



Guía de Recursos de Resiliencia Financiera

Consejos para combatir una emergencia financiera

A veces, a pesar de planearlo todo meticulosamente, puede producirse una crisis financiera. Aquí se detallan algunos pasos que le ayudarán a atravesar una emergencia financiera y a recuperarse de ella.

Acreeedores

Un primer paso es ponerse en contacto con sus acreedores para ver si es posible realizar arreglos de pago alternativos. Es posible omitir el pago de un mes y agregar el pago al préstamo (como ocurre con el pago de un automóvil o hipoteca).

También es posible que el acreedor acepte pagos parciales hasta que usted pueda normalizar su situación de deuda.

Dependiendo del clima económico, los acreedores pueden estar más dispuestos a atender tales solicitudes y no le hará daño intentarlo.

Mantener un Presupuesto

Formular un presupuesto es un hábito importante a considerar, independiente de su estado financiero actual. Al presupuestar los fondos disponibles, puede hacer el mejor uso de sus recursos.

Priorice sus obligaciones financieras más importantes, como alimentos, vivienda y transporte primero, y artículos como pagos con tarjeta de crédito al final.

También es posible que desee suspender los pagos automáticos de facturas para poder controlar la realización de los pagos hasta que tenga una mejor situación financiera.

Opciones 401(k)

Un recurso que a menudo se pasa por alto es su cuenta 401(k). Si bien los préstamos o retiros de este tipo de cuenta no son óptimos, pueden proporcionar un salvavidas importante en caso de emergencia.

Un préstamo 401(k) se reembolsa mediante deducciones de su cheque de pago. Sin embargo, un retiro incurrirá en impuestos y una multa por retiro anticipado del 10 por ciento. Incluso si tiene un préstamo 401(k) existente, su plan aún puede permitirle retirar fondos en casos de dificultades extremas.

Ayuda adicional

Las organizaciones benéficas locales pueden ser de ayuda y las listas pueden encontrarse fácilmente en línea o en la guía telefónica.

Si pertenece a una iglesia, puede recibir asistencia directamente de ellos. Si su iglesia no puede ayudar directamente, también pueden ser un recurso útil para referirlo a otras organizaciones benéficas activas en su área.

Los veteranos deben consultar con su rama de servicio. Pregunte sobre la solicitud de ayuda financiera de emergencia.

Finalmente, el departamento de servicios humanos de su condado también puede ser un recurso financiero de emergencia para explorar y puede ayudarlo a comprender qué tipos de ayuda federal y estatal usted podría recibir.

Recursos

- Comisión de Educación y Alfabetización Financiera: <http://mymoney.gov>
- Informe anual gratuito de crexedit: www.annualcreditreport.com
- Benefits.gov: www.benefits.gov
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: www.hhs.gov
- The American Red Cross: www.redcross.org
- Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos: www.hud.gov
- Administración para Niños y Familias: www.acf.hhs.gov

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

El Estrés y el Dinero Importan

La preocupación por el dinero se encuentra en la parte alta de la lista de cosas que estresa a la mayoría de las personas. Ya sea que realice el pago de la hipoteca, planifique su jubilación o simplemente cubra las facturas mensuales, las personas se preocupan constantemente por su aptitud financiera. Incluso en familias con dos ingresos, nunca parece haber suficiente dinero o tiempo.

El estrés que muchos de nosotros sentimos sobre nuestras finanzas puede no estar solo en nuestras cabezas. Una amplia gama de evidencia anecdótica conecta el dinero con la salud. Los quiroprácticos informan una correlación entre el dolor de espalda y los problemas financieros, tal vez como resultado del aumento de la tensión muscular. Los psicólogos citan las discusiones sobre el dinero como un factor importante en los divorcios.

Es natural sentir ansiedad por los asuntos monetarios. Una encuesta de más de 300 directores de recursos humanos descubrió que el 32 por ciento de los gerentes considera que los problemas financieros personales son el problema laboral más importante que se pasa por alto. Con tantas posibilidades de gasto y ahorro, tener un presupuesto y una estrategia clara de ahorro y jubilación es una buena manera de reducir algo de ese estrés.

