



EN ESTA EDICIÓN

Bienestar financiero para cada generación

Recursos adicionales

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

Movimiento mensual

¡Prepárese para la temporada de fútbol!

Receta

Ensalada Cobb de camarones con cilantro y lima



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.

Bienestar financiero para cada generación

La fuerza laboral de hoy en día es realmente única. Estamos ante un conjunto multigeneracional de personas nunca antes visto: tradicionalistas, *baby boomers*, la Generación X, los *millennials* y la Generación Z trabajando a la par y aportando una cantidad impresionante de experiencias, valores y perspectivas que dan forma a la manera en que abordamos el trabajo, la vida y el bienestar financiero.

Cada generación tiende a estar moldeada por las circunstancias de vida que le son propias. Por ese motivo, es probable que las prioridades y los desafíos financieros de usted y su familia varíen bastante con respecto a los de aquellos colegas que pertenecen a diferentes generaciones. Sin embargo, más allá de la edad que tengamos o la etapa de la vida que estemos atravesando, existe una necesidad compartida de contar con estrategias financieras razonables para avanzar de la mejor manera posible. La clave está en comprender aquello en lo que cada generación necesita enfocarse en el presente para mantenerse encaminada en el futuro. Reconociendo cuáles son sus necesidades financieras actuales puede tomar medidas proactivas para asegurarse un porvenir más estable.

Y la buena noticia es que cada generación puede actuar para mejorar de inmediato su bienestar financiero. Ya sea optimizando los ahorros, afrontando las deudas o planificando para el futuro, actuar hoy puede tener un gran impacto en su situación financiera del mañana.

Las diferentes generaciones

Generación Z (personas nacidas entre 1997 y 2012)

Las personas de la Gen Z están dando los primeros pasos en sus estudios, enfrentando un panorama económico cambiante y mirando al futuro. Dado que suelen tener que enfrentar desafíos tales como una educación financiera limitada, un endeudamiento estudiantil elevado y un mercado laboral cambiante, el bienestar financiero en esta etapa consiste en construir una base sólida para el futuro.

Las 3 necesidades principales de la Gen Z:

- **Recibir educación financiera:** Enfóquese en comprender los conceptos básicos de las finanzas personales, en especial aquellos relacionados con la elaboración de presupuestos, el crédito, los ahorros y las inversiones. Cuanto antes comience, mayor será la preparación que tendrá para tomar decisiones informadas.

- **Empezar a construir un historial crediticio:** Trabaje para tener un buen historial crediticio desde joven. Considere la posibilidad de solicitar una tarjeta de crédito, úsela responsablemente y cancele los saldos totales de manera que pueda ir construyendo un historial crediticio sólido para hacer compras en el futuro.
- **Ahorrar para la jubilación:** Empiece a ahorrar para su jubilación hoy, aunque sea de montos pequeños. El poder del interés compuesto radica en que cuanto antes comience a ahorrar, más rendirá su dinero a lo largo del tiempo.

Millennials (personas nacidas entre 1981 y 1996)

Los *millennials* están haciendo malabares con las deudas estudiantiles y el deseo de comenzar una planificación financiera a largo plazo. Para las personas de esta generación, el bienestar financiero consiste en afrontar las deudas que tengan al tiempo que construyen los cimientos para el futuro.

Las 3 necesidades principales de los millennials:

- **Gestionar los préstamos estudiantiles:** Concéntrese en saldar las deudas estudiantiles de manera estratégica. Evalúe opciones de refinanciamiento o programas de condonación de préstamos, e intente adelantar algunos pagos para cancelarlas más rápidamente.
- **Planificar para la jubilación:** Si todavía no lo ha hecho, empiece a hacer aportes a un plan 401(k) o a una cuenta IRA. Cuanto antes comience a ahorrar, más fácil le será llegar a sus metas de jubilación a largo plazo.
- **Hacer crecer sus ahorros:** Empiece a separar dinero para tener un fondo de emergencia que le permita eventualmente cubrir los gastos de entre tres y seis meses. Esto le dará seguridad financiera y le permitirá atravesar situaciones inesperadas.

