

EN ESTA EDICIÓN

**Consejos para planificar y ahorrar**

**Recursos adicionales**

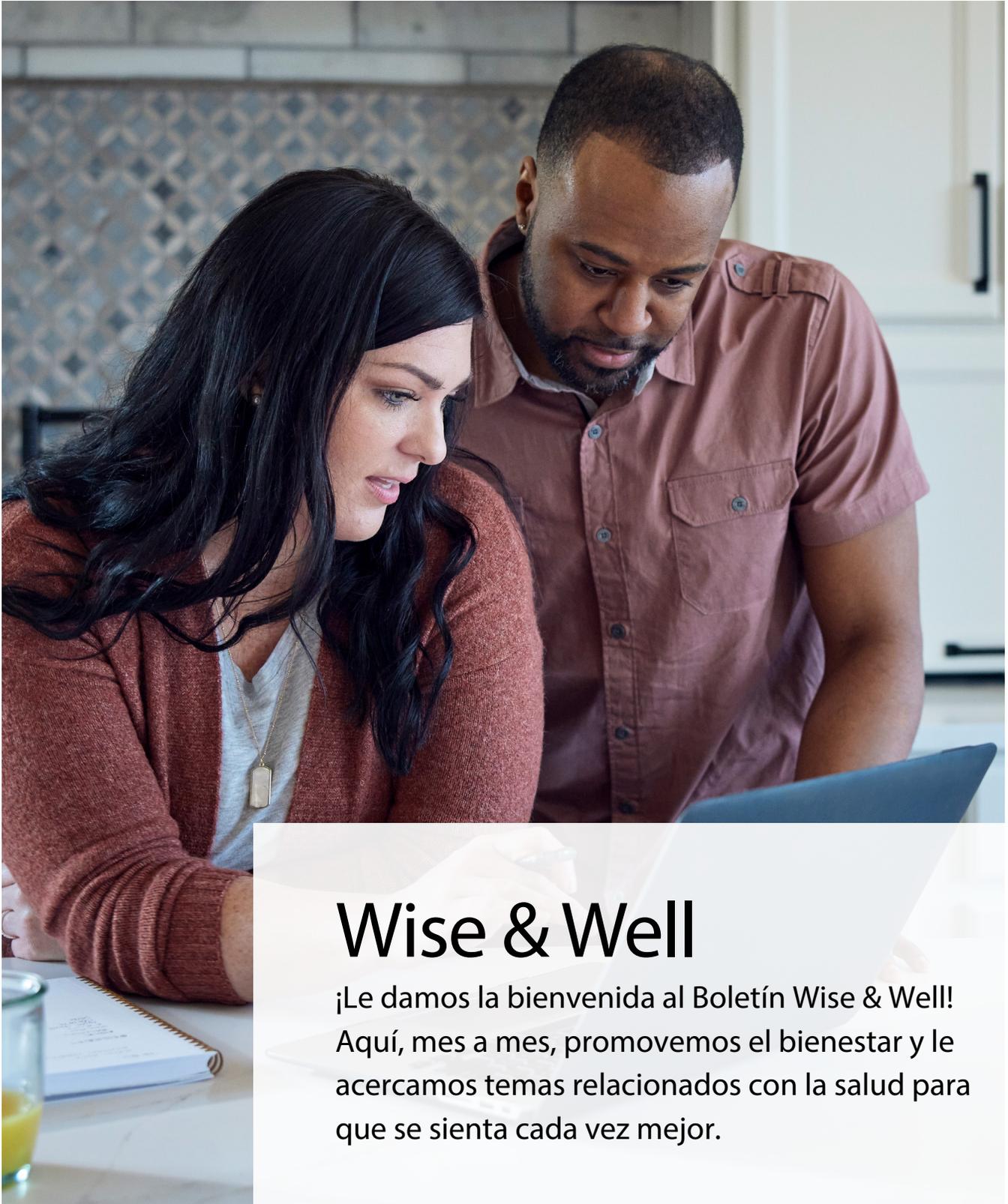
Próximo *webinar* de Wise & Well:  
¡Inscríbese ahora!

