



Cuidando a un Ser Querido Adulto Mayor o Discapacitado

Millones de adultos proporcionan cuidado a un ser querido que es adulto mayor o que tiene alguna discapacidad. Este cuidado puede ir desde ayudar en la casa o proveer transporte hasta ayudar con las necesidades de vida del día a día.

Si tú eres un cuidador o una cuidadora o podrías volverte uno en el futuro, ten en mente estos consejos:

- **Sé respetuosa o respetuoso.** Volverte un cuidador o cuidadora a menudo cambia la dinámica de la relación entre la cuidadora o cuidador y su ser querido. Para minimizar el conflicto, toma un enfoque de colaboración que incorpore los deseos de tu ser querido (mientras no comprometa su seguridad o la calidad de su cuidado).
- **Mantén un registro.** Si tú estás proporcionando un alto nivel de cuidado, puede ser útil mantener las citas, los medicamentos y los documentos legales y financieros en un lugar fácilmente accesible y centralizado.
- **Pide ayuda.** Comparte responsabilidades con otros miembros de la familia y ten acceso a un cuidado de respiro familiar conforme se vaya necesitando. Si otro miembro de la familia es la cuidadora o el cuidador primario de un ser querido, ofrece ayudar o proporciona material de apoyo (como ayudar con los gastos o comprar suministros).
- **Mantén tu propia salud y bienestar.** Balancear el trabajo y obligaciones personales con las necesidades de un ser querido es a menudo retador, particularmente para las personas que también están criando niños o niñas. Separa tiempo cada semana para descansar, recuperarte y cuidar tus propias necesidades emocionales y físicas.



- **Llama a LifeMatters.** LifeMatters ofrece apoyo emocional 24/7/365 para cuidadores y cuidadoras, así como:
 - **Recursos para proporcionar cuidados.** Llama o visita mylifematters.com para tener acceso a recursos útiles y guía de personas expertas.
 - **Consulta legal y financiera.** Dar cuidados puede involucrar preguntas legales o financieras, particularmente cuando un ser querido ya no puede manejar sus asuntos. LifeMatters ofrece acceso conveniente a recursos educativos y de consultoría.
 - **Apoyo de colegas y amistades.** LifeMatters proporciona acceso a Togetherall*, el cual proporciona apoyo de colegas y amistades en línea para una variedad de situaciones y circunstancias.
 - **Asesoría MiBienestar.** Visita mylifematters.com para tomar el Mi Perfil de Bienestar. También puedes hablar con un asesor o con una asesora sobre tus resultados.

No importa a dónde te lleve tu viaje de cuidador o cuidadora, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

¡No Olvides Lavarte las Manos!

Lavarse las manos en forma frecuente es una de las mejores formas de protegerte contra la influenza, los resfriados, el COVID-19 y otras enfermedades que pueden ser transmitidas a través del contacto con las personas, los animales, la comida y las superficies contaminadas.

Tocar tus ojos, tu nariz o tu boca después de tener contacto con una persona infectada o con un objeto que tiene gérmenes (como la perilla de una puerta) es una forma común de contraer un virus o una infección bacterial. Lavar tus manos con jabón y agua caliente reduce el riesgo.

Cuando laves tus manos, los expertos médicos recomiendan que tú:

- Mojes tus manos y hagas espuma con el jabón por 20 segundos (o el tiempo que toma cantar "Happy Birthday")
- Enjuagues tus manos por 10 segundos
- Seques tus manos con una toalla limpia (o una que uses solamente tú)
- Si usar agua y jabón no es una opción, utiliza un sanitizador de manos con base de alcohol

Mientras que lavar tus manos frecuentemente es importante, es esencial hacerlo antes y después que tú:

- Prepares comida, especialmente cuando cocines carne cruda, aves, pescado o huevos
- Comas comida, sirvas comida a otras personas, o toques platos que van a ser usados o que hayan sido usados por otras personas
- Te pongas o te quites lentes de contacto
- Trates o pongas vendas en una herida o en una condición de la piel
- Ayudes a alguien a alistarse o en tareas higiénicas, incluyendo cambiar un pañal



Siempre lava tus manos o usa un sanitizador después de que tú:

- Utilices un baño
- Te suenes la nariz, tosas, estornudes o toques tu cabello o tu cara
- Acaricies animales o dispongas de sus desechos
- Saques la basura
- Fumes
- Manejes objetos que han sido tocados por otras personas, como el dinero o un surtidor de gasolina
- Utilices el transporte público

Otras formas de disminuir la diseminación de gérmenes incluyen:

- Asignar a cada miembro de la familia su propia toalla para las manos
- Lavar en forma regular las superficies de la cocina y del baño con una solución a base de cloro
- Aplicarte la vacuna contra la influenza cada año
- Mantener un buen autocuidado

Para obtener más sugerencias sobre cómo apoyar a tu sistema inmunológico durante la temporada de resfriados y de influenza, llama a LifeMatters. Llama 24/7/365.

