

Asuntos de Vida



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

Cocina en Casa y Ahorra

Cuando tienes una vida ocupada y activa, puede ser tentador depender de comidas preparadas o comidas para llevar. Sin embargo, hacer tus propias comidas va a beneficiar tanto a tu cartera como a tu cintura. Si estás buscando formas de aprovechar al máximo tu presupuesto para comida, prueba estos consejos:

- ▶ **Come comida fresca.** En realidad no necesitas “cocinar” para hacer tus propias comidas. Combina y mezcla las verduras de hoja con otras variedades de verduras para crear comidas rápidas y fáciles. Las verduras frescas también se pueden congelar para usarlas más adelante en sopas o caldos.
- ▶ **Cocina con lo que está disponible en temporada.** Los precios en muchas comidas, especialmente en las frutas y en las verduras, pueden variar durante el año. Cualquier cosa que sea de temporada debe de ser menos caro. Visita tu mercado local para obtener las mejores ofertas en las frutas y verduras más frescas.

- ▶ **Haz un plan de comidas.** Planear tus comidas para toda la semana te ayudará a determinar qué ingredientes deben estar en tu lista de la despensa. Esto te ayudará a disminuir el desperdicio de comida y a limitar los gastos extra en la tienda de comestibles.
- ▶ **Compra la carne al por mayor.** Un paquete grande de pechugas de pollo se puede dividir en porciones más pequeñas, congelarlas y cocinarlas después. Lo mismo aplica para el pescado y para otros tipos de carne. Un asado de bajo costo en la olla de cocción lenta con muchas verduras también va a rendir para múltiples porciones. Eliminar la carne de tu dieta por uno o dos días a la semana es otra forma de ahorrar.

- ▶ **Evita desperdiciar la comida.** Rotar las comidas enlatadas y congeladas podría ahorrarte cientos de dólares al año. Empieza por hacer un inventario de lo que está en tu refrigerador, en tu congelador y en tu alacena. Después crea un plan de comidas basado en lo que tienes en tu casa.

Llama a Asuntos de Vida para obtener ideas sobre cómo crear o manejar tu presupuesto para comidas.



Dentro:

- ▶ Optimismo Realista
- ▶ Gastos de Emergencia
- ▶ Pago de las Deudas de los Días Festivos

Optimismo Realista

¿Eres una persona optimista o pesimista? Mientras que muchas personas los consideran como los únicos filtros para ver el mundo, hay un tercero, un acercamiento más práctico, conocido como “optimismo realista”.

Las personas optimistas realistas tienen una visión clara de las circunstancias y de los retos. En lugar de asumir que todo simplemente va a estar bien al final, las personas optimistas realistas abordan los problemas de frente y trabajan para superar las dificultades utilizando un acercamiento práctico y enfocado en las soluciones.

Si tu visión del mundo se podría beneficiar de una dosis de optimismo realista, prueba estos consejos:

- ▶ **Actúa.** Divide un problema o una meta en pasos. Mientras que enfocarse en un paso a la vez se puede sentir más productivo, puede haber situaciones donde debes trabajar en múltiples pasos en forma simultánea. La clave está en mantener el momentum y continuar yendo hacia adelante.



- ▶ **Haz tu mejor esfuerzo.** Si tú defines el éxito como alcanzar una meta sin opción para cualquier otro posible resultado, te puedes llevar una decepción, especialmente en situaciones competitivas. En vez de eso, enfócate en hacer tu mejor esfuerzo y aprender todo lo que puedas en el camino.
- ▶ **Suelta.** Mientras que tú puedes controlar tu propia planeación y tu propio esfuerzo, no puedes controlar las acciones de los demás ni las circunstancias inesperadas, como los desastres, las heridas, las enfermedades o los retos financieros. Aceptar que algunas cosas están más allá de tu control te puede ayudar a adaptarte y a recuperarte de los contratiempos.
- ▶ **Busca alternativas.** Si parece que tu plan inicial no va a tener éxito, considera cambiar de dirección hacia un plan alternativo o revisar tu meta. Permanece abierto o abierta a las oportunidades.
- ▶ **Pregunta por qué.** Las personas optimistas realistas no tienen miedo a dar un paso hacia atrás y considerar si todavía están en el camino correcto. Esto les ayuda a adaptarse en forma más efectiva a circunstancias cambiantes. También les permite crecer en nuevas direcciones en vez de obsesionarse con un resultado en específico.

Al agregar a tu panorama positivo una dosis de optimismo realista te puedes sentir más contenta o contento con el camino donde te lleva el viaje de la vida. Para saber más, llama a Asuntos de Vida 24/7/365.

Dólares y Sentido: Gastos de Emergencia

Mientras que es mejor ahorrar para los gastos mayores, las emergencias suceden. Visitas no planeadas para el cuidado de la salud, reparaciones de tu automóvil o de tu casa, u otras necesidades inesperadas pueden cambiar drásticamente tu presupuesto.

