

# ¿Sabía usted?

IDEAS PRÁCTICAS PARA CUIDAR DE SUS DONES | NÚMERO 2, 2023

## PARA UN CEREBRO SANO, TOMA UNA SIESTA DURANTE EL DÍA

Tomar una siesta corta en el día puede ayudar a **proteger la salud del cerebro a medida que envejece**... Los investigadores dicen haber encontrado evidencia sugiriendo que la siesta puede ayudar a proteger contra la contracción cerebral, The Guardian informa... **La contracción del cerebro se acelera con problemas cognitivos y enfermedades neurodegenerativas** posiblemente relacionadas con problemas de sueño... El equipo de investigadores de University College London y la Universidad de la República en Uruguay utilizó datos aleatorios de 35,080 participantes en un biomédico del Reino Unido... Encontraron una asociación entre predisposición genética a la siesta habitual y mayor volumen cerebral.



## BIENESTAR FINANCIERO PUEDE AYUDAR A COMBATIR EL ESTRÉS

La forma en que se maneja el dinero en tiempos estresantes puede ser **la diferencia entre capear una tormenta y caer en la pobreza**... Investigadores trabajando en un artículo publicado por la Oficina Nacional de Investigación Económica encuestó a 10,000 trabajadores estadounidenses sobre su situación financiera y les pidió que especularan sobre cómo se comportarían ante los cambios económicos... Los encuestados se dividieron en dos grupos: **Los sofisticados financieros y los ingenuos financieros**... Encontraron que los sofisticados **duplican el ahorro de dinero en tiempos de estrés financiero**, mientras que los ingenuos (que ocuparon las tres cuartas partes de los encuestados), generalmente tienen poco o ningún ahorro, y cuando llegan las dificultades financieras, **sus compras impulsivas aumentan**... Los investigadores sugirieron un asesoramiento financiero como un antídoto para las consecuencias negativas del estrés.

## LOS DESPLAZAMIENTOS CUESTAN MÁS TIEMPO Y DINERO DESPUÉS DE LA PANDEMIA

La familia estadounidense promedio **gasta \$8,466 y 239 horas de viaje anualmente**, informa la revista Fortune ... Eso es un 31% más de dinero y un 20% más de tiempo



que antes de la pandemia... Varios factores han contribuido a estos aumentos, incluyendo: el aumento de los precios del gas y que los trabajadores remotos que se alejaron más durante la pandemia ahora están regresando a la oficina... Pero hay beneficios... Agregar distancia entre el hogar y el trabajo **crea un "espacio liminal" que ayuda a los trabajadores a cambiar mentalmente** entre el hogar y el trabajo durante el día... Y muchos argumentan que hay más espacio para la colaboración en la oficina.



## CÓMO EVERENCE FEDERAL CREDIT UNION AYUDA A IGLESIAS Y ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO

Everence® cree en las comunidades que trabajan juntos para ayudarse uno al otro. Es por eso que Everence Federal Credit Union ha creado productos específicamente adaptados a las iglesias y organizaciones sin fines de lucro para cumplir con sus necesidades financieras.

- 1. Tarjeta de crédito MyNeighbor:** Cada enero, Everence escribe cheques a iglesias y organizaciones sin fines de lucro seleccionados por los titulares de tarjetas para recibir donaciones generadas el año anterior. Cada vez que hace una compra con esta tarjeta, 1.50% del importe de la transacción es generado como donación a la organización titular de la tarjeta.
- 2. Mercado monetario de negocios:** Esta cuenta gana dividendos escalonados para ayudar a hacer crecer su cuenta de ahorros. No hay tarifa de mensualidad si el saldo diario permanece por encima de \$10,000.

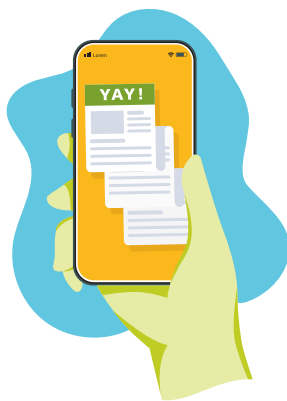
EFCU ofrece una **cuenta para organizaciones sin fines de lucro** con una tasa de dividendos más alta, así como varias opciones de certificado.



