras que el comerciante le guarda la mercadería.

Para evitar problemas, consiga la política de reserva de mercaderías de la tienda por escrito, la cual debería incluir los siguientes puntos:

- Los términos del plan de reserva de mercaderías: Por cuánto tiempo tiene que pagar por la mercadería; la fecha de sus pagos; el pago mínimo exigido; y los posibles cargos del plan, por ejemplo un cargo administrativo. Averigüe si le aplicarán un recargo o multa por falta o atraso de pago: ¿Le cancelarán su contrato? ¿Volverán a poner su mercadería a la venta?
- La política de reintegro: Si después de pagar alguna o todas sus cuotas decide que no quiere la mercadería reservada, usted puede reclamar un reintegro. Pero las normas de los comerciantes pueden diferir: Algunos le devuelven todo el dinero; pero otros pueden cobrarle un cargo administrativo no reembolsable; y también hay algunos comerciantes que en lugar de devolverle el dinero le conceden un crédito por el monto que pagó para hacer compras en la tienda.

Federal Trade Commission, 2008



¿Problemas Para Pagar la Pensión de Educación de sus Hijos?

No Toque su Fondo de Retiro

Con la presión de una economía que se deteriora y con el alza de los costos de Universidad que exprimen a los padres, es tentador acudir a los fondos de retiro como fuente de obtención de dinero en efectivo para hacer frente a esas necesidades.

Pero, no tan rápido.

Hay serias consecuencias financieras si trata de sacar dinero de su cuenta de 401(K) y otras cuentas de fondo de retiro; y los padres que se ven tentados de hacerlo deberían considerar otras alternativas. Un estudio realizado en julio del 2007 por la compañía Nacional de Seguros y Servicios Financieros, encontró que no sólo 25% de los encuestados pensaban que enviar a un hijo a la universidad por cuatro años costaba menos de \$50,000 (a estas alturas esa cifra ha sido sobrepasada), sino que cerca de la mitad de los encuestados creía que ahorrar para la universidad es más importante que ahorrar para el retiro, lo cual los más calificados expertos aconsejan en contra.

Antes que usted elija entre usted y su hijo, esto es lo que necesita saber: Usted se escapará de pagar la penalidad por un retiro prematuro, pero... todo retiro de una cuenta de IRA que usted quiera retirar para la educación de su hijo o nieto (o la suya o de su cónyuge) no estará gravado con el 10 por ciento de penalidad por retiro prematuro si es hecho antes de la edad de 59 años y medio, pero usted necesitara hablar con un asesor de impuestos o planificador financiero para determinar si el retiro de

su cuenta de IRA tiene que ser reportado como ingreso en el formulario 1040.

Usted puede perjudicar las posibilidades de sus hijos para obtener ayuda financiera: El retiro total de su cuenta de IRA, no importa si paga impuestos o no, debe ser incluido como ingreso para el siguiente año de aplicación, para efectos de la Aplicación Gratuita para la Ayuda Federal del Estudiante, FAFSA. El ingreso familiar influye más que el tamaño del patrimonio familiar, sacando fondos del IRA puede potencialmente perjudicar el potencial de ayuda financiera disponible para su hijo. Consulte con un planificador financiero que se especialice en ayuda y estrategia financiera, antes de tomar alguna decisión.

Ni siquiera considere un retiro de emergencia de su cuenta de 401(k): A comienzos de este año, el Centro Transamericano para Estudio de Retiro, reportó un incremento de préstamos realizados por trabajadores de sus cuentas de 401(k) y otros planes de retiro. 18% de los encuestados reportaron que habían tomado préstamos de sus cuentas de retiro en el 2007, comparado con 11% en el 2006. Tome en cuenta que mientras la mayoría de planes tienen la opción de retiro de fondos en casos de

Entonces, ¿qué puede hacer?



Además de hablar con un profesional en el área de impuestos, tiene sentido buscar un momento para hablar con un planificador financiero, para que revise toda su situación financiera y determine alternativas a tomar un préstamo de su cuenta de retiro. Un planificador financiero puede ayudarlo a revisar su gastos, ahorros y decisiones financieras hechas por usted, hacer la correcciones necesarias, así podrá descubrir si es que tiene opciones mas inteligentes para pagar por la educación de sus hijos.

