



Salvavidas

Información sobre su vida

LOS BENEFICIOS DEL Entrenamiento con Pesas

El entrenamiento con pesas es una parte importante de la salud corporal general. Sin embargo, estudios recientes muestran que esta actividad hace más que generar músculos y huesos. Mientras que los ejercicios cardiovasculares ayudan a que su corazón funcione de manera más eficiente, el entrenamiento con pesas puede fortalecer su corazón. Los músculos crecen debido a la fuerza requerida para levantar las pesas en realidad causa pequeñas cortaduras en los tejidos musculares. A medida que su cuerpo repara estas cortaduras, el músculo crece. Esto parecería que también es verdad para el corazón que trabaja duro para forzar sangre hacia fuera mientras se entrena con pesas.

El entrenamiento de fuerza parece incrementar ciertas proteínas que reducen los niveles de glucosa en el flujo sanguíneo. Esto puede reducir significativamente el riesgo de diabetes y las complicaciones que lo acompañan. El tener más músculo también puede ayudar a los pacientes de diálisis. La diálisis parece ser más efectiva para aquellos que levantan pesas debido a un mejor flujo sanguíneo a través del tejido

[Continúa en la página 3](#)

VUÉLVASE VERDE CON LIMPIEZA PRIMAVERAL

¡Por fin la primavera! Un clima más caliente, las flores empiezan a florecer, y existe el deseo de limpiar la casa de pies a cabeza. La primavera es gran momento para liberarse del desorden acumulado durante los meses de invierno y llevar a cabo una limpieza apropiada; sin embargo, los químicos y solventes utilizados en los suministros de limpieza pueden ser tóxicos para el medioambiente y para nosotros. Existen varias alternativas ecológicas en el mercado, pero ¿por qué no tratar de crear sus propios suministros de limpieza con ingredientes que probablemente ya tiene en casa? Usted puede crear pocos a varios de estos suministros por sólo centavos, y sabrá que los mismos no dañarán al planeta. Recuerde, a pesar que estas fórmulas no son tóxicas, las mismas pueden ser muy efectivas. Es mejor probar la solución en una parte oculta de la superficie para asegurarse que la misma no será dañada.

EMPECEMOS EN LA SALA DE ESTAR

Cuando se trata de la limpieza básica de la casa, los ingredientes naturales realizan un excelente trabajo. El bicarbonato rociado sobre las alfombras antes de aspirarlas funciona bien como un agente refrescante para las mismas. Para los pisos y las paredes, intente esta simple preparación:

- 1/8 de taza de sosa de lavado (también llamada carbonato de sodio — disponible en el anaquel de detergentes del supermercado)
- 1 cucharada de jabón líquido basado en aceite vegetal
- 1/4 de taza de vinagre (el blanco puro es el mejor)
- 2 galones de agua caliente

Mezcle los ingredientes en una cubeta. Aplique con un trapeador o trapo para limpiar la superficie deseada.

EN EL BAÑO

Los limpiadores de baños son algunos de los más tóxicos y pueden ser reemplazados con algunas de las alternativas más verdes. El simple bicarbonato rociado dentro del retrete y dejado por algunos minutos antes de fregar funciona muy bien.

Para limpiar la bañera y los azulejos del baño, intente esto:

- 1/2 cucharadita de sosa de lavado
- 1/4 a 1/2 cucharada de jabón líquido basado en aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 tazas de agua caliente

Mezcle los ingredientes en una botella rociadora o en una cubeta. Aplique con un trapo y limpie la superficie.

[Continúa en la página 2](#)



CONTÁCTENOS

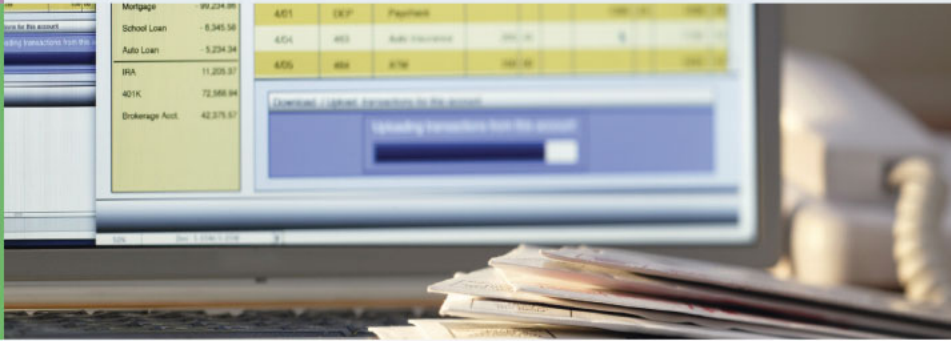


LLAMADA GRATUITA: **800-777-9376**

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



www.CAEP.com



MEJORANDO SU CALIFICACIÓN CREDITICIA

No importa a donde vaya o qué es lo que haga, lo más probable es que siempre exista una calificación. Esto es verdad para los deportes; para el mundo académico; y, es verdad con relación a su crédito.

Existe una calificación asociada a su endeudamiento y a su historial de pago de deuda. La mayoría de las veces, usted sabe qué es lo que debe hacer para mejorar su calificación; pero eso no es necesariamente el caso cuando hablamos sobre mejorar su calificación crediticia o lo que se denomina en inglés su calificación Fair Isaac Corporation (FICO). El saber cómo su calificación crediticia es calculada y luego saber cómo mejorarla parece ser un misterio. En caso del primero, existen varios recursos que lidian sobre cómo su calificación crediticia es calculada. En resumen, 35% de su calificación se basa en su historial de pagos; 30% en los montos debidos; 15% en lo largo de su historial crediticio; 10% en el tipo de crédito usado; y 10% en créditos nuevos (el número de cuentas que abrió recientemente).

