



Manejando el Conflicto en las Relaciones Personales

El conflicto es una parte necesaria e inevitable de tener una relación cercana con otra persona. Aprender cómo manejar los desacuerdos con una amistad o con una pareja romántica te ayudará a superar los momentos difíciles. Prueba estos consejos:

- **Reconoce el conflicto.** Ignorar el problema podría con el tiempo dañar la relación.
- **Identifica el problema.** Determina la fuente de la tensión en la relación. Las razones comunes incluyen pasar muy poco (o demasiado) tiempo juntos, tener muy pocos intereses en común, o una falta de confianza. Algunas veces, el problema puede ser un número de pequeños problemas que se han ido acumulando con el tiempo.
- **Tengan una conversación.** Pregunta cómo se siente la otra persona sobre el conflicto. Su respuesta puede ayudarte a determinar cómo resolver el problema. En algunas circunstancias, tú puedes determinar si es momento de dar un paso hacia atrás en la relación.
- **Encuentren puntos en común.** Despues de hablar sobre el conflicto, considera qué pasos se podrían tomar para resolverlo. Las soluciones pueden incluir:
 - Llegar a un acuerdo o acordar en no estar de acuerdo
 - Mejorar sus habilidades de comunicación y participar en escuchar en forma activa
 - Invertir en tiempo a solas en actividades que te ayuden a recargarte
 - Comprometerse a pasar más tiempo juntos
 - Apoyarse y alentarse mutuamente en sus sueños y en sus metas



- **Ten acceso a LifeMatters.** LifeMatters te ofrece una variedad de recursos que te pueden ayudar a abordar el conflicto en una relación personal. Visita mylifematters.com para tener acceso a:
 - **Asesoría** para mejorar tus habilidades de manejo de conflictos.
 - **Mi Perfil de Bienestar** (en el mosaico "MiBienestar") para evaluar tu bienestar social. Una vez que lo hayas completado, puedes agendar una sesión con un asesor o asesora.
 - **Togetherall***, el cual proporciona apoyo grupal en línea para una variedad de circunstancias de vida.

Si el conflicto en una relación personal está afectando tu salud y tu bienestar, o si la situación se ha vuelto abusiva, LifeMatters te puede ayudar. Ayuda está disponible 24/7/365.

Planea con Anticipación cuando Escojas una Persona Cuidadora de Mascotas

Si vas a estar lejos de casa por algunos días y no quieres llevar a tu(s) mascota(s), es importante tener a una persona confiable que las cuide. Ya sea que le pidas el favor a un vecino o vecina o a alguna amistad que esté al pendiente de los miembros de tu familia que tienen cuatro patas o que contrates a una persona cuidadora de mascotas profesional, estas preguntas te pueden ayudar a planear con anticipación:

- 1. ¿Qué tareas hará la persona cuidadora de mascotas?** Muchas personas cuidadoras de mascotas van a hacer una combinación de cuidado de la mascota y tareas de la casa, como:
 - a. Asegurar que tu mascota tenga comida fresca y agua una o varias veces al día
 - b. Limpiar los areneros (para los gatos) o mantener un horario de ejercicios y de juegos (para los perros)
 - c. Traer el correo, sacar la basura y revisar la propiedad (confirma con anticipación que la persona cuidadora de tu mascota está dispuesta a hacer estas actividades)
- 2. ¿Cuáles son los beneficios para mi mascota?** Tener los cuidados de una persona cuidadora de mascotas significa que tu mascota puede:
 - a. Permanecer en su casa y comer su comida que siempre come
 - b. Evitar la ansiedad de estar alrededor de otros animales en ambientes que no le son familiares
 - c. Recibir la atención y el afecto individual de alguien a quien conoce y en quien confía

- 3. Si una persona cuidadora de mascotas está cuidando a mi mascota por primera vez, ¿cómo me debo preparar?** La mejor opción es agendar una visita “Conociéndote” entre la persona cuidadora de mascotas y tu mascota. Durante esta visita, tú puedes:
 - a. Mostrarle tu casa a la persona cuidadora de mascotas. Revisar tus instrucciones para el cuidado de tu mascota e indicarle cuáles son sus lugares favoritos para esconderse.
 - b. Darle a la persona cuidadora de mascotas la oportunidad de conocer a tu mascota. Ten en mente que los gatos a menudo se esconden cuando hay una persona que no les es familiar en la casa.
 - c. Proporcionarle tu información de contacto para emergencias, incluyendo el número de teléfono de tu veterinario. Ofrece un contacto de respaldo en caso de que tú no estés disponible.
 - d. Confirmar que las llaves extra funcionan y mostrarle a la persona cuidadora de mascotas cómo funciona cualquier sistema de alarma que tengas. Asegúrate de que el contacto de emergencia también tenga una llave.

Ten en mente que las mascotas exóticas pueden necesitar cuidados más especializados. Pregúntale a tu veterinario si tiene alguna recomendación antes de programar tu viaje.

Es común sentir nervios o estrés sobre estar lejos de tu amada mascota. LifeMatters te puede ofrecer recursos prácticos y apoyo emocional. Llama 24/7/365.