**Movimiento mensual**

Relaje la musculatura de los trapecios

**Receta**

Pollo asado con miel picante  
y ensalada de maíz dulce



# Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well!  
Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

## Consejos para planificar y ahorrar

**Enfrentémoslo: vivir es caro. Ya sea que esté tratando de mantenerse al día con las cuentas, ir achicando las deudas o ahorrar para algo en especial, la sensación es que el dinero se nos escurre entre los dedos.**

**¿Pero qué pasaría si no hiciera falta un cambio drástico para ahorrar dinero? ¿Si pudiera ponerse al día implementando apenas algunos pequeños cambios que le resultaran fructíferos y sensatos a largo plazo?**

**Ese es el poder de planificar y ahorrar.**

Cuando hablamos de planificar a partir de un presupuesto, no nos referimos a usar cupones de descuento sin parar o a resignar todo tipo de diversión. Estamos hablando de transparencia: saber en qué gastamos el dinero y cómo podemos sacarle provecho. Ahorrar, por otro lado, se trata de prepararse para los avatares de la vida, sin importar cuán desafiantes sean.

Cuanto antes comience a planificar y ahorrar, mejor se sentirá, ya sea generando un fondo para emergencias o modificando sus hábitos cotidianos. Recuerde: contar con un plan financiero sólido le dará paz mental. Saber que tiene un sistema para afrontar tanto los gastos programados como los inesperados genera flexibilidad, la cual le permite distinguir lo que importa de lo que no. Y, con el tiempo, incluso los ahorros más pequeños generarán un impulso que reforzará aquellos hábitos que le permitirán acercarse a sus metas.

### Seis consejos infalibles para preparar un presupuesto

1. Registre sus gastos durante 30 días. No se puede hacer un presupuesto sin conocer los gastos. Use una aplicación, una planilla o incluso una hoja para anotar en qué gasta el dinero.
2. Aplique la regla del 50-30-20. Destine el 50% de su dinero a cubrir sus necesidades, el 30% a comprar cosas que desee y el 20% restante a ahorros y pago de deudas. Puede hacer los ajustes que necesite, pero es un buen punto de partida.
3. Automatice sus ahorros. Páguese a usted en primer lugar haciendo que una parte de su sueldo vaya automáticamente a su cuenta de ahorro.
4. Corte los gastos "invisibles". Las suscripciones a plataformas de streaming, las membresías que no usa y la comida para llevar todos los días son pequeños gastos que se van sumando y terminan siendo perjudiciales.
5. Establezca metas de ahorro a corto plazo. No importa si son \$500 para arreglar el carro o \$1,000 para hacer ese viaje que desea: las pequeñas metas se sienten más alcanzables y generan confianza en uno mismo.
6. Dele un lugar a la diversión. Seguir un presupuesto no significa tener que privarse de aquello que nos gusta o interesa. Planifique para darse un gusto de vez en cuando, ya sea un regalo o algún divertimento. Eso es parte de una vida financiera saludable.

Mientras va cultivando mejores hábitos con estos consejos infalibles para elaborar su presupuesto, también es importante que arme un fondo para emergencias para cuando la vida lo sorprenda con algún gasto extraordinario. Todo el mundo necesita uno, aunque sea pequeño. Empiece con \$500 a \$1,000 para cubrir gastos inesperados, como facturas médicas, reparaciones del automóvil o una consulta urgente con el veterinario. Eventualmente, el objetivo debería ser cubrir el costo de vida de entre tres y seis meses para alcanzar una verdadera tranquilidad. ¿Le resulta abrumador? No se preocupe. Comience con lo que pueda. Incluso ahorrando \$10 por semana conseguirá más de \$500 en un año. La clave es la constancia, no la perfección.

