

National Observances

Marzo

Mes de la Cruz Roja Americana
Mes Nacional de la Historia de Las Mujeres
Mes Nacional del Trabajo Social
Mes Nacional de la Nutrición

Semana de Marzo 1-7

Semana Nacional de la Preparación Para Las Tormentas Severas
Semana de Concientización Nacional del Sueño

Semana de Marzo 8-14

Semana de la Concientización de LGBT

Semana de Marzo 15-21

Semana de Profesionales de La Información De La Salud

Semana de Marzo 22-28

Semana de la Concientización de los Tsunamis

Marzo 17

El Día de San Patricio

Que es EAP?

El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program - EAP en inglés) es un servicio **GRATUITO Y CONFIDENCIAL** que puede ayudar a usted y a los miembros de su familia elegibles con CUALQUIER asunto personal, grande o pequeño.

Los empleados y sus familiares pueden llamar a Cascade las 24 horas al día, siete días a la semana. Lo podemos ayudar!

Llame a Cascade para hacer una cita en persona o para obtener los recursos que usted necesita. Para más informes, por favor llámenos a:

800.433.2320

www.cascadecenters.com



En esta edición

Que es la EAP **P.1**

Secretos para Mantener un Índice de Crédito Sano **P.1**

Pérdidas de Tiempo comunes y auto creadas **P.2**

Secretos para Mantener Un Puntaje o Índice de Crédito Sano

Hay todo tipo de maneras para medir la salud. Pero mas allá del colesterol, la presión de la sangre y el índice de la masa del cuerpo, no descuenta la importancia de su índice de crédito al considerar la totalidad de su bienestar financiero.

En el mundo basado en crédito en el cual vivimos, no se puede negar el impacto, positivo y negativo que esta compleja formula matemática tiene en nuestras vidas. Desde el obtener un préstamo, obtener una tarjeta de crédito y obtener un trabajo, su índice de crédito es importante. En hecho, cualquier entidad con la que usted desea hacer negocios es apta de juzgarlo, cuando menos en parte, por su índice de crédito. Así es que el suyo debe estar en su mejor condición.

Aquí, cortesía de la asociación Financial Planning Association en Denver, Colorado, se encuentran unos consejos para mantener un índice de crédito sano:

Conozca su índice de crédito.

Pida se reporte de crédito gratis de www.annualcreditreport.com (877-322-8228). Revise el reporte y asegúrese de que esté libre de inconsistencias y otras cosas que se necesitan revisar y entonces pida su índice de crédito de cuando menos una de las principales agencias de crédito:

- Experian (www.experian.com; 888-397-3742),
- Equifax (www.equifax.com; 800-685-1111),
- TransUnion (www.transunion.com; 800-888-4213).

Conozca usted su índice y como está calculado.

El índice de crédito lo usan los prestamistas para ayudar a determinar si una persona califica para crédito basándose en una asesoría de la habilidad del individuo de pagar sus obligaciones. Mientras más alto sea el índice, lo más bajo que el riesgo de dar crédito se presenta a los prestamistas. El índice de crédito es calculado de datos de cinco diferentes categorías. El historia de pagos (en cuentas, prestamos, etc.) y las cantidades que se deben (los saldos) cuenta por aproximadamente 2/3 partes de su índice. La longevidad de la historia de su crédito, crédito nuevo, y tipos de crédito usado comprenden el resto. El índice de crédito varía de 300 hasta 850. Un índice de 750 o más se considera "excelente." 720 a 749 es "muy bueno," 660 a 719 es "bueno," 620 a 659 es "medio," y 619 o menos es "pobre."

Continúa en la página 2





Continuado de la página 1

Sepa porque es importante.

Un puntaje o índice de crédito no es solamente un factor para determinar si recibe un préstamo o una línea de crédito. Frecuentemente determina cuanto pagará usted por el crédito (por ejemplo, mientras más alto sea su índice, su tasa de interés será mas baja). Así que el tener un crédito sano, le puede ahorrar dinero.