Creando Contraseñas Fuertes

Las contraseñas son la primera línea de defensa para proteger tu información personal de los piratas informáticos o hackers y de otros criminales cibernéticos. Si tus contraseñas pueden utilizar algún refuerzo, prueba estos consejos:

- **Evita la información personal.** Aléjate de los cumpleaños, nombres de ciudades, y de los nombres de tus hijos, hijas o de tus mascotas. Si una contraseña se puede deducir de tus redes sociales o de tu perfil público, debe evitarse.
- **Sé creativo o creativa.** Las contraseñas seguras son una mezcla de números, letras mayúsculas y minúsculas, y de símbolos. Piensa en una contraseña como un código que sólo tú puedes entender.
- **Hazla larga.** Una contraseña fuerte tiene al menos de 10 a 18 caracteres de longitud. Entre más larga sea la contraseña, es más difícil de descifrar.
- **Opta por la autenticación de dos factores.** En la autenticación de dos factores (2FA), debes dar un segundo paso después de escribir tu contraseña para tener acceso a una cuenta. Por lo general, esto involucra recibir un código por correo electrónico o por mensaje de texto que debes escribir en el sitio web o en la aplicación (app).
- **Nunca repitas las contraseñas.** Utilizar la misma contraseña en múltiples sitios web es una receta para el desastre. Si un pirata informático o hacker descifra una contraseña en un sitio web, podría potencialmente tener acceso a cada cuenta que use esa misma contraseña. Un administrador de contraseñas puede ser una buena opción si tienes múltiples cuentas o si tienes dificultades para mantener el registro de tus contraseñas.
- **Cambia tus contraseñas cada tres a seis meses.** Si notas cualquier actividad inusual en una cuenta o recibes una alerta de infringimiento o violación de seguridad, cambia tu contraseña lo más pronto posible.
- **No compartas tus contraseñas.** Evita compartir tus contraseñas con personas que viven fuera de tu casa, a menos que sea absolutamente necesario. Si otra persona conoce tu contraseña, debes cambiarla de inmediato.
- **Ten cuidado con el Wi-Fi público.** El Wi-Fi público (como en un hotel o en una cafetería) es más susceptible al pirateo informático o hacking. Evita conectarte a cuentas confidenciales en estos lugares.
- **Cierra las cuentas que no uses.** Limpiar tu huella digital disminuye el riesgo de robo de identidad.

Una contraseña robada puede causar muchos estragos en tu vida y en tus finanzas. LifeMatters te puede proporcionar asesoría legal y financiera para ayudarte a recuperarte de este impacto y abordar cualquier problema de robo de identidad. Además, LifeMatters te puede ayudar a lidiar con el estrés emocional y financiero de un infringimiento o violación de tus datos o de tus contraseñas. Estamos aquí para ayudarte.

Encontrando Puntos Financieros en Común

Las diferencias en los acercamientos individuales hacia las finanzas es una fuente frecuente de conflictos en una relación personal. Aquí hay algunas áreas clave donde las parejas pueden tener desacuerdos:

- **¿Gastar o ahorrar?** Los choques sobre si gastar ahora o ahorrar para después son una fuente común de conflictos en las relaciones personales.
- **Crédito y débito.** Una persona que usa sus tarjetas de crédito muy a menudo puede chocar con una pareja que limita su uso del crédito y evita las deudas.
- **Tolerancia al riesgo.** Si un miembro de la pareja tiene una alta tolerancia al riesgo mientras que la otra persona tiene una tolerancia baja, puede llevar a conflictos sobre las cuentas de jubilación y sobre otras inversiones.
- **Presupuestos.** Los desacuerdos pueden ocurrir sobre lo que son los gastos “esenciales”, así como cuánto dinero cada persona puede dedicar a gastos discrecionales.
- **Contabilidad del hogar.** A menudo, un miembro de la pareja se encarga de pagar las cuentas y de mantener los registros financieros. Esto podría llevar a conflictos sobre hacer presupuestos o sobre llevar los registros contables.

Los pasos que puedes tomar para minimizar los conflictos financieros incluyen:

- Comunicación con tu pareja sobre los sueños y las metas compartidos e individuales.



- Mantener todos los registros financieros y la información importante en un lugar centralizado donde ambos miembros de la pareja tengan acceso a ellos.
- Trabajar con una asesora o un asesor financiero que les pueda ayudar a determinar las mejores formas de alcanzar las metas financieras que tienen en común.

LifeMatters te ofrece recursos para abordar los conflictos financieros en una relación personal. Estos incluyen:

- El **Servicio de Consulta Financiera** te puede proporcionar ayuda para hacer presupuestos así como educación sobre problemas financieros.
- El **Centro de Descuentos***, el cual está disponible en mylifematters.com, te puede ayudar a ahorrar en una variedad de bienes y servicios.
- El **Mi Perfil de Bienestar**, también en mylifematters.com, te puede ayudar a evaluar tu bienestar financiero. Después de completar tu perfil, puedes agendar una cita para hablar con un asesor o asesora.

Si tú y tu pareja pelean frecuentemente por causa del dinero, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Fuente: Financial Planning Association (FPA)

*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.

