



Estableciendo Límites en el Mundo “Virtual”

Los programas de televisión favoritos, las películas y los juegos de video pueden despertar la imaginación en los niños, en las niñas y en los adultos por igual. Sin embargo, pasar demasiado tiempo enfocados en los medios electrónicos puede impactar el desarrollo de tu hija o hijo en algunas áreas, incluyendo:

- **Habilidades sociales y relaciones personales.** Los niños y las niñas que pasan mucho tiempo en el mundo “virtual” pueden tener dificultades para interactuar con las personas o para manejar los conflictos.
- **Salud.** Demasiado tiempo frente a la pantalla puede contribuir a no hacer el suficiente ejercicio, a subir de peso y a una deficiente calidad en el sueño.
- **Enfoque disminuido.** Las multitareas constantes pueden afectar la habilidad de tu hija o hijo para concentrarse.

El fácil acceso a una variedad de medios tiene sus ventajas también, particularmente desde un punto de vista educativo. Ofrece:

- **Mayor acceso al conocimiento.** Nunca ha sido más fácil para una niña o para un niño obtener un entendimiento a profundidad en temas que encuentren fascinantes. La tecnología también facilita la investigación para los proyectos de la escuela y para el aprendizaje en línea.
- **Aprendizaje autoguiado.** Los tutoriales en línea son una forma útil de expandir las habilidades del niño o de la niña o de aumentar su disfrute de un pasatiempo.
- **Un mundo más amplio.** La tecnología de hoy facilita permanecer en contacto con los familiares y las amistades que se encuentran lejos.



Si estás tratando de balancear el tiempo frente a la pantalla de tu hija o hijo con otras actividades, estos consejos te pueden ser útiles:

- **Ten como meta una hora de actividad al día.** Los juegos en exteriores, las tareas de la casa o caminar a una mascota son buenas formas de hacer que tu hijo o hija se mueva.
- **Establece límites.** Una regla simple puede ser: “No hay juegos de video hasta que hayas terminado tu tarea escolar”.
- **Utiliza los controles parentales.** Muchos dispositivos o aplicaciones ofrecen controles parentales que establecen límites de tiempo para su uso. Estas herramientas también pueden ayudarte a establecer límites en lo que tu hija o hijo tiene acceso.
- **Alienta la lectura.** Leer tanto ficción como no ficción es esencial para desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Entre más lea tu hija o hijo, ¡mejor!
- **Busca ayuda.** LifeMatters te puede dar sugerencias sobre cómo manejar el consumo de medios de tu hija o hijo o sobre cómo abordar sus dificultades para hacer amistades o para mantener el enfoque. Llama 24/7/365 para obtener ayuda con cualquier preocupación parental.

Lidiando con el Acoso

El acoso puede ocurrir en el lugar de trabajo, en casa o en las relaciones personales. Estos consejos te pueden ayudar a lidiar con el acoso ya sea en línea o en persona:

- **Habla sin miedo.** Ya sea que tú seas el blanco de un acoso o seas testigo del acoso hacia otra persona, es importante decir “Por favor, ya para” o “Esta conducta no está bien”. Mientras que decir algo puede no detener al acosador o acosadora, establece un límite claro sobre lo que tú consideras aceptable. Además, el tú hablar sin miedo le ayudará a otras personas a reconocer cuando tú te sientes incómoda o incómodo o cuando necesitas ayuda.
- **No te enganches.** Si le respondes a una acosadora o a un acosador con insultos o con enojo, es probable que su conducta se intensifique. Además, el acosador o acosadora podría voltear las cosas acusándote a ti de acoso.
- **Retírate.** La mejor forma de lidiar con un acosador o con una acosadora es alejándote. Si la persona te sigue, di “Por favor déjame en paz”. Si salirte de la situación no es una opción, pon tanta distancia física como puedas entre tú y la persona que te acosa.
- **Pide ayuda.** En el lugar de trabajo, habla con tu supervisor o supervisora, con tu gerente o con Recursos Humanos. Si el acosador o acosadora es parte de tu vida personal, pide apoyo a tus familiares y a tus amistades y ten acceso a recursos que tratan con la violencia doméstica, incluyendo a LifeMatters, si lo necesitas. Reporta a las autoridades locales las amenazas físicas o los daños a la propiedad.
- **Reporta el acoso en las redes sociales.** La mayoría de las aplicaciones de redes sociales tienen procesos integrados para reportar el acoso o las amenazas. Ten en mente que las



cuentas de “troles”, las cuales a menudo existen sólo para acosar a otras personas, de hecho se benefician con todas las formas de participación. Simplemente bloquéalas y sigue adelante.

- **Documenta.** A menudo, las personas acosadoras se enganchan en un patrón de acoso que escala con el tiempo. Si la conducta está ocurriendo en persona, conserva una lista de lo que se dijo o de lo que se hizo, incluyendo fechas y tiempos. Si es en línea, toma capturas de pantalla de la conducta acosadora. Mantener un registro de estos incidentes puede ser útil en caso de que necesites buscar ayuda para abordar un acoso persistente.
- **Educa a los niños y a las niñas.** Guíalos sobre cómo manejar a un acosador o a una acosadora. Si tu hija o hijo está siendo víctima de acoso en la escuela, habla con su maestra o maestro o con un administrador o administradora de la escuela.

Si estás sufriendo de acoso o de violencia doméstica, o le está pasando a alguien importante para ti, LifeMatters te puede ayudar. Recursos prácticos y emocionales están disponibles 24/7/365. Por favor, comunícate con nosotros.