Generación X (personas nacidas entre 1965 y 1980)

La Gen X, a menudo llamada "generación sándwich", está equilibrando las responsabilidades financieras que conllevan la crianza de sus hijos y el cuidado de sus padres; todo eso mientras se prepara para jubilarse. Esta generación precisa concentrarse en la estabilidad financiera a largo plazo y, a la par, gestionar las presiones financieras actuales.

Las 3 necesidades principales de la Gen X

- **Ahorrar para la jubilación:** Asegúrese de estar ahorrando lo suficiente para su jubilación. Si aún no lo ha hecho, maximice los aportes a su plan 401(k) o a su cuenta IRA para aprovechar los aportes de su empleador y los beneficios fiscales.

Recursos adicionales

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

Tema: Cuide su salud hormonal y aumente su vitalidad ¿Cuándo?

El día martes 9 de septiembre | 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.

¡Únase al próximo webinar de Wise & Well! De la mano de expertos en la materia, compartiremos una experiencia dinámica y educativa para aprender qué es la salud hormonal (tanto masculina como femenina) y cómo esta puede contribuir a un envejecimiento con fortaleza, lucidez y un propósito. Recuerde que puede acceder a nuestro [Centro de Capacitación de Wise & Well](#) para obtener la información más actualizada sobre los próximos eventos y muchísimos recursos adicionales relacionados con el bienestar.

- **Gestionar las deudas:** Salde las deudas que tengan tasas de interés elevadas, en especial, las que correspondan a tarjetas de crédito. A medida que vaya reduciendo la cantidad de deudas, podrá destinar más recursos a ahorros e inversiones en el futuro.
- **Tener un fondo de emergencia:** Si todavía no tiene uno, empiece a generarlo. Le servirá para cubrir gastos inesperados. Esto es especialmente importante si tiene bajo su responsabilidad tareas de cuidado o personas que dependan de usted.

Baby boomers (personas nacidas entre 1946 y 1964)

Las personas de esta generación ya se están acercando a la jubilación, o bien, ya se han retirado. En lo que respecta a las finanzas, el foco suele estar puesto en garantizar que los ahorros destinados a la jubilación duren y en gestionar los gastos de atención de la salud. Todo esto con un desafío adicional: prepararse para una etapa de la vida que va a durar más de lo que esperaban.

Las 3 necesidades principales de los baby boomers:

- **Planificar para tener ingresos jubilatorios:** Asegúrese de contar con una estrategia de retiro sostenible para gestionar sus ingresos jubilatorios. Busque asesoría financiera para optimizar los beneficios de la Seguridad Social y minimizar la carga impositiva.
- **Revisar su plan de atención de la salud:** Conozca las opciones de cobertura de atención de la salud, incluido Medicare, los seguros suplementarios y el seguro de cuidados a largo plazo. Ante costos cada vez más elevados, la planificación de la atención médica se torna esencial.
- **Ordenar su plan patrimonial:** Realice los testamentos, fideicomisos y poderes notariales que sean necesarios para finalizar su plan patrimonial. Así, no solo estará protegiendo sus bienes, sino que también se asegurará de que los deseos que tenga para sus seres queridos se lleven a cabo.

Tradicionalistas (personas nacidas en 1945 o antes)

La gran mayoría de las personas de esta generación ya está jubilada; y el resto se está acercando a esa etapa. (A aquellas que continúan trabajando, desde Wise & Well les hacemos llegar nuestras felicitaciones por seguir activas, comprometidas y contribuyendo no solo a su bienestar sino también a sus comunidades). Con décadas de experiencia en su haber, el foco ahora vira hacia la gestión de los ahorros jubilatorios, los costos de atención de la salud y la planificación patrimonial. El bienestar financiero en esta etapa pasa por garantizar estabilidad y confort para los años venideros.

