

# Asuntos de Vida

Un boletín de tu Servicio Vida y Trabajo y PAE

Otoño 2010

## Apoyo para el Cuidador o la Cuidadora

Aproximadamente un cuarto de todas las familias estadounidenses proporcionan cuidados a un familiar de más edad, a una hija o un hijo adulto con discapacidades o a un amigo o amiga. Proporcionar cuidados a un paciente puede ser muy gratificante, pero también trae su dosis de estrés.

Con el tiempo, el estrés de proporcionar cuidados a otra persona en forma continua se puede acumular, lo cual trae consecuencias en la salud. Tensión y migrañas, alta tensión arterial, asma, problemas del estómago, problemas del intestino y dolor crónico de la baja espalda, son algunas de las condiciones de salud comunes que pueden ser provocadas por el esfuerzo de proporcionar cuidados a una persona. Con el tiempo, el estrés puede contribuir o agravar la depresión, los desórdenes de ansiedad y el uso del alcohol o de las drogas.

Aprender a pedir ayuda, tomar el tiempo para cuidarse a sí mismo y participar en técnicas del manejo del estrés son esenciales para el cuidador o la cuidadora. Pero, en algunas ocasiones, estos pasos no son suficientes. Las señales de advertencia de que una persona puede estar perdiendo la habilidad de proporcionar cuidados efectivos incluyen:

- Contestar o hablar bruscamente a la persona que cuida, aún sobre cosas pequeñas
- Irritación frecuente

- Reír raramente o ya no tener sentido del humor
- Cansancio o sentirse bajo presión 24/7
- Insomnio o sueño irregular o sin descansar
- Rehusar salir, aún para dar un paseo corto, debido a que la persona que cuida puede necesitar algo

Si reconoces estas señales en ti o en la persona que cuida a un ser querido, es importante hacer algo. Busca formas de aliviar el peso de proporcionar cuidados a una persona, tales como hacer arreglos para una guardería para adultos o para un lugar donde ofrezcan atención de relevo. En algunos casos puedes necesitar empezar a considerar opciones alternativas para el cuidado de tu ser querido, tales como un asilo o un lugar de asistencia para adultos mayores o pacientes. Las señales de alerta roja de que el proporcionar cuidados a una persona se ha vuelto demasiado y se necesitan hacer diferentes arreglos incluyen:

- Gritarle a la persona que recibe los cuidados o a otras personas
- Ataques de llanto o sentimientos de depresión
- Impedir o negar el afecto y los buenos sentimientos de la persona que recibe los cuidados
- Culpar constantemente a la persona que recibe los cuidados de estar “atrapado”



o “atrapada” en el papel de cuidador o de cuidadora.

- Renuencia para pagar los bienes y servicios que se necesitan.

Saber cuándo es el momento adecuado para dejar de proporcionar cuidados a una madre o a un padre anciano o a una persona adulta con discapacidades es una parte importante de ser un cuidador o cuidadora responsable. Ya sea que busques opciones alternativas porque la persona que recibe los cuidados necesita más ayuda o tú des un paso atrás porque has llegado a tu límite, lo importante es que la persona que recibe cuidados los tenga en el nivel apropiado. Para recibir ayuda con el estrés de proporcionar cuidados a una persona o para hablar sobre alternativas de proporcionar cuidados a una persona, llama a Asuntos de Vida.

**Los servicios de Asuntos de Vida están disponibles las 24 horas del día, cada día del año.**

Para hablar con un profesional de Asuntos de Vida, llama al **1-800-634-6433**.

Visita Asuntos de Vida en la Internet en **mylifematters.com**.

# Tartamudeo: Un Desorden de Comunicación

El tartamudeo es un desorden de comunicación que afecta a aproximadamente tres millones de personas en los Estados Unidos. Una persona que tartamudea (o que “balbucea”) puede repetir sílabas o tener dificultad para pronunciar las palabras. El estrés, el nerviosismo o la aprehensión sobre lo que la persona está diciendo pueden agravar esta condición.

Una persona tartamuda es muy probable que se desarrolle entre los 2 y los 5 años de edad y puede continuar a lo largo de su vida. Los hombres tienen cuatro veces más probabilidades de tener dificultades con el tartamudeo y a menudo se da en las familias.

Hasta ahora no existe cura para una persona tartamuda, aunque la terapia del habla y los ejercicios faciales a menudo ayudan. Muchas personas que tartamudean encuentran actividades como la actuación,

el canto o hablar en público, muy útiles en el manejo del tartamudeo y en construir la confianza en sí mismos. James Earl Jones, Bruce Willis, Carly Simon y Winston Churchill son ejemplos de personas con dificultades del habla quienes continuaron con carreras prominentes dando discursos y actuando en espectáculos.