Everence®

## LEER BUENAS NOTICIAS AYUDA A TU PSIQUE

En tiempos de implacables noticias angustiantes, los artículos con un elemento de bondad **pueden aliviar los sentimientos negativos** que vienen con el consumo de "malas noticias"... Un estudio publicado recientemente en la revista revisada por pares "PLOS One" encontró que las historias que hablan de la bondad de los demás **tiene beneficios emocionales y cognitivos para las personas...** Además, estar expuesto a noticias positivas puede sustituir los sentimientos de cinismo y desesperanza con **optimismo e incluso acción...** Evitar las noticias negativas no es una solución para sentirse mejor, pero agregar una porción saludable de noticias positivas es muy recomendable.



## EVERENCE AYUDA EMPLEADOS DE ORGANIZACIONES A PREPARARSE PARA LA JUBILACIÓN

A partir del 31 de diciembre de 2022, Everence® ha gestionado \$1.705 mil millones de millones para las organizaciones y sus ingresos y beneficios de jubilación de los empleados.

Estos servicios incluyen:

- Planes de jubilación del empleador, incluyendo la jubilación menonita Fideicomiso (MRT) **que cubre casi 13,500 participantes**, y Servicios de jubilación de Everence, con 190 empleadores.
- Planes de salud grupales, **que cubren 7,500 vidas** para 63 organizaciones y 177 congregaciones.
- La gestión de activos para **más de 500 organizaciones e iglesias.**
- Depósito y originación de préstamos **para más de 1,600 organizaciones e iglesias.**

## SIGA CON NOSOTROS REDES SOCIALES



## MUCHOS UCRANIANOS EMOCIONADOS POR CELEBRAR LA NAVIDAD MAS TEMPRANO

La Iglesia ortodoxa de Ucrania **ha adoptado un nuevo calendario litúrgico** ... Esto ocurre cinco años después de que la iglesia fuera reconocida por primera vez por el Patriarcado Ecuménico de Constantinopla... La decisión fue aprobada por el consejo gobernante de la iglesia en julio, **y el cambio de calendario está programado para entrar en vigencia el 1 de septiembre** de este año... Con este cambio, millones de ucranianos **celebrarán la Navidad con el mundo occidental el 25 de diciembre**, en lugar de dos semanas después, como lo hacen las iglesias rusas y ortodoxas orientales que siguen el calendario juliano.

## NUEVAS RECOMENDACIONES PARA EXAMINAR PARA LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Tu próximo examen físico podría ser un poco diferente ... El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. recomienda que los médicos **evalúen a los pacientes adultos menores de 65 años para detectar ansiedad y depresión...** La guía viene a raíz de las tasas vertiginosas de estrés emocional en los últimos años ... Si bien los médicos no están obligados a seguir las recomendaciones del grupo, **la guía puede influir en los reembolsos de las compañías de seguros...** La evaluación suele ser un cuestionario en el consultorio médico y, dependiendo de los resultados, un médico podría recetar medicamentos o derivar el paciente a un especialista.



Everence®

everence.com

800-348-7468

¿Sabía usted? se publica trimestralmente para las personas que asisten a iglesias anabaptistas.

Everence ayuda a individuos, organizaciones y congregaciones a integrar sus finanzas con la fe a través de un equipo nacional de profesionales financieros. Everence ofrece servicios bancarios, de seguros y financieros con beneficios comunitarios - educación de administración y mayordomía. Everence es un ministerio de la Iglesia Menonita de EE.UU. y otras iglesias.

Valores ofrecidos a través de Concourse Financial Group Securities, Inc., Miembro FINRA/SIPC. La inversión y otros productos no son NCUA o de otra manera asegurado federalmente, puede implicar la pérdida de capital y no tener garantía de la cooperativa de crédito.

Productos y servicios ofrecidos a través de Everence Trust Company y otras entidades de Everence son independientes y no están garantizados o respaldados por Concourse Financial Group Securities, o sus afiliados. Los productos y servicios ofrecidos a través de Everence Trust Company y otras entidades de Everence son independientes y no están garantizados ni respaldados por ProEquities, Inc., o sus afiliados. Es posible que algunos productos y servicios de Everence no estén disponibles en su estado.