Rentar vs. Comprar tu Casa

¿Te gustaría comprar una casa algún día? Comprar depende de muchos factores, incluyendo lo que significa para ti ser propietario o propietaria de una casa. Si volverte propietaria o propietario podría ser el siguiente paso en tu futuro financiero, hazte las siguientes preguntas:

- **¿Tengo el dinero para comprar?** Podría ser una opción si:
 - Tus costos de renta mensuales son más altos que lo que pagarías por una hipoteca de tasa fija a treinta años más la cuota de la asociación de propietarios (HOA, por sus siglas en inglés), en caso de que aplique esta cuota.
 - Calificas para una hipoteca y tienes suficiente dinero ahorrado para hacer el pago inicial
 - Puedes limitar la hipoteca, incluyendo el seguro de hipoteca privado (PMI por sus siglas en inglés), impuestos y seguro de hasta 30% o menos de tu ingreso total
- **¿Cuánto tiempo me voy a quedar?** Considera tus circunstancias:
 - Si te mudas frecuentemente debido al trabajo o a una situación personal que no ha sido resuelta, rentar con un contrato de seis meses o de un año puede tener sentido por ahora
 - Si esperas permanecer en un lugar por un tiempo (un mínimo de cinco años es lo ideal), comprar te permite recuperar tus gastos y construir un patrimonio neto
- **¿Cómo me siento en cuanto al mantenimiento?** Considera si tú eres una persona que:



- Tiene habilidades y le gusta trabajar en proyectos de la casa
 - Prefiere contratar a alguien para que haga remodelaciones o reparaciones, o pagar las cuotas de HOA para un mantenimiento de rutina
 - Prefiere tener un arrendador o arrendadora que se encargue de todo el mantenimiento y reparaciones
- **¿Comprar va a mejorar mis finanzas?** Ser propietario o propietaria de una casa y hacer pagos a tiempo es una gran forma de aumentar tu puntaje de crédito. Además, ser propietaria o propietario significa que tú puedes:
 - Refinanciar (si las tasas de interés bajan) para hacer pagos más bajos o pagar tu deuda más rápido
 - Pedir prestado contra la propiedad para hacer mejoras que aumenten su valor

Si tu ingreso varía o tu puntaje de crédito es bajo, podrías estar mejor rentando hasta que mejoren tus finanzas.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a determinar si estás lista o listo para comprar una casa y te puede guiar durante todo el proceso. Además, el Centro de Descuentos* en mylifematters.com te puede ayudar a ahorrar en todo, desde servicios de mudanza y reparación hasta los gastos del día a día. ¡Estamos aquí para ayudar!

Manteniendo un Buen Puntaje de Crédito

Construir un buen puntaje de crédito es un trabajo duro. Si tú has alcanzado un puntaje sólido, tu siguiente pregunta podría ser, “¿Cómo lo mantengo?”

Para empezar, sigue haciendo lo que te hizo ganar un alto puntaje en primer lugar, como:

- Hacer todos los pagos a tiempo
- Mantener los balances bajos en cuentas revolventes o pagar tus deudas en su totalidad al final de cada mes
- Diversificar tu crédito a través de diferentes tipos de préstamos (tarjetas de crédito, pagos del automóvil, hipoteca, etc.)
- Limitar las aplicaciones para un nuevo crédito
- Dejar abiertas y sin usar las cuentas viejas e inseguras después de que han sido pagadas en su totalidad

Más allá de apegarse a lo fundamental, estar al pendiente ayudará a mantener tu crédito en buena forma. Para monitorear tu crédito:

- **Revisa tu reporte de crédito cada año.** Visita annualcreditreport.com para recibir un reporte de crédito en forma gratuita cada año. Obtén un reporte de todas las tres agencias de crédito.
- **Utiliza el monitoreo de crédito.** Muchos proveedores de servicios financieros van a rastrear tu puntaje de crédito en forma gratuita cada mes, y algunos pueden ofrecer un monitoreo más detallado. Si notas una baja en



tu puntaje que no tiene explicación, revisa tu reporte de crédito para ver si hubo una actividad fraudulenta.

- **Disputa la información que no esté correcta.** Si encuentras un error en tu reporte de crédito, dispútalo inmediatamente para minimizar el daño a tu crédito. Algunos pueden ser sólo errores, mientras que otros podrían ser evidencia de un robo de identidad.

Si crees que has sido víctima de un robo de identidad, toma estas acciones tan pronto como sea posible:

- Notifica a las compañías con cuentas falsas que has sido víctima de robo de identidad
- Informa a tus acreedores que deberían estar atentos a una actividad fraudulenta
- Haz una denuncia ante la policía
- Contacta a LifeMatters y solicita ayuda con el robo de identidad

Ya sea que quieras mejorar tu puntaje de crédito o recuperarte de un robo de identidad, LifeMatters te puede ayudar. Llama o visita mylifematters.com.

Fuente: Balance Financial Wellness

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 de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

