

Asuntos de Vida



Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

Compras de Regreso a Clases

¡Es tiempo de regresar a la escuela! Si estás buscando formas de ahorrar tiempo y dinero en tus compras escolares este año, prueba estos consejos:

- ▶ **Haz un inventario.** Antes de ir a las tiendas, evalúa lo que ya tienes a la mano. Encontrar artículos escolares que hayan sido olvidados en un clóset o en un cajón podría retrasar la necesidad de comprar hasta después durante el año escolar.
- ▶ **Espera a que bajen los precios.** Los artículos escolares tienen a menudo descuentos después del Día del Trabajo. Verifica con el maestro o maestra de tu hija o hijo si puedes esperar a hacer algunas compras hasta después de que bajen los precios.
- ▶ **Compra en línea.** Si quieres evitar las aglomeraciones, comprar los artículos escolares en línea puede ser la mejor opción. Compara las tiendas para encontrar el mejor precio en los artículos que necesites. Comprar en línea también puede disminuir el riesgo de hacer compras por impulso.
- ▶ **Inscríbete para recibir descuentos de las tiendas.** Descarga la aplicación (app) de tu tienda favorita o inscríbete en su programa de descuentos para compradores frecuentes. Esta es la forma más fácil de tener acceso a cupones, descuentos, ofertas y créditos que puedes aplicar en futuras compras.
- ▶ **Compra usado.** Para los artículos más costosos, considera si te las podrías arreglar con equipo usado o renovado. Revisa los mercados en línea o los sitios web de revendedores para encontrar buenas gangas.
- ▶ **Sé inteligente con la ropa.** Mientras que la ropa usada de niños o niñas más grandes o de familiares pueden complementar el guardarropa de una niña o de un niño, tarde o temprano van a tener un estirón que va a requerir que vayas a comprarles ropa. Antes de que compres ropa nueva, prueba las tiendas de segunda mano o las ventas de garaje. Involucra a tu hijo o hija en la compra de su ropa para asegurarte que estás escogiendo los artículos que le gustan y que va a usar sin quejarse.

Asuntos de Vida te puede ayudar con todos los aspectos de la temporada de regreso a clases. Ya sea que tú estés tratando de acomodar las compras escolares dentro de tu presupuesto mensual, de trabajar con la logística de un nuevo horario o de aliviar el temor del primer día de clases de tu hija o hijo, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Dentro:

- ▶ Manteniendo el Enfoque
- ▶ Creando Contraseñas Fuertes
- ▶ Los Sí y los No de Rentar



Manteniendo el Enfoque

¿Tienes problemas para concentrarte? Algunas razones comunes por las que puedes tener dificultades para enfocarte incluyen:

- ▶ Sentir cansancio o dolor
- ▶ Preocupación o estrés
- ▶ Incertidumbre sobre los siguientes pasos a tomar
- ▶ Distracciones externas, como tu teléfono, tu correo electrónico u otras personas
- ▶ Aburrimiento con una tarea o el deseo de avanzar y hacer algo más

Si tienes dificultades para mantener la concentración y terminar tus tareas a tiempo, estos consejos te pueden ayudar:

- ▶ **Reconoce tus patrones de energía.** ¿Qué hora del día es más productiva para ti? Agenda las tareas de alta prioridad para cuando tu energía está al máximo.
- ▶ **Establece prioridades.** Establecer prioridades pone las tareas más importantes en el centro de tu atención. Si tienes dificultades para concentrarte, tener prioridades te ayuda a asegurar que las tareas clave se completen primero.



- ▶ **Comienza.** ¿Eres una persona que necesita ir poco a poco para poder estar en un estado de enfoque y concentración? Si es así, comienza con una tarea fácil. Terminar unas cuantas “cosas pequeñas” creará un sentido de logro que puedes llevar a proyectos más complejos.
- ▶ **Evita las multitareas.** Hacer demasiadas cosas a la vez es una receta para una concentración deficiente. Cada vez que cambias de tarea, pierdes momentum. En vez de eso, prueba terminar una tarea a la vez (o trabaja en ella tanto como puedas) antes de avanzar a la siguiente.
- ▶ **Minimiza las interrupciones.** Prueba apagar tu teléfono o tu correo electrónico cuando debas hacer una tarea que requiera que te enfoques en ella de manera intensa. Si esto no es una opción, considera revisar tu correo electrónico o tus mensajes de texto solamente una vez cada hora. Las personas que tienen dificultades para ignorar el ruido de la oficina se pueden beneficiar usando auriculares con cancelación de ruido o escuchar música que aumente su concentración.
- ▶ **Toma descansos.** Los estudios muestran que de hecho las personas son más productivas si toman un pequeño descanso ocasional. Utiliza este tiempo para estirarte, beber agua o salir a respirar aire fresco.
- ▶ **Busca ayuda.** La dificultad para concentrarte puede ser un síntoma de una condición de salud física o mental. Habla con tu médico o llama a Asuntos de Vida para recibir ayuda. Estamos disponibles 24/7/365.