En el caso de cómo mejorar su calificación crediticia FICO, los planificadores financieros le recomiendan que haga lo siguiente:

- **Utilice software financiero personal o servicios de banca en línea.** El software y la banca en línea pueden brindarle algo de orden a su vida financiera y le ayudarán a evitar omitir pagos. El omitir pagos afecta uno de los aspectos más grandes de su calificación crediticia — su historial de pagos.
- **Tenga cuidado de aplicar a tarjetas de crédito de tiendas con el fin de obtener un descuento inmediato**

en el mostrador. El aplicar a muchas tarjetas de crédito o tener muchas de ellas tendrá un impacto negativo en su calificación crediticia que a la larga pesará más que los ahorros obtenidos al aplicar en el mostrador para obtener el descuento. Si usted mantiene un balance en su tarjeta de crédito, no debería ser mayor al 50% de su límite de crédito. Es mejor que pague y reduzca el balance o incremente su límite de crédito.

- **Consolide su línea de crédito sobre la equidad de su vivienda (HELOC por sus siglas en inglés).** Consolide su HELOC en una hipoteca principal o incremente su línea de crédito para que el monto pendiente sea menor al 50% de la línea.
- **Pague la deuda de su tarjeta de crédito.** Logre que su balance llegue a cero y verá que su calificación aumentará en casi 20 puntos durante 60 días.
- **Obtenga una copia de su informe crediticio y busque errores.** Estos pueden incluir pagos que aparecen como retrasados pero que usted puede probar que fueron pagados a tiempo, cuentas que no son suyas, y deudas antiguas que ya no deberían estar en su informe (p.ej., deudas negativas que deberían ser sacadas de su informe después de siete años y quiebras que deberían ser retiradas después de 10 años).
- **El mantener varias tarjetas de crédito puede ayudarlo en ciertas circunstancias.** Es mejor tener cuatro tarjetas de crédito al 20% ó hasta al 30 % de su capacidad que tener una tarjeta que esté al límite.

Asociación de Planificación Financiera® (FPA®).
Enero de 2011. Reimpreso con permiso.

VUÉLVASE VERDE CON LIMPIEZA PRIMAVERAL

Continuación de la página 1

AYUDA PARA LA COCINA

El usar ingredientes que no sean tóxicos resulta conveniente en la cocina. Para limpiar cafeteras utilice sal de mesa con agua. Para cortar grasa sobre superficies y hornillas intente lo siguiente:

- ½ cucharadita de sosa de lavado
- ¼ a ½ cucharadita de jabón líquido basado en aceite vegetal
- 3 cucharas de vinagre
- 2 tazas de agua caliente

Mezcle los ingredientes en una botella rociadora. Rocíe y lave. Luego séquelo.

YO SÍ LIMPIO VENTANAS

La forma antigua para limpiar ventanas funciona muy bien. Prepare una solución con:

- ½ taza de vinagre
- 4 ½ tazas de agua

Mezcle los ingredientes en una botella rociadora. Agite y aplique. Límpielas con un periódico arrugado. Si usted ya recicló sus periódicos, intente utilizar nuevamente trapos de algodón.

Workplace Options, Inc. 2011.



Información sobre su vida

LOS BENEFICIOS DEL Entrenamiento con Pesas

Continuación de la página 1

muscular — de acuerdo a un estudio publicado el 2010 en el *Diario Clínico de la Sociedad Americana de Nefrología*. Y hay muchos más. En un estudio del 2010 de los Archivos de Medicina Interna se encontró que las mujeres entre las edades de 65 a 75 tenían mejor función cerebral si realizaban entrenamiento de resistencia dos veces por semana. Se cree que una proteína que ayuda al crecimiento del cerebro podrían haberse incrementado debido al entrenamiento con pesas.

Entonces, ¿qué espera?

Parece que el entrenamiento con pesas moderado es todo lo que se necesita para lograr estos beneficios, y nunca se es muy viejo para empezar.

Fuente: *Los Angeles Times*. El Entrenamiento con Pesas Hace más que Hacer Crecer los Músculos. Feb. 13, 2011. J. Stein.

PASANTÍAS DE VERANO para Estudiantes de Secundaria

Una pasantía de verano es una forma maravillosa para que su hijo o hija que asiste a la secundaria se involucre en una actividad que le brinde experiencia práctica en el campo de su elección. Las pasantías de verano ayudan a que sus hijos:

- Aprendan cómo opera una compañía u organización.
- Realicen contactos valiosos en sus campos de interés.
- Obtengan experiencia laboral.
- Fortalezcan sus aplicaciones universitarias.
- Investiguen posibles carreras.

Revise con museos locales, universidades, corporaciones, y otras organizaciones y solicite información sobre las pasantías que están disponibles. Hable con al consejero de la escuela de su hijo para averiguar si él o ella cuenta con listados de oportunidades. Busque en la biblioteca local libros que listen pasantías.

También existen pasantías lejos de casa, en otros estados, e incluso fuera del país. Existen varias organizaciones que actúan como agencias para este tipo de oportunidades. Muchas requieren que los costos del estudiante (viajes, alojamientos, etc.) sean pagados por su familia. Asegúrese de realizar una investigación cuidadosa sobre este tipo de arreglos. Una búsqueda en Internet puede ser una gran forma para conocer lo que está disponible.

Algunos sitios a ser considerados son:

www.internshipprograms.com • www.internabroad.com
www.idealists.org • www.volunteerinternational.org
www.students.gov

Workplace Options, Inc. 2011.