



LLUVIAS DE INVIERNO: Qué pasa si te quedas varado en tu carro

Quedarte en tu carro cuando estás varado es la opción más segura si las lluvias de invierno generan poca visibilidad o si las carreteras se cubren de nieve.

Estos pasos incrementarán su seguridad al estar varado:

- Ata un paño de color brillante en la antena como señal de ayuda para los rescatistas o eleva el capó del carro (si no está nevando).
- Mueva todo lo que necesite de la cajuela al área de pasajeros.
- Envuelva todo su cuerpo, incluyendo la cabeza, con ropa, sábanas o periódicos.
- Manténgase despierto. Será menos vulnerable a los problemas de salud relacionados con el frío.
- Encienda el motor (y la calefacción) cerca de 10 minutos cada hora, abra un poco una ventana para dejar entrar el aire. Asegúrese de que la nieve no bloquee el escape, esto reducirá el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono.
- Cuando esté sentado, mantenga en movimiento sus brazos y sus piernas para mejorar su circulación y mantenerse más caliente.
- No coma nieve derretida porque reducirá la temperatura de su cuerpo.
- Acurrúquese con otra gente para generar calor.

Centros para el Control de Enfermedades: Preparación y Respuesta a Emergencias. Recuperado en noviembre de 2010.

Salvavidas

Información sobre su vida

CASTIGO DIGITAL

“Vete a tu cuarto” Castigar a los adolescentes solía ser tan simple como negarles viajes a los centros comerciales, limitarles los privilegios del teléfono y quitarles las llaves del carro. Bienvenido a la era de padres del Siglo XXI. Restringirle el acceso a la vida social a los hijos no es tan fácil como solía ser. Ellos están en contacto con sus amigos, incluso en formas que posiblemente no conozcas.

De acuerdo con reportes del Proyecto de Internet y Vida Norteamericana del Centro de Investigación Pew / Pew Research Center's Internet & American Life Project), el 54% de los jóvenes envían mensajes de texto a sus amigos a diario y esto ha sobrepasado todo tipo de comunicación, incluso el contacto personal. El 73% de los jóvenes utilizan sitios de redes sociales en línea y el 8% de ellos utilizan Twitter; estos números son mucho más altos para las jovencitas de la secundaria. Los jóvenes buscan formas de mantenerse conectados que no los limiten a salidas por la noche al cine o ir a la biblioteca a estudiar juntos. Y no sólo son los adolescentes, niños cercanos a la adolescencia, e incluso más jóvenes, están utilizando los medios digitales para ponerse en contacto.

El castigo puede ser una forma eficaz de enviar a los niños el mensaje de que un

mal comportamiento puede tener consecuencias graves, pero ¿qué hace un padre en la era digital? La respuesta es el castigo digital. El estudio de Pew informa que el 62% de los padres encuestados reportaron que les quitan los teléfonos celulares a los jóvenes como una forma de castigo. Los padres están desconectando el servicio de Internet y quitándoles el Xbox también. ¿El castigo digital es una forma adecuada de castigar a los hijos?

El castigo debe ser de acuerdo a la falta

Es tentador quitar el teléfono o Internet cuando su hijo se porta mal, pero ¿es la decisión correcta? Los años de juventud son vitales para que los jóvenes aprendan sobre la interacción social y, nos guste o no, los teléfonos y Facebook es la forma en que se están comunicando. El castigo, digital o de otra forma, es un castigo muy serio. Tal vez el exilio total de la comunicación electrónica no es necesario. Si Facebook está entorpeciendo los trabajos de la escuela, tal vez un descanso de la red social por un mes o un semestre hasta que las calificaciones suban es lo que hay que hacer. Si está pagando facturas por el envío de mensajes de texto o llamadas de teléfono celular que se están saliendo

Continúa en la página 3

HelpNet

CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-969-6162

TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 866-228-2809



www.helneteap.com



HAGA QUE SU DINERO RINDA MÁS EN NAVIDAD

Una de las pocas cosas buenas de una economía difícil en Navidad es que se acentúa la necesidad de considerar lo que es realmente esencial. Y mientras lo esencial no siempre se trata de dinero o regalos, determinar las prioridades de pago con anticipación es una forma de mantener la temporada de más gastos del año libre de preocupaciones y, lo más importante, libre de deudas.

Aquí están algunas sugerencias que pueden ayudarle a no salirse de su presupuesto durante las fiestas y prepararlo para un Año Nuevo saludable financieramente.

Tome el reto del efectivo: Antes de comenzar a gastar, siéntese y recuerde lo que debe actualmente en tarjetas de crédito y otros préstamos. Después imagínese cuánto puede gastar con el efectivo que le queda realmente, así es, con el efectivo.

