

Asuntos de Vida



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

Preparándote para la Temporada de Influenza

La influenza (llamada comúnmente en inglés 'la flu') es una infección respiratoria viral que afecta a la nariz, a la garganta y a los pulmones. Hasta el 20 por ciento de la población se infecta con el virus de la influenza cada año y miles de personas son hospitalizadas. Estos datos te ayudarán a prepararte con anticipación para la temporada de influenza:

- ▶ La influenza respiratoria es altamente contagiosa. Los síntomas por lo general comienzan dentro de los primeros cuatro días de la infección y a menudo incluyen fiebre, escalofrío, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo y fatiga. Algunas personas sufren de vómito o diarrea también. Las personas con condiciones de salud crónicas pueden encontrar que los síntomas de su condición también empeoran cuando tienen influenza.
- ▶ Una persona con influenza podría ser contagiosa por hasta todo un día completo antes de que aparezcan los síntomas y de cinco a siete días después de que aparezcan. Los expertos en salud recomiendan que una persona con influenza

permanezca en casa hasta que la fiebre haya desaparecido por 24 horas sin el uso de medicamentos que bajan la fiebre.

- ▶ Una vacuna anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir o minimizar los efectos de la influenza. La vacuna contra la influenza de este año ya está disponible en tu farmacia local o con tu proveedor de cuidados de la salud.
- ▶ La influenza se propaga principalmente a través del contacto humano. Para protegerte a ti y a los demás de una posible infección:
 - Evita tocar tus ojos, tu nariz y tu boca, especialmente si no te has podido lavar las manos recientemente.
 - Limpia frecuentemente las superficies con una solución a base de cloro.
 - Lava a menudo tus manos con jabón y agua caliente

o utiliza un sanitizador de manos, especialmente después de tener contacto con otras personas o hayas compartido objetos físicos, como el surtidor de gasolina.

- Cubre tu nariz y tu boca con un pañuelo desechable cuando tosas o estornudes. Después tíralo a la basura.
- Si tú estás enferma o enfermo, aíslate de los demás tanto como sea posible hasta que ya no seas contagioso o contagiosa.

Dentro:

- ▶ Incorporando Amabilidad a tu Rutina Diaria
- ▶ Seguridad con las Aplicaciones (Apps) de Pagos Digitales
- ▶ Creando un Plan de Gastos



Incorporando Amabilidad a tu Rutina Diaria

Ser amable con los demás te puede hacer sentir bien. Pero, ¿sabías que la amabilidad tiene beneficios medibles para tu salud?

Investigaciones indican que ser amable mejora la autoestima de la persona y su estado de ánimo. Además, la amabilidad tiene efectos físicos, incluyendo una disminución en la presión sanguínea y en los niveles de estrés. Como resultado, ser amable te ayuda a permanecer saludable.

La mejor forma de aumentar tu capacidad de amabilidad es incorporándola a tu rutina diaria. Aquí hay algunos consejos para fortalecer tu 'reflejo' de amabilidad:

- ▶ **Sé consciente.** Piensa en las palabras que escoges y el impacto que tienen en los demás. La cortesía simple, como decir siempre 'por favor' y 'gracias', es un buen lugar para empezar.
- ▶ **Monitorea tu conducta no verbal.** Sonreír y mantener contacto visual le indica a los demás que los estás viendo y te interesa lo que dicen. Además, permanece alerta a los mensajes que otras personas te



están enviando a través de su lenguaje corporal. Si una persona parece estresada, preocupada o triste, expresa tu preocupación y pregúntale qué puedes hacer para ayudarle.

- ▶ **Ten empatía.** En vez de tomar el mal humor de una persona como algo personal, dale su espacio para que resuelva lo que le está preocupando. No puedes solucionar los problemas de ninguna persona, pero puedes darle apoyo emocional.
- ▶ **Ofrece tu apoyo.** Elogia a los demás por sus éxitos y anima a los que están teniendo contratiempos. Busca formas de alegrar el día de otra persona.

▶ **Enfócate en lo positivo.** Es fácil quedarse atrapada o atrapado en pensamientos negativos. En vez de eso, trata de ver lo positivo en una situación. Alienta a los demás a hacer lo mismo.

▶ **Practica autocuidado.** Mantener tu resiliencia emocional y física te ayudará a mantener la irritabilidad a raya. Es importante ser amable contigo también.

Ten en mente que la amabilidad es contagiosa. Cuando tú eres amable con otra persona, lo más seguro es que esa persona va a ser amable contigo.

Para obtener más ideas sobre cómo incorporar la amabilidad a tu rutina diaria, llama a Asuntos de Vida. Ayuda está disponible 24/7/365.

