



**¡Felicidades! "¡Ha sido seleccionado al azar para ser timado!"**

*Por la Agente Alexa Guidetti, de la Fiscalía del Condado de Bergen*

Los estafadores y timadores han existido desde hace bastante tiempo. A lo largo de los años y de generación en generación, casi todo el mundo puede referirse a un timo, un fraude o una estafa que era común en su época. Dado que la Era de la Información vino para quedarse y nuestras vidas ahora giran en torno a las conexiones digitales, hay un universo de oportunidades para que los estafadores se aprovechen de ellas. Si bien existe una gran preocupación por la piratería y las violaciones de datos, es importante tener en cuenta que es más probable que nos encontremos con una estafa telefónica o un correo electrónico dudoso que solicite dinero que un ataque cibernético sofisticado. La Oficina del Fiscal del Condado de Bergen ha compilado una lista de estafas a las que hay que estar atentos. Cuanto más consciente esté de estas modalidades de estafa, menor será la probabilidad de que se convierta en una víctima de ellas.

Continúa en la siguiente página

**EN ESTA EDICIÓN**

**Estafas y Fraude**

---

**Enfoque en la salud**

---

**Círculo de intercambio**

---

**Recursos destacados**

---

**Centro de actividades**

---

**Trivialidades**

# “¡FELICITACIONES!”

USTED HA SIDO SELECCIONADO AL AZAR PARA SER TIMADO!



Estos son algunos de los temas que los estafadores utilizarán para sacarle su dinero ganado con el sudor de su frente:



**P** El tiempo se está acabando



**I** Cambios en la política de atención médica



**E** El Servicio de Impuestos Internos (I. R. S. por sus siglas en inglés) está recaudando los impuestos adeudados



**N** Nueva organización caritativa



**S** Secuestro de sus seres queridos a cambio de un rescate



**E** Interrupción del Servicio



**S** ¡Felicidades !  
¡Usted ha ganado!



**T** Las cuentas han sido congeladas



**A** Transferencias de dinero, tarjetas de puntos verdes, certificados de regalo

**A**

**SI USTED NO ESTÁ PRESTANDO ATENCIÓN,  
¡ELLOS SE APROVECHARÁN!**

**¡NO TENGA MIEDO DE COLGAR EL TELÉFONO!**

## Siga estos 4 simples consejos para evitar ser víctima de fraude:

### ¡SÓLO CUELGUE!

Las agencias gubernamentales no lo llamarán por teléfono ni le solicitarán el pago mediante tarjetas prepagadas. No tengas miedo de finalizar la llamada.

### SITIOS WEB SEGUROS

Utilice sitios web seguros en lugar de sitios no seguros: busque <https://> para verificar si es seguro.

### ESTAFA POR CORREO ELECTRÓNICO

Si parece demasiado bueno para ser verdad, de seguro no lo es. Verifique toda la información del remitente del correo electrónico si un correo electrónico entrante ofrece vacaciones gratis o un enlace para reclamar una cantidad de dinero.

### SEGURIDAD BANCARIA

Establezca una verificación de dos pasos en todas sus cuentas. Se trata de un nivel de seguridad adicional que podría evitar que los piratas informáticos accedan a su información.

En resumen, los estafadores y los timadores toman el camino de menor resistencia, por lo que es crucial para nosotros poner obstáculos. Con ese fin, hay algunos conceptos clave a tener en cuenta para evitar los engaños; Algunos de estos principios han existido durante bastante tiempo: si es demasiado bueno para ser verdad, probablemente no lo sea. Verifique la información que le dicen. No reciba a un extraño que toque el timbre de su puerta o le llame por teléfono hasta que haya confirmado su identidad. Nunca transfiera dinero a ciegas a través del banco o la computadora a menos y hasta que haya verificado que la transferencia es para un propósito legítimo. Si no está seguro si está siendo estafado, comuníquese con un allegado o con el departamento de policía local para obtener orientación o información.

