



Salvavidas

Información sobre su vida

EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS ES UN GRAN MOMENTO PARA CONOCER EL HISTORIAL DE SALUD DE SU FAMILIA

Su reunión familiar del Día de acción de gracias es más que solo una oportunidad para ponerse al día con la familia y comer mucho; también es un gran momento para conocer sobre el historial médico de su familia. El Director General de Salud Pública de los Estados Unidos declaró el Día de acción de gracias como el Día nacional de la historia familiar, alentando a los norteamericanos a compartir una comida y platicar sobre la salud familiar. Esta información puede ayudar a su médico a decidir qué exámenes y evaluaciones se recomiendan para ayudarlo a conocer sus riesgos de salud.

Es importante que conozca el historial médico de su familia. Las enfermedades crónicas pueden ser hereditarias y la genética compartida, los comportamientos, los estilos de vida y el entorno pueden contribuir a generar una enfermedad. Los norteamericanos saben que la historia familiar es importante para su salud. Nuestra encuesta comprobó que el 96% de los norteamericanos consideran que es importante conocer su historia familiar. A pesar de eso, la encuesta demostró que sólo la tercera parte de los norteamericanos han intentado alguna vez recopilar y escribir el historial de salud de su familia. ¿Está listo para recopilar el historial de salud de su familia, pero no sabe por dónde comenzar?

El Retrato de mi salud familiar (<https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action>), del Director General de Salud Pública, es una herramienta en línea actualizada para ayudarlo a usted y a su familia a recopilar y organizar el historial de salud y compartirlo fácilmente con su médico.

Continúa en la página 3

8 ERRORES IMPORTANTES EN LA JUBILACIÓN

Realmente no es difícil arruinar un plan de jubilación. La mayoría de los errores al planear la jubilación son los de negligencia, omisión o pánico. Si no sabe exactamente en qué posición está su plan de jubilación, pida asesoría, un profesional de planeación financiera es un buen comienzo para revisar sus opciones generales de jubilación y darle algunas ideas de dónde comenzar.

HE AQUÍ ALGUNOS ERRORES COMUNES QUE LA GENTE COMETE:

1. No comenzar: Es asombroso cuánta gente encuentra excusas para no comenzar sus ahorros para la jubilación. Pero no importa lo desalentadoras que parezcan las deudas u otros gastos, tiene que ahorrar para la jubilación de forma regular, incluso si es solo una cantidad insignificante. Con el tiempo, esos pequeños activos crecerán y se convertirán en algo considerablemente mayor.

2. No considerar los portafolios de jubilación, tanto el laboral como el personal: Uno de los problemas importantes al planear la jubilación proviene del no considerar las inversiones que hace en el trabajo contra las que hace de forma independiente como un todo. El trabajar con un planeador financiero le puede ayudar a ver cada lugar en el que guarda su dinero y descubrir si está implementando dichos activos de forma correcta.

3. No evaluar opciones de jubilación potenciales del empleador: Los beneficios pueden ser tan valiosos como un buen pago de nómina. Es posible que pueda estar trabajando para una compañía que ofrezca todavía un plan definido de prestaciones para pensión, además de un plan 401(k). Si piensa que va a recibir una oferta, es aconsejable entrevistar a empleadores prospecto sobre los beneficios de lo que le están ofreciendo, en particular los tiempos en que se activarán dichos beneficios. Sobre todo, es clave que la compañía iguale cualquier activo que usted coloque en sus

fondos para el retiro, así como el período de espera para tener derecho a dichos activos.

4. No considerar ambos tipos de Cuentas de Retiro Individual (IRA): La diferencia más grande entre la IRA tradicional y la IRA Roth es la forma en que el gobierno de los Estados Unidos procesa los impuestos en ambos tipos de inversiones de IRA. Si pone dinero en una IRA tradicional, podrá deducir dicha contribución en sus impuestos sobre la renta. En una IRA Roth, no recibe la deducción de impuestos por dichas contribuciones, pero cuando es tiempo de retirar el dinero, no tiene que pagar impuestos por ello. Si usted y su cónyuge no están cubiertos en los planes de su empleador, puede financiar por completo las IRA deducibles.

