



SWIB anual y ETF

Actualizar | **pags. 2**



Desinformación | **pags. 5**



Amigos de los Parques y  
Espacios Naturales | **pags. 4**



¡Estamos en Facebook!  
UWRA-Madison



# THE SIFTER

NEWSLETTER OF THE UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON RETIREMENT ASSOCIATION

**SEMINARIO WEB DE VIAJES**

## Caminata Virtual Islas Apóstoles

POR ALLEN LIEGEL, MIEMBRO DEL COMITÉ DE VIAJES

Conocido por su belleza esculpida y escénico paisajes, el apóstol Islas en el lago Superior son también geológicamente espectacular.

Casa de clase mundial vistas, distintas

formaciones rocosas y faros históricos, este archipiélago tiene 21 islas a lo largo de 12 millas de la costa continental, ahora protegida como el Lago Nacional de las Islas Apóstoles.

Únase a esta caminata virtual (¡y kayak!) dirigida por Brooke Norsted, subdirectora del Museo de Geología de la UW-Madison, para explorar la historia de los volcanes, los océanos y los glaciares aquí en el Alto Medio Oeste. Experimente las famosas cuevas marinas de arenisca roja, las aguas cristalinas y los impresionantes miradores que muestran la vibrante vida vegetal en cada parada, justo frente a la costa de Bayfield y Red Cliff.

Como participante, también tendrá la oportunidad de compartir sus propias experiencias en esta impresionante área de Wisconsin.-



**Brooke Norsted** es subdirector del Museo de Geología de la UW-Madison, donde sus principales responsabilidades incluyen la coordinación programas de extensión y gestionar las colecciones. Como parte de la UW comunidad, ella tiene también trabajó en otros proyectos colaborativos incluyendo el día de Darwin (una evolución de un día simposio) y Expanding Your Horizons (un evento que alienta a las niñas de secundaria a considerar carreras en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).



*Si tiene preguntas preliminares para el orador, diríjalas al coordinador del programa Al Liegel al [arliegel@wisc.edu](mailto:arliegel@wisc.edu) para el miércoles 20 de abril.*

**ISLAS APÓSTOLES VIRTUALES**

**miércoles, 27 de abril de 2022**

10:00-11:30 AM Seminario web en línea

**Fecha límite de inscripción: 22 de abril**

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: [UWRAmadison.org/event-4680526](https://UWRAmadison.org/event-4680526)

**Todavía hay tiempo para registrarse para OTROS webinars y reuniones de APRIL. Ver págs. 2, 4, 5 para más detalles.**

DESDE EL ESCRITORIO DEL DIRECTOR EJECUTIVO

## Gracias de corazón y bienvenido

POR SANDI HAASE

Sesde la primavera de 2020, Bob Jokisch ha coordinado la *Cedazo's* "Actividades en la jubilación", una columna característica popular sugerida por Mary Metz en 2019. Bajo su supervisión, continuamos reuniéndonos con una amplia gama de miembros de UWRA y aprendiendo sobre sus interesantes actividades durante su jubilación. Seguro que has aprendido información de esta columna que te ha sorprendido y encantado. Gracias



a ti, Bob, por servir como coordinador de la columna y te deseamos buena suerte en tu nueva aventura. Sabemos que Sun Prairie está en buenas manos con su reciente elección para el concejo municipal. ¡Felicidades!

Mientras decimos "¡hasta luego!" a Bob, únase a mí para dar la bienvenida a Scott y Lisa Hildebrand como los nuevos coordinadores de la columna de Actividades. Puede conocer a los Hildebrand en el artículo de lanzamiento de este número. Gracias, Scott y Lisa, por asumir conjuntamente este puesto.

Si Scott o Lisa se comunican contigo y te piden que compartas tu historia, espero que digas que sí. Es una excelente manera de conocer a nuestros compañeros y averiguar cómo están pasando su tiempo en la jubilación. El éxito de UWRA es el resultado directo de las contribuciones de sus muchos voluntarios que comparten su tiempo, talentos y experiencia. Gracias nuevamente Bob, Scott y Lisa por compartir su tiempo con todos nosotros.-

### REUNIÓN ANUAL, ALMUERZO, TOURS miércoles, 18 de mayo de 2022

Fecha límite de registro con estacionamiento: 18 de abril  
Fecha límite de registro sin estacionamiento: 27 de abril

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:  
[UWRAmadison.org/event-4545408](https://UWRAmadison.org/event-4545408)

### TODAVÍA HAY TIEMPO PARA REGISTRARSE

#### ESTE OESTE DESAYUNO VIRTUAL

jueves, 14 de abril de 2022  
9:00–10:00 AM Reunión en línea

Fecha límite de inscripción: 11 de abril  
Se requiere inscripción previa. Registro en línea:  
[UWRAmadison.org/event-4606241](https://UWRAmadison.org/event-4606241)

#### ACTUALIZACIÓN DE SWIB Y ETF

martes, 12 de abril de 2022

1:00–3:00 p. m. Seminario web en línea

Regístrese para recibir nuestro informe anual del Departamento de Fondos Fiduciarios de Empleados (ETF) de Wisconsin, que administra el Sistema de Jubilación de Wisconsin, y la Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin (SWIB), que supervisa la inversión de nuestros fondos de jubilación. Nuestros oradores revisarán el desempeño de nuestros fondos de inversión durante el último año y nos dirán qué esperar en el futuro cercano.

