



Salvavidas

Información sobre su vida

CONSEJOS PARA REALIZAR VIAJES: Cuando desee realizar un viaje, no se deje llevar por éste.

Ya sea que esté reservando una habitación de hotel, comprando pasajes aéreos, u organizando otros arreglos para el viaje, estos consejos lo ayudarán a obtener lo que le prometieron al momento de contratar.

- Planifique con toda la anticipación posible. Las ofertas especiales de habitaciones de hotel y pasajes aéreos suelen agotarse enseguida.
- Sea flexible al armar sus planes de viaje. Por lo general, los hoteles ofrecen mejores tarifas para los días en que esperan menos huéspedes. Una vez que sepa el precio de los boletos, consulte a la compañía aérea si puede ahorrar dinero si parte un día antes o después, si toma un vuelo distinto el mismo día, o si utiliza un aeropuerto diferente. A veces cambiar de aviones durante su viaje es más barato que realizar un vuelo directo.
- Investigue al vendedor. Pregunte a los operadores de excursiones y a agentes de viajes si pertenecen a alguna asociación profesional y luego verifique que sean miembros en regla. Póngase en contacto con su agencia local de protección al consumidor y con el Buró de Mejores Negocios para examinar su historial de reclamos.
- Compare precios. Determine el costo total en dólares de su viaje, incluyendo todos los cargos del servicio, impuestos, aranceles de trámites, y cualquier otro posible gasto.
- Desconfíe de los precios inusualmente bajos y de los obsequios. Podría tratarse de un engaño y usted terminaría pagando más de lo que cuesta un paquete normal.
- Asegúrese de entender bien los términos de la oferta. Si le anuncian que ganó unas vacaciones gratis, pregunte si para obtenerlas, debe comprar algo. Si el destino es un complejo playero, consulte al vendedor cuán lejos se encuentra el hotel de la playa. Luego consulte al hotel.
- Pregunte sobre las políticas de cancelación. Quizás quiera informarse bien sobre el seguro de viaje para estar más protegido.

Continúa en la página 4

ACTIVIDADES SIN ESTRÉS para los niños en verano.

Cuando termina la escuela y comienza el verano, muchos padres enloquecen pensando cómo llenarán los dos meses de tiempo libre de sus hijos. Las imágenes de verano suelen relacionarse con playas cálidas y relajantes, pero, para la mayoría de las familias trabajadoras, esta época representa una lucha por equilibrar las exigencias de los horarios de trabajo con actividades que sean seguras para los niños.

A menudo, este dilema resulta en días agitados, colmados de estrés y comparables con la época escolar. Si bien el campamento de verano es una opción, los costos de los campamentos de día o los que incluyen dormir en el lugar pueden ser muy altos para el bolsillo de muchas familias. Las actividades estructuradas son beneficiosas, pero los padres y encargados también deben considerar las ventajas de que los niños tengan tiempo libre.

Entonces, ¿qué hacer para que nuestros niños estén ocupados y que, a la vez, disfruten los meses de verano? Hay un abanico de actividades divertidas, educativas e incluso relajantes. Aquí traemos algunos consejos que pueden resultarles útiles a familias y encargados.

VISITEN LA BIBLIOTECA.

Hasta hace poco tiempo, las bibliotecas ofrecían poco o nada de material para niños de menos de tres años.

Continúa en la página 2



ACTIVIDADES SIN ESTRÉS para los niños en verano.

Continuación de la página 1

Sin embargo, en los últimos años, muchas incorporaron programas para los más pequeños. Niños y adultos pueden participar de actividades variadas: leer en voz alta, relatar cuentos, obras de títeres con los dedos, rimas y canciones, entre otras.

Los niños de edad preescolar suelen disfrutar las actividades grupales que organizan las bibliotecas, ya que pueden participar con obras de títeres y manualidades. Para quienes estén en la escuela primaria, hay varios horarios en que se leen cuentos. La actividad suele incluir debates y representaciones a cargo de los mismos niños, así como programas de lectura de verano. Además, muchas bibliotecas públicas ofrecen cursos para niños sobre distintos programas educativos o de software.

DESCUBRAN LA GEOGRAFÍA.