Algunas compañías intentan ayudar a sus empleados con programas y seminarios sobre administración de dinero y deudas, presupuestos y planificación de la jubilación. Verifique si su empleador ofrece dichos programas. Si no, considere ver a un planificador financiero de buena reputación. El costo de la ayuda profesional probablemente se amortizará, no solo en la reducción del estrés sino también en la mejora de los hábitos de ahorro. Desarrollar un plan y hacer contribuciones periódicas a su plan de ahorro es la mejor manera de garantizar la seguridad financiera.

Poner todos sus huevos en una canasta naturalmente tiende a aumentar el riesgo y, por lo tanto, la preocupación. Los participantes del fondo de jubilación de la empresa pueden no darse cuenta de que un fondo de un solo título no ofrece diversificación y es una inversión de muy alto riesgo. Una cartera diversificada es el mejor seguro contra las fluctuaciones del mercado.

Con un poco de conocimiento, un poco de confianza en su plan y un compromiso para tomar medidas positivas, puede reducir significativamente el estrés que siente por el dinero. Estresarse por el dinero no ayudará a su situación e incluso puede empeorarla. Existen diversos recursos, como libros, profesionales financieros y su programa de asistencia para empleados que pueden ayudarlo a tomar decisiones financieras informadas y reducir su estrés.

Al igual que cada viaje comienza con un solo paso, aliviar su estrés sobre el dinero depende de seguir un plan bien desarrollado.

Finanzas y Peleas: Discutir Sobre el Dinero

Compras impulsivas, cuentas bancarias compartidas, opiniones diferentes de lo que constituye un presupuesto sólido: hay pocas dudas de que el dinero puede crear problemas y discusiones en las relaciones. De hecho, el dinero, y la forma de gastarlo, es una de las principales razones por las que las parejas discuten, y se estima que el 90 por ciento de los divorcios se deben, en parte, a problemas de dinero.

¿Cuál es la cura? La comunicación efectiva, la flexibilidad y la búsqueda de un presupuesto aceptable pueden ayudar a reducir los argumentos relacionados con las finanzas.

El dinero significa diferentes cosas para diferentes personas: poder, seguridad, amor y comodidad son solo algunos. De estos significados surgen puntos de vista conflictivos. Si alguien ve el dinero como poder, su naturaleza puede ser gastarlo en un intento de impresionar a otros, mientras que alguien que ve el dinero como seguridad puede tender a ser más austero.

El dinero significa diferentes cosas para diferentes personas: poder, seguridad, amor y comodidad son solo algunos. De estos significados surgen puntos de vista conflictivos. Si alguien ve el dinero como poder, su naturaleza puede ser gastarlo en un intento de impresionar a otros, mientras que alguien que ve el dinero como seguridad puede tender a ser más austero.

Si usted y su pareja tienen discusiones sobre problemas de dinero y desean resolverlos, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Informar la situación financiera de forma regular. Discutir los asuntos de dinero cuando ninguna de las personas esté molesta; una conversación tranquila ofrece una mejor oportunidad de resolver cualquier problema.
- Mantenga una lista de sus prioridades financieras y lo que es valioso para usted. Procure que su pareja haga lo mismo.
- Escuche los puntos de vista de su pareja, incluso si no está de acuerdo con ellos.
- Consulte a un profesional. Puede ser un consultor financiero o un terapeuta especializado en terapia de pareja. El aporte externo puede ser valioso.
- Mantenga su fe en su relación. Los problemas de dinero no lo hacen incompatible como pareja, simplemente necesita encontrar la flexibilidad necesaria para llegar a un acuerdo.

Preguntas para Considerar

Si usted es el austero o el gastador, los diferentes puntos de vista sobre cómo se debe ahorrar y gastar el dinero pueden causar fricción. La mejor manera de abordar este problema es discutirlo. Puede haber razones válidas detrás de las acciones de ahorrar o gastar: tal vez su ser querido creció en una casa sin un ingreso estable, y el ahorro ofrece una sensación de seguridad. O tal vez sus padres eran aquellos que compraban lo que quisieran, cuando quisieran; creció viviendo con ese estilo de vida y quizás no conozca otras formas de manejar el dinero.

Al tener una discusión abierta y honesta sobre la forma en que cada uno de ustedes ve el dinero, se puede tener una mejor idea de cómo crear un área de comodidad mutua. Intente responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace de la austeridad una prioridad? ¿Ofrece seguridad, está ahorrando para algo en particular o hay alguna otra razón? ¿Por qué está de acuerdo o en desacuerdo con este tipo de gasto?
- ¿Qué hace que las compras impulsivas sean tan atractivas? ¿Es gratificación instantánea, querer mantenerse al día con los vecinos o una necesidad real? ¿Por qué está de acuerdo o en desacuerdo con este tipo de gasto?
- ¿Existe alguna forma en que cada persona pueda tener una subvención? ¿Cuánto sería y de dónde vendrían los fondos? Considere dos cuentas corrientes separadas creadas únicamente para dinero de diversión para cada persona.
- ¿Puede comprometer la forma en que cada persona usa el dinero? Por ejemplo, haga que el que gasta complete un período de espera antes de hacer compras importantes y haga que el ahorrador tenga ideas de cosas divertidas que puedan costar o no dinero.
- ¿Existen reglas establecidas en las que ambos puedan estar de acuerdo? Tal vez el que gasta no puede escabullir los productos que compró, y el ahorrador no siempre puede hacer que la familia realice actividades baratas o gratuitas en lugar de actividades que pueden ser más gratificantes pero que cuestan un poco más.

Encontrar el Equilibrio Financiero

Cuando una pareja tiene diferentes puntos de vista sobre asuntos financieros, es crucial desarrollar hábitos financieros que sean aceptables para ambas partes. Los objetivos de estos hábitos dependerán de los individuos. Tenga en cuenta lo siguiente al desarrollar hábitos financieros en los que ambos puedan ponerse de acuerdo:

- Cree un presupuesto. El objetivo es poder vivir un estilo de vida que esté de acuerdo con sus deseos y necesidades y al mismo tiempo ahorrar una parte de sus ingresos. Haga una lista de sus deudas y activos, realice un seguimiento de sus gastos diarios durante un mes y considere los gastos futuros que pueda tener que asignar. Consulte a un profesional financiero para obtener ayuda.
- Juntos, decidan cuáles son sus metas financieras y escribanlas. Asegúrese de mirar los artículos de alto precio que desea comprar (un automóvil deportivo o de entretenimiento), los artículos que necesita guardar (un techo nuevo o una mejora de plomería) y el tipo de estilo de vida que desea llevar.
- Determine cuál será su plan de ahorro. Tenga en cuenta que hay muchas maneras de invertir dinero para ahorrar; un planificador financiero certificado puede ofrecer información personalizada según su situación.
- Determine las áreas que cada uno de ustedes tenga problemas para controlar. Tal vez ambos disfruten de comer fuera y encuentren alguna excusa para hacerlo. O bien, una persona puede tener debilidad por comprar artículos de infomerciales de televisión mientras que a la otra le gusta comprar aparatos electrónicos de alta gama. Determine formas de permitir algunas de estas compras mientras establece presupuestos estrictos.
- Acepte estar en desacuerdo algunas veces. Es raro que una pareja coincida en cada compra.
- Si tiene problemas financieros, ya sea por deudas o ingresos limitados, ambos necesitarán cambiar drásticamente sus hábitos financieros actuales. Consulte a un profesional financiero para analizar la mejor manera de remediar la situación y volver a comenzar.
- No gaste lo que no tiene. En lugar de tratar de llevar un estilo de vida que coincida con los vecinos pero que esté fuera de su alcance, considere cómo serán sus finanzas en el futuro. Una casa grande no trae felicidad si el estrés financiero es constante dentro de esa casa.
- Tenga en cuenta que las donaciones caritativas pueden ser parte de su presupuesto financiero. Incluso un pequeño porcentaje beneficia a organizaciones de caridad y a aquellas personas que necesitan ayuda.
- Considere contratar a un preparador de impuestos para que lo ayude a aprovechar al máximo sus pagos o reembolsos de impuestos.