Fecha límite de inscripción: 8 de abril  
Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:  
[UWRAmadison.org/event-4548278](https://UWRAmadison.org/event-4548278)

### SABÍAS ...

¿Que puede obtener una exención de un año de sus cuotas de membresía de UWRA? Es fácil: simplemente reclute a uno o más nuevos miembros de UWRA y calificará. Cuando los miembros reclutados paguen sus cuotas y lo identifiquen como su reclutador con notificación a la Oficina de la Asociación, su membresía se extenderá por un año. Incluso puede recibir la exención si recluta a un ex miembro de UWRA cuya membresía ha caducado por más de un año. Un miembro puede recibir la exención de un año solo una vez. Con las renovaciones de membresía a la vuelta de la esquina, no espere para obtener esa exención y reclutar un nuevo miembro hoy. Solo piense, si todos reclutaran a un nuevo miembro, ¡duplicaríamos nuestra membresía!

## ASUNTOS DE BIENESTAR

### Practicando Bienestar

POR STEPHANIE EHLE, MS, CWP, CPT

¿Si le pidieran que describiera su bienestar hoy, ¿qué diría? Para algunos, hoy podría ser un buen día. Para otros quizás no. Los últimos dos años han sido muy desafiantes, por decir lo menos, por lo que no puedo expresar lo suficiente la importancia del cuidado personal. En los próximos números, exploraremos el cuidado personal utilizando las siete dimensiones del bienestar. Ofreceré algo para reflexionar, así como algunas oportunidades de "práctica en el hogar": ideas para ayudar a mantener o mejorar su propio bienestar para un viaje de vida exitoso.

Al comenzar nuestra exploración, quiero recordarles que el bienestar es un proceso activo. Fluye y refluye todos los días como todo lo demás en el mundo. Mientras mira dentro de sí mismo, sienta sus emociones y déjelas seguir su curso. Sé paciente, gentil y honesto contigo mismo.

#### La rueda del bienestar

Imagina cada dimensión de bienestar como un radio en una rueda de bicicleta. Cuando te sientes bien en todas las dimensiones, tu rueda rueda muy bien. Sin embargo, cuando tiene problemas en algún área (tal vez su bienestar físico debido a una caída), ese radio se daña temporalmente y su bicicleta no rueda bien. ¡Esto no significa que estés roto! Más bien, esa área de bienestar necesita atención: descanso, terapia o ejercicio, por ejemplo. El bienestar se verá y se sentirá diferente para todos nosotros. Lo mejor del bienestar es que puede personalizar su "rueda" según sus necesidades y preferencias. ¡Tú controlas tu propio bienestar!



**Bienestar social** se define como la capacidad de crear y mantener relaciones con familiares, amigos, compañeros y conocidos. Aumentar nuestro bienestar social significa desarrollar niveles apropiados de intimidad dentro de esas relaciones para establecer una crianza mutua, sentimientos de apoyo, camaradería y amistad. Comunicarse bien, abordar-

Los problemas de resolución que invariablemente surgen dentro de las relaciones, y trabajarlos con amigos y familiares, representan un comportamiento social maduro.

**Práctica en casa:** Enumere de 1 a 3 personas para contactar durante las próximas dos semanas. Llame, haga zoom o reúnanse en persona.

**Bienestar Intelectual** Implica la comprensión de que el aprendizaje dura toda la vida. La clave es seguir creciendo y cambiando, respondiendo continuamente al mundo que nos rodea. Mantenga un sentido de asombro y curiosidad (y estimule su intelecto) para mantener una existencia vital durante mucho tiempo en la vida. Existe un constante deseo humano de ser creativo e innovador. Adquirir nuevas habilidades, desarrollar nuevas ideas e interpretar y articular lo que ha aprendido contribuye al bienestar intelectual.

**Práctica en casa:** ¿Sobre qué siempre has querido aprender más? Explore ese tema en un libro, en línea, tomando una clase o comunicándose con un experto.

En el próximo número, exploraremos más "radios" en su rueda de bienestar. Hasta entonces, disfruta de tu exploración y muéstrate un poco de amor.-

#### OPORTUNIDAD DE VOLUNTARIADO

### Zoológico Henry Vilas busca voluntarios

**METRO** Adison's Zoo está buscando miembros entusiastas de la comunidad para que se ofrezcan como voluntarios durante la temporada 2022 (de marzo a octubre). Los voluntarios son esenciales para garantizar que los huéspedes se conecten y tengan una experiencia positiva con nuestros animales. El compromiso mínimo es de 2 turnos por mes (alrededor de 4 a 6 horas en total, según el rol del voluntario) y la programación es muy flexible. Se proporciona toda la formación. Los voluntarios activos disfrutaron de descuentos e invitaciones a eventos especiales.

Actualmente se necesitan voluntarios en el tren y el carrusel (sábados, de 1:00 p. m. a 4:00 p. m.), como recepcionistas en la puerta y en el corral de cabras. Las posiciones de la puerta y el patio de cabras también pueden acomodar a un niño de 10 a 13 años que se ofrece como voluntario con un padre, abuelo o tutor. Obtenga más información en [www.henryvilaszoo.gov/voluntario](http://www.henryvilaszoo.gov/voluntario) .-

SEMINARIO WEB SOBRE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

## Amigos de Parques y Áreas Naturales de Madison

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

In honor al 52.º aniversario del primer Día de la Tierra, y debido a que la primavera estará aquí, este mes nos enfocaremos en la naturaleza y presentaremos grupos en nuestra comunidad que están viviendo la visión del Día de la Tierra.

Casi todos nuestros principales parques y áreas naturales tienen grupos de "amigos" que organizan voces de apoyo, se ensucian las manos cuidando los parques y áreas naturales, enseñan al público sobre estas tierras públicas y recaudan fondos en beneficio de estos sitios.

