

Asuntos de Vida



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

Manteniendo tu Bienestar Emocional

Mantener tu bienestar emocional es un acto de malabarismo. El estrés en cualquier área de tu vida (como las finanzas, el trabajo, la familia, las relaciones personales o la incertidumbre en general) puede impactar tu habilidad de estar presente en otras áreas. Si estás teniendo dificultades, prueba estos consejos:

- ▶ **Define tu propósito.** Considera lo que te motiva a participar en actividades diarias y a enfrentar los retos. Puede ser útil reducirlo a una frase simple que puedas repetir cuando sientas frustración o incertidumbre.
- ▶ **Acepta el cambio.** Si no eres feliz con ciertos aspectos de tu vida, podría ser el momento de hacer cambios. Si ahora no es el momento adecuado para hacer cambios mayores, considera cuáles pequeños ajustes podrían mejorar tu satisfacción personal y tu bienestar en general.

- ▶ **Enfócate en el autocuidado.** Haz tiempo para hacer actividades que te ayuden a permanecer saludable y en balance, como pasar tiempo con la familia y con las amistades, hacer ejercicio o participar en algún pasatiempo. El autocuidado es esencial para mantener tu bienestar, así que asegúrate de programar al menos una pequeña cantidad de tiempo para esto cada día.
- ▶ **Establece límites.** Saber cuándo establecer límites con otras personas es una habilidad aprendida. Si ayudar a otra persona está causando estragos en tu salud emocional o en tus recursos financieros, o te está quitando tiempo de tu autocuidado, puedes necesitar establecer algunos límites. Puedes preocuparte por otra persona y aún así decir 'no'.

- ▶ **Suelta.** Nunca vas a ser perfecto o perfecta, así que no seas tan exigente contigo. Ten como prioridad las tareas importantes y enfócate en lo que sí puedes controlar.

Si te gustaría aumentar tu bienestar emocional, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.



Dentro:

- ▶ Creando Balance en tu Vida
- ▶ Acciones Inteligentes con el Dinero
- ▶ Tener Citas con un Presupuesto

Creando Balance en tu Vida

Hacer muchas cosas a la vez te puede hacer sentir que estás fuera de balance. Aquí hay algunas formas de encontrar el punto medio:

- ▶ **Reconoce la falta de balance.** Encontrar el balance comienza con admitir que algo en tu vida no está funcionando como debe. Reconocer que necesitas hacer un cambio es un primer y necesario paso.
- ▶ **Haz preguntas.** Evaluar qué es lo que quieres y necesitas en tu vida es clave para encontrar un balance. Las preguntas a considerar son:
 - ¿Qué me hace sentir felicidad o satisfacción?
 - ¿Que me hace sentir tristeza, frustración o enojo?
 - ¿Qué acciones o actividades me ayudan a sentir que mi vida va por el buen camino?
 - ¿Qué significa el éxito para mí?
- ▶ **Mantén un registro de tiempos.** Monitorea por una o dos semanas cómo pasas tu tiempo. Después, considera cuánto tiempo pasas en lo que quieres o necesitas hacer en comparación a cuánto tiempo se pierde por dejar las cosas para después o por otras distracciones.



Busca patrones problemáticos o un exceso de tiempo dedicado a actividades de baja prioridad.

- ▶ **Optimiza.** Poner más actividades en un solo día es una receta para el agotamiento. En vez de eso, busca formas de reducir tu lista de cosas por hacer. Menos obligaciones te ayudarán a permanecer enfocada o enfocado en el presente.
- ▶ **Practica administración de la energía.** La administración de la energía te ayuda a determinar cuándo eres más efectivo o efectiva de tal manera que puedes usar ese tiempo para tu beneficio. Eso también te da más tiempo para descansar y recuperarte para volver a tu programa diario de actividades.
- ▶ **Construye resiliencia.** Haz tiempo para hacer actividades que

reconstruyan tus reservas de energía. Tener una fuente de donde sacar resiliencia te puede ayudar a mantener un balance durante tiempos estresantes o de mucha actividad.

- ▶ **Cultiva las relaciones personales.** Tener un círculo de familiares y amistades en quienes puedes confiar hace más fácil pasar por momentos difíciles. Encuentra personas que te traten con respeto, que te apoyen en tus metas y que te hagan reír.
- ▶ **Alienta el balance en la vida en las personas que te rodean.** Extiende tu amabilidad y tu compasión a tus amistades, a tu familia y a tus colegas. Respeta su necesidad de encontrar balance en sus propias vidas.

Asuntos de Vida te ofrece recursos prácticos que te pueden ayudar a mantener el balance en tu vida. Llama 24/7/365.