¿Qué hace especial a un lugar? ¿Cuáles son las características físicas de su zona? Lleve a los niños a caminar por la zona y observen las características que la hacen única. Señalen en qué se parece a otros lugares en los que han estado y en qué se diferencia. Si vive cerca de un parque, lago, río o arroyo, lleve allí a sus hijos y pasen un rato hablando de cómo se los usa. Lea con los niños historias sobre lugares lejanos, o canten canciones

para que aprendan geografía. Arme una lista de deseos con los lugares que le gustaría visitar con su hijo. Búsquelos en un mapa y planeen un viaje, ya sea real o imaginario.

VEAN Y ARMEN COLECCIONES.

Vayan a un museo para niños y vean muestras interactivas, o sugiera a sus hijos que empiecen alguna colección y armen su propio museo. Pueden juntar elementos de la naturaleza, como bellotas y hojas del parque local, o conchas marinas de la playa.

APRENDAN SOBRE LA NATURALEZA.

Los niños mayores pueden aprender sobre el clima si buscan en un mapa la temperatura de las ciudades del mundo y descubren cuánto calor llega a hacer en cada una durante el verano. Observen las formas de las nubes e imaginen. ¿Tienen forma de caballo, de pato? ¿De algún otro animal?

Según la edad, pasen una noche en carpa en el jardín. Dibuje un mapa del tesoro para que los niños encuentren sorpresas ocultas en el patio. Lean sobre las aves y flores locales y, si es posible, acérquense en bicicleta a algún parque cercano para encontrarlas.

APROVECHEN LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD.

Esté atento a los eventos especiales, como festivales de música o conciertos gratuitos al aire libre. Muchas comunidades organizan conciertos vespertinos en sus parques; arme un pícnic y comparta el rato en familia. Las personas también son un recurso: coleccionistas, pintores y naturalistas de patio pueden vivir en su área y tener muchas ganas de compartir sus conocimientos con los niños.

ACTIVIDADES PARA DÍAS DE LLUVIA.

A menudo, el verano trae nubarrones oscuros. Esos días en que la actividad al aire libre no es posible, puede compartir historias y fotos familiares con los niños. Busque esos videos viejos para que ellos vean las reuniones y fiestas de la familia. Prepare con sus niños un pícnic puertas adentro, o cocinen juntos.

Más allá de la actividad, ¡los niños pueden disfrutar y apreciar los meses de verano de manera educativa y relajante para todos!

Opciones de Workplace (revisado en 2014). *Actividades sin estrés para los niños en verano*. Londres: Autor.



Cómo sobrellevar LAS INTRIGAS DE OFICINA

Las intrigas de oficina pueden ser una influencia positiva o negativa en su carrera profesional. Si no le va bien, puede perder su empleo, pueden trasladarlo a un puesto menor, o separarlo de proyectos o personas clave. Si le va bien, puede acceder a personas influyentes de la compañía y hasta obtener un ascenso.

Si desea progresar en su compañía, generar más éxito, extender su responsabilidad y trabajar en proyectos de alto perfil, aprenda a sobrellevar las intrigas de oficina de su grupo y de su compañía.

Le presentamos cinco formas de sobrellevar las intrigas de oficina y ponerlas a su servicio.

1. SEA AGRADABLE.

Fíjese en quienes mejor llevan el juego político: son las personas que agradan a todos. El primer paso importante es lograr agradarle a la gente. Quienes lo rodean deben sentir que usted está de su lado. Si usted resulta agradable, a la gente no le interesará tanto combatirlo cuando la política de la oficina empiece a involucrarlo a usted o a su trabajo. Si se lleva bien con las personas, es más fácil que apoyen sus ideas.

2. SIEMPRE SEA PROFESIONAL.

No importa cuán frustrado, irritado o irascible esté: es vital mantener la conducta profesional. En el trabajo hay muchas cosas que le afectarán, pero usted no debe reaccionar mal ni perder el control. Recuerde que parte del juego político es mantener el equilibrio y la serenidad.

