

Viva Bien, Trabaje Bien

Abril de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by HealthCheck360



No deje que la temporada de declaración de impuestos lo sobrepase

La fecha límite del 15 de abril para presentar su declaración de renta de 2018 llegará antes de que lo sepa. Si usted es como muchos estadounidenses, escuchar la frase “temporada de declaración de impuestos” puede provocar estrés, y por una buena razón. Presentar su declaración de impuestos puede ser confuso, pero, con la ayuda de un asesor fiscal, no tiene por qué serlo. Además de comunicarse con un asesor fiscal certificado, repase la siguiente información.

Cómo presentar la declaración

Muchas personas optan por presentar su declaración de renta de forma electrónica. Esto se puede hacer de varias formas, como por ejemplo a través de un software de preparación de impuestos, al consultar a un profesional en declaraciones de renta o mediante el software [Free File](#) (Declaración gratuita) del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS), si reúne los requisitos.

Qué formularios se deben incluir

Si desea presentar su declaración a través de un formulario impreso, debe asegurarse de incluir determinados documentos.

Los formularios necesarios son los siguientes:

- Una copia de su Formulario W-2 por cada uno de sus empleadores durante el último año calendario.
- Una copia del Formulario W-2C (un formulario W-2 corregido), en caso de que haya recibido uno de su empleador.
- Una copia de los Formularios W-2G y 1099-R, en caso de que se haya retenido el impuesto federal sobre la renta.

Próximos pasos

Recuerde, la declaración de impuestos no tiene que generar estrés. No espere hasta último momento para comenzar a prepararla. Para obtener más información sobre cómo presentar la declaración, qué formularios incluir, los créditos para los que califica o si tiene otras preguntas relacionadas con la declaración, visite la herramienta [Interactive Tax Assistant](#) (Asistente Tributario Interactivo) del IRS.

Fuente: IRS

Ensalada primavera de pasta

- 12 onzas de pasta integral
- 1 paquete de verduras mixtas congeladas
- 1 paquete de mezcla de sopa de verduras deshidratadas
- 1 taza de aderezo para ensaladas con bajo contenido graso (sin sal)
- ½ taza de queso reducido en grasas (rallado)
- 3 huevos duros (cortados en rodajas)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría para detener la cocción y evitar que se pegue. Escorra.
2. Cocine las verduras hasta que estén tiernas. Escorra y deje enfriar.
3. Combine la pasta fría, las verduras, el sobre de la mezcla de sopa y el aderezo para ensaladas.
4. Cubra con rodajas de huevo y queso.
5. Refrigere hasta la hora de servir.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	365
Grasas totales	6 g
Proteínas	16 g
Carbohidratos	61 g
Fibra dietética	5 g
Grasas saturadas	2 g
Sodio	558 mg
Azúcares totales	8 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

Salve vidas: No se distraiga mientras conduce

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, nueve personas mueren y más de 1000 sufren lesiones a diario en accidentes que involucran a un conductor distraído en los Estados Unidos. El Consejo Nacional de Seguridad designó el mes de abril como el Mes de Concientización sobre la Conducción Distraída para llamar la atención sobre esta epidemia.

La conducción distraída es conducir mientras realiza otra actividad que distrae su atención del camino y puede aumentar considerablemente la posibilidad de que ocurra un accidente automovilístico. Si bien no hay mucho que usted pueda hacer para controlar la forma de conducir de otras personas, hay mucho que puede hacer para reducir sus propias distracciones.

Hay tres tipos principales de distracción:

1. Visual: dejar de observar el camino.
2. Manual: dejar de sostener el volante.
3. Cognitiva: dejar de pensar en la conducción.

Al practicar técnicas de conducción segura usted puede disminuir significativamente las posibilidades de estar involucrado en un accidente automovilístico. Además de evitar las distracciones, es importante que tenga en cuenta a los conductores que lo rodean y realice ajustes a su conducción en consecuencia.

No se distraiga. Solo conduzca.

Para llegar a su destino de forma segura no haga lo siguiente:

