



Una Guía para Padres y Madres sobre el Acoso Escolar

Muchos niños y niñas se encuentran con el acoso escolar en algún punto de sus vidas. Ser una víctima de acoso de otro niño o niña (o de un grupo de niñas o de niños) es una experiencia desafortunada y común en la niñez.

Las niñas y los niños que son acosados a menudo tienen sentimientos de baja autoestima, síntomas de depresión y una más deficiente salud mental y física que sus compañeras y compañeros que no son acosados. Los efectos del acoso continuo pueden empeorar con el tiempo.

Mientras que las heridas físicas son el indicador más obvio del acoso, otras señales incluyen:

- Inventar razones para no ir a la escuela y quedarse en casa
- Cambiar rutinas o evitar el autobús escolar
- Perder sin explicación sus pertenencias favoritas
- Bajar las calificaciones escolares, tener un pobre desempeño escolar o tener problemas disciplinarios en la escuela

Enseñar a una niña o a un niño cómo reconocer la diferencia entre hacer bromas y acosar lo puede empoderar para pedir ayuda cuando lo necesite. Aquí hay algunas cosas que le puedes decir:

- “Quiero que sepas que puedes hablar conmigo en cualquier momento en que alguien te esté acosando, aún si te sientes avergonzado o avergonzada. Yo estoy de tu lado.”
- “Una persona que acosa es alguien que descarga su infelicidad en los demás. Tú no eres responsable por la forma en que esa persona se siente.”
- “Cuando alguien te esté diciendo cosas que te hacen daño, trata de permanecer en calma.”



Puedes decir cosas como, ‘Por favor, deténte’ o ‘Esto no está bien’. Si puedes, solamente aléjate.”

- “Si alguien te está acosando cuando yo no estoy cerca de ti, puedes pedirle ayuda a un maestro o maestra, a la entrenadora o al entrenador, o a cualquier otra persona adulta.”
- “Si sientes que el acoso va más allá de lo que puedes manejar, o si te acosan a menudo, quiero que me lo digas. Yo voy a hacer todo lo que pueda para ayudarte.”

Muchos padres y madres se sienten molestos cuando saben que su hija o su hijo está siendo víctima de acoso. Trata de permanecer en calma cuando esté frente a ti, aún si sientes enojo o frustración. Si conoces a los padres del otro niño o niña, podría ser útil hablar con ellos. Háblales con educación y respeto y evita escalar la situación.

LifeMatters te puede ofrecer más sugerencias para ayudar a tu hija o a tu hijo a lidiar con el acoso. Estamos disponibles 24/7/365.

Los Beneficios de Salud de tener Mascotas

¿Sabías que tener una mascota puede tener un impacto positivo en tu salud? Aquí hay algunos beneficios de tener una compañía animal en tu vida:

- **Salud cardiaca.** Estudios muestran que tener un perro aumenta la tasa de sobrevivencia en pacientes que han tenido un paro cardíaco. Además, tener una mascota a menudo se relaciona con una disminución de la presión sanguínea.
- **Salud emocional.** Las mascotas proporcionan un sentido de propósito y de satisfacción y disminuyen los sentimientos de soledad y de aislamiento. Los beneficios emocionales de tener una mascota pueden ser especialmente útiles para los adultos mayores que viven solos después de la pérdida de un ser querido.
- **Manejo del estrés.** Muchas personas que tienen mascotas reportan que sienten menos estrés o ansiedad después de pasar tiempo con una mascota amada.
- **Ejercicio.** Las caminatas diarias, el acicalamiento y el tiempo para jugar son buenas formas de aumentar la actividad física y mantener la fortaleza de los huesos.
- **Bienestar.** Crear un hogar amoroso para una compañía animal puede agregar significado y propósito a las actividades diarias. Además, ayuda para mantener un horario balanceado.

Antes de adoptar una mascota, es importante considerar los retos y las responsabilidades asociados con el cuidado de otro ser vivo. Antes de traer una mascota a tu casa:

- **Pasa tiempo con el tipo de animal que quieres adoptar.** Cuidar las mascotas de tus amistades



es una buena forma de vivir lo que es cuidar a una mascota día tras día.

- **Asegúrate de que la mascota que escojas encaja bien con tu estilo de vida.** Por ejemplo, si viajas mucho, puedes encontrar que la rutina diaria de un gato es más fácil de manejar que la de un perro.
- **Haz tu casa a prueba de mascotas.** Considera cuáles ajustes van a ser necesarios para asegurar la seguridad de tu mascota (y asegurar tu propiedad). Asegúrate de quitar las plantas que puedan ser venenosas para una mascota.
- **Asegúrate de que estás lista o listo para la responsabilidad de tener una mascota.** Traer una mascota a una nueva casa es difícil tanto para el animal como para el humano. Comprométete a tener esa mascota contigo por el resto de su vida, sin importar las circunstancias imprevistas.

