



Prepararse Ahora para Reducir el Estrés más Adelante

Por Ryan L. Broedlin, abogado

Si algo nos han enseñado los acontecimientos del 2020, es que es de suma importancia estar preparados para situaciones impredecibles. De hecho, la pandemia COVID-19 nos ha demostrado que esto es cierto en muchos niveles; financieramente, fue más importante que nunca contar con una cantidad apropiada de fondos ahorrados; médicamente, cuidar nuestro cuerpo adquirió un significado completamente nuevo; y, en términos prácticos, tener nuestras casas en buen estado y bien abastecidas hace que el distanciamiento social sea más manejable. Para aquellos que comenzaron el año 2020 preparados en esos aspectos, la pandemia sin duda ha sido una experiencia menos estresante.

Esto resulta igual de cierto para sus asuntos legales; tomar medidas para asegurarse de contar con un plan patrimonial bien coordinado es una manera sencilla de hacer que las situaciones impredecibles y difíciles sean más fáciles de superar y menos estresantes.

EN ESTA EDICIÓN

Prepararse Ahora para Reducir el Estrés más Adelante

Enfoque en la salud

Círculo de intercambio

Recursos destacados

Centro de actividades

Trivialidades

En primer lugar, al ejecutar un poder de duración indefinida, usted puede autorizar a alguien de su confianza para que lo ayude con sus asuntos financieros cuando usted no pueda hacerlo. Entre otras cosas, esto puede incluir el pago de facturas, el acceso a fondos y ocuparse de los problemas de seguros. En la que posiblemente sea la parte más crítica de su plan patrimonial durante su vida, su poder notarial (POA) garantizará que sus activos sean accesibles y no estén en riesgo en tiempos difíciles.

En segundo lugar, se puede utilizar una directiva anticipada de atención médica, para garantizar que se puedan tomar decisiones médicas en su nombre sin retrasos considerables en momentos en que no pueda tomarlas usted mismo. Este documento garantiza que usted elija a la persona que estará a cargo en tales situaciones, evitando la posible alternativa de que un tribunal lo haga en su nombre.

En tercer lugar, la ejecución de un testamento y declaración de última voluntad y la actualización de las designaciones de beneficiarios en las cuentas y las pólizas de seguro de vida garantizarán que los herederos elegidos reciban sus activos como usted lo deseaba. Además, puede posicionar sus activos para asegurarse de que sus herederos cuenten con acceso rápido a los fondos, lo que puede ser crítico en situaciones difíciles, que a menudo pueden acompañar la pérdida de un ser querido.

En cuarto lugar, planificar con anticipación puede ayudar a mitigar las exigencias que los costos de la atención a largo plazo, tales como los relacionados con asistentes de atención médica en el hogar, instalaciones de vida asistida y hogares de ancianos, podrían generar en su patrimonio y en los miembros de su familia. Estos costos pueden ser sustanciales y pueden afectar seriamente sus ahorros para la jubilación. Planificar con anticipación lo ayudará a asegurarse de que, si alguna vez lo necesita, recibirá la mejor atención, en el mejor entorno para usted, a la vez que potencialmente protege bienes sustanciales para sus seres queridos.

Finalmente, una vez que tenga todo lo mencionado en orden, hable con los miembros de su familia sobre su plan. Infórmeles cómo están involucrados, dónde se encuentran los documentos importantes y sus deseos si alguna vez queda incapacitado. Estas conversaciones les facilitarán la adopción de medidas de manera eficiente y eficaz cuando sea necesario.

Seguir los pasos anteriores contribuirá en gran medida a reducir el estrés. A corto plazo, podrá estar tranquilo sabiendo que sus asuntos legales están en orden y que usted y sus familiares estarán seguros en tiempos de crisis. En caso de que lleguen esos tiempos de crisis, la situación será más fácil de sobrellevar gracias a su excelente preparación previa. Estas no son tareas difíciles, pero la recompensa de seguir adelante con ellas puede ser invaluable.

The Murray Firm, LLC es una práctica de Planificación patrimonial y Ley del adulto mayor dedicada a guiar a las familias a través de las inevitables circunstancias cambiantes que acompañan al envejecimiento, para que tengan opciones y estén preparados para cada paso de su viaje. La firma ejerce en Nueva Jersey, Nueva York y Pensilvania, y se nos puede contactar al (908) 204-3477 o en www.themurrayfirmllc.com.

