



# EAP: Enfoque

Volumen 13, Núm. 4  
Boletín del Programa de Asistencia al Empleado

Otoño, 2013

**SOUTHWEST FLORIDA  
PROGRAMA DE  
ASISTENCIA AL  
EMPLEADO**



Que puede hacer el EAP por usted?

- Asistencia confidencial para ayudarlo a resolver sus problemas personales
- Servicio gratuito para usted y su familia
- Lo vinculamos con otras agencias para sus otras necesidades de ayuda
- Acceso a un consejero profesional las 24 horas del día, 7 días a la semana
- Le ayudamos a resolver problemas :
  - familiares
  - matrimoniales
  - abuso de substancias
  - financieros
  - legales
  - tensión
  - depresión
  - entre otros

Solo llame al

**1-800-226-7930**

[www.swfeap.com](http://www.swfeap.com)

## *Haciendo más de lo que funciona*

Un Consejo para utilizar la próxima vez que un problema asoma su fea cabeza — otra vez — trata de hacer más de lo que funciona.

Por ejemplo, supongamos que usted y su cónyuge tienden a discutir sobre dinero el día de pago. Pero algunos días de pago, no discutir porque has hablado sobre cuánto dinero tienes que apartar para las cuentas que fueron un día o dos antes de día de pago. Esto sucede generalmente cuando grandes o inusuales facturas vienen debidamente. ¿Ver el patrón? Cuando hablas de dinero el día del pago, tiendes a discutir. Pero si hablas de eso antes de día de pago, no. Así que antes de su próximo día de pago, incluso si no hay ningún gasto inusual, siéntate con tu cónyuge y hablar. Seguir haciendo más de lo que funciona!

Otro ejemplo: un compañero de trabajo y tienen el mismo plazo mensual. Debido a sus compañeros de trabajo pobre planificación, sin embargo, te encuentras haciendo la mayor parte del trabajo, incluso su parte de compañeros de trabajo, unos días antes de la fecha límite. Pero no siempre ha sido así. Hace

meses, te & a tu compañero de trabajo reunieron cada semana para discutir su progreso, y tiende a evitar las prisas de última hora. Porque son ahora más cómodo en el proceso y tiene otras responsabilidades para enfrentar, ha dejado de reunión, pensando que ambos tenía todo bajo control y no tenía tiempo para la reunión. No parece estar funcionando muy bien, lo hace. ¿Ver el patrón? Comienza reunión de nuevo cada semana, aunque sólo sea por unos momentos y hacer más de lo que funciona!

Un último ejemplo: calificaciones de su hijo están cayendo, y tras una investigación descubre que no se está convirtiendo en su tarea. Al inicio del año escolar, se preguntó le cada día acerca de su tarea cuando llegó a casa y de nuevo en la mañana antes de ir a la escuela. En el ajetreo de la vida cotidiana, usted no han preguntado lo sobre su tarea. ¿Ver el patrón? Empezar a pedir otra vez y hacer más de lo que funciona. Para encontrar lo que funciona para ti, pregúntate a ti mismo "¿Cuando este problema no es un problema?" Una vez que has encontrado el patrón, has encontrado la solución!

*¿Cuando no es el problema un problema?*

**SOUTHWEST FLORIDA**  
Programa de Asistencia al  
Empleado

Teléfono: 239-278-7435  
Toll Free: 800-226-7930  
E-mail: swfeap@swfeap.com  
www.swfeap.com

- *Asistencia*
- *Confidencial*
- *Disponible*



CHEQUEE ESTAS

PAGINAS DE INTERNET!!

Página Web con información de gestión de tarjetas de crédito

<https://www.wellsfargo.com/es/financial-education/credit-management/>

## *Dése el Crédito*

A menudo la gente se aconseja alejarse de las tarjetas de crédito, ya que muchas personas han caído en la dificultad para controlar sus gastos, y manejo de carga de la deuda resultante se acumulan. Si tiene problemas con el control de los impulsos, o tiene una tendencia a vivir por encima de sus medios, luego del manejo transparente de las tarjetas de crédito es probablemente un buen consejo. Pero las tarjetas de crédito puede ser una buena herramienta si se usa correctamente. Usted puede aumentar su puntuación de crédito mediante el uso inteligente de las tarjetas de crédito. Usarlos sabiamente y pagarles lo más rápidamente posible. Mantener un equilibrio bajo también ayuda a su puntuación de crédito. Hay muchas cartas que ofrecen reembolsos en efectivo (me encanta que

me paguen por gastar dinero!) millas de aerolíneas, gas libre u otras ventajas especiales. Ciertamente puede tomar ventaja de estas ofertas y obtener los beneficios. Sin embargo, si desea llevar un equilibrio, estas tarjetas vienen a menudo con una tasa de interés mayor que las tarjetas básicas, que pueden comer todos los beneficios que se acumulan. También puede haber cargos adicionales que un recompensas tarjeta puede cobrarle, Mira todos los detalles antes de cargar en estas tarjetas. Una tarjeta de crédito también puede ayudar a protegerle de cargos no autorizados sobre 50 dólares si le factura por compras que no las hizo. Si utiliza una tarjeta de crédito para reservar un apartamento, verifique con el emisor de la tarjeta de crédito para ver si ofrecen cancelación de viaje, equipaje perdido o seguro de coche de alquiler. Esto pueden resultar en

un ahorro significativo de adquirir el seguro de otros. Algunas tarjetas de crédito ofrecen garantías extendidas de electrónica, electrodomésticos y otros productos que incluso pueden duplicar la garantía del fabricante. Si usted está planeando una compra importante, consulte con su compañía de tarjeta de crédito para ver qué tipo de protección que ofrecen.

Asegúrese de destruir tarjetas de crédito vencidas para protegerse del robo de identidad. Si utilizas tus tarjetas de crédito sabiamente, pueden ser poderosas herramientas para construir su futuro financiero.

