

ENERO 2022



## DESGLOSE DE PRESUPUESTO

Hablar de finanzas puede ser estresante, pero un presupuesto mensual es simplemente un plan o una hoja de ruta sobre cómo gastas tu dinero. Hay algunos pasos sencillos que puedes seguir para administrar bien tu dinero y prepararte para el futuro.

### Conoce tus ingresos

Verifica tu recibo de salario para ver con cuánto dinero puedes confiar cada mes. Si realizas un presupuesto conjunto con un cónyuge o pareja, incluye sus ingresos.

### Calcula tus hábitos de gasto mensual

Utiliza tus resúmenes bancarios y/o resúmenes de tarjetas de crédito para ver cuánto gastas por mes y anota a qué se destina. Incluye cualquier pago de rutina que sepas que realizarás, como un proveedor de telefonía celular y las facturas del agua.

### Prioriza tus gastos

Si no ahorras dinero, examina tus gastos y elimina los artículos que no sean necesarios. Reducir te permitirá depositar ese dinero para posibles emergencias, o incluso un artículo costoso que deseas comprar pero que aún no puedes pagar.

## PASOS FÁCILES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Si no estás familiarizado con el cuidado de la piel, puede ser difícil saber por dónde empezar. Afortunadamente, existen tres sencillos pasos que puedes agregar a tu rutina diaria para darle a tu rostro el cuidado que necesita.



### Lavar.

Usa un **limpiador** suave para eliminar el exceso de suciedad, aceite o maquillaje de tu rostro. Asegúrate de encontrar un limpiador que mejor se adapte a tu tipo de piel: grasa, seca o mixta.



### Hidratar.

Después de secarte la cara, utiliza un **humectante** para ayudar a que tu piel retenga agua. Esto mantendrá tu rostro hidratado y con un aspecto saludable.



### Proteger.

Antes de salir de casa, aplica un **protector solar** con un SPF de al menos 30 en tu rostro. Este paso puede ayudar a prevenir la formación de líneas finas y arrugas, así como ciertos tipos de cáncer de piel.

## ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

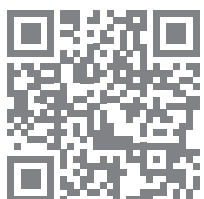
### BENEFICIOS DE SALUD DEL PTO

Las vacaciones pueden parecer un lujo, pero tomar PTO es igual de importante para tu salud y tu productividad. Trabajar muchas horas sin descansos prolongados puede aumentar sustancialmente el riesgo de accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos, según la [Organización Mundial de la Salud](#). Un tiempo fuera de tu bandeja de entrada disminuye la producción de cortisol de tu cuerpo, una hormona causada por el estrés que ejerce presión sobre tu cuerpo.

Las vacaciones también son excelentes para la salud mental. **Las investigaciones muestran que tomarse un tiempo libre le brinda a tu cerebro la oportunidad de descansar y relajarse.** Esto, a su vez, aumenta tu productividad cuando regresas a la oficina, lo que puede ayudarte a disfrutar más del trabajo y sentirte más satisfecho con él. Incluso los descansos cortos como un fin de semana largo generan grandes beneficios.

Es importante que tu tiempo libre sea deliberado. Configura tu mensaje de fuera de la oficina y planea responder cuando regreses. Planea no contestar llamadas telefónicas relacionadas con el trabajo. Los beneficios de las vacaciones disminuyen si realmente no estás desconectado, así que cierra la sesión de tu bandeja de entrada y comprométete por completo a relajarte.

**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:**  
**REALIZA UNA DIETA ADECUADA CON AYUDA**



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](http://LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinada a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2022 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.