- Sepa dónde están sus documentos financieros importantes y manténgase actualizado sobre cualquier transacción. La comunicación es clave cuando se trata de evitar sobregirar una cuenta corriente, hacer grandes compras y en caso de emergencias.
- Designe quién paga cuentas específicas. Puede dividir las facturas, pero haga que una persona sea responsable del pago de un conjunto de facturas y una persona por otro conjunto. Esto reduce las posibilidades de pagos atrasados.

Gasto compulsivo

La investigación demuestra que una de cada siete personas realiza gastos y compra mercancías que probablemente nunca usarán. Todos tenemos la tendencia de gastar ocasionalmente más de lo que deberíamos en cosas que no necesitamos, pero si tiene la costumbre de comprar regularmente más allá de sus posibilidades, puede tener un problema de comportamiento compulsivo que puede tratarse. No tenga miedo de buscar ayuda antes de poner en peligro sus relaciones y encontrarse en serias deudas.

Entendiendo el problema

Tendemos a llamar a las personas que gastan en exceso "adictos a las compras" o "adictos a las tarjetas de crédito". Sin embargo, las compras compulsivas no son lo mismo que el alcoholismo o la drogadicción; no implica ningún grado de dependencia física ni deriva de un trastorno químico biológico. En cambio, se considera un problema de comportamiento.

Las señales de que puede tener un problema de gasto compulsivo incluyen:

- Comprar habitualmente artículos que no necesita
- Gastar rutinariamente más de lo que puede pagar
- Acostumbrar a usar una o más tarjetas de crédito para pagar las compras y acumular deudas al seguir sin pagar el saldo
- Comprar cosas regularmente para sentirse mejor consigo mismo

Hágase estas preguntas para determinar si puede tener un problema de gasto compulsivo:

- ¿Sus deudas hacen que su vida hogareña sea infeliz?
- ¿La presión de sus deudas le distrae de su trabajo y rutina diaria?
- ¿Sus deudas están afectando su reputación?
- ¿Sus deudas le hacen pensar menos en sí mismo?
- ¿Alguna vez ha dado información falsa para obtener crédito?
- ¿Alguna vez ha hecho promesas poco realistas a sus acreedores?
- ¿La presión de sus deudas le hace descuidar el bienestar de su familia?
- ¿Alguna vez teme que su empleador, su familia o sus amigos se enteren del alcance de su endeudamiento total?
- Cuando se enfrenta a una situación financiera difícil, ¿siente un alivio excesivo ante la posibilidad de pedir prestado?
- ¿La presión de sus deudas le causa dificultades para dormir?
- ¿La presión de sus deudas alguna vez le hizo consumir alcohol o drogas?
- ¿Alguna vez ha pedido dinero prestado sin tener en cuenta la tasa de interés que debe pagar?
- ¿Suele esperar una respuesta negativa cuando está sujeto a una investigación crediticia?
- ¿Alguna vez ha desarrollado un régimen estricto para pagar sus deudas solo para romperlo bajo presión?
- ¿Justifica sus deudas diciéndose a sí mismo que es superior a otras personas, y en algún momento quedará sin deudas de la noche a la mañana?

Si respondió sí a ocho o más de estas preguntas, es posible que tenga un problema de gasto compulsivo.

Obtener ayuda

Al igual que un jugador con problemas, un gastador compulsivo debe aceptar que tiene un problema y estar dispuesto a hacer un cambio para que el tratamiento sea exitoso. Lo más importante es que debe tratar de abstenerse de gastar de más en cualquier momento en el futuro. Sin embargo, a veces la fuerza de voluntad no es suficiente para superar un problema de gasto compulsivo. Si pareciera que no puede romper con el hábito usted mismo, busque ayuda profesional. Es posible que lo deriven a un terapeuta que pueda adaptar un programa de tratamiento para satisfacer sus necesidades.