5. No actualizar sus beneficiarios: A partir de 2007, una transferencia directa de una IRA, una pensión calificada, un reparto de utilidades o un plan de bono de acciones, un plan de anualidades, una anualidad con amparo fiscal, un plan 403(b) o un plan de compensación diferida gubernamental de un empleado fallecido a cualquier IRA calificada se puede considerar una distribución de transferencia si el beneficiario no es el cónyuge fallecido. Esto significa que sus hijos o cualquier otro beneficiario designado puede heredar sus IRA sin consecuencias fiscales negativas en ese momento. Los beneficiarios que

Continúa en la página 2



CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-777-9376

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



www.CAEAP.com



¿CUÁNDO ES APROPIADO DEJAR NIÑOS SOLOS EN CASA?

Cuando comienza el año escolar, muchos padres que trabajan y que tienen hijos grandes se preguntan: ¿A qué edad pueden los padres dejar a sus hijos solos en casa? Hay pocos estados que tienen leyes que rigen esto, pero la mayoría de los condados han creado lineamientos a través de sus Agencias de Servicio de Protección al Menor que pueden ayudar a los padres a tomar decisiones informadas sobre dejar a sus hijos solos. Estos lineamientos toman en cuenta varias cosas. Es importante que los padres sepan el nivel de madurez y de comodidad de sus hijos en quedarse solos. Los niños deben sentirse seguros en el hogar y debe haber un tiempo limitado que estén solos. Los padres deben preparar bien a sus hijos para que estén solos y siempre debe haber un padre accesible u otro adulto designado. Por lo general, estos lineamientos toman en cuenta:

EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE SU HIJO

- ¿Su hijo es físicamente capaz de manejarse solo por la casa sin lastimarse?
 - ¿Su hijo puede manipular llaves o cerraduras para evitar quedarse encerrado o afuera de la casa?
 - ¿Su hijo puede manejar electrodomésticos pequeños de manera segura en su ausencia?
 - ¿Su hijo podrá quedarse solo en casa sin sentirse asustado o solo?
 - ¿Su hijo no tiene comportamiento retraído, hostil o autodestructivo?
 - ¿Su hijo puede manejar imprevistos sin alterarse?
 - ¿Su hijo puede seguir reglas importantes?
 - ¿Su hijo expresa interés de quedarse solo en casa?
 - ¿Su hijo puede comprender y seguir instrucciones verbales o escritas?
 - ¿Su hijo podrá solucionar problemas básicos sin su ayuda?
 - ¿Su hijo puede leer y escribir?
 - ¿Su hijo podrá encontrar algo que hacer cuando esté solo sin meterse en problemas?
 - ¿Su hijo puede pedir ayuda a amigos, vecino y a la policía cuando sea necesario?
 - ¿Su hijo puede o es capaz de llamar a la policía para pedir ayuda?
 - ¿Su hijo comprende la función de la policía, los bomberos y de las brigadas de rescate?
 - ¿Su hijo se lleva bien con otros niños de su familia, al igual que con los de los vecinos o con adultos?
 - ¿Su hijo podrá llamarlo en su ausencia?
 - ¿Usted estará disponible en una emergencia?
- ¿Ha designado a otro adulto confiable para que esté cerca en caso de una emergencia?
- ¿Usted y su hijo sienten que su comunidad es razonablemente segura?

Si respondió que sí a todas las preguntas anteriores y determinó que su hijo está listo para quedarse solo en casa, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas.

PREPARE A SU HIJO PARA CUIDARSE SOLO

- Déjele a su hijo el número telefónico de un adulto confiable cercano y asegúrese de que esa persona estará disponible.
- Déjele a su hijo un número telefónico donde pueda encontrarlo.
- Déjele números telefónicos de emergencia y practique haciendo esas llamadas juntos.
- Camine con su hijo por la casa y enséñele las alarmas detectoras de humo, candados de puertas, rutas de salida, equipos de primeros auxilios y hablen sobre la importancia de cada artículo.
- Decidan juntos las reglas para preparar aperitivos, hablar por teléfono, salir de la casa, dejar entrar amigos, ver la TV o películas, usar Internet y hacer trabajos o tareas. Sea específico y determine las consecuencias en caso de no cumplir las reglas.
- Cierre la puerta con llave y dígame a su hijo que no deje entrar a nadie a la casa.
- Infórmele a su hijo cómo manejar situaciones climáticas graves o cortes de electricidad.

Para acceder a los lineamientos del condado, contacte a Acceso a Información de Bienestar para el Menor en el 1-800-394-3366. La mayoría de los expertos coinciden en que un niño de 11 o 12 años es probablemente capaz de estar solo al menos 2 horas.