# Centro de actividades

## Sopa de letras: ¡Feliz cuatro de julio!

Intente descifrar tantas palabras como pueda.  
Buena suerte.

1. DDNEPNEENCEI
2. GAFL
3. KRSOERWFI
4. DLHEALPAIPHI
5. OEFMERD

## Complete la frase

¿Puede adivinar qué letras faltan en estas frases?

1. Bit\_\_ off mor\_\_ than \_\_ou can ch\_\_w
2. Go \_\_ith the flo\_\_
3. \_\_ut to the \_\_hase
4. F\_\_d f\_\_r th\_\_ught
5. \_\_ool as a \_\_u\_\_umber

Las respuestas están en la última página.

## Pregunta de trivialidades

¿Cuál es la flor oficial del estado de Nueva Jersey?



## Círculo de intercambio

¿Cuál es su actividad de verano favorita?

¡Nuestras vacaciones familiares en una gran casa o en un lago donde tres generaciones de nuestra familia nadan, se ríen y juegan; compartiendo amor y recuerdos! - Lannie

¡Mi actividad de verano favorita es la jardinería! - Susan



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!  
**¿A qué personaje de la historia admira y por qué?** Envíe su respuesta por correo electrónico a [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org) o llame a Marigrace al 201-740-7098.

## ¿Cuáles son los tratamientos alternativos para el dolor?

En la edición del mes pasado, hablamos sobre el dolor crónico y de cómo puede hablar con su médico para determinar las opciones de tratamiento y así evitar sufrimiento. En esta edición y en las futuras, analizaremos algunas de las opciones de tratamiento que pueden ser alternativas al tratamiento del dolor crónico con analgésicos no opioides u opioides.

La terapia de calor o frío se puede usar para controlar el dolor. Recuerde siempre consultar con su médico antes de usar una nueva terapia.

**TERAPIA DE FRÍO:** el hielo y las compresas frías pueden aliviar el dolor, la hinchazón y la inflamación de las lesiones y otras afecciones crónicas, como la artritis.

Siempre debe mantener un paño entre su piel y la bolsa de hielo. Un acrónimo usado para referirse a esta terapia es RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation, por su significado en inglés). Descanso, hielo, compresión y elevación.

**TERAPIA DE CALOR :** la terapia de calor es relajante y un analgésico leve. Puede ayudar a aliviar varios tipos de dolor asociados con la rigidez, los calambres y la sensibilidad neuropática. El calor puede penetrar en los tejidos y las células.

## Contáctenos

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

Marigrace Flynn: [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org)

Homenaje a los adultos mayores en línea

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

[www.tcad.org](http://www.tcad.org)

 @TCADR

 @TCADR

## RESPUESTAS

Trivialidades: Violeta

Sopa de letras: 1. INDEPENDENCE, 2. FLAG, 3. FIREWORKS, 4. PHILADELPHIA, 5. FREEDOM

Complete la frase: 1. Bite off more than you can chew, 2. Go with the flow, 3. Cut to the chase, 4. Food for thought, 5. Cool as a cucumber

## Recursos destacados: Asociación de Alzheimer - Greater New Jersey alzheimer's association®

La Asociación de Alzheimer brinda educación y apoyo a las millones de personas que se enfrentan a la demencia cada día, mientras avanza la investigación crítica hacia el tratamiento, la prevención y, en última instancia, la cura.

Servicios:

- LÍNEA DE AYUDA LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA: (800) 272-3900 Para las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidades del habla o del lenguaje (TTY: 866.403.3073)
- Buscador de recursos comunitarios
- Grupos Virtuales de Apoyo al Cuidado de la Memoria para proveedores de asistencia al paciente
- Programas Educativos

Para obtener más información sobre los programas y servicios de la Asociación de Alzheimer, comuníquese con la Línea de ayuda: 800.272.3900. Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Si usted o un allegado necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones ...

Servicios de línea directa confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender a los ciudadanos del condado de Bergen

 **THE CENTER**  
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES  
A Program of Children's Aid and Family Services