Es importante tratar con cortesía y respeto a una persona que tartamudea y alentar a los niños y a las niñas a que hagan lo mismo. Si tienes una conversación con alguien que tiene dificultades con el tartamudeo, recuerda:

- **Ser paciente.** Nunca termines las frases de la persona que tartamudea. Dale a la persona tiempo para que exprese sus ideas.
- **Hablar en forma natural,** pero a un ritmo más relajado. Un ritmo rápido puede hacer que la persona que tartamudea se sienta cohibida

o como si estuviera presionada a apurarse.

- **Escuchar en forma activa.** Mantén contacto visual, asiente y proporciona otras señales visuales de aliento. Sonríe y ríe cuando sea natural y apropiado en la conversación. En el teléfono, utiliza frases como “ajá” o “entiendo” para dejarle saber a la persona que estás poniendo atención.
- **Evitar dar consejo.** Decirle a una persona que tartamudea que “vaya más despacio” o que “respire profundo” no va a ayudarlo. Lo más probable es que la persona esté haciendo todo lo que puede para hablar claramente.

Existen recursos y ayuda disponibles a través de la *Stuttering Foundation of America* ([www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)) o la *National Stuttering Foundation* ([www.nsastutter.org](http://www.nsastutter.org)).

## Pasos Simples para tener una Computadora de Primera

¿Sudas frío cuando tu computadora se descompone? Unos pasos simples pueden mantener tu computadora funcionando bien y ayudarte a prevenir daños costosos al disco duro y de robo de identidad.

- **Hardware obsoleto.** Estudios han mostrado que la probabilidad de problemas físicos aumenta significativamente cuando la computadora tiene de 24 a 36 meses de uso. Considera hacer un presupuesto para reemplazar tu sistema computacional cada tres años, especialmente si la usas en forma excesiva.
- **Protección de cambios en la energía eléctrica.** Los picos y las fallas en la energía eléctrica pueden causar pérdida de datos y daños en los componentes sensibles, lo cual puede reducir su vida útil. Asegúrate de utilizar

protectores de picos. Ten en mente que la protección de picos se degrada con el tiempo. Reemplaza los protectores de picos cada 2 a 3 años.

- **Entrenamiento.** Muchas personas no entienden completamente los paquetes de software que usan. Si quieres aprovechar al máximo el software que compras, lee el manual, toma una clase o dedica tiempo a entenderlo usándolo en forma regular.
- **Cortafuegos (firewall) y seguridad.** La Internet está llena de hackers que desean tener acceso a tu computadora por razones nada honrosas. La lista de problemas que pueden causar es atemorizante, empezando con el robo de archivos y registros y borrar datos importantes. Asegúrate que tus computado-

ras estén actualizadas con los parches de seguridad más recientes y que los cortafuegos o firewalls están instalados y mantenidos en forma apropiada.

- **Respaldo de datos.** Suena obvio, pero la mayoría de los usuarios de computadoras no mantienen un respaldo del 100% de sus datos importantes. Su recuperación una vez que ha ocurrido el daño puede ser costosa o simplemente imposible.
- **Spam o correo basura, virus y programas espía o spyware.** Ochenta por ciento de las llamadas a los servicios computacionales son debidas a problemas directamente ligados a estos tres puntos. Invierte en una buena protección contra virus, filtros de spam y programas antispyware.



# Cómo Empezar a Invertir con una Pequeña Cantidad de Dinero

Fuera de un 401(k) u otro plan para el retiro patrocinado por el empleador, ¿inviertes tu dinero? Si tu respuesta es “no”, no estás solo, ni sola. Invertir a menudo se ve como algo que sólo la gente con dinero hace. El hecho es que hay muchas oportunidades de inversión disponibles para las personas con pequeñas cantidades de efectivo disponible.

¿Por qué invertir es un paso financiero inteligente? Debido a la inflación (el aumento en el costo de los bienes y servicios a través del tiempo), si tú mantienes todos tus ahorros en vehículos seguros que proporcionan un retorno bajo, tales como una cuenta de ahorros o un certificado de depósito, el valor real de tu dinero va a disminuir con el tiempo. Mientras que debes de mantener tus ahorros para emergencias y a corto plazo en una cuenta fácilmente accesible que tú sepas que no perderá su valor, es una buena idea poner los ahorros a largo plazo en vehículos que tengan el potencial de un retorno más alto. (Una advertencia: si tienes deudas de tarjetas de crédito o de otro tipo con un alto interés, es buena idea liquidar esas deudas antes de invertir, ya que es probable que el interés que te cargan sea mayor que el que ganarás en tus inversiones.) Históricamente, las acciones han proporcionado el retorno más alto a largo plazo, seguido de los bonos, con equivalentes en efectivo tales como ahorros y certificados de depósito (CDs) que proporcionan el retorno más bajo.

## Planes de Reinversión de Dividendos y Planes de Compra Directa de Acciones

Los planes de compra directa de acciones (DSPs por sus siglas en inglés) y los planes de reinversión de dividendos (DRIPs por sus siglas en inglés) pueden ser una gran opción para el inversionista pequeño.