Aprenderá sobre parques y áreas naturales que a menudo son gemas por descubrir que se encuentran al alcance de cualquier persona en el condado de Dane. Se le presentará a conservacionistas dedicados, maestros naturalistas y defensores experimentados de nuestros parques y áreas naturales. No solo compartirán fotos de sus parques y áreas naturales, sino que también tendrás la oportunidad de involucrarte con estos u otros grupos de Amigos.-

*Si tiene preguntas preliminares para los oradores, diríjelas al coordinador del programa, Tom Eggert, al [tleggert@wisc.edu](mailto:tleggert@wisc.edu) para el miércoles 13 de abril.*



**Sheila Leary** es miembro de la UWRA, miembro de la junta de Friends of Cherokee Marsh y maestro naturalista de Wisconsin. Vive en la orilla del río Upper Yahara mirando hacia Cherokee Marsh. **Tim Astfalk** ha ocupado dos cargos en la junta de Friends of Hoyt Park y actualmente es presidente del Comité de Áreas Naturales de Friends of Hoyt Park. Es ingeniero civil en Mead & Hunt. **Hans Hilbertes** es copresidente de Friends of Pheasant Branch Conservancy. Tiene un título de UW-Stevens Point College of Natural Resources en planificación del uso de la tierra y actualmente trabaja para Dane County Planning and Development. Nacido en Middleton, ha pasado su vida explorando TNC.

### AMIGOS DE LOS PARQUES DE MADISON

**miércoles, 20 de abril de 2022**

10:00 a.m.–mediodía Seminario web en línea

**Fecha límite de inscripción: 15 de abril**

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en:  
[UWRAmadison.org/event-4623836](https://UWRAmadison.org/event-4623836)



### CONTRIBUCIONES DE LA DESPENSA DE ALIMENTOS

Los diablos pagaderos a UW Foundation, con "Open Seat" en la línea de memo, pueden enviarse por correo a UWRA, 21 North Park Street, Room 7205, Madison, WI 53715-1218.-

El registro en línea para seminarios web es fácil, pero los miembros también pueden enviar un correo electrónico a la oficina de UWRA a [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu) o llame al 608-262-0641 para registrarse para eventos. Los enlaces del seminario web y la información de la llamada se incluyen en confirmaciones de registro y recordatorios enviados por correo electrónico a los inscritos 7 y 2 días antes de los eventos.

## SEMINARIO WEB DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

## Desinformación digital e integridad electoral

POR HUGH SCHMIDT, LOUISE ROBBINS Y KATHY CHRISTOPH, MIEMBROS DEL COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

El motín del Capitolio del 6 de enero en Washington DC destacó los efectos de las campañas de desinformación en las redes sociales. La investigación de la profesora Young Mie Kim explora las correlaciones entre la disposición política, la exposición a la desinformación y la confianza de los votantes en la integridad electoral. Su artículo, “¿Los medios sigilosos? Groups and Targets Behind Divisive Issue Campaigns on Facebook”, identificó la interferencia rusa en las elecciones presidenciales de EE. UU. de 2016 y recibió el premio 2018 de la Asociación Internacional de Comunicación al mejor artículo del año en comunicación política. Su investigación actual, Project DATA (Digital Ad Tracking & Analysis), investiga empíricamente los patrocinadores, el contenido y los objetivos de las campañas políticas digitales en múltiples plataformas con un análisis basado en el usuario, en tiempo real y en tiempo real.

La presentación de Kim a UWRA también abordará las implicaciones de la política regulatoria para el funcionamiento normal de la democracia. Ella encuentra que las lagunas regulatorias permiten las campañas de temas divisivos que los grupos anónimos llevan a cabo a través de los medios digitales.

*Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas por correo electrónico con anticipación a los coordinadores del programa Hugh Schmidt en [hfschmidt@wisc.edu](mailto:hfschmidt@wisc.edu), Louise Robbins en [louise\\_robby@sbqglobal.neto](mailto:louise_robby@sbqglobal.neto) y Kathy Christoph en [kathy.christoph@gmail.com](mailto:kathy.christoph@gmail.com) para el jueves 21 de abril.*

### DESINFORMACIÓN DIGITAL

**jueves, 28 de abril de 2022**

1:00–3:00 p. m. Seminario web en línea

**Fecha límite de inscripción: 25 de abril**

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: [UWRAmadison.org/event-4623841](https://UWRAmadison.org/event-4623841)



**joven mie kimes** profesor de periodismo, comunicación de masas y ciencias políticas en la Universidad de Wisconsin–Madison. Ella testificó en las audiencias de la Comisión Federal de Elecciones sobre la elaboración de reglas para los descargos de responsabilidad de la comunicación por Internet y presentó informes del Congreso sobre la interferencia electoral en las redes sociales. Su investigación sobre las elecciones rusas

La interferencia en las elecciones presidenciales de Estados Unidos fue citada por el Comité Selecto de Inteligencia del Senado.

### UNA ESTRATEGIA DE CUBO PARA INVERTIR EN LA JUBILACIÓN

**martes, 10 de mayo de 2022**

10:00 a.m.–mediodía Seminario web en línea

cristina Benz, director de finanzas personales y planificación de la jubilación de Morningstar, presentará su larga trayectoria y muy balde respetado estrategia por ingresos de inversiones. La estrategia ofrece ingresos actuales (si es necesario), ingresos con protección contra la inflación, y protección de longevidad/crecimiento a largo plazo. Al crear una posición de efectivo en una cartera y automatizar los retiros de la misma, un jubilado puede recibir un cheque de pago constante. Se recomienda encarecidamente el mantenimiento periódico de la cubeta mediante el reequilibrio de una cubeta a otra para mantener la asignación de activos adecuada de una persona.