Dólares y Sentido:

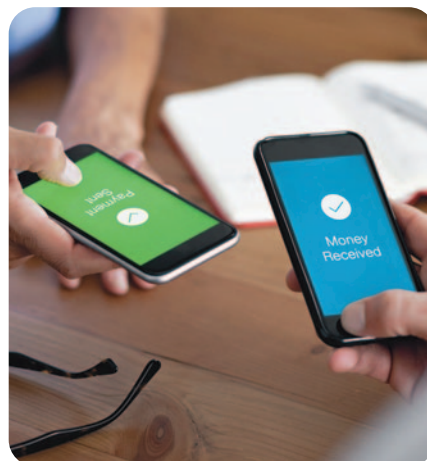
Seguridad con las Aplicaciones (Apps) de Pagos Digitales

Las nuevas tecnologías inevitablemente dan como resultado nuevas formas disponibles para los estafadores para robar tu dinero o tus datos personales. Las aplicaciones (apps) de pagos digitales no son la excepción a esta regla. Estas estrategias te pueden ayudar a protegerte de posibles riesgos:

- ▶ **Utiliza una aplicación (app) de confianza.** Todo el tiempo están saliendo nuevas aplicaciones (apps) de pagos. Quédate con las que tienen un historial establecido o que son comúnmente utilizadas por los negocios en tu comunidad. Antes de descargar una aplicación (app), investiga su reputación.
- ▶ **Verifica las solicitudes de pago.** Uno de los beneficios de una aplicación (app) de pago es la habilidad de establecer pagos automáticos o de dividir fácilmente la cuenta entre tus amistades. Sin embargo, si un pago parece más grande de lo habitual, o si recibes una solicitud de pago de una fuente desconocida, verifica que sea un cargo legítimo. Los estafadores a menudo tratan de hacerse pasar por personas que conoces o por

negocios con los que has hecho transacciones para cometer fraude.

- ▶ **Revisa dos veces antes de oprimir la tecla de 'enviar'.** Muchas aplicaciones (apps) no te permiten cancelar un pago una vez que ha sido enviado. Si cometes un error al teclear o seleccionas por accidente a la persona equivocada para recibir tu pago, podrías no tener suerte a menos que la persona que recibe el pago esté dispuesta a regresar los fondos. Verifica que has seleccionado a la persona correcta o al negocio correcto antes de completar la transferencia.



- ▶ **Activa la autenticación de dos factores (2FA).** Utilizar 2FA significa que vas a confirmar cada pago por segunda vez, por lo general por medio de un texto o un correo electrónico, antes de enviar los fondos. Los avisos de las transacciones son otra forma de confirmar que un pago es válido.
- ▶ **Utiliza una contraseña difícil de descifrar.** Asegúrate de que la contraseña de tu aplicación (app) de pago es de 8 a 12 caracteres e incluya una mezcla de letras en mayúsculas y minúsculas, números y símbolos.
- ▶ **Utiliza una tarjeta de crédito.** ¿Sabías que las tarjetas de crédito tienen protección contra fraudes mientras que las aplicaciones (apps) no la tienen? Esto significa que es mucho más fácil revertir los cargos por fraude (o incluso regresar algo) cuando utilizas una tarjeta de crédito. Para compras mayores en particular, optar por utilizar una tarjeta de crédito puede ser una mejor opción.

El Servicio de Consulta Financiera de Asuntos de Vida te puede ayudar a determinar cuál aplicación (app) de pago es la correcta para ti. Llama 24/7/365.

Creando un Plan de Gastos

Si te preguntas a dónde se ha ido el dinero al final del mes o desearías que te haya quedado más dinero después de pagar tus cuentas grandes, puede ser momento de crear un plan de gastos para tu casa o revisar el que ya tienes. Aquí te decimos cómo:

- ▶ **Monitorea tus gastos.** Si ya lo estás haciendo, ¡qué bueno! Si no, anota todo en lo que gastas por un mes (utiliza cualquier método que funcione mejor para ti). Divide estos gastos en categorías (como 'comida para llevar') para ver dónde puedes estar gastando de más.
- ▶ **Evalúa tus ingresos.** Compara tus ingresos mensuales con tus gastos. Si estás gastando más de lo que estás ganando, entonces es momento de hacer algunos cambios.
- ▶ **Establece metas.** Haz una lista de las razones por las cuales utilizar tu plan de gastos es importante.



¿Quieres tomar tus vacaciones soñadas, comprar una casa o simplemente pagar tus deudas? Asegúrate de que tus metas estén alineadas con tus valores.

- ▶ **Construye tu plan de gastos alrededor de tu fechas de pagos.** Determina cuáles cuentas tendrán que ser pagadas con cada cheque de nómina. Después, asegúrate de separar suficiente dinero para cubrir cada gasto. Si a ti te pagan dos veces por semana, tu plan de gastos se va a ver diferente de como se vería si te pagaran una vez al mes.
- ▶ **Haz un acuerdo.** Si compartes los gastos de tu casa con una pareja o

con otro ser querido, lo más probable es que vayas a tener que negociar un plan que funcione para ambas partes. Está preparado o preparada para dar y recibir.

- ▶ **No te olvides de ahorrar.** Separa de tres a seis meses de ingresos para emergencias. Ten como prioridad reponer este fondo cada vez que hagas un retiro. Además, incorpora un depósito regular de ahorros dentro de tu plan de gastos.
- ▶ **Utiliza herramientas de rastreo.** Si tienes dificultades para dar seguimiento a las fechas de vencimiento para pagos importantes, considera ponerlas en tu calendario. Establecer pagos automáticos o usar una aplicación (app) para manejar tus gastos también puede ser útil.
- ▶ **Lleva a cabo una revisión periódica.** La vida cambia y también cambiará tu situación financiera. Revisa tu plan de gastos al menos una vez al año o cada vez que tus finanzas pasen por un cambio mayor.

Asuntos de Vida te puede ayudar a crear un plan de gastos. ¡Estamos aquí para ayudarte!

Fuente: Financial Planning Association (FPA)

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.