Sepa cómo mantener un crédito sano. Aquí hay unas sugerencias:

Pague sus cuentas a tiempo.

Nada impacta su índice de crédito más que el historial de sus pagos y hábitos. Y ninguna cuenta es demasiado pequeña para ignorar. "Inclusive una cuenta de servicios públicos olvidada puede causarle daño," dijo Kevin Reardon, CFP - un planificador financiero en Shakespeare Wealth Management en Pewaukee, Wisconsin.

Automatic.

Si lucha para pagar sus cuentas a tiempo, haga arreglos para hacerlo en línea a través de sus banco para hacer pagos automáticos o darle recordatorios.

En vez de saltarse un pago completamente, haga un pago tarde o mas pequeño.

Después de hacer un pago tarde o habérselo saltado, labore para mantener sus cuentas y estar al corriente con sus pagos. Normas de pago positivas en adelante pueden eclipsar un problema de pago en el pasado.

Mantenga sus saldos de crédito bajos y evite llegar a lo máximo en sus tarjetas de crédito. El llevar un alto nivel de deuda dañará su crédito. Llevar su crédito al máximo le hará daño con seguridad.

Pague su deuda con el tiempo.

Piense dos veces antes de cerrar las cuentas de tarjetas de crédito que no use. El cerrar cuentas de crédito puede actualmente bajar su puntaje o índice. Si planea cerrar una cuenta, empiece con una que abrió recientemente, y con el motivo de xssalguardarxx su historial de crédito, deje su cuenta más antigua abierta .

No abra muchas cuentas nuevas de crédito al mismo tiempo. Esto puede bajar su puntaje o índice .

Proteja su información personal.

Su seguro social, tarjeta de crédito y números de cuentas bancarias deben de ser protegidos. El robo de la identidad es real y una creciente amenaza a más que su índice de crédito. De acuerdo con Reardon, vale considerar una suscripción a un servicio que monitorea (investiga) los reportes de crédito de las personas para identificar señales de robo de identidad.

Financial Planning Association (FPA) ©2015

Póngase en contacto con nosotros en Facebook, Twitter o LinkedIn para obtener sugerencias e informes sobre asuntos de trabajo. Visite nuestro canal de YouTube para participar en webinars (presentaciones en línea) útiles sobre una variedad de temas.



Derroches Autogenerados De Tiempo Comunes

El no planear con anticipación: Cuando no planeamos nuestras metas u objetivos, podemos ser abrumados por la magnitud de la tarea frente a nosotros. Además, al empezar un proyecto antes de planear, podemos fácilmente encontrar barreras que podríamos haber visto y hubiéramos pensado anteriormente, se recomienda el crear una lista de prioridades diariamente, semanalmente, o mensualmente. Manténgala en algún lugar donde se pueda consultar rutinamente.

Ser Desorganizado: Se crea más trabajo para uno mismo cuando no sabemos donde están las cosas. Pregúntese si puede encontrar artículos de trabajo fácilmente; si no, arregle su área de trabajo para que pueda trabajar mas eficazmente. Trate de separar las áreas de trabajo en progreso y los proyectos completados. De esta manera puede priorizar mejor sus tareas.

Procrastinar: Podemos perder mucho tiempo pensando sobre y poniendo cosas para después que se necesitan hacer ahora. Frecuentemente, una tarea parece ser tan abrumadora, que no sabemos dónde empezar. Cuando esto sucede, divida un proyecto grande en una serie de tareas pequeñas, y fíjese un plazo para terminarlas. Recompénsese a usted mismo cuando cumpla su meta, Puede inclusive hacer que otras personas revisen su progreso. Pídale a un compañero que cheque con usted con respecto a tareas que usted odia hacer. Trate de hacer las tareas menos deseables temprano en el día para que no gaste usted grandes porciones de su día preocupándose sobre tareas irritantes que tiene que hacer más tarde.