Fuente: www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/homealone.cfm

8 ERRORES IMPORTANTES EN LA JUBILACIÓN

Continuación de la página 1

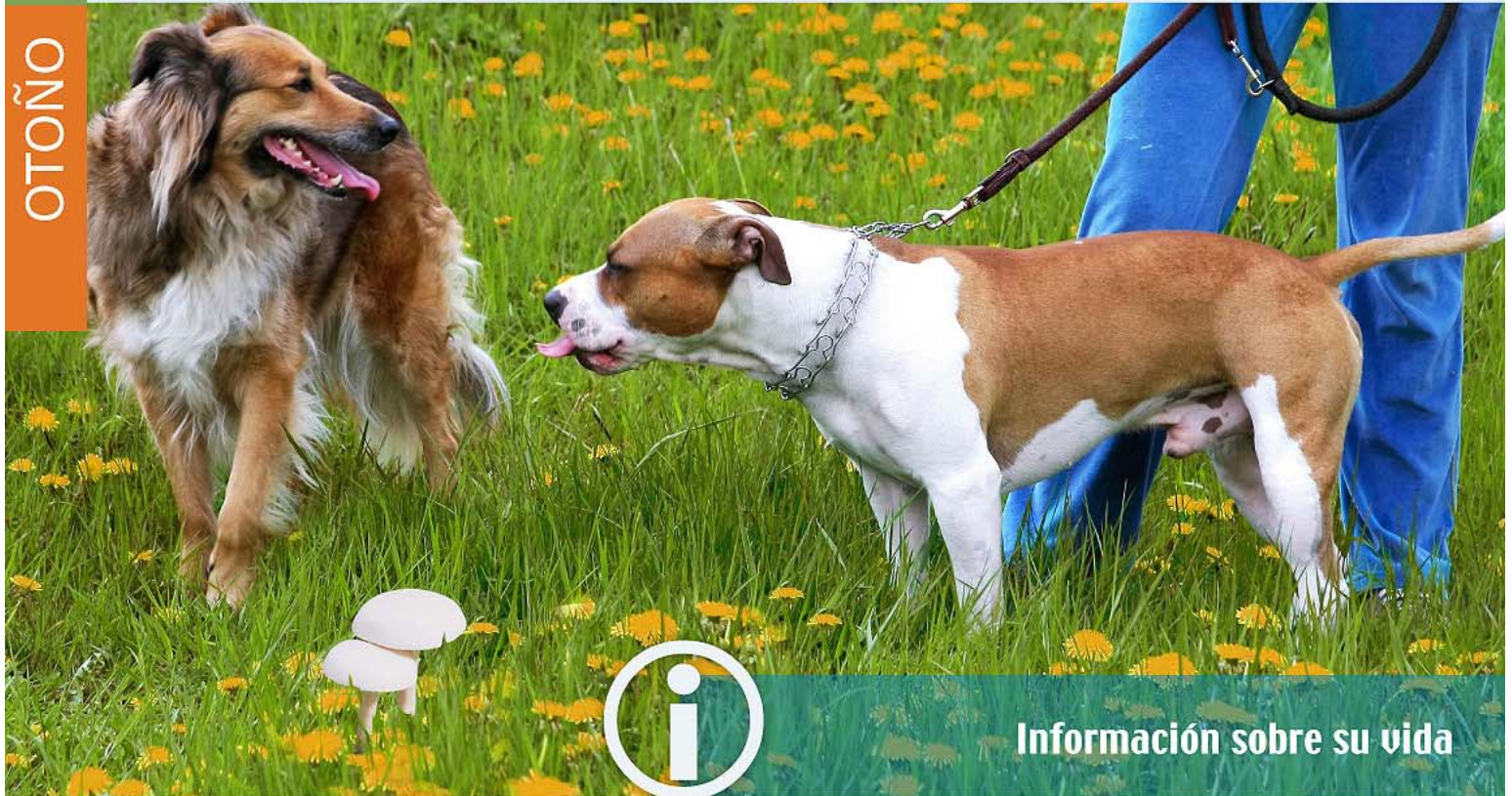
no son cónyuges necesitan revisar con un experto en planeación financiera cuándo deben comenzar las distribuciones de una IRA heredada. Claro que no importa cuál sea la inversión, asegúrese de que sus beneficiarios siempre estén actualizados.

6. No reinvertir sus devoluciones de impuestos: ¿Sabía que puede depositar sus devoluciones de impuestos directamente en su IRA? Funciona para una cuenta de ahorros de salud o educativa también. Mientras que alguna gente utiliza sus devoluciones como bonos para comprar regalos o pagar deudas, considere presentar su declaración de impuestos antes y prepare un archivo electrónico para depositar directamente a su IRA.

