



¡Prepárate para Regresar a la Escuela!

El comienzo de un nuevo año escolar está lleno de emoción y de oportunidades. Sin embargo, también puede agregar estrés inesperado en toda la familia. Prueba estos consejos para manejar los ajustes que vienen con la siguiente etapa en la educación de tu hijo o hija:

- **Aborda la ansiedad.** Hay muchas razones por las que una niña o un niño puede tener ansiedad al empezar un nuevo año escolar, incluyendo:
 - Un maestro o una maestra con una reputación de miedo
 - Comenzar en una nueva escuela
 - Hacer nuevas amistades o cambios en la dinámica con las amistades actuales
 - Tener que ver a una niña o a un niño del cual ha recibido acoso en el pasado

Alienta a tu hijo o hija a hablar sobre estos miedos y toma medidas prácticas para calmarlos cuando sea posible.

- **Planea con anticipación.** Un nuevo año escolar tiende a impactar el horario de todos. Determina a qué hora tú y tu hija o hijo van a necesitar despertarse en un día de escuela, así como cuánto tiempo se va a necesitar para caminar a la parada del autobús o para dejarle en la escuela. Considera qué preparativos puedes hacer en la noche (como preparar los almuerzos para llevar a la escuela) para hacer que las mañanas sean menos agitadas.
- **Compra de manera inteligente.** Haz un inventario del guardarropa actual de tu hija o hijo y de los artículos escolares que quedaron del año anterior. Determina si prefieres hacer



una compra masiva de artículos escolares o si prefieres simplemente ir comprando los artículos conforme se vayan necesitando. Visita el Centro de Descuentos* en mylifematters.com para buscar cupones de tiendas.

- **Ten acceso a recursos.** La escuela de tu hijo o hija y tu comunidad local pueden ofrecer programas que podrían ser útiles con el manejo de los gastos o con problemas de horarios. Revisa también los beneficios que te ofrece tu empleador.
- **Crea planes de respaldo.** Establece un plan para las siguientes situaciones:
 - Un conflicto de horarios que haga difícil para ti dejar o recoger a tu hija o hijo
 - Tu hijo o hija no puede ir a la escuela debido a una enfermedad o a las inclemencias del tiempo
 - Los días festivos de la escuela y los días en que el personal administrativo estará de servicio

LifeMatters te puede proporcionar recursos útiles y sugerencias prácticas para manejar el estrés del regreso a la escuela. Llama 24/7/365.

Manteniendo el Enfoque y Evitando las Distracciones

¿Tienes dificultades para concentrarte? Algunas razones comunes de por qué podrías tener dificultades para mantenerte enfocado o enfocada incluyen:

- Sentir cansancio o incomodidad
- Preocupación o estrés
- Incertidumbre sobre los siguientes pasos a seguir
- Distracciones externas, como tu teléfono, tu correo electrónico o los ruidos del ambiente
- Hacer una tarea que no te gusta o que encuentras aburrida

Si tienes dificultades para terminar proyectos o si te es difícil cumplir con las fechas límite, estos consejos te pueden ayudar:

- **Establece prioridades.** Si permanecer enfocada o enfocado es difícil para ti, puede ser más fácil completar las tareas clave organizándolas en orden de importancia.
- **Reconoce tus patrones de energía.** ¿Qué hora del día es más productiva para ti? Programa las tareas de más alta prioridad para cuando tu energía está al máximo.
- **Haz algo.** ¿Necesitas “hacer calentamiento” antes de trabajar en un proyecto grande? Considera comenzar con algo que sea fácil o que pueda terminarse rápido antes de seguir con las tareas más complejas.
- **Evita hacer muchas cosas al mismo tiempo.** Mientras que intentar hacer múltiples actividades al mismo tiempo puede parecer productivo, lo que en realidad hace es disminuir el impulso y hace más difícil el poder concentrarse. En vez de eso, prueba completar una tarea (o trabajar en ella lo más que puedas) antes de continuar con la siguiente.



- **Minimiza las interrupciones.** Si debes hacer una tarea que requiere un enfoque intenso, hazla en un lugar tranquilo (si es posible). Limita tu exposición a los correos electrónicos, a los textos o a otras formas de comunicación. Utilizar audífonos que cancelan los ruidos o escuchar música que promueve la concentración puede ser útil también.
- **Toma descansos.** Un descanso corto ocasional puede mejorar tu productividad. Utiliza este tiempo para estirarte, tomar un poco de agua o salir para tomar aire fresco.
- **Busca ayuda.** La concentración deficiente podría ser un síntoma de varias condiciones de salud diferentes, incluyendo depresión, ansiedad o trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés). Si tienes dificultades frecuentemente para permanecer concentrada o concentrado en las tareas que estás haciendo, habla con tu médico o llama a LifeMatters. Ayuda está disponible 24/7/365.