**christine benzes** autor, coanfitrión del podcast Morningstar *La visión a largo plazo*, y ampliamente citado en los medios de comunicación, incluido el *New York Times* y *Wall Street Journal*. En 2021, *Barron's* la nombró como una de las 10 mujeres más influyentes en la gestión patrimonial.

**Fecha límite de inscripción: 6 de mayo**

Se requiere inscripción previa. Regístrese en línea en: [UWRAmadison.org/event-4522654](https://UWRAmadison.org/event-4522654)

*Si tiene preguntas preliminares para el orador, envíelas al coordinador del programa, Paul Reichel, a [paulreichel806@gmail.com](mailto:paulreichel806@gmail.com) y Faisal Kaud en [fakaud@wisc.edu](mailto:fakaud@wisc.edu), para el martes 3 de mayo.*

CONOZCA A UN MIEMBRO DE UWRA

## Electrónica, inventos y un acordeón de botones

POR BRUCE BEIHOFF

Spirit River, Wisconsin, fue mi ciudad natal y luego Milwaukee. Mi primer trabajo fue como aprendiz de electricista en Allis Chalmers en Milwaukee. Yo estaba en mi formación de aprendiz en el Edificio de Ingeniería Allis Chalmers en 1969 cuando el Apolo 11 aterrizó en la luna.



Antes de jubilarme, fui director técnico en Wisconsin Energy Institute y el Instituto Grainger de Ingeniería durante ocho años. Mis partes favoritas del trabajo fueron los desafíos técnicos y trabajar con estudiantes.

Lo primero que hice después Me retiré fue descomprimir. Ahora paso parte de mi tiempo como consultor, y el resto del tiempo trabajo en proyectos domésticos de carpintería y electrónica, lectura profunda y voluntariado. También estoy inventando cosas en las que siempre quise trabajar.

Mi parte favorita de la jubilación es tener tiempo para leer, considerar profundamente los problemas y pasar tiempo con la familia. Lo que menos me gusta de la jubilación es estar demasiado inactivo. El elemento principal que aún está en mi lista de deseos es llevar a mi esposa Marylou (Mary) a ver algunos de mis lugares naturales favoritos. Mis próximos planes de viaje incluyen visitar amigos en el Este.

Si tuviera que nombrar un lugar favorito en el que me gusta estar en el campus de UW-Madison, sería junto a Lincoln mirando hacia Bascom Hill. Mi restaurante favorito en el área de Madison es Cento, de cocina italiana.

¿Qué he estado leyendo últimamente? *la republica de*

*Letras, Economía internacional: teoría y política* de Paul Krugman, Maurice Obstfeld y Marc Melitz; y una cadena casi interminable de publicaciones técnicas y científicas.

Un dato divertido sobre mí que quizás no sepas es que una vez fui liniero y trabajé en el Medio Oeste y en el Oeste. Algo que te sorprendería es que toco el acordeón irlandés.-



DEL 1 AL 28 DE FEBRERO DE 2022

### DAMOS LA BIENVENIDA A NUEVOS MIEMBROS

**Sandra Arfa, inglés**  
**bruce baranski,**

*Medicamento*

**Isabel Coleman,**  
*Patología y Laboratorio*

*Medicamento*

**Cheryl Deering, CALS-**

*División de Investigación*

**Sean Faín, Médico**  
*Física*

**linda zorro**

**Barry Fox, Facultad de**  
*Medicina y Salud Pública*

**brian goff, DoIT-ADI**

**Lisa Hildebrand,**  
*Escuela LaFollette de*  
*Asuntos públicos*

**Celeste Jend,**  
*Oftalmología*

**susana jensen, Centro para**  
*Mentes Sanas*

**David Musolf, secretaria**  
*de la facultad*

**roger packard,**  
*Ingeniería Química y*  
*Biológica*

**stevens smith, Medicamento**

**— ¡UWRA es su red en la jubilación!**

## ACTIVIDADES EN LA JUBILACIÓN

## Llevar un diario

POR SCOTT HILDEBRAND, MIEMBRO DE UWRA

"**T**Esto no es exactamente lo que esperaba cuando me jubilé hace casi tres meses". Poco sabía cuando escribí esas palabras en un diario el 3 de abril de 2020, que me estaba embarcando en un pasatiempo que se convertiría en un componente constante y encantador de mi vida en la jubilación. Incluso el título provisional que di en esa primera entrada del diario, "Algunas notas sobre el coronavirus", sugería que no tenía planes a largo plazo para seguir escribiendo.

Inspirándome en artículos que animaban a las personas a registrar sus actividades diarias durante la pandemia de COVID-19, escribí. Y siguió escribiendo. A la fecha, he escrito más de 86,000 palabras (171 páginas de un documento de Word) sobre la pandemia y una visión mucho más amplia de la vida desde que me retiré de mi puesto como asistente especial del Vicecanciller de Finanzas y Administración. Como les digo a mis amigos de vez en cuando, el diario podría ser una lectura interesante algún día, aunque solo sea para mí y mi familia.

Mis primeras entradas se centraron en gran medida en la pandemia y reflejan la relación constante de amor y odio que hemos tenido con los esfuerzos para hacer frente al virus y la respuesta del público a ellos. Mientras reviso las entradas de mi diario, recuerdo la intensidad de los eventos que se desarrollan, la tristeza que sentí al perder a uno de mis mejores amigos por el virus y la alegría de hitos familiares como bodas y saber que seremos abuelos. También he escrito sobre temas tratados en sesiones de Zoom dos veces por semana con un grupo de amigos cercanos. Incluso se podría llamar a este diario ilustrado, porque las fotografías acompañan muchas de mis entradas.

