

Salvavidas

Información sobre su vida

Verano 2009



¿REHACIENDO SU PRESUPUESTO EN LA ERA DE RECESIÓN ECONÓMICA?

Puede Haber Dinero En Lugares Que Usted No Ha Chequeado

PRECAUCIONES CON LOS FUEGOS ARTIFICIALES

WCONSEJOS DE LA RED PARA VIAJES AÉREOS MÁS AGRADABLES

DESCANSO DE VERANO PARA LOS QUE CUIDAN A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente



¿Rehaciendo Su Presupuesto en la Era de Recesión Económica? Puede Haber Dinero En Lugares Que Usted No Ha Chequeado

A pesar de los pequeños destellos de luz en una, de otra manera preocupante economía, los americanos todavía están perdiendo sus trabajos y las compañías siguen reduciendo personal. Si estas buscando ideas para aumentar el dinero durante estos tiempos difíciles, las siguientes son varias de las cosas que puedes tratar de hacer y otras que debes evitar.



EMPIEZA CON UNA REUNIÓN FAMILIAR: A veces la mejor estrategia es ser sincero. Una reunión familiar, donde todos identifican áreas donde pueden ahorrar un poco es un buen primer paso para encontrar más soluciones. Este es el punto. Si usted quiere encontrar dinero, el mejor lugar para empezar es reducir los gastos innecesarios de usted y otros miembros de su familia. Admitiendo esas cosas es el primer paso para ahorrar dinero.

ENCUENTRE INGRESOS ADICIONALES: Si usted puede añadir horas en su trabajo o encontrar un segundo empleo, hágalo. Obviamente verifique con un profesional de impuestos o un Planificador Financiero Certificado para enterarse si ingresos adicionales pueden ponerlo en una categoría tributaria más alta, con lo que se perdería el propósito de aumentar esos ingresos. En la mayoría de casos, es mejor incrementar los ingresos para resolver un problema de insuficiencia de fondos que liquidar valores.

ENCUENTRA OTRA ALTERNATIVA DE TRANSPORTE: Toma el tren, comparte un carro con otros individuos o, si puedes, deshazte de tu carro si en verdad no lo necesitas. Cuando calcules tus gastos de gasolina, seguro y gastos de mantenimiento, definitivamente encontrarás una cantidad de dinero significativa. Si decides quedarte con tu carro, debes buscar una nueva oferta de seguro de carro para disminuir la tarifa o para decidir si quieres deshacerte de la cobertura contra choques si has terminado de pagar tu carro.



USE SUS FONDOS DE EMERGENCIA: Note que pusimos este tema después de los otros, porque usted siempre debe de encontrar otras maneras de preservar sus fondos de emergencia, si es posible. Un recordatorio, todos los individuos o familias deben de tener fondos de emergencia que contengan suficiente dinero para cubrir de 3 a 6 meses de gastos de mantenimientos. Además, si usted no tiene fondos de emergencia y no tiene que pagar deudas, sería buena idea ahorrar para un establecer fondos de emergencia.

VENDA INVERSIONES SUJETAS A IMPUESTOS – SI TODAVIA ESTAN EN PERDIDA: Otra vez, esta es una buena razón para primero consultar con un asesor financiero, pero el vender inversiones que están

perdiendo ganancias es una buena manera de conseguir dinero rápido. Note que no estamos hablando de cuentas de retiro como un IRA u otro tipo de cuentas con beneficios de impuestos. Inversiones sujetas a impuestos que se vendan con pérdida – si son inversiones que usted cree que puede vivir sin ellas en el futuro – puede matar dos pájaros con una sola piedra, haciendo de sus cuentas bancarias y de impuestos unas más saludables.

PREGUNTELE A UN MIEMBRO DE SU FAMILIA O A UN AMIGO POR UN REGALO: Siempre que usted crea que esto no dañará su relación, pueda de que valga la pena preguntar si amistades o familiares le pueden ofrecer hasta \$13,000, que es la cantidad anual límite para que los regalos sean exonerados de impuestos. Recuérdete que un familiar o amigo te puede dar una cantidad ilimitada si escriben un cheque directamente a una escuela o hospital, pero deben chequear con su asesor financiero y esas instituciones para la manera apropiada de transferir esos fondos.