Planeando Comprar una Casa

Comprar una casa se puede sentir abrumador, especialmente para las personas que compran casa por primera vez. Dividir el proceso en varios pasos te puede ayudar a determinar si ser dueño o dueña de una casa es algo que puedes hacer.

- **Investiga cuánto cuestan las casas en tu área o en tu zona de preferencia.** Determina si quieres ser propietaria o propietario de una casa sin importar su tamaño o su ubicación, o si preferirías ahorrar para comprar una propiedad que cumpla con tus especificaciones de preferencia.
- **Explora tus opciones financieras.** Ten una reunión con una o más instituciones financieras para determinar tus opciones de financiamiento. Los factores que influyen en cuánto puedes pedir prestado incluyen:
 - Tus ingresos actuales y tu historial crediticio
 - La tasa de interés actual
 - Los requisitos de la institución que va a hacer el préstamo
 - Las circunstancias personales (como ser una persona que compra casa por primera vez o ser un veterano o veterana)
- **Ahorra.** Si tú ya tienes fondos para tu casa o si tienes una propiedad que puedes vender, ¡ya tienes una ventaja! Cuando determines tus metas de ahorro, ten en mente estos gastos:
 - **Pago inicial.** Mientras que un pago inicial del 20% es común, no todas las instituciones que hacen préstamos van a requerir ese porcentaje. Sin embargo, un pago inicial más alto va a disminuir el pago mensual de tu hipoteca.
 - **Depósito en garantía.** Este depósito en



efectivo (normalmente es el dos por ciento del precio de venta) por lo general se requiere cuando haces una oferta para comprar la propiedad. Si la oferta es aceptada, el depósito en garantía se va a aplicar al pago inicial.

- **Costos de cierre.** Estas cuotas, las cuales por lo general se van a la hipoteca, están asociadas con completar la venta.
- **Fondo de reserva.** Algunas entidades financieras van a querer reservar el equivalente a dos o tres meses de pagos de la hipoteca. Otras formas de seguridad, como un fondo de jubilación o un fondo de inversión, también pueden ser suficientes..
- **Mudanza y costos de reparación.** Incluye en tu presupuesto para comprar una casa los gastos de la mudanza, las reparaciones urgentes o de mantenimiento y los muebles y artículos para el hogar. El Centro de Descuentos* en mylifematters.com te ofrece muchas opciones para ahorrar en estos gastos.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede guiar en cada paso de la planeación para comprar una casa. Llama 24/7/365.

Los Cuatro Pilares del Bienestar Financiero

¿Te gustaría fortalecer tu bienestar financiero? Los siguientes cuatro pilares son la base de un panorama financiero saludable:

- **Gasta.** Tener un presupuesto es clave para manejar tus gastos. Comienza por escribir cuánto dinero gastas en un mes haciendo una lista lo más detallada posible. Después, busca formas de cortar tus gastos. Aún los cambios simples, como hacer tu propia comida, pueden tener un impacto con el tiempo. Si tienes dificultades para rastrear tus gastos, prueba utilizar una aplicación (app) que lo haga por ti.
- **Ahorra.** Mientras que ahorrar es esencial para la salud financiera, a menudo es la primera cosa que sufre cuando el dinero está ajustado. En vez de eso, recorta un artículo del presupuesto y pon ese dinero en tu cuenta de ahorros o en tu fondo para emergencias. Ten en mente que los ahorros no deben ser utilizados para cubrir los artículos presupuestados cada mes.
- **Pide prestado.** Pedir prestado un poco es bueno para tu crédito. Sin embargo, pedir mucho puede causar un gran daño. Las deudas sin garantía (como las tarjetas de crédito y los préstamos personales) no deberían ser de más del 15% de tu ingreso. Si tú tienes una cantidad grande en deuda sin garantía, ten como prioridad pagarla en su totalidad tan rápido como puedas.
- **Planea.** Ya sea que quieras ahorrar para tu jubilación, comprar una casa, mudarte a una nueva ciudad o pagar la universidad de tu hija o hijo, un plan financiero es clave para hacer de



tus metas a largo plazo una realidad. Tener en cuenta tus metas de vida podría ayudarte a evitar tomar decisiones impulsivas o tener un exceso de deuda.

Mejorar tu bienestar financiero comienza con un dólar (y una conducta) a la vez. LifeMatters te ofrece una variedad de opciones que te pueden ayudar a fortalecer tu panorama financiero:

- El **Perfil MiBienestar** en mylifematters.com te puede ayudar a evaluar tu bienestar financiero.
- El **Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters** puede revisar tu panorama financiero en general y recomendarte mejoras.
- El **Centro de Descuentos*** en mylifematters.com te ofrece numerosas opciones para ahorrar en bienes y servicios y para disminuir tus gastos.

Fuente: Balance

*El Centro de Descuentos está disponible en inglés.

1-800-367-7474

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

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