En varias ocasiones, he pensado, "ya es suficiente", y he considerado buscar alguna otra actividad significativa. Pero, como alguien que escribió extensamente para ganarse la vida durante una carrera de 42 años, he llegado a la conclusión de que los escritores deben escribir, ya sea por un cheque de pago o como un trabajo de amor.

## Nuevos Coordinadores de Actividades en Columna de Retiro

POR SCOTT Y LISA HILDEBRAND

**S**esde fines de 2019, numerosos jubilados de UW-Madison han compartido historias fascinantes sobre sus actividades posteriores a la jubilación a través de la *tamiz* "Columna Actividades en el Retiro". Estas historias han generado muchos comentarios positivos y estamos emocionados de continuar con el excelente trabajo del coordinador saliente de la columna, Bob Jokisch, al destacar a nuestros compañeros jubilados.

Ambos comenzamos nuestra carrera profesional como periodistas en la *Gaceta de prensa de Green Bay*. Scott es mejor escritor, Lisa es mejor editora, ¡así que formamos un gran equipo!

Scott (BA '78) se unió a la Oficina del Vicecanciller de Finanzas y Administración de UW-Madison en 2009 como asistente especial de Darrell Bazzell. Scott se jubiló en enero de 2020. Lisa se unió a él al jubilarse a fines de 2021 después de casi seis años como directora de comunicaciones de la Escuela de Asuntos Públicos La Follette en el campus.

Si está interesado en compartir sus actividades de jubilación (p. ej., tallado en madera, escritura de poesía, voluntariado, pintura de acuarela, navegación) con otras personas a través de *Cedazo*, por favor envíe un correo electrónico [scott.hildebrand@gmail.com](mailto:scott.hildebrand@gmail.com). Le enviaremos información sobre el número de palabras, los plazos y las especificaciones de las fotografías junto con algunas preguntas para que pueda comenzar. Los artículos anteriores han oscilado entre 250 y 400 palabras.

Para ver lo que otros han escrito, visite el *Cedazo* archivos para 2021-2022, 2020-2021 y 2019-2020 en [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org). ¡Esperamos poder ayudarlo a contar sus historias sobre actividades interesantes durante la jubilación!



RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

## Ama tu corazón: avances y estrategias para la salud del corazón

POR WENDY WAY, MIEMBRO DEL COMITÉ DE OPORTUNIDADES DE JUBILACIÓN

Sesde 1964, febrero ha sido el mes estadounidense del corazón, alentando un enfoque no solo en San Valentín sino también en la salud cardiovascular. El 14 de febrero, el Dr. Adam Gepner brindó un seminario en línea diseñado para hacer precisamente eso.

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte entre los adultos mayores en los Estados Unidos. Dos de los mayores factores de riesgo que pueden abordarse mediante la prevención son la hipertensión (presión arterial alta) y la dislipidemia (colesterol alto). Mejores estrategias:

- Controle la presión arterial con regularidad y precisión, preferiblemente en casa y en el consultorio médico.
- Para obtener los mejores resultados, vacíe la vejiga y luego siéntese en silencio durante un rato antes de que le tomen la presión arterial, descubra el brazo debajo del manguito y no hable durante la medición.
- Mantenga la presión sistólica por debajo de 120 y la diastólica por debajo de 80. Si es necesario, su médico puede recetarle medicamentos o puede abordar los factores de obesidad, dieta, consumo de alcohol y ejercicio.
- Asegúrese de controlar periódicamente los niveles de colesterol y haga cambios en su estilo de vida si es necesario para aumentar el HDL-C (colesterol bueno) y reducir el LDL (colesterol malo).
- Coma alimentos saludables para el corazón, haga ejercicio moderado por lo menos 150 minutos a la semana, baje de peso si es necesario y beba alcohol con moderación.
- Las estatinas para reducir el colesterol funcionan durante 5 a 10 años, no inmediatamente. No hay muchos buenos datos sobre la eficacia de las estatinas para personas mayores de 75 años.
- Discutir el estilo de vida y las opciones de medicamentos con su proveedor médico no por partes, sino dentro del contexto más amplio e integral de su historial cardiovascular, evaluación de salud actual, medicamentos actuales y metas y preferencias de atención.

Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2021-22 de enero-junio para encontrar un PDF de las diapositivas de la presentación y una grabación de video del programa.

RESUMEN DEL SEMINARIO WEB

## Hacer que su dinero dure tanto como usted

POR KAREN C. HOLDEN, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

Tsu presentación de Scott LaMontagne fue el segundo programa del Primavera 2022 CFMR serie, destinada a empoderar a los jubilados gestión de sus recursos financieros.



La carrera de LaMontagne en finanzas incluye puestos en la Junta de Inversiones del Estado de Wisconsin y como asesor financiero en Edward Jones, una combinación ideal para asesorar a los beneficiarios de anualidades de pensiones del Estado de Wisconsin sobre estrategias de inversión. Su presentación fue sencilla y directa, pero realmente brilló en las preguntas y respuestas, reflejando una comprensión de por qué se hacían las preguntas. Hizo hincapié en que nadie debe ser disuadido de buscar asesoramiento profesional debido a carteras modestas. El asesoramiento financiero no es solo para los ricos.