ABRA UNA CUENTA DE CERTIFICADO DE DEPOSITO: Usted puede cobrar su cuenta de certificado de depósito solamente si la penalización o intereses perdidos no le harían ninguna diferencia a usted. Dependiendo de los términos de la cuenta de certificado de depósito, usted puede perder el derecho a los intereses acumulados si ha tenido la cuenta por poco tiempo, pero obteniendo el valor de la cuenta en efectivo puede ser de más valor para usted.

PIDA UN PRESTAMO CON LA GARANTIA DE SU POLIZA DE SEGURO DE VIDA: Si hay dinero en efectivo en su póliza de seguro de vida usted puede pedir ese dinero prestado. Las tarifas son bajas y el dinero se recibe rápidamente. No liquide su póliza si chequear.

Ideas que debe de evitar.

SACAR DINERO DE SU CUENTA DE AHORRO PARA SU RETIRO (IRA): Si su edad es menos de 59 ½, usted va a pagar una penalidad de 10 por ciento y también pierde su capacidad de ahorrar. Y no, usted no puede pedir prestado de su cuenta de IRA – solamente se puede sacar dinero y pagar penalidades.

AVANCE DE DINERO DE TARJETAS DE CREDITO Y CHEQUES DE CONVENIENCIA: A pesar de las ofertas de un cero por ciento, usted pagaría tarifas altas para tomar ese dinero en préstamo. Las tarifas caen entre el 2 y 5 por ciento de la cantidad del cheque. En adición a los intereses también le cobrarían hasta que termine de pagar el balance.

PRESTAMO DE AVANCE DE CHEQUE: Los intereses para los préstamos de avance de cheque pueden empezar al 30 por ciento y eventualmente sumar otras tarifas que pueden multiplicar los intereses por el triple – por un simple préstamo de cientos de dólares.





Precauciones con los fuegos artificiales

El día de independencia, la celebración del nacimiento de nuestra gran nación, está a la vuelta de la esquina. Aun se preparan los americanos para las festividades del cuatro de Julio, planean fiestas, asan a la parilla en sus patios y compran fuegos artificiales. A veces, a mediados de Junio, se empiezan a exhibir fuegos artificiales en varias partes del país; los mostradores se van vaciando rápidamente a según la gente va comprando los fuegos artificiales en anticipación al día de fiesta.

A los americanos les encantan los fuegos artificiales. Son llamativos y excitantes, pero pueden ser peligrosos si son usados inapropiadamente. Afortunadamente, al elevarse los estándares Federales, los fuegos artificiales legales son más seguros que nunca, pero se deben de usar con cuidado.

Si planea comprar fuegos artificiales para celebrar el día de independencia, inspeccione cuidadosamente los paquetes para asegurarse que solo está comprando fuegos artificiales que sean legales diseñados para el uso del consumidor. Aprenda a distinguir entre los fuegos artificiales legales para el consumidor y los peligrosos artefactos explosivos. La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (CPSC) requiere que los fuegos artificiales legales muestren el nombre del producto, el nombre del fabricante o distribuidor y un sello admonitorio que sea fácil de leer, con instrucciones de uso apropiado. Corrientemente, 32 estados, mas el Distrito de Columbia, permiten el uso de algunos o todos tipos de fuegos artificiales para el consumidor.

Los fuegos legales para el consumidor incluyen fuentes, conos y bengalas. Artículos como los M-80s, M-100s, "quater pounders" y los "blockbusters" pueden ser presentados a la venta como fuegos artificiales, pero en actualidad son explosivos que están prohibidos federalmente. Pueden causar heridas serias y hasta muerte. No compre artículos que no estén claramente marcados de acuerdo con los reglamentos del CPSC.

To ensure safe use of fireworks this summer, keep these tips in mind:

- Los fuegos artificiales se queman aproximadamente a la misma temperatura de un fósforo de uso casero y puede causar quemaduras y encender la ropa si no es usado apropiadamente.
- NUNCA le de fuegos artificiales a niños pequeños. Hasta las bengalas pueden ser peligrosas en manos de un niño.
- Verifique con su departamento de policía local para determinar si encender fuegos artificiales es legal en su área.
- Inspeccione los fuegos artificiales antes de comprarlos para evitar los que no tengan sellos apropiados. Si se entera de alguien que este vendiendo esos tipos de fuegos artificiales, repórtelo a su departamento de policía local.
- Fuegos artificiales hechos en casa son fatales. El mezclar polvos químicos es muy peligroso y puede herir a una persona seriamente y hasta causar la muerte. No compre o use ningún tipo de materiales para preparar fuegos artificiales.