Centro de actividades

¿Puede encontrar las respuestas a estos acertijos?

1. Tengo ramas, pero no frutos, ni tronco ni hojas. ¿Qué soy?

2. ¿Qué edificio tiene más historias?

3. Tres médicos dijeron que Bill era su hermano. Bill dice que no tiene hermanos. ¿Cuántos hermanos tiene Bill realmente?

4. ¿Qué es tan frágil, que decir su nombre lo rompe?

Estos acertijos son de:
<https://parade.com/947956/parade/riddles/>

Responda en la última página.

¡Es hora de trivia!

¿Quién dijo: "Salud por un nuevo año y por otra oportunidad para hacerlo bien"?

Responda en la última página.



Círculo de intercambio

¿Cuál es una pequeña meta que usted puede fijarse para 2021?

No tengo ni idea de dónde encontrar esto, pero debo encontrar algunas personas con quienes divertirme. ¡Debe haber alguien ahí afuera que aún se ría! Quiero una fiesta a gran escala. - Elizabeth

Manténgase activo haciendo estiramientos todas las mañanas y camine al menos una milla todos los días. - Inessa



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!
¿Cual es su libro favorito y por qué?

Envíe su respuesta por correo electrónico a mflynn@cafsnj.org o llame a Marigrace al 201-740-7098.

Enfoque en la salud: Yoga, tai chi y dolor de espalda

¿Alguna vez ha sentido dolor en la espalda baja? Si es así, no está solo. El dolor de espalda es una de las dolencias más comunes que ven los médicos. De hecho, según un estudio de la Universidad de Georgetown, casi 65 millones de estadounidenses informaron un episodio reciente de dolor de espalda.

Las investigaciones han demostrado una y otra vez que el yoga y el tai chi son herramientas eficaces para combatir el dolor de la espalda baja. Se ha descubierto que estos funcionan porque, junto con el fortalecimiento de su cuerpo, el yoga y el tai chi fortalecen la mente.

Los médicos recomiendan comenzar lentamente con la recuperación o el yoga básico o el tai chi y, con el tiempo, aumentar la intensidad de su práctica. La práctica constante no solo aliviará su dolor, sino que también puede ayudar a prevenirlo en el futuro.

Como siempre, consulte con su médico antes de comenzar cualquier nuevo régimen de acondicionamiento físico o de bienestar.

Recurso: <https://www.healthline.com/health-news/ease-lower-back-pain-with-yoga-and-tai-chi>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: mflynn@cafsnj.org

Homenaje a los adultos mayores en línea

<https://www.tcdr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcdr.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTAS

Actividad: 1. Un banco, 2. La biblioteca, 3. Ninguna. Tiene tres hermanas, 4. Silencio

Trivia: Oprah Winfrey

Recursos destacados:



**YMCA gratis
Programas
para personas
mayores**

Y es un centro comunitario local para TODOS.

Unirse a Y significa unirse a una comunidad de apoyo que lo alentará en su viaje hacia el bienestar. Los Programas de acondicionamiento físico para adultos

mayores activos se adaptan a una amplia variedad de intereses y habilidades funcionales e incluyen clases de aeróbicos,

fuerza y acondicionamiento, pilates suave, yoga, natación, aeróbicos acuáticos y otras clases especiales durante todo el año. La Y también ofrece centros de bienestar y nado libre disponibles para personas mayores, que brindan a los participantes la oportunidad de mantenerse físicamente activos o comenzar a ser físicamente activos. Además de los programas de salud y bienestar, Y ofrece una variedad de programas sociales para personas mayores, que incluyen bingo, club de café para personas mayores, seminarios gratuitos, excursiones y más.

Los miembros reciben descuentos para programas con tarifas. Los planes Select Medicare Advantage, a través de UnitedHealthcare, incluyen una membresía gratuita a Y. La Y también ofrece asistencia financiera para garantizar que todos tengan la oportunidad de ser parte de nuestra comunidad.

Para obtener más información sobre Y, llame al 973-758-9039 o visite <https://www.metroymcas.org/join/>

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto al: 201-589-2976

Servicios confidenciales de línea directa disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, para servir al condado de Bergen