Dólares y Sentido: Creando Contraseñas Fuertes

Las contraseñas son la primera línea de defensa para proteger tu información personal de los hackers y de otros criminales cibernéticos. Si tus contraseñas pudieran reforzarse un poco, prueba estos consejos:

- ▶ **No utilices información personal.** Evita las fechas de cumpleaños, nombres de ciudades donde has vivido y los nombres de tus hijos, de tus hijas o de tus mascotas. Cualquier información que alguien pudiera deducir de tus redes sociales o de tu perfil público debe de evitarse.
- ▶ **Ten creatividad.** Las contraseñas seguras son una mezcla de números, letras mayúsculas y minúsculas, y de símbolos. Piensa en una contraseña como un código que sólo tú puedes entender.
- ▶ **Opta por la autenticación de dos factores.** En la autenticación de dos factores (2FA por sus siglas en inglés) debes dar un segundo paso después de escribir tu contraseña para tener acceso a tu cuenta. Por lo general involucra

recibir un código en tu correo electrónico o por mensaje de texto que debes escribir en el sitio web o en la aplicación (app).

- ▶ **Nunca repitas las contraseñas.** Puede ser tentador utilizar la misma contraseña en varios sitios web no relacionados entre sí. Sin embargo, hacer esto es una receta para el desastre. Una vez que un hacker decodifica la contraseña en un sitio web, podría utilizarlo después para entrar en múltiples cuentas en línea. Si tienes dificultades para mantener el registro de tus contraseñas, considera utilizar un administrador de contraseñas.



- ▶ **Hazla larga.** Las mejores contraseñas son tan largas como contraseñas son tan largas como de 10 a 18 caracteres. Cada caracter extra aumenta exponencialmente la dificultad para decodificar la contraseña.
- ▶ **Cámbiala.** Las contraseñas deben cambiarse cada tres a seis meses. Si notas cualquier actividad inusual en una cuenta o si recibes una alerta de que alguien entró a tu cuenta, cambia tu contraseña inmediatamente.
- ▶ **No compartas contraseñas.** Evita compartir contraseñas con personas fuera de tu círculo familiar a menos que sea absolutamente necesario. Si alguien llega a saber tu contraseña (aún si es alguien en quien confías), cámbiala de inmediato.
- ▶ **Cierra las cuentas que ya no usas.** Dejar una cuenta vieja sin atender es una invitación para los hackers para que la utilicen para sus propios fines.

Una contraseña hackeada puede sembrar el caos en tu vida y en tus finanzas. Asuntos de Vida te puede proporcionar una consulta legal y financiera para ayudarte a recuperarte de un robo de identidad. Además, Asuntos de Vida te puede ayudar a salir adelante con el estrés emocional y financiero relacionado con la fuga de tus datos. Llama en cualquier momento.

Los Sí y los No de Rentar

Un contrato de arrendamiento (o acuerdo de renta) es un documento legal que deben firmar las personas que alquilan o rentan una propiedad. Este documento establece los términos del acuerdo y protege tanto a la persona que renta como al propietario o propietaria. Antes de firmar un contrato de arrendamiento, ten en mente estos sí y estos no:

- ▶ Haz un recorrido por la propiedad y escribe una lista de cualquier daño previo (como manchas en las alfombras o maderas rayadas) antes de firmar el contrato de arrendamiento. Esto va a disminuir el riesgo de que te hagan cargos por daños previos cuando decidas mudarte a otro lugar. Si la propietaria o propietario dice que el daño va a ser reparado antes de que te mudes, pide que te lo ponga por escrito.
- ▶ Ten claro cuáles servicios y qué otros cargos son tu responsabilidad. Esta información debe estar claramente establecida en el acuerdo de renta.
- ▶ Averigua qué puede pasar si te retrasas en el pago de la renta. Algunos propietarios o propietarias pueden dar un periodo de gracia corto, pero después de eso, seguramente vas a empezar a acumular cargos por retraso y puedes tener el riesgo de que te apliquen un desalojo. Si compartes la renta con un compañero o compañera de casa, pregunta qué puede pasar si uno de ustedes paga tarde mientras que la otra persona paga a tiempo.
- ▶ Pregunta si la propietaria o el propietario vive en el mismo lugar o si hay un administrador o administradora disponible. Es



importante tener acceso a ayuda inmediata si la unidad requiere reparaciones de emergencia.

- ▶ Asegúrate de entender los términos de las notificaciones para la entrada del propietario o propietaria. En muchos estados, el propietario o propietaria debe dar una notificación de 24 horas previas a la entrada a tu vivienda para hacer inspecciones o reparaciones.
- ▶ Lee el contrato de arrendamiento en su totalidad y haz preguntas sobre cualquier cosa que no entiendas. Si algo parece no estar bien, llama al Servicio de Consulta Legal de Asuntos de Vida o pídele a alguien que tenga experiencia en rentas que te dé su opinión. No firmes un contrato de arrendamiento hasta que estés segura o seguro de que es la opción correcta para ti.

Mientras que algunas de estas sugerencias son específicas para rentar una casa o un apartamento, muchas también son relevantes si estás rentando un automóvil o algún aparato o equipo. No importa cuál sea la situación, asegúrate de leer el contrato de arrendamiento o acuerdo de renta en su totalidad y de entender tus derechos y tus responsabilidades. Y recuerda, ¡Asuntos de Vida está aquí para ayudarte!

Fuente: Balance

Llama gratis a Asuntos de Vida de Empathia en cualquier momento.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar • 24/7/365
Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Visita Asuntos de Vida en línea en **mylifematters.com**

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