Consejos Para Fuegos Artificiales Públicos.

Una manera de disfrutar la belleza de los fuegos artificiales es asistir a una demostración de fuegos artificiales pública, presentada por expertos pirotécnicos entrenados. Estos profesionales están al día y cumplen con todas las regulaciones locales y del estado.

Para mantenerse seguro mientras mira la demostración de fuegos artificiales, mantenga lo siguiente en mente:

- Respete todas las barreras de seguridad y resista cualquier tentación de acercarse al lugar de disparo. La mejor vista de los fuegos artificiales es desde un cuarto de una milla o más de distancia.
- Es posible que los fuegos artificiales caigan al piso sin explotar. Si encuentra fuegos artificiales sin explotar, NO los toque e inmediatamente notifique su departamento de policía local.
- Los animales domésticos tienen oídos delicados y los sonidos de explosiones de los fuegos artificiales pueden ser muy incómodos, especialmente para los perros. Deje sus animales domésticos en su casa si usted va asistir a una demostración de fuegos artificiales.
- Cuando atienda a la demostración pública, deje sus propios fuegos artificiales en su casa. Hasta las bengalas pueden ser peligrosas en una congregación de personas.



Sitio de Web de Precaución de Producto del Consumidor y Comisión de Fuegos Artificiales de los Estados Unidos,
<http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/july4/4thjuly.html>

Información del Consejo Nacional en Precauciones de Fuegos Artificiales, <http://www.fireworksafety.com/>

Consejos de la Red Para Viajes Aéreos Más Agradable

Escrito por Irene E. McDermott



“Cuidado con las leyendas de viajes fáciles”, un amigo me advirtió una vez. Su advertencia parecía progresivamente apropiada cuando las medidas de seguridad fueron reforzadas después de lo sucedido en 9/11 y las reducciones de personal en las aerolíneas han hecho los viajes por aviones una experiencia hostil, son más una molestia que una aventura.

Así como nos ha ayudado a encontrar las tarifas de vuelos más baratas, el Internet también puede llevar la información que necesitamos para alcanzar nuestro destino sin desastre. Muchas de las páginas web también trabajan en teléfonos móviles que tengan acceso a la internet o pueden enviar mensajes de texto. Esto es una gran ventaja para la persona que está viajando y que no siempre tiene acceso a una computadora para conectarse al Internet.

Para evitar ser una víctima del caos de aerolíneas no reguladas y equipaje de control de tránsito anticuados, le ayuda estar informado acerca de la situación actual de: lo que está pasando en el aeropuerto, el aire y en el avión. FlightStats (<http://www.flightstats.com>) es un sitio de la red que le informa de la situación de vuelos y lo hace de varias maneras: en la página de la red, por alimentación de RSS, y vía celulares – todo esto gratis. Búsquedas entre destinos para ver cuáles vuelos son ofrecidos y si tienen asientos disponibles. No ofrece precios de pasajes, pero le dará información histórica de los vuelos que llegan a tiempo.

Flightstats ofrece información general de retrasos en el aeropuerto, mapas de aeropuertos con radares de clima e información de tránsito de Google en tiempo real. Su rastreador de vuelos

parea su puerta de embarque y hasta le deja saber cuando su avión se separa de su la puerta de embarque aunque no haya despegado. Si se le olvida chequear a FlightStats en su computadora de casa, tome su celular con acceso a la red y visite el sitio: <http://mobile.flightstats.com>.

¿Ya sabe sobre el aeropuerto, pero que tal del avión? SeatGuru (<http://www.seatguru.com>) revelará lo bueno y lo malo de su asiento asignado, hasta dejándole saber si ofrece un enchufe para su computadora portátil. Para hacer búsquedas mientras viaja, escriba el siguiente URL en el navegador de su celular con acceso a la red o en su Asistente Personal Digital (PDA): <http://Mobile.seatguru.com>.

Claro que el estado de su asiento asignado no importa si no puedes pasar por la seguridad del aeropuerto. Visite TSA: Para Viajeros (<http://www.tsa.gov/travelers/index/shtm>) para consejos de cómo pasar por seguridad rápidamente. Entérese de la cantidad de champú que se permite llevar a bordo, comprenda porque no puede llevar su globo de nieve en su equipaje de mano y aprenda el procedimiento para traer consigo medicinas recetadas. Encuentre el punto promedio de espera en el chequeo de seguridad de los aeropuertos aquí: <http://waittime.tsa.dhs.gov/index.html>.