Las 3 necesidades principales de los tradicionalistas:

- **Planificar para tener ingresos jubilatorios:** Asegúrese de tener una estrategia de retiro sostenible que dé cuenta de sus necesidades y longevidad. Solicite asesoría financiera para optimizar los beneficios de la Seguridad Social y minimizar los impuestos.
- **Revisar su cobertura de atención médica:** Prepárese para afrontar gastos médicos constantes, incluido Medicare y el seguro suplementario. Analice con frecuencia los planes de atención de la salud para evitar gastos inesperados.
- **Ordenar su plan patrimonial:** Contar con un plan patrimonial sólido es esencial. Ponga en orden sus testamentos, fideicomisos y poderes notariales para proteger sus bienes y resguardarlos para sus seres queridos.

Tal como hemos visto, entendiendo en qué lugar se encuentra y cuáles son los pasos que puede dar para afrontar los desafíos que vendrán, es posible tomar medidas concretas en pos de un futuro financiero más seguro. No importa si recién está comenzando a formar una familia o si ya está preparándose para la jubilación: siempre puede beneficiarse aprendiendo de las experiencias de los demás.

Fuente: gflec.org



Movimiento mensual

¡Prepárese para la temporada de fútbol!

¡La temporada de fútbol está de vuelta! Quizás no todos consigamos levantar el mismo peso que un jugador profesional, pero eso no significa que no podamos aprender de sus rutinas de entrenamiento. Después de todo, ¿hay alguna duda de por qué son tan fuertes?

Al igual que los gigantes del fútbol americano, todos necesitamos hacer ejercicios para ganar fuerza, aumentar la agilidad y mejorar nuestra salud. Aquí compartimos tres ejercicios fáciles para mantenerse fuerte durante esta temporada, sin importar lo que se interponga en su camino —ya sean los retos del día a día o esa siesta tentadora del domingo por la tarde.

Sentadillas con *curl* y *press* militar

Con los pies a un ancho de caderas, sostenga las mancuernas a los costados del tronco. Flexione las rodillas y lleve la cadera hacia atrás en una sentadilla, manteniendo el peso en los talones. Empuje hacia abajo con los talones para volver a pararse.

Una vez de pie, lleve las mancuernas hacia los hombros en un *curl* de bíceps, con los codos cerca del cuerpo. Eleve las mancuernas por encima de la cabeza hasta extender completamente los brazos. Baje las mancuernas y regrese a la posición inicial.

El objetivo: 10 a 12 repeticiones.

Peso muerto rumano con extensión de tríceps

Con los pies a un ancho de caderas, sostenga una mancuerna con cada mano. Con las rodillas apenas flexionadas y la espalda recta, inclínesse hacia adelante desde las caderas. Baje las mancuernas manteniéndolas cerca de las piernas hasta sentir el estiramiento en los isquiotibiales.

Al llegar abajo, extienda los brazos hacia atrás en una patada de tríceps. Lentamente, lleve los brazos a la posición inicial y vuelva a ponerse de pie.

El objetivo: 10 a 12 repeticiones.

Sentadilla sumo con encogimiento de hombros

Párese con los pies separados a un poco más que un ancho de hombros, apuntando los dedos hacia afuera y sosteniendo una mancuerna con ambas manos frente al pecho. Baje en una sentadilla sumo, manteniendo la espalda recta y las rodillas alineadas, sin que estas sobrepasen la punta de los pies.

Empuje hacia abajo con los talones para subir y, al mismo tiempo, encoja los hombros elevándolos hacia las orejas. Regrese a la posición inicial y repita.

El objetivo: 10 a 12 repeticiones.

