



Salvavidas

Información sobre su vida

EN CASA PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO: Diez avisos de precaución que pueden ser de ayuda para un miembro mayor de su familia

Las fiestas de fin de año pueden ser una de las pocas veces durante el año cuando los adultos y sus parientes mayores se reúnen a pasar momentos juntos. Esta es una buena oportunidad para observar si los miembros de su familia están mostrando señales de que puede que necesiten ayuda o algún cambio en su situación de vida. Observe estas señales y mantenga al médico del miembro de su familia informado sobre cualquier cambio físico o psicológico:

- ¿Ha habido algún cambio en los hábitos alimenticios? ¿Han habido cambios en el peso, faltas de apetito, o meriendas omitidas?
- ¿Han habido cambios en la higiene personal de su pariente, tal como el uso de vestimentas sucias, olor corporal, mal aliento, uñas y dientes descuidados, o irritaciones en la piel?
- ¿Ha habido algún cambio en la limpieza del hogar de la persona mayor?
- ¿Ha observado usted comportamiento inapropiado, tal como ser inusualmente ruidoso o callado, paranoico, agitado, y la realización de llamadas a toda hora?
- ¿Ha habido algún cambio en la relación con los amigos o los vecinos? ¿Ellos han expresado su preocupación?

Continúa en la página 3

CONSEJOS INTELIGENTES PARA SUS COMPRAS NAVIDEÑAS

Es muy fácil ser absorbido por la emoción de la temporada navideña; sin embargo, el hecho de dar regalos, entretener y las celebraciones navideñas pueden significar malas noticias para sus finanzas. El mantener estos diez consejos en mente puede asegurar que usted adquiera las cosas por las que pagó y evite empezar el Año Nuevo dentro de la zona roja:

1. Manténgase dentro de su presupuesto

Prepare un presupuesto navideño antes de iniciar sus compras. Pague con efectivo para evitar gastar más de la cuenta.

2. Utilice sus tarjetas de crédito de forma inteligente

Si usted paga con una tarjeta de crédito, utilice solo una. Si usted paga con tarjeta de crédito, usted obtiene protecciones legales en caso de que no reciba lo que ordenó o si los productos son defectuosos. Las tarjetas de crédito le brindan un poco más de protección que las tarjetas de débito, especialmente para compras más grandes.

3. Obtenga sus R&R – reembolsos y recibos

Pregunte sobre la política de reembolsos antes de hacer la compra. Algunas tiendas ofrecen reembolsos totales, mientras que otras solamente otorgan créditos en tienda o también ningún reembolso. Guarde sus recibos y solicite recibos de regalo. Usted o la otra persona que reciba sus regalos los necesitará en caso de devoluciones o intercambios.

4. Busque los precios de oferta

Cuando usted adquiera un artículo en oferta, revise su recibo antes de dejar el mostrador de venta. Asegúrese que no le cobraron el precio regular. Si algo que usted compre entra en oferta posteriormente, pregunte sobre ajustes de venta y puede que usted reciba un reembolso o un crédito.

5. Obtenga el valor completo de las tarjetas de regalo

Si usted recibe tarjetas de regalo, utilícelas

oportunamente. Los consumidores en los Estados Unidos gastan millones de dólares cada año al no usar el valor completo de sus tarjetas de regalo. Algunas tarjetas tienen fechas de expiración y cargos asociados a las mismas. Revise las leyes de su estado antes de otorgar las mismas como regalos.

6. Lea la letra chica

Lea el contrato y entiéndalo antes de firmarlo. Revise la tasa de interés y el costo total del artículo incluyendo el interés. Pregúntese si la tasa de interés es razonable y si usted puede asumir el costo del artículo.

7. Conozca el plan de separación de mercadería

El plan de separación de mercadería es nuevamente popular en las tiendas. Si usted adquiere un artículo mediante la separación de mercadería, obtenga un recibo completo con la descripción del artículo, el monto y las fechas de vencimiento de los pagos, la duración de la separación y la política de reembolsos de la tienda.

8. Esté seguro en línea

Al comprar en el Internet, asegúrese que el sitio web sea seguro antes de ingresar su información personal o financiera. Las páginas seguras comienzan con "https://" en vez de solo "http://". Las mismas también muestran un candado cerrado en la pantalla.

9. Proteja su información personal

No sea una víctima del robo de identidad. Continúa en la página 3



CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-777-9376

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



www.websiteinformation.com



NIÑOS BUMERANG—Estableciendo algunas reglas cuando los hijos adultos regresan al nido

Los niños están de vuelta. De acuerdo al Wall Street Journal (Septiembre 13 de 2011), el número de hijos adultos que viven con sus padres ha crecido por más de 25% desde el inicio de la recesión. Estos niños “bumerang” están pidiendo prestarse el coche, comerse lo que encuentren en el refrigerador, y adueñarse del control remoto. Las razones por las que regresan a casa a vivir pueden variar entre la inhabilidad de encontrar un trabajo o debido a un divorcio. No importa la razón, la relación ha cambiado y nuevas reglas deben ser establecidas para asegurarse que todos se lleven bien.

