

Consejos útiles

Medicamentos

- Hable con su médico. Explíquese su situación y pregúntele si existe una versión genérica del medicamento que necesita.
- Use el servicio para pedir medicamentos por correo o compre en grandes cantidades.
- Sea cuidadoso con las "muestras gratis" porque su organismo se puede acostumbrar a un fármaco caro cuando existe una versión genérica más barata y que le dará los mismos resultados.
- Use un plan de medicamentos (PAP). La mayoría de las empresas farmacéuticas cuentan con algún tipo de programa de ayuda para personas que no tienen cobertura de medicamentos tales como www.pparx.org, un sitio que está patrocinado por la industria farmacéutica. Existen también sitios web de ayuda sobre medicamentos como, por ejemplo, www.RxAssist.org o www.Needymeds.com.

Comidas saludables y económicas

- Planifique las comidas de la semana y haga una lista de compras. Muchas veces las comidas rápidas se imponen ante las comidas saludables. Controle la forma de comer y haga sus compras cuando no tiene hambre.
- Lea los folletos de la verdulería local y planifique sus comidas en base a las ofertas de esa semana.
- Use una olla eléctrica de cocción lenta para cocinar los cortes de carne económicos.
- Agregue muchas frutas y verduras de estación para completar cada comida. Si las verduras frescas le resultan muy caras, las opciones congeladas son prácticamente igual de nutritivas.
- Una bolsa de frijoles junto con arroz es un menú barato y succulento con todas las proteínas que necesita.
- En general, mientras más natural sean sus comidas, mejor y más saludables será el resultado.

Additional suggestions

- Use dinero en efectivo para evitar hacer compras de manera impulsiva y poder prestar más atención a sus gastos.
- Arme un menú y una lista de compras que aproveche los artículos en oferta, los cupones y las descuentos en las verdulerías.
- Compre artículos genéricos en grandes cantidades, como el papel de cocina, las bolsas de residuo, el jabón, etc.
- Fíjese que los productos que comprará no estén sobrevaluados.

EDICIÓN ESPECIAL SOBRE RECURSOS FINANCIEROS

En el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) estamos al tanto de las preocupaciones que las personas tienen en este tiempo de crisis que nos afecta. La incertidumbre respecto al futuro y la forma en que nos afecta a cada uno ha contribuido a aumentar los niveles de estrés y la sensación de frustración y ansiedad. En un esfuerzo por dar respuesta a dichas preocupaciones, hemos decidido dedicar esta edición a los recursos financieros.

A medida que fuimos investigando los recursos disponibles, nos dimos cuenta de que muchos números de teléfono o "líneas de asistencia" que dicen proveer ayuda económica o subsidios pertenecen a empresas privadas con fines de lucro que cobran cargos excesivos para gestionar la modificación de préstamos o prestar servicios legales. Le recomendamos que esté alerta a las diversas formas de estafas y fraudes que han aparecido en este último tiempo a causa de los problemas económicos del país. A pesar de que existen recursos útiles, sea cuidadoso y fíjese si la entidad es una agencia local o federal que brinda servicios de manera gratuita o a un bajo costo, o bien si se trata de una empresa privada con fines de lucro.

Recuerde comunicarse con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para obtener asesoría de apoyo en estos tiempos de tanto estrés. Esto es especialmente importante, ya que muchos de nosotros podemos tomar decisiones de manera impulsiva cuando nos sentimos presionados. En general, siempre resulta provechoso hablar con alguien que esté afuera de nuestro círculo de amigos y familiares para nos dé un punto de vista más claro.

¡Buena suerte!