LaMontagne ofreció los principios básicos que rigen las estrategias en todas las etapas, ya sea que busque asesoramiento profesional o administre (algunos) activos usted mismo. Y enumeró los pasos para evaluar sus estrategias de inversión a la luz de sus expectativas de gastos de jubilación.

### Reglas financieras básicas

- Desarrolle su estrategia: ¿Qué es lo más importante para usted? Documenta tus objetivos.
- Comprender el riesgo: ¿Cuánto riesgo tiene sentido?
- Diversifique para obtener una base sólida: lo que importa es la mezcla.
- Quédesse con la calidad: Fundamentos, no busque el rendimiento.
- Invertir a largo plazo: tiempo en el mercado, no cronometrar el mercado.
- Tener expectativas realistas: ¿Qué retorno necesito?
- Mantenga su saldo: los beneficios del reequilibrio.

Continúa en la pág. 9

## Continúa de la pág. 8

- Prepárese para lo inesperado: establezca una base adecuada, aborde los riesgos a medida que ocurren.
- Concéntrese en lo que puede controlar: no deje que las emociones decidan, concéntrese en la estrategia.
- Revise su estrategia con regularidad: manténgase en curso, más que solo inversiones.

## Haciendo que su dinero dure, planifique para lo esperado e inesperado

- ¿Cuanto costara? Gastos Necesarios, Gastos Discrecionales, Impuestos
- ¿De dónde vendrá el dinero? Ingresos externos, ahorros e inversiones
- La Brecha de Ingresos: Entre gastos e ingresos más seguros (SSA & Pensiones); la brecha a ser cubierta por ahorros e inversiones, más sensible a las fluctuaciones del mercado
- Posibles compensaciones: Reducir el gasto, retrasar la jubilación, trabajar a tiempo parcial, ser flexible
- Opciones para tener en cuenta la expectativa de vida prolongada: menor gasto discrecional, incluir gastos de salud en el presupuesto, considerar un seguro de salud complementario, atención a largo plazo/seguro de vida
- Cambie a Menos Crecimiento: a medida que envejece, invierta de manera más conservadora por menos riesgo
- Mantenga su saldo: equilibre las acciones y los ingresos fijos, posicione su cartera tanto para lo esperado como para lo inesperado
- Hable regularmente con un asesor: y obtenga una segunda opinión de otro asesor financiero.
- Sea flexible y adaptable: mantenga las emociones fuera de la inversión.

Para apreciar completamente la charla de LaMontagne, le sugerimos que vea la presentación formal y las preguntas y respuestas en su totalidad. Invite a sus amigos, hermanos, hijos adultos y/o nietos mayores a unirse a usted. Nunca es demasiado pronto para que empiecen a pensar en su propio futuro. Pero, lo más importante, ¿estás pensando en cómo tus recursos pueden durar tanto como tú?-

Visite el sitio web de la UWRA ([UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org)) luego seleccione Recursos/Presentaciones/2021-22 de enero-junio) para encontrar una grabación de video del programa.

## TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

### Cómo comenzar con un nuevo dispositivo

POR ORV JORDAHL, COMITÉ DE TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA

Es ese momento cuando finalmente tienes esa nueva computadora, tableta, teléfono inteligente u otro dispositivo, y piensas, "Está bien, ¿qué hago ¿ahora?" o "¿Dónde está el ¿manual?" Respuesta: ¡Está en Internet! Aquí hay algunos consejos sobre cómo encontrar lo que necesita.



Visite el sitio web del fabricante, por ejemplo, [www.apple.com](http://www.apple.com), [www.samsung.com](http://www.samsung.com).

1. Busque un enlace llamado "Soporte".
2. Probablemente tendrá que especificar o desglosar una lista de su producto específico.
3. Busque una Guía del usuario y descárguela o, si no la ve, busque un enlace para chatear, llamar por teléfono o enviar una pregunta por correo electrónico.

### Si te sientes cómodo buscando en Internet:

1. Abra una ventana de búsqueda (recomendamos [www.duckduckgo.com](http://www.duckduckgo.com))
2. Escriba algo como "(nombre de su producto) cómo empezar"
3. Examine los resultados para encontrar algo que se parezca al sitio web del fabricante o una fuente confiable de noticias sobre productos, como PCMag, Zdnet o CNET.

O busque un video de YouTube que parezca responder a su pregunta. Lo más probable es que encuentres varios. YouTube es ahora EL lugar para encontrar guías prácticas, algunas muy buenas, otras simplemente dignas de risa.

Si no obtiene la información que necesita, comuníquese con [UWRA.tech@gmail.com](mailto:UWRA.tech@gmail.com). ¡Valoramos sus preguntas porque también nos ayudan a aprender!-

Visita [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) luego seleccione Recursos para encontrar una versión más detallada de este artículo de consejos técnicos.

## REFLEJOS

# la tierra abajo

POR MARY BARNARD RAY

**A**Mientras escribo esta columna en febrero, me estoy preparando para una broma de April Fool sobre mí mismo. Estoy empacando para viajar a Australia y cambiar mi orientación fundamental hacia el mundo. Naturalmente, estoy más allá



emocionado de ver a los miembros de nuestra familia australiana después de dos años, pero también soy consciente de que debo prepararme para la sacudida de mis sentidos que trae el estar en el hemisferio sur. Para mí, irá más allá del paso del invierno al verano; mi orientación básica hacia el mundo será

cambiar. Es desorientador, pero también emocionante. Es mi momento de darme cuenta concretamente de que el mundo realmente es redondo y que hay diferentes formas de navegar por la vida.