Antes de la transición, los padres y los hijos deberían sentarse juntos y dejar todo sobre la mesa. Es algunas veces una buena idea el tener una discusión en un territorio “neutral” como en uno de sus restaurantes favoritos o cafetería. No importa donde suceda, es importante analizar estas diferentes cosas para que un hogar feliz no se convierta en un sitio de guerra.

Establezca normas del hogar.

Redacte un contrato que trate sobre el establecimiento de un cronograma (¿quién usará tal baño en las mañanas?), la tareas en la cocina (¿todos intercambiarán las tareas de cocina y el lavado de platos, y quién comprará la comida?), visitantes (especialmente del sexo opuesto), lavandería y las tareas del hogar, uso de tabaco y alcohol, ruido y temas de privacidad, etc.

El contar con normas firmes y escritas—incluso el publicarlas en la casa—es especialmente importante cuando se tienen a menores y adolescentes en el paquete

Decida sobre una contribución.

Sin importar lo que se haya acordado, es extremadamente importante que el hijo que regresó a casa haga una contribución regular al hogar. Usualmente esto significa un alquiler mensual o el pago de algunos gastos del hogar, pero usualmente incluye un

grupo de responsabilidades para realizar los quehaceres y/o las reparaciones del hogar.

Identifique las metas de la estadía.

Como familia, lleguen a un acuerdo sobre las razones del regreso del hijo al hogar. ¿Se trata de ahorrar dinero, asegurar un trabajo, o recuperarse de una situación difícil? El poner esto en términos concretos permite que todos vean que la situación no es de extremos abiertos, y que no es algo que sucederá repetidamente.

Fije un periodo de tiempo.

Puede que suene desalmado, pero como padre usted no ayudará a su hijo a no ser que establezca límites. No importa si son dos meses o dos años, lo mejor para todos es comprometerse a un periodo de tiempo y trabajar hasta llegar al mismo.

Mire hacia afuera y piense hacia adelante.

Los padres necesitan mirar fuera del hogar y considerar cualquier limitación dentro de un arrendamiento, o mediante una asociación de propietarios de hogares, con relación al número de residentes o carros por hogar. También vale la pena investigar sobre la cobertura de responsabilidad de los propietarios de hogares, y si existen implicaciones impositivas debido a miembros adicionales en el hogar. A su vez, revise alrededor de su casa por si existen reparaciones fáciles que evitarán potenciales problemas— ¿qué tal una línea telefónica adicional, o acceso a Internet por cable o DSL si habrán computadoras extras?

Como familia, hagan cualquier plan que encaje—uno que les sirva a todos. Debido al comienzo de este nuevo plan, es importante que todos se sientan como si están recibiendo algo del negocio y que nadie se sienta como que se aprovecharon de él.

No olvide cuidar de usted mismo

Cuando un hijo está necesitado, las madres y los padres usualmente están muy felices de

ayudar lo más posible. Sin embargo, cuando usted salga en apoyo como padre, recuerde también mantener un ojo en sus propias necesidades.

Continúe la comunicación.

Los problemas surgirán, y si son metidos debajo la alfombra, no habrá oportunidad de resolución. Puede que usted desee tener reuniones familiares regulares. Si los dos padres están involucrados, asegúrese de formar un frente unido. Los padres como también los hijos, deberían continuar conversando para que los patrones de comportamiento no deseados de años pasados no se repitan.

Recuerde su nueva relación.

No importa que hayan vuelto al hogar, ellos ya no son niños. El respetarse mutuamente como adultos significa que todos cuidan de sí mismos, y que todos se tratan con respeto. Esto incluye el revisar con todos sobre las idas y venidas.

Asegúrese que todos tengan espacio.

El darle un cuarto o una parte del garaje o de la cocina en “su” casa a su hijo puede que no sea su primera opción. Pero en un hogar multigeneracional, es vital que todos tengan su propio espacio. Recuerde, el sacrificio es solo temporal.

No deje de lado sus propios objetivos.

Hasta que el hijo crezca, los padres usualmente dejan sus propios planes de lado. Siempre es fácil volver a entrar a ese modo, pero si sus hijos regresan a casa como adultos, no revierta sus antiguos hábitos. Sosténgase de cualquier jubilación y de sus metas a largo plazo, ya sea con relación a la planificación financiera o el cuidar de sus propias relaciones.

Es verdad, los padres tiene mucho en juego cuando deciden abrir sus hogares a sus hijos mayores. La situación incluso se pone más complicada cuando los hijos tienen conyugues, o incluso sus propios hijos, y en vez de un nido vacío se torna una casa completa y algo más.

Pero el punto final es que cuando los niños bumerang regresan, ellos generalmente dan más de lo que reciben. Ya sea que estén casados o solteros, si usted como padre puede mantener una mente abierta, puede que descubra un mundo nuevo de posibilidades. Después de todos esos años, es posible que usted y sus hijos hayan aprendido algo nuevo.

Adaptado de Workplace Options.(Actualizado 2009). “Niños bumerang:Ellos simplemente siguen viniendo”.Raleigh, Carolina del Norte:Autor.