Restablezca su política de regalos: ¿Aquellas personas de su lista de regalos mayores de 21 años realmente necesitan un regalo? La respuesta es tan personal como su familia y sus amigos. Pero, si piensa que podría ser bienvenido, puede sugerir una rifa de regalos, un límite de presupuesto o una prórroga en la entrega de regalos para los adultos, o alguna otra alternativa donde intercambie regalos por ayudar con los preparativos o con tiempo de calidad.

Haga una lista de regalos práctica y ahorradora: Para algunos, esto puede significar una hoja grande de papel donde pueden escribir o un archivo de computadora que se puede imprimir en una sola hoja. Una lista computarizada podría ofrecer ventajas adicionales:

- Puede recolectar ideas iniciales de regalos por nombre y después ordenarlas por tienda, esto le puede ahorrar tiempo y gasolina.
- Si compra en línea, puede copiar enlaces a la mercancía que planea comprar, así cuando sea hora de gastar, no perderá tiempo en una nueva búsqueda.

Navegue en línea y después compare en tiendas locales: Los sitios web de comparación de precios le pueden ayudar a determinar los rangos de precios generales para los regalos que necesita y que se venden en línea. Una vez que tenga los rangos, tome el teléfono y determine si puede comprar los mismos artículos más económicos con minoristas cerca de casa. Si termina comprando en línea, no olvide los impuestos, los cargos por envío y las políticas de devolución antes de hacer clic en "finalizar mi pedido". Esos cargos y restricciones pueden costarle una cantidad considerable de dinero.

Obtenga cupones: Las tiendas distribuyen cupones generosamente durante Navidad, pero no se detenga con aquellos que llegan al correo o dentro de su periódico local. Los sitios de cupones en línea pueden hacer una diferencia cada vez más grande en lo que pagará por la mercancía en línea en términos de descuento de los artículos y negociaciones en el envío.

No olvide los actos caritativos: Además de los beneficiarios fiscales, tiene sentido hacer un presupuesto para organizaciones caritativas al final del año. En una economía difícil, la gente tiende a cuidar de ellos mismos antes que cuidar de otros, así que separe dinero del que planea dar antes del 31 de diciembre.

Adaptado de una columna por la Financial Planning Association® (FPA® - Asociación de Planeación Financiera). Noviembre de 2010.





Información sobre su vida

CASTIGO DIGITAL

Continuación de la página 1

de control, puede restringir el uso hasta que su hijo aprenda algunas responsabilidades. Pero recuerde, limitar el teléfono celular a su hijo puede limitar su capacidad de localizarlo en cualquier lugar y a cualquier hora, una conveniencia en la que muchos de nosotros confiamos.

Asegúrese de que el castigo digital sea eficaz

Si su hijo no depende de los medios digitales para ponerse en contacto con amigos, entonces el castigo debe ser de la manera tradicional. Si usted castiga digitalmente a su hijo, asegúrese de que sea eficaz. Claro, puede desconectar la computadora, pero los teléfonos inteligentes tienen acceso a Internet. Aún si restringe los sitios de redes sociales en casa, su hijo puede utilizar las computadoras de la escuela o de la biblioteca para acceder a ellos. Para quitar el acceso a Facebook es necesario que cambie la contraseña de su hijo, y para hacerlo debe tener la contraseña.

Una supervisión cercana del uso que le da su hijo a los dispositivos digitales es siempre una buena idea. Limitar el uso de dichos dispositivos como una forma de castigo es su decisión.

www.helpnetep.com

LA CASA DE TU PERRO LEJOS DE CASA: Cómo elegir una residencia para perros

¿Viajas en Navidad? Un viaje fuera de la ciudad en esta o cualquier época del año generalmente significa que alguien tiene que cuidar de tu amada mascota mientras no estás. Con frecuencia, cuidadores de perros, amigos o familiares cuidan a tu mascota en casa, pero ¿qué pasa si necesitas una residencia para perros? Elegir la correcta puede darte tranquilidad.

Visitar varios lugares es la mejor forma de tomar una decisión. Aquí hay algunas cosas a considerar:

- El personal parece especializado? ¿Cuánto entrenamiento reciben?
- El lugar puede facilitarte referencias de otros dueños de perros?
- ¿Los perros se quedan en jaulas o sueltos?
- ¿Cuál es el programa de ejercicios? ¿Juegan en jardines? ¿Los perros juegan juntos?
- ¿Cuál es el horario de alimentos? ¿Usted puede llevar su propia comida?
- ¿El lugar les pide que las mascotas estén al corriente en sus vacunas?
- ¿Existe un plan de evacuación para emergencias? ¿Qué pasa en una emergencia médica?

HelpNet EAP (800) 969-6162