El Consejero de ERS

- Como diría mamá: "Si tienes frío, ponte el sweater".
- Llévese el almuerzo al trabajo.
- Use el transporte público o comparta el automóvil.
- Tenga una cafetera en el trabajo en vez de comprar un café todos los días.
- Organice reuniones en las que cada uno aporte algo en lugar de salir a comer afuera.
- ¿Realmente necesita estar suscripto a esas revistas o canales de películas?
- Hágase socio de la biblioteca.
- Compre su propio esmalte de uñas y no gaste en pedicura o manicura.
- Únase a un grupo de caminatas de su barrio y ahorre la cuota del gimnasio

Sitios para Visitar

<http://www.financialstability.gov/>

El sitio del Ministerio de Hacienda de Estados Unidos relativo a la ley de emergencia y estabilización económica contiene información para propietarios de bienes inmuebles sobre las pautas de elegibilidad para el programa "Making Home Affordable". Dado que este programa es muy reciente, todavía no está muy claro de qué forma los prestamistas hipotecarios van a comenzar a implementar el refinanciamiento o las solicitudes de modificación como parte del programa.

www.wisebread.com

El sitio tiene como tema principal "vivir bien con un presupuesto bajo" y presenta muchas publicaciones de los usuarios que resultan prácticas y útiles. Los artículos se actualizan permanentemente y los lectores pueden dejar sus comentarios en los artículos.

www.frugaldad.com

Este sitio está lleno de publicaciones de Frugal Dad, un hombre que está totalmente en contra de las deudas y que como padre de familia siempre está buscando formas de hacer buenas compras. Su sitio, con un tono informal y entretenido, contiene recomendaciones de todo tipo acerca de técnicas para ahorrar dinero, como también algunas opiniones interesantes sobre los desperdicios, los derechos ajenos y las formas de simplificar la vida.

www.hud.gov/foreclosure/index.cfm

Si en este momento está en medio de una ejecución hipotecaria o con gran preocupación por esta posibilidad, consulte este sitio, creado por el Ministerio de Vivienda y Urbanismo (HUD) de Estados Unidos, con información confiable acerca de los pasos que deba seguir para manejar los problemas de este tipo. "Hay agencias sin fines de lucro que están asociadas con el gobierno nacional y que brindan asesoramiento gratuito sobre cuestiones inmobiliarias relacionadas con la prevención de las ejecuciones hipotecarias. Estas agencias son financiadas, en parte, por el HUD y NeighborWorks® America". También hay información para obtener hacer consultas sobre hipotecas.

<http://www.hopenow.com/>

1-888-995-HOPE es la línea gratuita de HOPE que brinda asesoría sin cargo para propietarios de viviendas. "HOPE NOW es una alianza entre los agentes de asesoría aprobados por el HUD, las compañías de préstamos hipotecarios, los inversionistas y otros actores en el mercado de las hipotecas que brindan asesoría gratuita para prevenir la ejecución de bienes". También tienen un excelente sitio web, que tiene hasta un video de Queen Latifah con explicaciones paso a paso sobre lo que pueden hacer los propietarios para evitar que se ejecuten sus bienes inmuebles.

www.annualcreditreport.com –

¡Cuidese de las falsificaciones! Esas publicidades que ve en la televisión con hombres con sombreros de pirata pueden tener unas canciones simpáticas y pegadizas, pero puede terminar suscribiéndose a una especie de programa de monitoreo de crédito y teniendo que pagar mensualmente por ello. El único informe gratis se obtiene en este sitio. La legislación federal permite que cualquier persona obtenga un informe cada 12 meses de manera gratuita, a través de cualquiera de las siguientes compañías de nivel nacional dedicadas a informes crediticios: Equifax, Experian y TransUnion. Esto quiere decir que si lo planifica adecuadamente, puede conseguir hasta 3 informes al año, uno de cada una de las compañías.

<http://www.ftc.gov/bcp/index.shtml>

Tenga los ojos bien abiertos a los artistas de la estafa que están tomando ventaja de las desgracias ajenas. El sitio de la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos tiene una sección informativa para educar a los consumidores y mantenerlos al tanto de los últimos planes de engaño. Incluso tienen una selección de artículos con preguntas que debe realizar cuando elige un asesor de préstamos o con información para reconocer una estafa en cuestiones de rescate de ejecuciones hipotecarias. Tenga esta página presente en todo momento para convertirse en un consumidor informado.