Si estás buscando recursos para el cuidado de una mascota, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Ciérrale la Puerta a los Fraudes de Garantías para el Hogar

Las garantías para el hogar se han vuelto una forma popular de manejar el reemplazo de los artículos costosos en una casa, como electrodomésticos y sistemas de calefacción y de aire acondicionado. Desafortunadamente, algunas garantías para el hogar no cumplen lo que prometen. Aquí hay formas de asegurarte que estás comprando una buena garantía:

- **Investiga.** Las tácticas fuertes de ventas son comunes en el campo de las garantías para el hogar. Sin embargo, no tienes que ceder a ellas. Tómame el tiempo para hacer una investigación exhaustiva de varios proveedores de garantías para el hogar en tu área. Revisa los comentarios en línea de Better Business Bureau (la oficina de atención al consumidor o BBB por sus siglas en inglés) o de Consumer Reports.
- **Verifica sus licencias.** Cada estado regula a los proveedores de garantías para el hogar. Asegúrate de que la empresa de garantías que tú escojas tenga su licencia en regla en tu estado.
- **Habla con expertos.** Tu agente de bienes raíces es una buena fuente para saber cuáles empresas de garantías para el hogar valen el dinero que pagas y cuáles son fraudulentas. Los contratistas independientes locales también pueden tener recomendaciones basadas en sus experiencias.
- **Lee el contrato en su totalidad.** Una queja frecuente sobre las empresas de garantías para el hogar es que explotan las lagunas en el contrato para negar la cobertura cuando se necesita una reparación o un reemplazo. Asegúrate de que el contrato estipule claramente lo que está cubierto, cuánto dinero en cobertura vas a recibir por cada artículo, cómo presentar un reclamo y cuáles cargos vas a tener que pagar cuando lo hagas.



Además, ten presente estas señales de alarma:

- **Detalles incompletos.** Si una empresa no puede proporcionarte detalles verificables cuando los solicites, puede no ser una empresa legítima.
- **Mucha presión en sus tácticas de ventas.** Cualquier empresa que trata de apresurarte para que tomes una decisión, o que use tácticas de miedo para presionarte, es muy probable que esté más enfocada en hacer una venta que en proporcionar el servicio.
- **No tiene reseñas en línea o las tiene con una calificación muy baja.** Las reseñas negativas son una buena forma de saber si una empresa da un mal servicio. No poder encontrar ninguna reseña podría indicar que estás tratando con una empresa fraudulenta.

LifeMatters te ofrece servicios legales y financieros para ayudarte con una variedad de problemas relacionados con tener una casa. Llama 24/7/365.

Planeando tu Jubilación

Ahorrar para tu futuro es sólo un aspecto de planear tu jubilación. Cuando establezcas metas para tu jubilación, puede ser útil hacerte estas preguntas:

- ¿Dónde voy a vivir cuando me jubile?
- ¿Qué voy a hacer con mi tiempo?
- ¿Qué nivel de ingresos voy a necesitar para sostener mi estilo de vida?
- Si quiero vivir con menos dinero, ¿qué recortes debo hacer en los gastos?

Responder a estas preguntas te puede ayudar a determinar tu presupuesto para la jubilación. Aquí están otras cosas para tener en mente:

- **Sé realista.** Muchos expertos dicen que debes de planear vivir con el 80% de tu ingreso previo a tu jubilación. Sin embargo, una variedad de factores, incluyendo la inflación, viajes y el lugar donde resides podrían impactar cuánto dinero vas a necesitar.
- **Confirma tus ingresos estimados.** Los pagos del Seguro Social y de otros instrumentos de ahorro se pueden tomar en cuenta con anticipación. Si trabajas con una asesora o con un asesor financiero, pídele que te haga un estimado de tus ingresos mensuales anticipados de acuerdo a la esperanza de vida promedio.
- **Considera oportunidades de trabajo.** Si planeas trabajar medio tiempo, considera tus opciones. ¿Quieres continuar en tu área



de trabajo actual o probar algo nuevo? ¿Te interesa monetizar un pasatiempo?

- **Revisa tu presupuesto actual.** Identifica los gastos que ya no van a ser necesarios una vez que te jubiles. Modela presupuestos basados en los cambios de vida que podrías tener, como mudarte a un lugar diferente o viajar más.
- **Haz una prueba.** Reduce tus gastos en base a tu presupuesto de jubilación estimado para un mes o dos. Si estás teniendo dificultades para llegar a fin de mes, puedes necesitar revisar tus estimados.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a desarrollar un plan de jubilación que funcione para ti. Llama 24/7/365.

Fuente: Balance

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.