El jet lag es diferente cuando cruzas la línea de fecha internacional. Aunque viaja hacia el oeste, lo que encuentra cuando llega es que en realidad está 7 horas antes de lo que su cuerpo piensa, por lo que tiene el desfase horario que tendría si viajara hacia el este. (Eso tiene en cuenta que Australia está en horario de verano cuando nosotros no lo estamos). Pero es un día entero después. Estás viajando hacia el futuro en el calendario, pero retrocedes en el tiempo en tu reloj biológico. Ese es un nuevo tipo de "regreso al futuro".

Al salir del aeropuerto, me enfrentaré al único desafío realmente mortal que existe en Australia: cruzar la calle. ¿Por qué deben conducir al otro lado de la carretera? Hace años, la primera vez que salí del aeropuerto de Sídney, casi me atropellan cuando salí frente a un automóvil, mirando concienzudamente hacia la izquierda como me han enseñado a hacer desde los días de preescolar. Las autoridades lo intentan: pintan "luce bien" en la acera, pero eso no siempre supera años de memoria muscular.

Según el tiempo que haga ese día, es posible que sienta un viento frío que sopla desde el sur o un viento cálido.

del Norte. Los paneles solares están inclinados hacia el norte y la sombra de los edificios cae hacia el sur. El sur es igual a frío y el norte es igual a calor. Antes de visitar Australia, no me di cuenta de que mi subconsciente prestaba tanta atención a la orientación básica del sol, el viento y el clima.

Hay pequeños hechos culturales que requerirán una reorientación. No hay panqueques para el desayuno, galletas saladas para la merienda o cola con sabor a cereza. La gelatina es "gelatina", la tarde es "arvo" y la salsa de tomate no existe; es "salsa de tomate" y sabe a nuestra salsa de tomate. Pero esas son pequeñas diferencias en comparación con la reorientación fundamental necesaria cuando miras hacia arriba por la noche y no puedes encontrar la estrella polar.

El momento de mayor reorientación para mí llegará al anochecer cuando la luna llena esté saliendo, brillante y enorme sobre el Océano Pacífico. Ahí es cuando no puedo ver al hombre en la luna. En el ángulo de Australia, la cara de la luna parece inclinada y, de repente, ese paisaje familiar parece extraño. Es en ese momento que me doy cuenta, en lo más profundo de mi ser, que realmente estoy en una parte diferente de esta maravillosa bola redonda que llamamos hogar.-

### SEGUIMIENTO DEL SEMINARIO WEB

## ¿Blockchain y crimen?

POR TOM EGGERT, MIEMBRO DEL COMITÉ DE ASUNTOS FINANCIEROS EN LA JUBILACIÓN

**A**n el seminario web de enero "Criptomonedas y tecnología Blockchain", hubo preguntas sobre los delincuentes que usan criptomonedas y tecnología Blockchain. No pudimos responder estas preguntas en ese momento, pero una charla de TED de Kathryn Haun, fiscal federal del Departamento de Justicia de EE. UU., analiza el uso de blockchain tanto por parte de los delincuentes como de las fuerzas del orden. Ella cuenta cómo los fiscales de EE. UU. usaron la cadena de bloques de Bitcoin para cerrar Silk Road, un bazar de la web oscura que vende productos ilegales. Aún más interesante, el Departamento de Justicia usó la inmutabilidad de la cadena de bloques para arrestar a algunos sucios agentes federales. Haun también recomienda otros usos para la tecnología blockchain tanto para registros públicos como privados. Mira la charla en [youtube.com/watch?v=507wn9VcSAE](https://www.youtube.com/watch?v=507wn9VcSAE) .-

## MARCAS DE LIBRO

## No perdí el barco

REVISADO POR SANDI HAASE, DIRECTORA EJECUTIVA Y MIEMBRO DE UWRA

Estaba tan fascinada con la historia de Lea Tran, después de ver su presentación virtual en el Verona Senior Center, que inmediatamente tomé su libro, *No perdí el barco: memorias de un refugiado de Vietnam Hoa* (Suncoast Digital Press, Inc., 2020).

Después de décadas de guerra, el ejército de Vietnam del Norte invadió Vietnam del Sur y unificó el país en 1975. Para algunos, fue una gran victoria ya que las fuerzas estadounidenses fueron expulsadas del sudeste asiático. Para otros, fue una gran derrota ya que los comunistas de Vietnam del Norte impusieron el gobierno en todo el país. La familia Ong, junto con muchos otros, quedó atrapada en el medio.

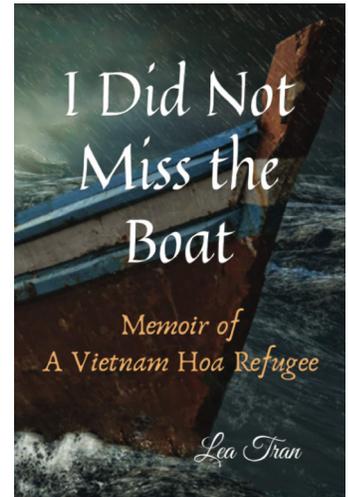
Las memorias de Tran recuerdan la vida de su familia y cómo la tiranía comunista los llevó a arriesgar sus vidas en un viaje épico como parte de la migración de los "barcos". Ella nos ayuda a comprender la pérdida de vidas humanas que experimentaron las personas que llamaron hogar a Vietnam.

Tran explica las luchas y los peligros que se enfrentaron al dejar el hogar, la llegada a un nuevo país con conocimientos limitados de inglés y el esfuerzo que tomó para

sobrevivir.