Beneficios ¡y Dificultades! Financieras de la Actividad en Línea

La internet ofrece muchas oportunidades para ahorrar dinero y mejorar tus finanzas. Sin embargo, también puede ser una gran fuente de distracción que podría tumbar tus metas financieras.

Aquí hay tres formas en que la actividad en línea puede beneficiar tus finanzas:

- **Investigando tus opciones.** Ya sea que estés planeando unas vacaciones, considerando una mudanza o comprar un automóvil, es más fácil obtener información en internet. La investigación en línea puede ser una gran forma de comparar los precios de lo que planeas comprar, lo que te va a ahorrar tanto dinero como tiempo.
- **Manejando tus finanzas.** Establecer pagos automáticos para pagar cuentas o préstamos te dará la seguridad de que nunca olvides una fecha límite de pago. En algunos casos puedes incluso recibir un descuento por establecer el autopago. Automatizar los depósitos para tus cuentas de ahorros o de inversión es otra forma de utilizar las herramientas en línea para tu beneficio.
- **Protección contra robo de identidad.** Mientras que estar en línea puede algunas veces poner tu información personal en riesgo, hay muchas formas de manejar e incluso mitigar estas amenazas. Considera utilizar un proveedor de protección contra el robo de identidad para monitorear tu nombre, tu dirección de correo electrónico y tu Número de Seguro Social. Además, puedes monitorear tu crédito y corregir errores solicitando un reporte de crédito gratuito una vez al año a través de annualcreditreport.com.*

Desafortunadamente, estar en línea también facilita tomar decisiones financieras poco recomendables. Aquí hay tres dificultades a evitar:

- **Fatiga para tomar decisiones.** Hacer scroll



en las aplicaciones y en los sitios web favoritos puede ser una distracción agradable, pero también puede sobrecargar tu habilidad para tomar buenas decisiones. Esto puede llevar a una conducta riesgosa, como hacer compras por impulso, compartir información personal de forma no segura o participar en juegos de apuestas en forma excesiva.

- **FOMO (miedo a perderse de algo, por sus siglas en inglés).** Todos somos susceptibles a la presión social de querer el juguete digital más reciente o unas vacaciones de lujo. Entre más te expongas al FOMO, va a ser más probable que tomes malas decisiones financieras para mantener tu estatus en línea o para guardar las apariencias.
- **Malos actores.** Los fraudes electrónicos, los mensajes de texto fraudulentos y otros tipos de fraudes son un riesgo constante. La mejor forma de asegurarte de que tus transacciones financieras están seguras es ir directamente al sitio web en cuestión. Nunca hagas clic en un vínculo dentro de un correo electrónico o en un mensaje de texto.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede sugerir formas de alinear tu actividad en línea con tus metas financieras. Además, visita el Centro de Descuentos* en mylifematters.com para ubicar descuentos en artículos que puedes comprar en línea. Llama 24/7/365.

Fuente: Balance

* El Centro de Descuentos y el sitio annualcreditreport.com están disponibles en inglés.

Eliminando Gastos durante Dificultades Financieras

Las dificultades financieras a menudo vienen de forma inesperada. Un cambio en las circunstancias podría hacer difícil para ti sostener tus obligaciones financieras, algunas veces con muy poco tiempo de notificación previa.

Si te encuentras en esta situación, es importante reducir los gastos inmediatamente. Aquí hay varios puntos en donde puedes reducir tus gastos rápidamente:

- **Comida.** Comienza por eliminar los restaurantes y la comida para llevar de tu rutina, incluyendo en tu lugar de trabajo. Después, considera formas creativas de estirar tu presupuesto para la despensa, como cocinar tus comidas en vez de comprar comidas preparadas. Finalmente, busca formas de eliminar el desperdicio de comida.
- **Teléfono e internet.** Revisa si puedes pasarte a un plan más económico o consolidar estos servicios.
- **Seguros.** Compara precios para ver si puedes encontrar una mejor tasa de seguros para tu automóvil, para tu casa o para tu seguro de arrendatario. Un deducible más alto puede ayudarte a obtener una tasa más baja.
- **Entretenimiento.** Cancelar servicios de streaming y otras suscripciones es una forma rápida de cortar gastos. Utiliza tu biblioteca local para tener acceso a libros y a películas de forma gratuita.
- **Gasolina.** Comparte el vehículo, combina diligencias y utiliza el transporte público cuando esté disponible.
- **Comprar por diversión.** Ahora no es el momento de comprar por diversión o para



relajarte, ya sea en línea o en persona. Si necesitas salir de tu casa, considera ir a un museo con entrada gratuita o ir a un parque local.

- **Servicios.** Haz tu espacio habitable más eficiente con la energía bajando la temperatura del termostato o del calentador de agua, cortando el consumo de agua o disminuyendo el uso de la electricidad.

Si estás teniendo dificultades para recortar tus gastos, las siguientes acciones te pueden ayudar:

- **Utiliza el Centro de Descuentos de LifeMatters*.** Ve a mylifematters.com y visita el Centro de Descuentos para ahorrar dinero en productos y servicios. ¡Es una gran forma de recortar tus gastos!
- **Habla con una persona experta.** Un contador o contadora o una asesora o asesor financiero te puede recomendar ajustes útiles basados en tu actual relación deuda-ingreso. Además, el Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ofrecer una guía inmediata. Llama 24/7/365.

Fuente: Balance

* El Centro de Descuentos está disponible en inglés.

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.