### Recursos para dar el primer paso

- **Investopedia:** Investopedia: Encuentre excelentes herramientas para elaborar presupuestos y artículos sobre educación financiera. [Aquí](#) puede leer más al respecto.
- **El programa de bienestar financiero de su empleador:** Consulte con el departamento de Recursos Humanos. Muchas empresas ofrecen herramientas y recursos gratuitos incluidos en su beneficio de jubilación.
- **Webinar de julio de Wise & Well:** En la sesión de este mes, "Uso inteligente del dinero: armar un presupuesto, ahorrar y progresar en cada etapa de la vida", abarcaremos los siguientes temas:
  - Estrategias para armar presupuestos adecuados para cada etapa de la vida.
  - Formas de ahorrar más inteligentes y adecuadas a sus metas.
  - Abordajes prácticos para gestionar deudas y hacerles frente con confianza.



### En nuestra humilde opinión...

El bienestar financiero no surge de una planilla o de dinero caído del cielo, sino de pequeños pero firmes pasos que se van dando a lo largo del tiempo. Al registrar sus gastos, ahorrar todo lo que le sea posible y guiarse por un presupuesto que refleje sus valores está haciendo mucho más que mejorar sus finanzas, está invirtiendo en su bienestar.

Comience con poco. Mantenga la constancia. Celebre el progreso.

Usted puede lograrlo.

Fuente: [investopedia.com](https://investopedia.com)

## Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbese ahora!

**Tema: Uso inteligente del dinero: armar un presupuesto, ahorrar y progresar en cada etapa de la vida**

**¿Cuándo? El día martes 8 de julio | De 12:00 m. a 1:00 p. m. ET**



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR. Para obtener más información, consulte el [Volante para empleados](#).



# Movimiento mensual

## Relaje la musculatura de los trapecios

El trapecio es el músculo responsable de mover y rotar el omóplato, y también participa en la estabilización del brazo y la extensión del cuello. La cantidad de esfuerzo que realiza lo convierten en el lugar ideal para que se acumulen el estrés y la tensión. Sobre todo, la parte superior del trapecio, que se encuentra en la parte baja del cuello.

Si desea distender y relajar este músculo, necesita trabajar un poco los hombros, el cuello y la parte superior de la espalda.

Nota: Puede encontrar las demostraciones sobre cómo completar cada ejercicio en el artículo original, "Estiramientos de trapecio: Cómo relajar este músculo", publicado en [healthline.com](https://www.healthline.com).

### Oreja al hombro

Puede empezar en posición sentada o de pie, pero para esta serie, se recomienda sentarse en el suelo o sobre una esterilla.

- De manera lenta y suave, acerque la oreja derecha al hombro de ese mismo lado. Es posible que el hombro izquierdo se levante mientras hace este movimiento; es normal. Si eso llegara a suceder, vuelva a llevar la cabeza hacia el centro hasta que pueda relajar el hombro izquierdo.
- Eleve la mano derecha, pásela por sobre la cabeza y apoye la palma sobre el pómulo izquierdo. Cuidado: no empuje la cabeza hacia abajo. Simplemente apoye la mano allí para ejercer una mínima presión. Esto estirará el trapecio superior con mucha suavidad.
- Mantenga la postura durante al menos 30 segundos mientras lleva la atención a la respiración.

- Con suavidad, vuelva a la posición inicial y luego complete el ejercicio hacia el lado izquierdo, llevando la otra oreja hacia el hombro de ese mismo lado mientras respira profundamente.

### Postura del cocodrilo (*Makarasana*)

Es posible que esta postura le resulte incómoda al principio. Quizás se sienta extraño relajarse boca abajo, pero si respira con suavidad y se suelta, puede ser muy útil para distender el trapecio.