Viajes Aéreos Más Agradable (Continuado)



¿Cuanto tiempo se tomara para llegar a tu propio país cuando regrese del extranjero? Chequea a Tiempo de Espera de Aduanas y Fronteras de los Estados Unidos (http://www.cbp.gov/xp/cgov/travel/wait_times/) para descubrir el promedio tiempo en las colas de espera para cruzar las fronteras norteadas y sureñas y los puntos de inspección de las aduanas de los mayores aeropuertos de los Estados Unidos.

Ahora si está totalmente preparado. Sabe de sus aeropuertos, su aerolínea, y ha imprimido su pasaje. Desafortunadamente, ese pasaje no garantiza su vuelo.

Para ahorrar dinero, las aerolíneas han estado cancelados vuelos como locos y a veces lo hacen sin notificar a los pasajeros con suficiente tiempo. ¿Que pasos puede tomar para asegurarse que no reciba una mala sorpresa en el aeropuerto?

El escritor de viajes Chris Elliott (<http://www.elliott.org>) dice que la mejor manera de evitar esta situación es reservar su vuelo por una agencia de viajes de confianza. Estos profesionales tienen conocimiento acerca del estado específico de las aerolíneas y saben cuales están haciendo reducciones. Si usted es una persona que prefiere hacer las cosas si mismo, Elliot le sugiere que se apunte en el sistema de alerta por correo electrónico de su aerolínea y asegúrese que el correo electrónico que reciba no pase al filtro de correo no deseado. En adición, revise las informaciones de vuelos históricos en FlighStats (<http://www.flighstats.com>) para ver si ese vuelo en particular es cancelado a menudo o si el aeropuerto tiene retrasos frecuentemente.

Finalmente, revise su reservación por lo menos con dos semanas de anticipación, antes que tenga que pagar los precios inflados para un reemplazo. Si usted lee las noticias y cree que su vuelo puede ser cancelado, proactivamente llame a la aerolínea: Información de contacto de aerolíneas (<http://arilinecontact.info>).

Parece ser mucho trabajo para algo que usted asume que esta arreglado cuando pasa su tarjeta de crédito. Sin embargo, en un ambiente de transportación tan estrecho, es mejor estar seguro que pasar la mitad de sus vacaciones el aeropuerto Cinnabon en vez de Hawai.





Descanso de Verano para los que Cuidan a un Miembro de la Familia

Sea un viaje de día a la playa o la vacación que siempre soñó, el verano es el tiempo en el cual la mayoría de nosotros hacemos planes para salir. Todos necesitamos un descanso de nuestros trabajos u otras responsabilidades, para relajarnos y reconectarnos con nuestros amigos y familiares. Pero para esos que proveen cuidado para miembros de familia que envejecen, los planes de diversión de verano se ven completamente fuera de su alcance.

Aproximadamente uno en cada cuatro americanos proveen algún tipo de cuidado para un adulto que envejece. Esto puede ser: haciendo diligencias y pagando cuentas, administrando medicamentos o el arreglo diario de la persona. Muchos de los cuidadores proveen este cuidado en adición a cuidar por sus propios hijos o trabajo fuera de casa. Un día libre, mucho menos una semana o dos de vacaciones, parece imposible.

Esto puede ser por la falta de financiamientos, o la idea que “nadie puede cuidar a mama como yo.” No importa la razón, los cuidadores a veces tienen dificultad recordando que también tienen que cuidarse a si mismos. El estrés de los cuidadores puede tener un impacto negativo su bienestar y su salud. Los cuidadores tienen una alta tasa de depresión – algunos estudios sugieren que cuidadores tienen más incidencia de enfermedades cardiacas y diabetes.

La asistencia de alivio puede proveerle a los cuidadores lo que desesperadamente necesitan: una vacación de la rutina de proveer cuidado. No solamente se benefician los cuidadores. Estudios muestran que los cuidadores que se aprovechan de la asistencia de alivio tienen más probabilidad de mantener sus familiares en la casa por cantidades de tiempo más largos en vez de mantenerlos en instituciones.

¿Que es Asistencia de Alivio?

La asistencia de alivio simplemente provee maneras para que cuidadores regulares reciban “tiempo libre” de su rutina de cuidado. Unas cuantas horas, un día, o una semana de asistencia de alivio puede ayudar a aliviar el estrés de los cuidadores de familia y le da una oportunidad de recargar sus baterías.