El tratamiento puede incluir:

- Terapia individual y grupal
- Orientación familiar
- Grupos de apoyo
- Asesoramiento financiero (servicios de gestión de deuda y planificación de presupuesto)

Controlando su Comportamiento de Gasto

- Cree un presupuesto y un plan de ahorro. Establezca objetivos de ahorro que le entusiasmen a ahorrar dinero en lugar de gastarlo.
- Ponga restricciones a su dinero. Evite llevar su chequera y tarjetas de crédito, débito y cajero automático cuando salga. Lleve solo dinero suficiente para gastos de rutina y para emergencias.
- Manténgase alejado de ambientes tentadores. Trate de evitar tiendas y áreas donde tenga tendencia a comprar cosas compulsivamente. Pida a sus amigos que le acompañen cuando salga de compras; pida que lo desalienten de gastar de más o comprar cosas por capricho. Si es vulnerable a los canales de televisión de compra en el hogar, catálogos de pedidos por correo y compras por Internet, evítelos.
- Hágase preguntas antes de comprar un artículo. ¿Lo necesita? ¿Por qué ahora? ¿Puede encontrar el producto por menos? ¿Cuánto uso obtendrá realmente del producto?
- Piense en ello. Trate de resistir el impulso de comprar los artículos de impulso. Compare precios y, si puede, espere un día antes de comprar para darse el tiempo adecuado para pensar en la practicidad de la compra.
- No permita que un problema de gasto compulsivo arruine su vida. Tome el control buscando ayuda profesional y evitando situaciones y entornos en los que pueda desear gastar de más.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

Pedir un Préstamo o Distribución de un Plan de Jubilación Calificado

Un plan de jubilación se considera un plan calificado si cumple con ciertos requisitos establecidos por el Servicio de Impuestos Internos y la Ley de Seguridad de Ingresos de Jubilación de Empleados de 1974 (ERISA). Los planes calificados están sujetos a reglas fiscales favorables, como las contribuciones antes de impuestos.

Los ejemplos de planes calificados incluyen planes 401(k), planes 403(b), planes 457 y pensiones. Los planes más calificados, aparte de las pensiones, permiten préstamos por cualquier motivo, y muchos también ofrecen distribuciones anticipadas.

Si se ha topado con una situación difícil, puede haber considerado pedir prestado o retirar dinero de su plan calificado para ayudarlo a superar el problema. Lea más para ayudarlo a decidir si esta es la opción correcta para usted.

Préstamo de un plan calificado

El Código de Rentas Internas que rige los planes calificados permite a los participantes solicitar préstamos, pero los patrocinadores de planes individuales pueden ser más restrictivos con las opciones de préstamos y no están obligados a ofrecerlos. La mayoría de los empleadores limitan a los participantes del plan a uno o dos préstamos a la vez. Los préstamos están disponibles por un plazo máximo de cinco años, o en el caso de un comprador de vivienda por primera vez, por un máximo de 10 años.

La adquisición de derechos se refiere a la cantidad de fondos del plan calificado que pertenecen al participante. Los participantes tienen derecho total e inmediato a todas las contribuciones que hacen al plan, mientras que las contribuciones de igualación del empleador generalmente requieren un período de años para ser totalmente adquiridas. Por ejemplo, si John comienza un nuevo trabajo y aporta \$3,000 a su plan 401(k), y su empleador iguala con una contribución de \$1,500 durante su primer año y ofrece una opción de programa de adquisición gradual, John "poseerá" los \$ 3,000 que contribuyó. Sin embargo, si John dejara la empresa después de un año, perdería la igualación del empleador. En el segundo año, John se quedaría con el 20 por ciento de la contribución del empleador; en el tercer año, mantendría el 40 por ciento, y así hasta que esté totalmente adquirido en el sexto año.

Se pueden tomar préstamos para el saldo total de la cuenta de adquisición para saldos de \$10,000 o menos. Para saldos de cuentas de adquisición entre \$10,000 y \$20,000, el monto máximo del préstamo es de \$10,000. Para saldos de cuentas de adquisición que superen los \$20,000, el préstamo máximo corresponde a la mitad del saldo adquirido hasta \$50,000, menos cualquier monto pendiente de préstamo. Por ejemplo, si el saldo de la cuenta de adquisición es de \$100,000 y hay

un préstamo actual con un saldo pendiente de \$20,000, el máximo que se puede pedir prestado con un nuevo préstamo corresponde a \$30,000.