- Recuéstese boca abajo con los pies separados a un ancho de hombros y coloque el mentón sobre las manos encimadas.
- Una vez allí, suelte el peso del cuerpo sobre el suelo y apoye la frente sobre las manos. Si bien sentirá que esta postura distiende la parte baja de la espalda, lo importante es que se concentre en alargar la columna y soltar la tensión que haya en la parte alta de la espalda y el cuello.
- Respire profundamente y trata de relajarse.

### Postura de la cobra (*Bhujangasana*)

Esta postura sirve para distender la tensión en la parte baja del cuello y el trapecio, y para estirar la zona de la garganta. También aumenta la flexibilidad de la columna y fortalece la espalda y los brazos, lo que ayuda a prevenir futuras lesiones en el trapecio.

- Desde la misma posición inicial que el ejercicio anterior, eleve la cabeza y apoye las manos sobre el suelo a los costados de los hombros manteniendo los brazos paralelos y los codos cerca del tronco. Presionando con los empeines hacia el suelo, inhale profundamente y empiece a elevar la cabeza y el pecho. Si le resulta posible, extienda los codos teniendo en cuenta que, si los extiende por completo, su espalda se arqueará bastante.



# Movimiento mensual

## Relaje la musculatura de los trapecios

- Más allá de que llegue a extender los brazos por completo o no, tenga presente que la cabeza y el cuello (zona cervical) deben estar alineados. Al levantar la cabeza, es importante que lo haga sin tensionar el cuello.
- Verifique la posición del mentón. Es muy común que en esta postura se proyecte el mentón hacia afuera y se compriman los hombros hacia las orejas. Por lo tanto, tómese un momento para rodar los hombros hacia atrás y hacia abajo, juntar los omóplatos y proyectar el torso hacia adelante entre los brazos y el mentón hacia atrás.
- Mantenga la postura durante algunas respiraciones y desármela en una última exhalación.
- Vuelva a tomar la postura al menos dos veces más, siempre inhalando e intentando mantenerla un poco más cada vez.
- Empiece a inhalar, eleve la cabeza, el pecho y los isquiones; permita que el abdomen baje y que la espalda se arquee.
- En la próxima exhalación, redondee la columna hacia arriba y deje caer la cabeza (postura del gato).

Siga acompañando las respiraciones profundas con el movimiento: al inhalar, arquee la espalda; al exhalar, cúvela hacia arriba.

Fuente: [healthline.com](https://www.healthline.com)

### **Postura del gato y la vaca (*Marjaryasana-Bitilasana*)**

Este ejercicio alivia la tensión en la cervical y estira los músculos de la espalda, del pecho y del abdomen. Tenga presente que, cuando haga esta postura para trabajar el trapecio, debe concentrarse en el punto que se encuentra justo entre la parte superior de los omóplatos, mientras arquea y extiende el cuello alternadamente.

- Comience sobre cuatro apoyos, con las palmas y las rodillas sobre el suelo, y la columna recta. Las caderas deben estar justo por encima de las rodillas y las muñecas separadas a un ancho de hombros, alineadas con los codos.



# Pollo asado con miel picante y ensalada de maíz dulce

¿Quiere preparar una cena de verano simple, llena de sabor e ideal para aprovechar la comida del día anterior? Este pollo asado con miel picante acompañado de una refrescante ensalada de maíz lo tiene todo: es dulce, picante, fresco y abundante. Ya sea que quiera cocinar para varias personas o planificar las comidas de la semana, esta combinación brinda la intensidad y el equilibrio perfectos.

El pollo se marina con una preparación simple de limón y miel picante, el toque justo de picor para despertar el paladar sin que ningún sabor pase desapercibido. Al asarlo, se realzan los sabores especiados e intensos, sobre todo si le agregamos un toque de miel picante al servirlo.

Como acompañamiento, una ensalada de maíz dulce con jugo fresco de limas y hierbas aporta el contraste refrescante. Es un plato fresco, crujiente e ideal para una comida veraniega.