3. NO SE QUEJE NI SE LAMENTE.

Quejarse de los jefes, de su superior, de los demás, de la cantidad de trabajo que tiene, de los plazos y de los proyectos es fácil. Además, muchos se sumarán a su queja porque es un alivio y resulta agradable encontrar a otros que comparten frustraciones. Sin embargo, lamentarse y quejarse es una actitud pasiva. Es pararse a un costado a juzgar, en lugar de trabajar de manera proactiva para eliminar la causa del problema.

4. NO SE HAGA DE ENEMIGOS NI QUEME SUS NAVES.

En el trabajo siempre hay personas que no nos agradan o no nos inspiran respeto. Es importante no permitir que esto afecte nuestra capacidad de llevarnos con ellos. Es fácil hacerse de enemigos, caerle mal a alguien, o bien que alguna persona nos desagrade. Sin embargo, esto hará su trabajo y contribuirá a las intrigas de oficina que ya existen.

5. NO HAGA QUEDAR MAL A LOS DEMÁS.

Hacer quedar mal a los demás eleva el nivel de las intrigas de oficina. La mayoría de las veces, no lo hacemos a propósito. Pero es posible que seamos negligentes o que no nos demos cuenta del impacto que tienen nuestros actos sobre los demás. Haga lo posible para que sus compañeros queden bien: en definitiva, resultará en su favor.

Garfinkle, J. (s.f.). *Surviving office politics*. Consultado el 18 de agosto de 2016 de <http://www.garfinkleexecutivecoaching.com>

Salvavidas

Información sobre su vida



DUEÑOS DE MASCOTAS: Prepárese ya para cualquier emergencia.

*Tiene sentido preparar a sus mascotas.
Prepárese ya.*

Si usted es como los millones de personas del mundo que tienen una mascota, su animal es un integrante más de la familia. Las probabilidades de que usted y sus animales sobrevivan a una emergencia, como un incendio o una inundación, un tornado o un ataque terrorista dependen, en gran medida, de cómo se haya planificado todo hoy para afrontar una contingencia así. Algunas medidas que puede adoptar para prepararse para una contingencia, como armar un kit de emergencia para animales o planear un sistema de ayuda mutua para mascotas, son las mismas para cualquier emergencia. Ya sea que decida quedarse en el lugar del suceso o trasladarse a un lugar más seguro, deberá planificar de antemano qué hará con sus mascotas. Recuerde que, en general, lo que es mejor para usted, lo es también para sus animales.

Si debe evacuar el lugar, y si es posible, lléveselos. Sin embargo, si se traslada a un refugio público, entienda que quizás allí no se le permita llevar animales. Prevea alternativas de refugio que acepten también animales.

Arme un plan B de emergencia en caso de que no pueda cuidar a sus animales. Idee un plan de ayuda mutua con vecinos, amigos y familiares para que alguien se encargue de cuidar o evacuar a sus mascotas si usted no puede hacerlo. Esté listo para improvisar y usar lo que tenga a mano para arreglárselas solo durante, por lo menos, tres días, o más.

¡PREPÁRESE! CONSIGA UN KIT DE EMERGENCIA PARA MASCOTAS.

Así como con el kit de emergencia para su familia, piense primero en los elementos de supervivencia básicos —en especial, alimentos y agua—. Trate de que sean dos kits. Uno que contenga todo lo que usted y sus animales necesitarán para permanecer en el lugar. El otro será una versión liviana y reducida que pueda llevar con usted si debe evacuar el lugar con sus mascotas. Además, cada tanto, revise el contenido de los kits, en especial, verifique que los alimentos y las medicinas no hayan vencido. Continúa en la página 5

CONSEJOS PARA REALIZAR VIAJES: Cuando desee realizar un viaje, no se deje llevar por éste.

Continuación de la página 1

Travel Insurance Comparison Site® (<https://www.insuremytrip.com>) ofrece información sobre precios y pólizas para los planes de las diferentes compañías y describe las distintas formas de pólizas disponibles.