Esas incluyen:

- Comenzar a buscar por becas con su hijo(a): Vea si hay fuentes de becas no sólo en su comunidad sino también en su industria. Entender que las oportunidades de ayuda a un aspirante a estudiante universitario tienen relación con su esfuerzo. Algunos empleadores también ofrecen becas para los hijos de sus trabajadores. Empiece a buscar por esa ayuda en la Internet, en su oficina y por teléfono.
- Mejore sus habilidades de negociación: Los padres necesitan ser un poco más agresivos acerca de la negociación de la pensión, cuarto y manutención en las universidades, donde ellos o sus hijos han sido aceptados. Un planificador financiero con conocimientos en planificación financiera universitaria puede ayudar a los padres a entender como esos ahorros pueden jugar un papel negativo para que un estudiante califique para acceder al programa de su elección.



En estas Fiestas, Pongámonos Verdes

Durante esta época de feriados, las familias se reúnen para celebrar, pero a la vez es un tiempo en el que se desperdicia mucho. Aquí le damos algunos simples consejos para usted y su familia para ser más “verdes” durante estas fiestas.

Con Estas Ideas de Regalos, Desperdicie Menos

- No es necesario comprar regalos, ¿por qué no hacerlos en casa? Usted puede hornear galletas o pan para todos los vecinos o invitarlos a su casa para comer una comida hecha en casa.
- Dé entradas para eventos locales o películas. Haga una donación a una entidad caritativa, a nombre de alguien. Use bolsas reusables cuando vaya de compras.
- Cuando haga regalos, ¿qué tal cosas usadas o cosas que han sido hechas de productos reciclados?

Dé Cosas que Ayuden a Otros a Ser “Verdes”

- Bolsas de tela.
- Bombillas de luz que ahorren energía.
- Líneas de conexión para enchufar artefactos ahorradores de energía.

Use Materiales Reciclados o Reusables Para Envolver Regalos

- Use páginas de un calendario viejo para hacer sobres o para envolver regalos pequeños.
- Use bolsas de tela que se puedan reusar.
- Use cajas de regalo que se puedan reusar y que no se malogren fácilmente.
- Use lazos y decoraciones de las tarjetas del año pasado.
- En sus paquetes, use palomitas de maíz reales, sin mantequilla, en lugar de espuma de poliestireno.
- La espuma de poliestireno y los papeles de burbuja pueden ser reciclados si se les deja en la compañías de envíos.

Papel de Regalo

- Use papeles de colores claros de fondo blanco; este es más sencillo de reciclar.
- Elija papel de regalo reciclado.
- Evite papeles metálicos o de aluminio, que no pueden ser reciclados.
- Haga su propio papel de regalo del papel que deberá ser reciclado de toda maneras.

El Árbol de Navidad

- Los árboles vivos ayudan al medio ambiente y pueden ser replantados después de las fiestas. Asegúrese de comprar uno que pueda sobrevivir en su clima.
- Si usted compra un árbol cortado, asegúrese de consultar con donde puede llevarlo para ser reciclado.
- No compre árboles artificiales con apariencia de textura de nieve, ellos no pueden ser reciclados.
- Los árboles de navidad pueden ser usados como abono en el jardín.
- Las agujas de pino son un buen ingrediente para un popurrí.

Los Restos de Comida y Dulces





Comiendo Saludablemente Durante los Feriados

Si los calendarios tuvieran un lugar para anotar las cantidades de calorías, ¿cómo luciría diciembre para usted?

Viernes: Fiesta de la escuela por el feriado, con diversas pastas horneadas-1000 calorías.

Sábado: Fiesta del feriado de la oficina, cena buffet-1,900 calorías.

Domingo: El vecindario se reúne para cantar y tomar chocolate caliente con galletas-800 calorías.

Lunes: Pastel de frutas que llega por el correo-600 calorías.

La comida es una parte importante de la estación de feriados. No importa si su gusto se queda con el viejo estilo o si quiere tratar algo nuevo, es sencillo que por costumbres de alimentación, en esta época del año, nos extralimitemos un poco. Si sigue unos cuantos consejos para la comida en los feriados, usted y su familia podrán disfrutar de comida especial mientras mantiene una dieta saludable y balanceada.

Eligiendo Bien

No hay “buena” ni “mala” comida, sólo buenos y malos hábitos alimenticios. Escoger comida tales como productos de granos, frutas, leche baja en grasas, carne magra, pescado, pollo y frijoles secos tienen un lugar en una dieta saludable. Una dieta que es balanceada contiene estos productos y provee de energía, restaura y repara el cuerpo y ayuda a manejar el estrés y previene el cambio de carácter.