There are a variety of options for respite care:



Familiares y Amistades—Muchos cuidadores confían en miembros de su familia para conseguir un descanso de su rutina regular. Un hermano(a) u otro pariente que viva cerca puede adoptar los deberes de cuidado por el día. Un pariente fuera de la ciudad puede viajar y ayudar por una semana para que usted pueda tomar esa vacación que tanto necesita. La llave para asistencia de familia es tener reuniones familiares regularmente y planear el cuidado de sus padres que envejecen. Amistades, vecinos y grupos de iglesias también son un recurso de buen soporte. Si un amigo le ofrece, es importante aceptarle la oferta. Igualmente, cuando alguien le ofrece ayudarlo, amistades y vecinos deben de especificar lo que ellos están dispuestos hacer. “Puedo ir a tu casa a pasarme la tarde del Sábado para que tu puedas ir al cine o para que tengas tiempo para ti mismo.” Esta es la manera menos cara para la asistencia de alivio que necesita.

Cuidado en Casa—Virtualmente en cada comunidad hay una agencia de cuidado en casa que puede mandar a un trabajador a su casa. Todos los niveles de cuidado están disponibles, desde limpiar y preparación de comida, a cuidado con participaciones más activas. Los costos varían, y algunos servicios puede

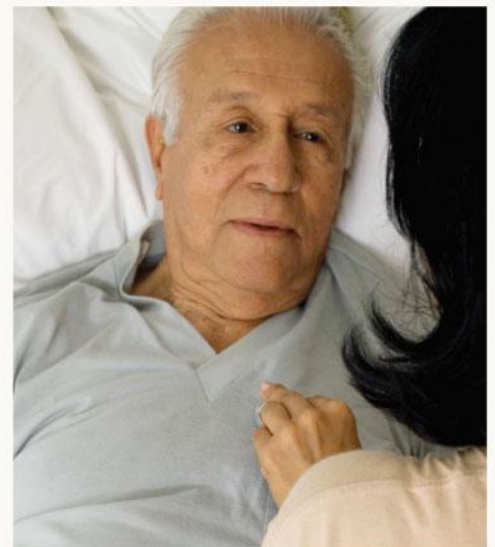
que sean cubiertos por seguros médicos, Medicare o Medicaid. Contacte su oficina local de su proveedor de work-life si necesita más información. Puede ser que prefiera encontrar esas clases de trabajadores por si mismo, por parte de referencias de sus amistades u otras personas en su comunidad. Antes de que permita un trabajador en su casa, es muy importante que le haga un chequeo de su historial y de sus referencias.

Centros de Cuidado de Día para Adultos—Los centros de cuidado de día para adultos proveen servicios de salud y terapéuticos de lunes a viernes, durante las horas del día. También permiten interacción entre adultos débiles y aquellos que sufren de la enfermedad de Alzheimer’s o de demencia. Algunos programas patrocinados por la comunidad son subsidiados por fondos públicos, para ayudar a disminuir el costo. Algunos cobran basado en su capacidad de pagar y sus ingresos. Medicare no cubre los costos de centros de cuidados de día para adultos pero Medicaid a veces sí.

Programas Residenciales—Agrupamientos de vivienda, hospitales, casa de cuidado de ancianos e instituciones de asistencia en viviendas, ofrecen cuidado temporal basado en la disponibilidad que tengan. Aunque el seguro médico generalmente no cubre el cuidado durante la noche, pólizas de cuidado a largo plazo y programas de veteranos pueden subsidiar alguno de estos cuidados.

Retiro y campamento de Alivio para Cuidadores también están disponibles en algunas áreas. Esto le da una oportunidad para que los cuidadores se junten y compartan sus experiencias y se alejen de sus deberes de proveer cuidado.

Para encontrar asistencia de alivio en su área, un consejero de asistencia al empleado o un especialista de Work-Life le pueden ayudar. Verifique con su departamento de recursos humanos. También puede contactar su grupo de soporte de cuidadores locales. Son un gran recurso de información y soporte para ayudarlo a disfrutar su verano.





Espacio para **vivir**

Recurso y Referencia

Para ayuda cuando lo necesite, cuente con su EAP 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—para ayudar a hacer espacio para lo que más importa!

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

**MINES
& ASSOCIATES**

*A National
Business Psychology Firm*