- Bajo un **DSP**, tú compras acciones directamente de la empresa que las ofrece, permitiéndote no utilizar un corredor o corredora (y los cargos por comisión que conllevan, aunque algunas empresas hacen cargos por sus DSPs). Puedes hacer compras individuales (por lo general el mínimo establecido es bajo) o establecer un plan de compras.
- Para participar en un **DRIP**, debes tener al menos una acción en la empresa. En lugar de recibir pagos de dividendos en efectivo (una distribución de la porción de las utilidades de la empresa que van a los accionistas), recibes un equivalente en acciones adicionales. Así que si la acción se está vendiendo en \$10 y el pago de dividendo es \$20, tú obtendrías dos acciones. Muchos DRIPs también te permiten comprar acciones adicionales después de que te inscribes.

Para empezar, concéctate a la Internet. Varios sitios web proporcionan listas de empresas



que ofrecen DSPs y/o DRIPs.

## Fondos Mutuos

Diversificación es la regla fundamental de invertir en forma inteligente. Piénsalo. Si todo tu portafolio de inversiones consiste en acciones de la empresa X y ésta deja de operar, te hundiste. Pero si también invertiste en la empresa A, B y C y tienes algunos bonos, lo que suceda con la empresa X va a tener menos impacto. Comprar acciones en un fondo mutuo es una forma fácil de diversificar. En un fondo mutuo, el dinero de varios inversionistas se junta para comprar diferentes acciones, bonos o equivalentes de efectivo.

Una desventaja potencial de invertir en fondos mutuos es que pueden venir con cargos considerables y comerse tus utilidades. Cuando seleccionas un fondo, debes poner atención a su razón de gastos, es decir, el porcentaje de los activos del fondo que son utilizados para pagar los gastos. Los fondos mutuos a base

de índice, los cuales siguen un índice en particular (como el S&P 500), a menudo tienen una baja razón de gastos debido a que no hay un consejero o consejera escogiendo activamente los fondos. También fijate en la comisión o load, es decir, la comisión de ventas que cobra el corredor o corredora o la asesora o asesor financiero. Existen muchos fondos mutuos sin comisión disponibles (no-load), así como corredores y corredoras en línea o de descuento que cobran comisiones bajas.

Otro reto para el inversionista pequeño es que la cantidad mínima requerida para invertir es comúnmente mil dólares o más, así que puedes tener que investigar cuáles fondos mutuos te permiten comprar con una cantidad de dinero más baja. A menudo la cantidad mínima es más baja si inviertes a través de una cuenta de retiro individual o IRA. Pero debido a que es una cuenta con ventajas en los impuestos para cuando te jubiles, hay reglas sobre sacar el dinero de ella. (Visita al IRS en [www.irs.gov](http://www.irs.gov) para más información.) Los Roth IRAs ofrecen un poco más de flexibilidad que los IRAs tradicionales, ya que puedes sacar tus contribuciones en cualquier momento sin tener que pagar una penalidad.



## Consejos para Invertir en forma Inteligente

1. Recuerda, el mercado bursátil es cíclico. Resiste la urgencia de vender simplemente porque el valor de tus acciones se cayó.
2. Puedes ver sitios web u otras fuentes presentando oportunidades de inversión “calientes”. Siempre investiga antes de invertir en ellas. Por lo general resultan ser un fiasco.
3. Si estás utilizando un corredor o una corredora, asegúrate de que tenga licencia. También verifica si tiene historial de quejas. Puedes obtener un reporte en FINRA sobre las corredoras y corredores registrados en <http://brokercheck.finra.org> (en inglés solamente).
4. No hagas transacciones muy frecuentemente. En general, entre más transacciones hagas, más cargos y comisiones tendrás que pagar.
5. Elige estados de cuenta virtuales. No sólo es mejor para el ambiente, sino que también obtienes un pequeño descuento.
6. No pidas prestado para invertir. El interés que se carga en la deuda es por lo general más alto que el retorno que ganarás por invertir.
7. Está alerta por fraudes. Las señales comunes incluyen presión excesiva (¡Debes comprar ahora o perder esta oportunidad para siempre!), promesas de retornos muy arriba del promedio y la falta de disponibilidad para dar información.
8. Considera tu línea de tiempo cuando escojas inversiones. Entre más cerca estés de tu meta (jubilarte, comprar una casa, pagar la universidad, etc.) más conservador o conservadora debes ser.
9. Si haces una mala inversión, no te castigues. Nadie puede predecir con certeza lo que el mercado bursátil hará.
10. No inviertas dinero que no te puedes dar el lujo de perder. Mientras que invertir puede ser una gran forma de hacer crecer tu dinero, no hay garantías. Siempre quieres tener dinero suficiente para pagar tu renta, hipoteca y otros gastos básicos para vivir.

“Nada grande ha sido alcanzado sin entusiasmo.”

~ Benjamin Franklin