En estas situaciones, es importante ver tus opciones para cubrir estos costos en formas manejables para evitar las deudas con intereses altos. Considera estas opciones:

- ▶ **Financiamiento o pagos.** Comprometerte a un financiamiento por parte del proveedor o a un plan de pagos (si está disponible) te puede ayudar a obtener las reparaciones o los servicios que necesitas sin estirar tu presupuesto al límite ni acumular deuda de tarjetas de crédito. También podrías hablar con tu banco o con tu cooperativa de crédito sobre obtener un préstamo personal u otras opciones financieras.
- ▶ **Revisa tu presupuesto.** Busca formas de destinar dinero hacia el pago total de este gasto inesperado. Considera si podrías obtener dinero extra haciendo trabajos ocasionales o vendiendo manualidades o trabajo creativo.

- ▶ **Ten acceso a las prestaciones de la empresa donde trabajas.** La empresa donde trabajas te puede ofrecer recursos útiles más allá de lo que está disponible a través de Asuntos de Vida. Habla con tu departamento de Recursos Humanos.
- ▶ **Ten una venta de garaje (en persona o virtual).** Instala una exhibición en tu entrada para el automóvil, coloca algunos anuncios por tu vecindario y ve cuánto desorden puedes limpiar. Deshacerte de muebles, ropa, artículos de la casa, decoraciones, equipo deportivo, libros usados, CDs o DVDs que ya no quieras podría ayudarte a recaudar dinero en efectivo rápido. Si prefieres



vender en línea, utiliza un servicio de reventa legítimo.

- ▶ **Empeña artículos de valor.** Los artículos que se venden a un buen precio en una casa de empeño incluyen joyería, electrónicos, instrumentos musicales, equipos para caza y pesca y equipos para el jardín. Es mejor vender el artículo inmediatamente y tomar el dinero en vez de aceptar un préstamo que acumule intereses.
- ▶ **Amistades y familiares.** Aunque puede ser difícil pedir dinero, organizar un financiamiento colectivo (lo que en inglés se llama 'crowdfund') para cubrir gastos médicos o funerales puede ayudarte a pasar por un momento difícil.
- ▶ **Ayuda pública.** Si la situación es urgente o tú tienes muy pocos bienes, puedes calificar para ayuda pública, como despensas o ayuda para el pago de servicios. Además, algunos programas comunitarios te pueden ofrecer ayuda con las cuentas médicas o con gastos funerarios. Explora los recursos locales y, si eres elegible, aplica tan pronto como te sea posible.

El Servicio de Consulta Financiera de Asuntos de Vida te puede ayudar a ver cómo cubrir un gasto de emergencia. Llama en cualquier momento.

Pago de las Deudas de los Días Festivos

¿Se te pasó la mano al gastar durante los días festivos? Si ahora estás teniendo mucha deuda en las tarjetas de crédito, aquí hay formas de salir del hoyo:

- ▶ **Suma los costos de temporada.** Calcula la cantidad exacta de deuda relacionada con los días festivos para determinar el número meta para tu plan de pagos. Esto también te va a ayudar a establecer un presupuesto para los gastos de la temporada festiva de este año.
- ▶ **Paga primero y en su totalidad la deuda de interés más alto.** Haz una lista de tus deudas de acuerdo a la tasa de interés que tienen. Haz los pagos mínimos en la deuda de interés más bajo y destina todo el dinero extra que puedas hacia el pago de la deuda con la tasa de interés más alto. Reducir la cantidad de intereses que pagas va a reducir tu deuda total más rápidamente.



- ▶ **Revisa tu presupuesto.** Determina dónde puedes cortar costos y destinar más dinero hacia el pago de la deuda. Los cortes pequeños en los gastos discrecionales (como hacer el café en casa) van a hacer una gran diferencia con el tiempo.
- ▶ **Busca ingresos extra.** Considera formas de hacer dinero extra. Hacer trabajos de jardinería, de mantenimiento o trabajos ocasionales, o cuidado de niños y niñas podrían ayudarte a pagar tu deuda más rápido. Si tú haces manualidades o tienes un pasatiempo creativo, considera tomar trabajos por encargo o establecer una tienda en línea.

- ▶ **Compra en forma inteligente.** Ten acceso a programas de descuento en las tiendas en las que más compras. Compra artículos que sea más probable que vayas a necesitar cuando estén en oferta y compra en grandes cantidades si es posible. Además, considera comprar tarjetas de los días festivos o decoraciones en rebaja después de los días festivos.
- ▶ **Vive dentro de tus posibilidades económicas.** Sacar la tarjeta de crédito cuando quieres algo puede dejarte con un perpetuo ciclo de deuda. Enfócate en crear un presupuesto que te permita tanto ahorrar como hacer gastos discrecionales.
- ▶ **Comienza un fondo de ahorros.** Si quieres evitar estar en la misma posición el próximo año, prueba crear una cuenta de ahorros separada para los gastos de los días festivos. Los depósitos pequeños aquí y allá podría hacer una gran diferencia cuando las cuentas de los días festivos de este año lleguen a su fecha de vencimiento.

Ya sea que quieras pagar en su totalidad las deudas de los días festivos o establecer un presupuesto para este año, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama hoy.

Fuente: Balance

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.
1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