## Ingredientes

### Pollo con miel picante

- 450 g (1 lb) de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de miel picante y un poco más para agregar al final
- 1 cucharadita de ralladura de limón fresca
- 1 diente de ajo picado
- Sal kosher y pimienta

### Ensalada de maíz

- 6 mazorcas de maíz dulce desgranada
- 2 cebollas de verdeo cortadas en rebanadas finas
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- ¼ de taza de crema agria (sour cream)
- 2 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- 1 cucharada de ralladura de lima fresca
- Sal kosher y pimienta



# Pollo asado con miel picante y ensalada de maíz dulce

## Preparación

1. Coloque el pollo en una fuente de vidrio o una bolsa hermética. Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel picante, la ralladura de limón, el ajo y una buena pizca de sal y pimienta. Vierta la mezcla sobre el pollo y déjelo marinar en la heladera al menos 30 minutos o, idealmente, durante toda la noche.
2. Precaliente el grill al máximo. Una vez que esté caliente, coloque el pollo y cocínelo 5 minutos o hasta que se despegue fácilmente. Dé vuelta el pollo y cocínelo de 5 a 6 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 75 °C (165 °F). Retire el pollo del fuego y déjelo reposar de 5 a 10 minutos antes de servir. Agregue un poco más de miel picante por encima.
3. Para preparar la ensalada de maíz, incorpore el maíz, la cebolla de verdeo y el cilantro en un recipiente.
4. En un recipiente más pequeño, bata la crema agria, el jugo y la ralladura de lima, y una buena pizca de sal y pimienta. Agregue esta preparación a la ensalada y mezcle bien. Pruebe la ensalada y, si es necesario, condiméntela más.
5. Sirva el pollo con la ensalada de maíz y... ¡a disfrutar!

Fuente: [howsweeteats.com](https://howsweeteats.com)

NFP Corp. and its subsidiaries don't provide legal advice. Information provided herein is for general informational purposes. Please consult with your legal counsel before implementing any wellness strategy as a part of your overall employee benefit offering.

© NFP Corp. 2025 | 296627



## Julio es el mes de los consejos para planificar y ahorrar

Cada semana de julio nos enfocaremos en dar un pequeño paso que le permita cultivar mejores hábitos financieros. Estos consejos prácticos le servirán para aclarar su situación, reducir el estrés y aprovechar mejor el dinero.

4 de jul

### Lleve un registro para tener el control

Esta semana, tome nota de cada dólar que gaste. Puede usar una aplicación, una planilla o un anotador. Saber a qué destina el dinero es el primer paso para poder elaborar un presupuesto realista.

11 de jul

### Empiece con un presupuesto simple

Pruebe con la regla del 50-30-20: el 50% para cubrir sus necesidades, el 30% para darse un gusto y el 20% restante para ahorrar y pagar deudas. Hasta el plan más austero puede ayudarle a gastar con más confianza y menos estrés.

18 de jul

### Teja su red de seguridad

Empiece separando dinero para cubrir alguna emergencia. Incluso ahorrar \$10 por semana puede servirle para tener un resto útil con el paso del tiempo. Comience con poco. Pero empiece hoy.

25 de jul

### Impulse sus metas

Esta semana, establezca una meta de ahorro a corto plazo, como separar \$100 para destinar al mantenimiento de su automóvil o a un viaje. Al tener una meta clara, ahorrar le resultará más motivante y gratificante.



**Envíeles a sus empleados nuestros consejos semanales de Wise & Well. Son breves mensajes con información sobre salud y bienestar que podrán incorporar fácilmente a su vida diaria.**

– Su equipo de Wise & Well

Fuente: [investopedia.com](https://www.investopedia.com)

## La regla del 50-30-20

Este mes, organice su sueldo usando la regla del 50-30-20, es decir, destine el 50% a cubrir sus necesidades, el 30% a darse algún gusto y ahorre el 20% restante. Este método puede servirle para cubrir los gastos indispensables, disfrutar de la vida y planificar para el futuro sin incertidumbres.