Imagina dejar tu casa en un clima muy cálido y húmedo para llegar al clima extraño y duro de un invierno de Minnesota en el que no puedes conversar con los demás.

Gracias a la amabilidad de la pequeña comunidad de Onamia, Minnesota, el El viaje de Ongs en America continuó. Las luchas que soportó la familia fueron abrumadoras. Su determinación, tenacidad y resolución personifican el espíritu de los refugiados "barqueros".-



Para obtener más información sobre Lea Tran y su historia, vea su charla TEDx, "I Did Not Miss the Boat" en [youtube.com/watch?v=z9kPGAZ-hGQ](https://youtube.com/watch?v=z9kPGAZ-hGQ) y/o visita [www.LeaTran.com](http://www.LeaTran.com).

Envíe por correo electrónico breves reseñas de libros de Book Marks a la coordinadora de la columna Laurie Mayberry [laurie.mayberry@wisc.edu](mailto:laurie.mayberry@wisc.edu).

### - Fechas del calendario de la Asociación de Jubilación de UW-Madison-

Continúe monitoreando la [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) sitio web para más actualizaciones.

|                                  |                     |   |
|----------------------------------|---------------------|---|
| • martes, 12 de abril de 2022    | 13:00-15:00         | Actualización anual de SWIB y ETF East Meets West           |
| • jueves, 14 de abril de 2022    | 9:00-10:00 a. m.    | Desayuno virtual Friends of Madison Parks and Natural Areas |
| • miércoles, 20 de abril de 2022 | 10:00 a.m.-mediodía | Caminata virtual y kayak en las Islas Apóstol               |
| • miércoles, 27 de abril de 2022 | 10:00 a.m.-mediodía | Desinformación digital e integridad electoral               |
| • jueves, 28 de abril de 2022    | 13:00-15:00         |   |
| • martes, 10 de mayo de 2022     | 10:00 a.m.-mediodía | Una estrategia de cubeta para invertir en la jubilación     |
| • jueves, 12 de mayo de 2022     | 9:00-10:00 a. m.    | East Meets West Virtual Breakfast                           |
| • miércoles, 18 de mayo de 2022  | 12:30-16:00         | Reunión Anual de Membresía, Almuerzo, Orador, Tours         |

Para obtener información sobre los próximos viajes de PLATO, visite [platomadison.org/page-18561](http://platomadison.org/page-18561). Para obtener información a bordo y Reuniones del comité y plazos para el tamiz, vea el sitio web de UWRA en [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org).

## LOSSSI DESPUÉS

UWRAmadison.org

### Asociación de Jubilados de UW-Madison

c/o División de Estudios Continuos 21

North Park Street, Room 7205 Madison, WI

53715-1218

Nonprofit  
Organization  
US Postage

**PAID**  
UMS

## ¿Se mudó o se mudó?

*el tamizno* será reenviado automáticamente por el Servicio Postal. Utilice el correo electrónico, el correo ordinario o visite nuestro sitio web para darnos su nueva dirección para que pueda continuar recibiendo *el tamiz* sobre una base regular.

### LOSSSI DESPUÉS

**EDITOR** • [Sheila Leary](#)

**COLUMNISTA** • [María Barnard Ray](#)

**COORDINADORES DE COLUMNA**

*Conoce a un miembro* • [Crescent Kringle](#)

*Actividades en la jubilación* • [Scott y Lisa Hildebrand](#)

*Marcas de libro* • [laurie mayberry](#)

**ASOCIACIÓN DE JUBILADOS UW-MADISON** Sitio

web: [UWRAmadison.org](http://UWRAmadison.org) Teléfono: **608-262-0641**

Correo electrónico: [retireassn@mailplus.wisc.edu](mailto:retireassn@mailplus.wisc.edu)

**DIRECTOR EJECUTIVO** • [Sandi Haase](#)

**PRESIDENTE DEL CONSEJO** • [Esther Olson](#)

**PRESIDENTE ELECTO** • [Jane Dymon](#)

**ANTIGUO PRESIDENTE** • [chris kleinhenz](#)

**SEC RETARIO** • [pescador mariano](#)

**TR EA SUR ER** • [beth zemp](#)

**DIRECTORES**

[tom broman](#) • [María Czyszczak-Lyne](#) • [marcy doelp](#)

• [marc finck](#) • [laurie mayberry](#) • [jürgen](#)

[Pataú](#) • [Jack Sorenson](#) • [jim stratton](#) • [millard susman](#)

### EN ESTE PROBLEMA

Webinar: Caminata virtual Islas Apóstoles

**pags. 1** Del Director Ejecutivo **pags. 2**

Reunión anual de la UWRA, aún es tiempo de registrarse **pags. 2**

*Asuntos de bienestar* Columna: Practicando el Bienestar **pags. 3**

Zoológico Henry Vilas busca voluntarios **pags. 3** Seminario web: Amigos de los parques de Madison **pags. 4**

Seminario web: Desinformación digital e integridad electoral **pags. 5**

Guarde la fecha: una estrategia de cubeta para invertir **pags. 5**

*Conozca a un miembro de UWRA* columna: Bruce Beihoff **pags. 6**

Bienvenidos, nuevos miembros **pags. 6**

*Actividades en la jubilación* columna: Diario **pags. 7** Resúmenes de seminarios web **pags. 8-9**

Cómo comenzar con un nuevo dispositivo **pags. 9**

*Reflexiones* columna: La Tierra Abajo **pags. 10** Seguimiento del seminario web: ¿Blockchain y el crimen? **pags. 10** *Marcas*

*de libro* columna: *No perdí el barco* **pags. 11** Calendario

UWRA **pags. 11**