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



Ensalada Cobb de camarones con cilantro y lima

Septiembre llega con un aire renovado y atardeceres dorados, y es el momento perfecto para darles un toque especial a las comidas con ingredientes frescos, sabrosos y coloridos. Esta ensalada Cobb de camarones con cilantro y lima es la manera perfecta de deslumbrar en la mesa con un plato lleno de frescura y sabor. Repleto de vegetales vibrantes, con aguacate cremoso y camarones cítricos, este plato ofrece el equilibrio perfecto: es liviano y saciante a la vez, justo lo necesario para saborear la temporada sin interrupciones.

Ingredientes

- 1 planta de lechuga romana
- ½ planta de lechuga iceberg
- 450 g (1 lb) de camarones limpios y sin cola
- 10 tomates cherri
- ½ aguacate maduro
- 1 huevo duro entero
- ¼ de taza de panceta cocida y picada
- ¼ de taza de queso azul desmenuzado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado

Salsa de cilantro y lima para los camarones

- 1 lima exprimida
- ¼ de taza de cilantro picado
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto



Ensalada Cobb de camarones con cilantro y lima

Preparación

1. En un recipiente mediano con tapa, coloque los camarones, el cilantro, el aceite de oliva y el jugo de lima. Agregue sal y pimienta a gusto. Mezcle bien, tape y refrigere por al menos 1 hora.
2. Corte la lechuga romana y la lechuga iceberg en trozos pequeños. Pique los tomates, el aguacate, el pepino y el huevo duro. Reserve la preparación.
3. En una fuente o recipiente grande, coloque una base de lechuga. Luego, disponga los vegetales en hileras.
4. Añada los camarones marinados, los quesos y la panceta en hileras ordenadas.
5. Sirva con su aderezo de preferencia a un lado.

Fuente: razzledazzlelife.com

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

© NFP Corp. 2025 | 313726



Septiembre es el mes del bienestar financiero para cada generación

Septiembre es el momento perfecto para poner en orden las finanzas mientras nos vamos acercando al otoño. A continuación, le dejamos algunos consejos semanales para simplificarle esta tarea.

5 de septiembre

Analice en qué situación está

Esta semana, tómese un momento para evaluar su situación financiera actual: ingresos, gastos, deudas y ahorros. Identificar ese punto de partida es el primer paso para construir un futuro financiero sólido.

12 de septiembre

Establezca metas financieras

No importa si quiere ahorrar para unas vacaciones, saldar deudas o tener un fondo de emergencia: definir metas financieras claras le dará una orientación. Esta semana divida esas metas en pasos pequeños y alcanzables, y anótelos.

19 de septiembre

Automatice sus ahorros

Simplifique el ahorro haciendo que una parte de su dinero se transfiera automáticamente a su cuenta de ahorro. Más allá de que su objetivo sea la jubilación, un fondo de emergencia o metas futuras, la automatización garantiza que se pague a usted en primer lugar sin siquiera tener que pensarlo.

26 de septiembre

Revise su presupuesto

El otoño es una época excelente para volver a evaluar su presupuesto. Resérvese un tiempo esta semana para preguntarse lo siguiente: ¿está pudiendo respetar lo que tenía planificado? ¿Hay áreas en las que podría ajustarse un poco o algo que podría hacer para aumentar sus ahorros? Recuerde que con pequeños cambios puede hacer una gran diferencia.



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: gflec.org

Bienestar financiero: Estrategias pensadas para cada generación



Gen Z (18 a 27 años)

Enfóquese en su educación financiera y empiece a ahorrar para su jubilación desde ahora.



Millennials (28 a 44 años)

Priorice la gestión de los préstamos estudiantiles, la reducción de las deudas y la planificación financiera a largo plazo.



Gen X (45 a 60 años)

Busque un equilibrio entre los ahorros para su jubilación, las responsabilidades de cuidado y la gestión de deudas.



Baby boomers (61 a 78 años)

Concéntrese en los ahorros para su jubilación, los costos de atención de la salud y la planificación patrimonial.



Tradicionalistas (+79 años)

Asegúrese un ingreso sostenible para su jubilación, optimice los beneficios de la Seguridad Social y revise su cobertura de atención médica.