Los préstamos deben pagarse a una tasa de interés "razonable". El reembolso se maneja mediante la deducción de la nómina durante el plazo del préstamo y se realiza directamente en la cuenta del participante del plan. Los préstamos también pueden pagarse anticipadamente con un único pago global. En estos casos, se envía un cheque de caja al administrador del plan para cubrir el saldo restante y se suspenden las deducciones de nómina.

Si un prestatario no paga la deuda, el saldo pendiente del préstamo se tratará como una distribución a efectos fiscales.

Tomar una distribución

Las distribuciones son retiros de planes calificados que no tienen que pagarse. Todas las distribuciones están sujetas a impuestos como ingresos ordinarios a la tasa impositiva marginal más alta del participante. Algunas distribuciones también están sujetas a una multa del 10 por ciento sobre el monto distribuido.

Existen tres tipos de distribuciones disponibles de los planes calificados:

- **Distribuciones calificadas:** Estas son distribuciones que cumplen con los requisitos de la sección 72(t) del Código de Rentas Internas. No hay penalidad asociada a estas distribuciones.
- **Distribuciones por dificultades:** están disponibles para cubrir gastos médicos, para evitar un desalojo, para detener una ejecución hipotecaria, para cubrir los gastos de matrícula y para pagar los impuestos que surjan de la distribución.
- En la mayoría de los casos, el participante no puede hacer contribuciones a la cuenta durante un año después de una distribución de dificultades. Se requiere que los patrocinadores del plan retengan el 20 por ciento de cualquier distribución solicitada para cubrir la obligación tributaria del participante.
- Se aplica también una multa adicional del 10 por ciento a las distribuciones de dificultades, aunque el empleador no está obligado a retener esta cantidad. Los empleados que toman una distribución por dificultades a menudo se ven obligados a pagar impuestos adicionales al final del año debido a la multa.
- **Distribuciones consideradas:** Estas son distribuciones derivadas de la falta de reembolso de un préstamo calificado del plan. Esto puede suceder por varias razones, pero la mayoría de las veces, ocurre cuando un empleado tiene un préstamo pendiente y es despedido o deja al empleador por otra compañía. Si el préstamo no se paga antes de la fecha de finalización, el saldo pendiente se considera una distribución y está sujeto tanto al impuesto ordinario como a la multa del 10 por ciento.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

Consejos para ahorrar

Aprender a garantizar su bienestar financiero es una de las lecciones más importantes en la vida. A continuación, encontrará algunos consejos básicos para ahorrar e invertir.

Entienda sus objetivos financieros

¿Para qué quiere ahorrar e invertir?

- Una casa
- Un auto
- Educación
- Jubilación
- Sus hijos
- Cuidado de sus padres
- Incurrir en gastos médicos
- Emergencias

Cree una lista de objetivos. Primero, escriba los objetivos más importantes para usted. Piense en la cantidad de años que tiene para alcanzar cada objetivo, ya que al ahorrar o invertir, tendrá que encontrar una opción de ahorro o inversión que se ajuste a sus plazos para conseguir cada objetivo.

Conozca su verdadera situación financiera

Evalúe de forma honesta sus finanzas a través de la creación de un estado del patrimonio neto. Tome una hoja en blanco. En un lado de la hoja haga una lista con las cosas que posee. Estas son su activo. En la otra cara, haga una lista con lo que debe. Este es su pasivo o deudas.

Reste el pasivo del activo. Si el activo es mayor que el pasivo, tiene un patrimonio neto positivo. Si el pasivo es mayor que el activo, tiene un patrimonio neto negativo.

Actualice su estado de patrimonio neto todos los años para saber cómo le está yendo. Si tiene un patrimonio neto negativo, cree un plan para hacer que sea positivo.