- Insista en que le envíen las confirmaciones por escrito. Pida los comprobantes de reservas y fechas por escrito.
- Pague con tarjeta de crédito. No es extraño hacer un depósito o incluso pagar el total de los servicios del viaje antes de viajar. Una tarjeta de crédito le da el derecho de disputar cargos por servicios que no se brindaron en regla o que nunca se prestaron. Si un agente de viajes o un proveedor de servicios le dice que no puede partir por, al menos, dos meses, sea muy cuidadoso, ya que el plazo para reclamar un cargo por tarjeta de crédito es de 60 días, y muchos profesionales del fraude saben esto.

En algunos estados, los vendedores de viajes deben estar registrados y contar con un seguro. Los pagos por adelantado para el viaje deben realizarse en una cuenta de garantía bloqueada hasta que se hayan prestado los servicios. Los premios o los “regalos sin cargo” también pueden estar regulados. Póngase en contacto con su agencia de protección al consumidor a nivel estatal o local para informarse acerca de sus derechos y para saber cómo presentar reclamos. La Sociedad Americana de Agencias de Viajes también lo ayudará a resolver disputas con los agentes miembros de esa entidad.

USA.gov. (actualizado el 3 de septiembre de 2014). Consejos para planificar un viaje. Consultado el 11 de septiembre de 2014 de <http://www.usa.gov>

DUEÑOS DE MASCOTAS: Prepárese ya para cualquier emergencia.

Continuación de la página 4

- **Alimentos:** En un recipiente hermético e impermeable, conserve alimentos para tres días, como mínimo.
- **Agua:** Además del agua necesaria para usted y su familia, conserve agua para tres días, por lo menos, específicamente para sus mascotas.
- **Medicinas y registros médicos:** En un recipiente impermeable tenga dosis extra de las medicinas que toma su mascota habitualmente.
- **Botiquín de primeros auxilios:** Consulte con su veterinario qué puede necesitar su mascota ante una emergencia. En general, el kit debe incluir rollos de vendas, cinta para vendar, tijeras, pomada antibiótica, un producto para prevenir pulgas y garrapatas, guantes de látex, alcohol isopropílico y solución salina. No olvide una guía de primeros auxilios para mascotas.
- **Collar con identificación y arnés o correa:** En todo momento, su mascota debe llevar collar con el comprobante de vacuna antirrábica e identificación. Lleve una correa, collar e identificación extra en el kit de emergencia de su animal. También tenga copias de la inscripción de su mascota,

los papeles de su adopción, certificados de vacunas y registros médicos en una bolsa plástica o en una funda impermeable. Agregue todo esto a su kit. No descarte hablar con su veterinario sobre una identificación permanente, como un microchip (si ya no lo tiene), e inscribirlo en una base de datos de recuperación.

- **Jaula u otro transporte para mascotas:** Si ante una emergencia, es necesario evacuar, lleve a sus animales y mascotas con usted, siempre que esto sea factible. En muchos casos, es de gran ayuda contar con una jaula o un transporte robusto, seguro y cómodo para trasladar al animal. El transporte debe ser lo bastante grande para que el animal pueda estar parado, darse vuelta y echarse.
- **Higiene:** Para mantener la higiene de su mascota, no olvide incluir piedritas sanitarias y una caja sanitaria (si corresponde), periódicos, toallas de papel, bolsas de residuos y cloro de uso doméstico. Puede usar el cloro como desinfectante (diluya 1 parte de cloro en 9 partes de agua). Ante una situación de emergencia, también puede usarlo para purificar el agua. Use unas 16 gotas de cloro líquido para uso doméstico cada cuatro litros de agua. No use cloro perfumado ni para ropa de color; tampoco los que tienen limpiadores agregados.
- **Una foto de usted con su mascota:** Si se debe separar de su mascota durante una emergencia, la foto de usted con su mascota le servirá para probar que usted es el dueño del animal y para que otros lo ayuden a identificar a su mascota. Incluya información detallada sobre la especie, raza, edad, sexo, color y características distintivas.
- **Objetos familiares:** Ponga en el kit juguetes, golosinas o algún elemento con el que duerma su animal. Los objetos familiares ayudan a disminuir el estrés.

PLANIFIQUE QUÉ HARÁ ANTE UNA EMERGENCIA.