7. Retirar dinero antes de una IRA o hacer una transferencia: el dinero que se retira de una IRA está sujeto al impuesto sobre la renta y a una multa si usted es menor de 59 ½ años y no lo devuelve a la cuenta en los siguientes 60 días. Cuando mueve activos, la mayoría de las veces una transferencia de fideicomisario a fideicomisario es más eficaz y con menor margen de error. Si el cheque de distribución de IRA se le paga a usted, hay una gran posibilidad de que pierda la fecha límite de 60 días y que enfrente multas e impuestos.

8. No contribuir con el máximo: No todos los empleados pueden permitirse contribuir con el máximo permitido por sus respectivos planes de jubilación en el trabajo o por las inversiones de retiro individual, pero debe ser una meta.

Financial Planning Association (FPA, Asociación de Planeación Financiera). 2009. Reimpreso con autorización.



Información sobre su vida

EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS ...

Continuación de la página 1

HE AQUÍ ALGUNAS FORMAS DE INICIAR LA CONVERSACIÓN:

Hable con su familia

Escriba los nombres de los parientes consanguíneos que necesita incluir en su historial.

- Los parientes más importantes de los que debe hablar para su historial de salud familiar son sus padres, hermanos, hermanas y sus hijos. Después amplíe su conversación hacia el resto de los miembros de la familia.

Haga preguntas

Entre las preguntas que se pueden hacer están:

- ¿Tiene alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, o condiciones de salud tal como presión sanguínea alta, colesterol o diabetes?
- ¿Ha tenido alguna otra enfermedad seria, como cáncer o embolia?
- ¿Qué edad tenía cuando desarrolló estas enfermedades?

También haga preguntas sobre otros familiares, tanto vivos como fallecidos, por ejemplo:

- ¿Cuál es la descendencia de nuestra familia, de qué país proviene?
- ¿Qué enfermedades tuvieron sus parientes ya fallecidos?
- ¿Qué edad tenían cuando fallecieron?
- ¿Qué causó las muertes?

Adaptado de Gather and Share Your Family Health History (Recopila y comparte tu historial de salud familiar). Centro para el Control de Enfermedades (CDC). 2010. www.cdc.gov

Seguridad de las mascotas en el otoño

La canícula terminó, pero el otoño trae con él algunos peligros para sus mascotas domésticas. Recuerde estos consejos cuando usted y su mascota estén disfrutando el clima fresco:

- El uso de raticidas aumenta en el otoño, ya que los roedores buscan refugio de las temperaturas más frías e intentan moverse a los interiores. Los raticidas son altamente tóxicos para las mascotas, si los ingieren, el resultado podría ser fatal. Si necesita utilizar estos productos, hágalo con extrema precaución y colóquelos en lugares donde no tengan acceso sus mascotas.
- Los útiles escolares pueden ser una tentación para las mascotas y pueden morderlos e ingerirlos. Estos raramente son tóxicos, pero pueden causar dolor gastrointestinal o alguna posible obstrucción.
- Los hongos silvestres son comunes en el otoño. La mayoría son inofensivos, pero algunos son muy tóxicos. Mantenga a las mascotas lejos de áreas donde crezca cualquier tipo de hongo. Contacte a su veterinario o al Centro de Control de Envenenamiento de Animales en (888) 426-4435 de inmediato si su mascota ingirió un hongo silvestre.
- Para generar calor corporal, a las mascotas que tienen mucha actividad en el exterior, o que viven en el exterior, se les debe dar más alimento durante las temporadas más frías. Asegúrese de que los animales de exterior tengan acceso a agua limpia y fresca que no esté congelada.
- Las mordeduras de serpiente son comunes en el otoño cuando estos reptiles se preparan para hibernar. Mantenga a las mascotas lejos de áreas donde haya serpientes.
- La limpieza de los radiadores es común en el otoño y el sabor dulce de los refrigerantes con base en etilenglicol atrae a perros y gatos. Tan solo una pequeña cantidad puede matar a su mascota. Los derrames se deben limpiar de inmediato. Considere un cambio a refrigerantes con base en propilenglicol, aunque no son totalmente inofensivos, son mucho menos tóxicos que otros refrigerantes de motor.

Adaptado de Autumn Safety Tips (Consejos de seguridad para el otoño). Atlanta Humane Society (Sociedad humanitaria de Atlanta). www.atlantahumane.org