



Cómo ahorrar para imprevistos

Llueva o haga sol, a veces las cosas simplemente salen mal. Quizás tu computadora, de décadas de antigüedad, por fin dejó de funcionar, o ese ruido extraño en tu auto resultó ser una reparación de \$500. Aunque el costo de estos problemas pueda parecer repentino, no es algo que surja de la nada. Los ahorros para imprevistos sirven para cubrir [este tipo](#) de gastos previstos no contemplados en tu presupuesto mensual habitual.

Para empezar a armar tu propio ahorro para imprevistos, decide cuánto quieres ahorrar. Los ahorros para imprevistos están diseñados para servir como un [colchón financiero](#) que evite que te endeudes por un gasto extraordinario, por lo que solo necesitas ahorrar entre [\\$500 - \\$5,000](#), dependiendo del tamaño de tu familia. Empieza ahorrando pequeñas cantidades de entre \$10 y \$20 de tu salario mensual y deposítalas en una cuenta a la que puedas acceder fácilmente. Asegúrate de que la cuenta sea “líquida”, es decir, que puedas acceder fácilmente al dinero y que puedas transferir tus ahorros para imprevistos a tu cuenta de cheques cada vez que necesites usarlos.

Si necesitas recurrir a tus ahorros para imprevistos por cualquier motivo, es importante que repongas ese dinero lo antes posible. Aunque pueda ser molesto, nunca se sabe cuándo volverá a haber otro imprevisto.



¿Te cuesta dormir?

¿Tienes problemas para dormir? No eres el único. Los [estudios](#) muestran que más de la mitad de los adultos estadounidenses padecen al menos algún tipo de insomnio, que puede durar desde un solo par de días hasta varios años seguidos. Estos son algunos métodos que podrían ayudarte a quedarte dormido más rápido:

- [Respiración diafragmática](#): La respiración lenta y profunda [reduce](#) el estrés y ayuda a que tu cuerpo se relaje. Utilizando el diafragma, que está encima del estómago y debajo de la caja torácica, puedes aprovechar toda la capacidad de tus pulmones y tomar respiraciones aún más profundas. Solo pon una mano sobre tu estómago y dirige tus respiraciones hacia esa mano. Esto debería hacer que la mano se eleve, mientras que el pecho apenas debería moverse. Después de un par de minutos, tu mente y tu cuerpo deberían relajarse, lo que te ayudará a quedarte dormido.
- [Método militar](#): Este método, desarrollado durante la Segunda Guerra Mundial para ayudar a los pilotos de la Armada a quedarse dormidos rápidamente, utiliza la respiración diafragmática con un par de elementos adicionales. Empieza por respirar profundamente. Luego, empezando por tu frente, revisa cada uno de los músculos de tu cara. Si sientes alguna tensión, libérala mientras exhalas. Sigue recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a los dedos de tus pies. Después, despeja tu mente imaginando un lugar tranquilo o repite frases como “no pienses” o “mantén la calma” para evitar que tu mente se distraiga.
- [Mezcla cognitiva](#): Piensa en una palabra neutra de cinco o más letras. Toma la primera letra de la palabra que hayas elegido, imagina tantos objetos como puedas que empiecen con esa letra. Cada vez que pienses en una palabra, imagina ese objeto en tu mente. Cuando te quedes sin ideas, pasa a la segunda letra de la palabra que hayas elegido. Este método imita los patrones de pensamiento que tu cerebro genera de forma natural cuando te duermes, lo que te ayuda a quedarte dormido rápidamente.

FMLA

En 1993, se aprobó la [Ley de Licencia Familiar y Médica](#) (FMLA). Esta ley protege tu derecho a tomar una licencia laboral cuando tienes que ocuparte de una condición de salud grave tuya o de un familiar. Eres elegible para la FMLA si:

- tu lugar de trabajo tiene 50 o más empleados que hayan trabajado al menos 20 semanas laborales;
- hay al menos 50 empleados en un radio de 75 millas, y;
- has trabajado al menos 12 meses y 1,250 horas en tu lugar de trabajo.

Los empleados gubernamentales y quienes trabajan en educación (pública y privada) tienen derecho a la FMLA, sin importar el número de empleados.

La FMLA es más que solo una licencia; también te ayuda a mantener:

- Tu trabajo: Si tomas una licencia FMLA, tienes garantizado tu puesto de trabajo original o un puesto equivalente cuando regreses.
- Tus beneficios de salud: Durante la licencia FMLA, tu empleador debe mantener tu cobertura de seguro médico. Los beneficios deberían ser los mismos que recibes mientras trabajas, por lo que tu empleador seguirá pagando su parte de la prima y tú pagarás el resto.
- Otros beneficios: Una vez que regreses, tus demás beneficios, como el seguro de vida y de discapacidad, la licencia por enfermedad y las vacaciones, volverán a ser los mismos que tenías antes de tomar la licencia FMLA.

Algunos ejemplos de sucesos que califican para una licencia FMLA incluyen la atención prenatal, el parto, la hospitalización y el tratamiento de condiciones médicas crónicas. Si tu cónyuge, hijo o padre/madre tienen una condición médica grave, puedes tomar hasta 12 semanas de licencia para cuidarlos.

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: Guía básica para préstamos estudiantiles