Dólares y Sentido:

Acciones Inteligentes con el Dinero



¿Te sientes abrumada o abrumado por la decisiones financieras? Volver a lo básico te puede ayudar a maximizar el poder de tus ingresos. Prueba estos consejos:

- ▶ **Abre una cuenta de ahorros para emergencias.** Las reparaciones del automóvil, las emergencias médicas y las necesidades de último minuto son todos destructores de presupuestos. Tener una cuenta de ahorros para emergencias separada de tu cuenta de ahorros principal te puede ayudar a pasar por eventos inesperados.

- ▶ **Crea un presupuesto.** Una buena forma de desglosar tu presupuesto es dividiendo tus ingresos de tal manera que:

- 50% vaya para lo esencial
- 20% vaya para el pago de deudas y para el ahorro
- 30% vaya para artículos no esenciales, entretenimiento y para un fondo de emergencias

Si tu presupuesto está demasiado fuera de balance, puede ser tiempo de reconsiderar tus hábitos de gastos.

- ▶ **Ahorra para tu jubilación.** Aprovecha los planes de ahorros patrocinados por tu empleador, especialmente si te ofrecen igualar las aportaciones. Si esta opción no está disponible, considera abrir una cuenta individual para el retiro (IRA por sus siglas en inglés). Recuerda, el dinero que separas es antes de impuestos, lo que significa que puede reducir tus impuestos anuales. ¡Es como pagarte a ti!
- ▶ **Monitorea las tasas de interés.** Las tasas de interés de las tarjetas de crédito y de otras deudas no aseguradas pueden aumentar



cuando suban las tasas de interés. Esto hace que la deuda que cargas sea más cara. Si no puedes pagar en su totalidad la deuda no asegurada en forma inmediata, busca una tarjeta para transferir tu balance que sea de una tasa de interés más baja o considera pedir un préstamo personal.

- ▶ **Establece metas financieras.** Crear metas financieras de corto, mediano y largo plazo te ayudará a alcanzar tus sueños. Establecer metas también ayuda a establecer buenos hábitos de ahorro, tanto ahora como en el futuro.
- ▶ **Aprecia lo que tienes.** Puede ser fácil caer en la trampa de querer 'más' o 'mejor'. En vez de eso, enfócate en disfrutar lo que ya tienes. Encuentra formas creativas de aprovechar al máximo los recursos disponibles para ti. Si estás sintiendo aburrimiento o inquietud, busca formas gratuitas o de bajo costo para expandir tus horizontes.

El Servicio de Consulta Financiera de Asuntos de Vida te puede proporcionar más sugerencias sobre cómo aumentar tu uso del dinero en forma inteligente. Llama 24/7/365.

Tener Citas con un Presupuesto

Tener citas puede ser divertido, pero a menudo es caro. Ya sea que estés comenzando una relación o estés teniendo una 'noche romántica' con tu pareja de toda la vida, ten en mente estos consejos para ahorrar:

- ▶ **Planea con anticipación.** Mientras que las citas de último minuto son fantásticas, puede ser más fácil mantener los costos bajos programándolas con anticipación. Si tienes niños o niñas, considera pedirle a un familiar o a una amistad que los cuide por esa noche. A cambio de eso, ofrece cuidar a sus niñas o niños en el futuro.

- ▶ **Escoge una actividad.** Las opciones de bajo costo o sin costo para pasar el tiempo juntos incluyen:

- Dar una caminata, hacer senderismo o conducir un automóvil
- Ver las estrellas



- Hacer un recorrido histórico o cultural gratuito en lugares de tu área
- Visitar un parque, dar un paseo por la costa, ir a un mercado de agricultores o a un centro comercial de exteriores (¡para mirar solamente!)

- Ir a conciertos gratuitos o a eventos deportivos no profesionales
- Tomar una clase juntos

Si ya no se te ocurren ideas nuevas, visita el sitio web de tu Cámara de Comercio local. Te puede sorprender todas las opciones de bajo costo disponibles en tu comunidad.

- ▶ **Minimiza los costos de las comidas.** En lugar de ir a comer una comida completa, considera comer en casa primero y después ir a comer el postre en un restaurante. También podrías tener un picnic en el parque o hacer una cena especial en casa. Ten en mente que cocinar puede ser una actividad divertida para compartir juntos.
- ▶ **Limita los despilfarros.** Puede ser tentador derrochar en una cita para impresionar a una pareja potencial o hacer algo especial para la persona que amas. Ten en mente que una pareja a quien le importas va a querer que tomes decisiones inteligentes sobre el dinero, particularmente si planean construir un futuro compartido juntos.

Asuntos de Vida te puede ayudar a encontrar espacio en tu presupuesto para una noche romántica. Llama 24/7/365.

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.