Tenga cuidado con la tarjeta de crédito

No use una tarjeta de crédito a menos que su deuda sea manejable y tenga la certeza de que tendrá el dinero para cuando llegue la factura.

Si sabe que no podrá pagar el resumen en su totalidad, intente averiguar cuánto puede pagar cada mes y cuánto tardará en pagar el saldo completo. Si tiene saldos impagos en varias tarjetas de crédito, primero debería pagar la tarjeta que tenga el interés más alto. Encárguese de esa deuda y pague todo lo que sea posible cada mes hasta que su saldo esté nuevamente en cero mientras paga el mínimo de las otras tarjetas de crédito.

Cobre usted primero

Mucha gente cae en el hábito de ahorrar e invertir siguiendo este consejo: siempre cobre usted primero. Les resulta más fácil cobrar primero si le dan permiso al banco para retirar dinero de su sueldo automáticamente y depositarlo en una cuenta de ahorros o inversiones.

Aproveche cualquier plan de jubilación patrocinado por su empleador que tenga disponible. Estos planes reducirán los impuestos que paga.

Los pequeños ahorros ayudan

Con un interés compuesto, usted gana intereses por el dinero que ahorra y por el interés que genera el dinero. Con el tiempo, incluso una pequeña cantidad ahorrada puede llevar a una gran suma de dinero. Si usted está dispuesto a vigilar lo que gasta y encontrar pequeñas formas de ahorrar siguiendo un cronograma periódico, puede conseguir más dinero.

Si sus compras se guían por impulsos, oblíguese a esperar siempre 24 horas antes de comprar nada. Tal vez pierda el deseo de comprarlo después de un día. Además, intente sacar el cambio de los bolsillos y de la cartera al final del día.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

Pagar las deudas pendientes

Salir de las deudas puede ser una tarea larga y difícil. El primer paso es organizar sus finanzas.

Formule un plan

Comience por desarrollar un presupuesto. Esto significa crear un plan sólido que le permita cubrir gastos, pagar sus deudas y ahorrar para su futuro.

Para comenzar, evalúe cuánto dinero está ganando y cuánto está gastando. Identifique sus ingresos mensuales y haga una lista de sus gastos fijos, como su hipoteca o pagos de alquiler y automóvil. Luego, escriba sus gastos variables, como comestibles y entretenimiento.

El siguiente paso es priorizar sus gastos. El objetivo es asegurarse de que está viviendo dentro de sus posibilidades. Identifique los gastos esenciales, que deben ser atendidos primero. Incluyen vivienda, servicios públicos, comestibles y transporte. Luego asigne fondos para ahorros y pagos de deudas. Una vez hecho esto, puede ver cuánto dinero queda para gastos discrecionales, como servicio de cable, planes de teléfonos celulares, entretenimiento, restaurantes, cuidado personal, pasatiempos y membresías en gimnasios.

Compare sus gastos recientes con su nuevo plan de presupuesto para identificar áreas de gastos excesivos y ajuste esos gastos en consecuencia.

Comience un fondo de emergencia

Ahorrar dinero puede sonar contradictorio cuando tiene una deuda pendiente, pero tener fondos de emergencia es esencial y facilitará el pago de su deuda. Dichos fondos son una póliza de seguro para lo inesperado, como reparaciones de automóviles o problemas médicos, y le permiten concentrarse en volver al camino en lugar de entrar en pánico por lo impredecible. Los expertos financieros recomiendan que mantenga gastos de tres a seis meses en su cuenta de emergencia.

Acreedores de contacto

Comuníquese con sus acreedores antes de retrasarse en los pagos. Es más fácil trabajar con los acreedores cuando les advierte sobre su situación antes de que surja un problema. No ignore las llamadas telefónicas o la correspondencia que le envíen. En su lugar, intente elaborar un plan de pago modificado u opciones similares.

Lo último que desea es que su cuenta sea entregada a una agencia de cobro de deudas. Eso puede reducir su puntaje de crédito e inhibir su capacidad de endeudamiento en el futuro. También puede dar lugar a acciones legales contra usted. Cuanto mejor sea la relación que establezca con sus prestamistas, mayor será la probabilidad de que trabajen con usted si cae en dificultades financieras.