Lo que más importa es la cantidad total y los tipos de comida que usted come durante varios días. Nosotros debemos elegir menos comida que tenga alto contenido de grasa o azúcar y más de frutas y vegetales, que vienen con una importante carga de vitaminas y minerales. La subida de peso durante estas fiestas usualmente es resultado de comer mucha comida rica en grasas o en azúcar.

Tomando Control

Antes de una fiesta o reunión, coma un bocadillo o comida ligera. La comida alta en proteínas, como pollo o queso casero, lo ayudara a comer menos después. Ayunando antes de las reuniones, para un viaje extra a la línea de buffet puede llevarlo a comer demás.

Es importante no dejar a los niños que coman lo que quieren durante este tiempo festivo del año. En particular, límite el número de sodas que sus niños beben. La soda tiene poco o nada de valor nutricional y esta llena de cafeína y edulcorantes. La subida de peso no es sólo un asunto de adultos. Muchos niños son obesos, no deje que su niño suba de peso en estas fiestas.

Si usted es el anfitrión de una reunión, hágale un favor a sus invitados incluyendo bebidas no alcohólicas y comida saludable como vegetales, ensaladas y fruta en el menú.



Busque substitutos saludables a ingredientes cuando este preparando su comida favorita. Usted puede usar productos lácteos bajos en grasas o desgrasados, en lugar de leche entera en algunos guisos. En algo de lo que vaya a hornear puede cambiar el aceite por jugo de manzana. Sustituyendo ingredientes puede crear un resultado agradable al gusto sin las calorías que usualmente vienen con comidas ricas.

Manteniendo el Balance

La gente se mete en problemas de subida de peso durante la época navideña, cuando disfrutan más de comida rica en azúcar y grasa. Entonces ¿qué hacer? ¡Disfrute! Coma esta tentadora comida, pero con moderación. Coma pequeñas porciones para no caer en el exceso.

Al mismo tiempo, asegúrese que usted y su familia tengan los suficientes nutrientes que sus cuerpos necesitan. Bocadillos y postres están bien, pero ellos no remplazan una comida. Que cada uno mantenga su balance sirviéndose frutas y vegetales.

¡Salud!

Lo que usted bebe durante las fiestas pueden sumar calorías. Evalúe todas sus opciones. Las bebidas alcohólicas y muchos ponches pueden ser grandes en calorías y pequeños en nutrición. En lugar de ellas, trate de beber sidra caliente, sodas dietéticas y jugos.

Sea Inteligente

Aquí tiene algunos consejos para comer saludablemente durante estas fiestas:

- Coma pequeñas porciones de comida. Esto es especialmente importante en un buffet, donde usted puede tratar de probar de todo. Escoja las cosas que le gustan más y coma una porción pequeña de cada una.

- Coma despacio. Muchas veces la gente come tan rápido que sus estómagos no tienen suficiente tiempo para reportar que están llenos. Saboree cada bocado y disfrute el sabor de la comida; hay muchas posibilidades que usted coma menos.
- Después de una comida, camine un poco con su familia para ver las decoraciones en su vecindario.
- Ofrezca llevar un plato bajo en calorías a las fiestas. El anfitrión lo apreciara y usted sabrá que al menos una comida saludable esta disponible.
- En una fiesta, no se “estacione” en frente del buffet. ¡Circule! Si se queda parado cerca al buffet, usted comerá más que si estuviera al otro lado de la sala.
- Evite la comida rápida. La estación de feriado puede dejarlo sin tiempo para preparar comidas. La comida rápida es práctica, pero a menudo es muy alta en grasas. Prepare y congele rápidamente comida saludable, hágalo con anticipación, para no caer en la trampa de la comida rápida.
- Sea realista. No trae de hacer dieta durante estas fiestas; sólo aspire a mantener su peso actual.
- Si usted ha estado haciendo ejercicio, siga haciéndolo durante esta época. Si usted no ha estado haciendo suficiente ejercicio, es un buen momento para empezar. Con un poco de disciplina y otro pizca de planificación, usted tendrá una gran receta para tener unas fiestas divertidas sin el arrepentimiento que muchos de nosotros sentiremos la siguiente vez que nos subamos a una balanza.



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 bien estar—¡ayudando hacer la vida *menos complicada!*

Para asistencia a cualquier hora, llame 800-873-7138, o visite www.minesandassociates.com.

**MINES
& ASSOCIATES**

*A National
Business Psychology Firm*