EN CASA PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO: Diez avisos de precaución que pueden ser de ayuda para un miembro mayor de su familia

Continuación de la página 1

- ¿Ha habido algún incremento relacionado a problemas físicos, tales como quemaduras o marcas de lesiones resultantes de debilidades o despistes generales, o posiblemente un mal uso del alcohol o de medicinas recetadas?
- ¿El miembro mayor de su familia ha dejado de participar de actividades que anteriormente era importantes para él o ella, tales como juegos de cartas o grupos literarios, cenas con amigos, o la asistencia a servicios religiosos?
- ¿Usted ha notado que el miembro mayor de su familia se está volviendo olvidadizo? ¿Existen cartas que no fueron abiertas o periódicos acumulándose? ¿Ellos están teniendo problemas para obtener recetas? ¿Ellos han perdido citas?
- ¿El miembro mayor de su familia ha hecho un mal manejo de las finanzas, como el no pagar cuentas, perder dinero, pagar cuentas dos o más veces, u ocultar dinero?
- ¿El miembro mayor de su familia ha realizado compras inusuales, tales como la adquisición de más de una suscripción a la misma revista, el ingresó a un número inusual de concursos, o un incrementó la frecuencia de las compras de anuncios televisivos?

Adaptado de Administration on Aging. (n.d.). "En casa durante las fiestas de fin de año—Diez señales de precaución: El miembro mayor de su familia puede necesitar su ayuda." Obtenido el 11 de junio de 2010 de <http://www.eldercare.gov>

CONSEJOS INTELIGENTES...

Continuación de la página 1

No provea información personal por el teléfono o por el Internet a no ser de que haya contactado a esa persona o negocio. No escriba su dirección, número de teléfono, número de Seguro Social, o número de licencia de conducir en los recibos de las tarjetas de crédito. Antes de proveer información personal o financiera a un negocio, pregunte como la misma será usada y si se mantendrá en confidencialidad.

10. Cuando usted dé, sepa a donde está yendo

Esté alerta por organizaciones benéficas falsas que usan nombres que suenan como entidades de caridad verdaderas. No se haga engañar. Investigue antes de dar.

Adaptado del Departamento de Relaciones con el Consumidor de Los Ángeles. "Los Diez Principales Consejos para sus Compras Navideñas". Obtenido el 20 de septiembre de 2011 de <http://dca.lacounty.gov/artHolidayShopping.html>

NAVEGACIÓN SEGURA en Wi-Fi Público

Está en todo lado—Wi-Fi gratuito en cafeterías, bibliotecas, aeropuertos, y hoteles—pero, ¿qué tan seguro es usarlo? Nos hemos acostumbrado a la conveniencia del acceso al Internet donde sea que estemos, pero existe un riesgo de que su información personal sea accedida sin permiso de redes que no son seguras. Lo mejor es enviar su información personal solamente a través de sitios que estén cifrados, lo que significa que los sitios web revuelven su información para que la misma no sea leída. Para determinar si un sitio web está cifrado, busque https al principio de la dirección del sitio (la "s" significa seguro), y el ícono de un candado se ve en la parte superior o inferior de la ventana de navegación. Algunas veces estas cosas son solamente usadas en el ingreso al sitio pero las mismas deben estar en cada página para que la misma sea segura.

Estos consejos de la Comisión Federal del Comercio (FTC—por sus siglas en inglés) pueden ayudarlo a navegar de forma segura mientras disfruta de un café.

Utilice estos consejos para saber si una red Wi-Fi es segura:

- Si un lugar con red inalámbrica no requiere una contraseña, entonces no es seguro.
- Si un lugar de red inalámbrica solicita una contraseña a través de un navegador solamente para otorgar acceso, o solicita una contraseña para el cifrado WEP (privacidad equivalente a cableado), lo mejor es proceder como si la misma no fuera segura.
- Un lugar de red inalámbrica es seguro solamente si le solicita al usuario el brindar una contraseña WPA (Acceso Protegido Wi-Fi). El WPA2 es incluso más seguro que un WPA.

Utilice estos consejos para tener una experiencia Wi-Fi más segura:

- Al usar una red inalámbrica Wi-Fi, solamente ingrese o envíe información personal a sitios web que usted sepa están completamente cifrados. La visita entera a cada sitio debería estar cifrada—desde el ingreso hasta la salida. Si usted cree que ingresó a un sitio cifrado pero se encuentra en un sitio no-cifrado, salga del mismo inmediatamente.
- No se mantenga permanentemente registrado en las cuentas. Después de usar una cuenta, salga del sitio.
- No utilice la misma contraseña en diferentes sitios. Esto podría darle a alguien con acceso a una cuenta el acceso a muchas cuentas.

Para conocer más sobre la protección de su privacidad en línea y qué hacer si su información es comprometida, visite OnGuardOnline.gov.

Adaptado de "El FTC ofrece consejos sobre el uso inteligente de las redes Wi-Fi". Obtenido el 7 de septiembre de 2011 de <http://www.ftc.gov/opa/2011/02/wireless.shtm>