Esté preparado para evaluar la situación. Use lo que tenga a mano para protegerse y proteger a su mascota durante una emergencia. Según las circunstancias y la naturaleza del suceso, lo primero que debe decidir es si quedarse o escapar. Entienda ambas posibilidades y planifique en consecuencia. Válgase del sentido común y de la información que aquí le brindamos para decidir si hay un peligro inminente.

Continúa en la página 6

Salvavidas

Información sobre su vida



DUEÑOS DEMASCOTAS: Prepárese ya para cualquier emergencia.

Continuación de la página 5

ARME UN PLAN PARA ABANDONAR EL LUGAR.

Planifique cómo reunirá a sus animales y prevea a dónde irá. Si debe evacuar el lugar, y si es factible, lléveselos. Si se traslada a un refugio público, tenga en cuenta que quizás allí no se permita llevar animales. De antemano, asegúrese de tener el alojamiento adecuado según la cantidad y el tipo de animales que tiene. Quizás haya familiares o amigos dispuestos a darles refugio a usted y sus mascotas en una situación de emergencia. Otras opciones son un hotel que admita mascotas o un pensionado, como un criadero o un hospital veterinario, cercano a un punto de evacuación o al punto de encuentro de toda la familia. Antes de que ocurra la emergencia, averigüe si alguno de estos lugares son viables para usted y sus animales.

DESARROLLE UN SISTEMA DE AYUDA MUTUA.

Planifique con vecinos, amigos y familiares para que alguien se encargue de cuidar o evacuar a sus mascotas si usted no puede hacerlo. Comparta sus planes de evacuación con quien ayudará a su mascota. Muéstrelle dónde guarda el kit de emergencia del animal. Designe lugares específicos, uno cerca de su vecindario y otro más lejos como puntos de encuentro si ocurre una emergencia.

CUÉNTALE A SU VETERINARIO SUS PLANES DE EMERGENCIA.

Discutan lo que debe incluir el kit de emergencia para mascotas. Averigüe nombres de veterinarios u hospitales veterinarios de otras ciudades en las que podría buscar refugio temporario. Piense también en hablar con su veterinario sobre una identificación permanente, como un microchip (si ya no lo tiene) e inscribirlo en una base de datos de recuperación. Si su mascota tiene un microchip, es esencial que, para reunirse con ella, la información de contacto ante emergencias esté actualizada y que figure en una base de datos de recuperación confiable.

BUSQUE INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LUGARES QUE BRINDEN TRATAMIENTO URGENTE PARA ANIMALES.

Arme una lista con información de contacto y direcciones de las agencias de control de animales y de hospitales veterinarios que atiendan emergencias en su área. Conserve una copia de los teléfonos para usted y guarde otra en el kit de emergencia de su mascota. Consiga etiquetas "Mascotas en el interior" y péguelas en puertas y ventanas. En ellas debe figurar la cantidad y tipos de mascotas que hay en la casa para alertar a bomberos y rescatistas. Considere poner un número de teléfono en la etiqueta para que lo ubiquen ante una emergencia. Si debe escapar con sus mascotas y el tiempo lo permite, recuerde escribir las palabras "Evacuado con mascotas" en las etiquetas.

¡ESTÉ INFORMADO! CONOZCA LOS TIPOS DE EMERGENCIA.

Algunas medidas que puede adoptar para prepararse para una contingencia, como armar un kit de emergencia para usted, su familia y sus animales aplican a cualquier emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado sobre posibles sucesos y saber qué tipos de emergencias pueden afectar a su región, así como conocer los planes de emergencia que hayan definido las autoridades locales y nacionales.

Esté listo para adaptar esta información a sus circunstancias y haga todo lo posible por seguir las instrucciones que impartan las autoridades en el lugar. Con estos simples recaudos, usted está listo para lo inesperado. Tomándose el tiempo para prepararse y preparar a sus animales, es probable que disminuya las dificultades, el estrés y la preocupación. Tómese el tiempo para prepararse y preparar a su mascota.

Tiene sentido preparar a sus mascotas. Prepárese ya.

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA es su sigla en inglés) (s.d.) *Prepare for emergencies now: Information for pet owners* [Global Edit]. Consultado el 28 de julio de 2016 de <http://www.fema.gov>