Conozca su Puntaje de Crédito

Su puntaje de crédito representa su reputación como prestatario. Una buena puntuación se considera de 730 o superior. Los prestamistas usan este puntaje para determinar el riesgo de prestarle dinero o permitirle realizar compras a crédito. En términos generales, un puntaje crediticio sólido equivale a más opciones de financiamiento y tasas de interés más bajas. La capacidad de consolidar deudas, transferir saldos y refinanciar, así como su poder de endeudamiento, se basa en su solvencia crediticia. Si tiene buen crédito, tendrá más opciones para intentar salir de la deuda. Si tiene mal crédito, sus opciones pueden ser mucho más limitadas.

Qué Pagar Primero

Muchas variables están involucradas en determinar qué deuda abordar primero. En general, primero querrá pagar la deuda que más le cueste. Considere la siguiente información para ayudarlo a determinar esto:

- Préstamos de día de pago/préstamos de alto interés: Por lo general, estos préstamos son a corto plazo y tienen tasas de interés extremadamente altas y multas severas por pagos atrasados. En promedio, la tasa de porcentaje anual comienza en 391%. Si tiene alguno de estos préstamos, debe pagarlos en primer lugar.
- Tarjetas de crédito o préstamos con título de propiedad: Estas deudas también pueden tener altas tasas de interés y, dependiendo de los saldos, pueden suponer una gran parte de su presupuesto mensual. Haga que pagar los saldos de sus tarjetas de crédito y otros préstamos con intereses altos sea una prioridad. De esta manera, puede dedicar más dinero para abordar la deuda a más largo plazo.

- **Préstamos automotrices:** Si no puede pagar su automóvil, es posible que deba venderlo o canjearlo por algo totalmente pagado. Los préstamos para automóviles están garantizados, por lo que el automóvil puede recuperarse si no realiza los pagos. Esto daña su puntaje de crédito, y aunque el automóvil ya no está en su poder, usted sigue siendo responsable por el dinero que pidió prestado.
- **Préstamos estudiantiles:** Pague al menos el mínimo de sus préstamos estudiantiles cada mes. Si no puede hacerlo, comuníquese con su prestamista e intente negociar un acuerdo de pago, como la indulgencia o el aplazamiento. Cuando esté listo para hacer pagos adicionales en sus préstamos estudiantiles, comience primero con la tasa de interés más alta. Tenga en cuenta que los intereses pagados sobre préstamos estudiantiles son deducibles de impuestos de hasta \$2,500 por año.
- **Préstamos hipotecarios/participativos:** Estos préstamos deben pagarse en último lugar, siempre que realice sus pagos mensuales. Por lo general, tienen los saldos más grandes y tienden a tener una tasa fija más baja. Puede realizar pagos consistentes para estas grandes deudas como una estrategia a largo plazo y utilizar ingresos disponibles adicionales para deudas, ahorros u otros objetivos financieros. Los intereses de su hipoteca también pueden ser deducibles de impuestos.

Salir de la deuda requiere dedicación y disciplina. Es importante determinar sus prioridades financieras y comenzar un plan para estar libre de deudas. Si tiene dificultades para crear un plan, comuníquese con un servicio profesional de asesoramiento crediticio.

Consejos

- Gaste menos de lo que gana. Esto le permitirá ahorrar dinero, evitar deudas y alcanzar sus objetivos financieros.
- No use tarjetas de crédito a menos que pueda pagar el saldo cada mes. Usarlas para cubrir al próximo cheque de pago solo lo endeuda aún más.
- Use efectivo. Es más difícil psicológicamente realizar compras en efectivo que con una tarjeta de crédito o débito.
- Involucre a su familia en las decisiones presupuestarias y asegúrese de que todos estén en la misma página. El apoyo de sus seres queridos realmente puede marcar la diferencia.
- Manténgase positivo y alabe sus logros.
- Busque herramientas y asistencia que funcionen para usted. Cada individuo tiene una conexión única con las finanzas y no todas las opciones funcionan para todos.
- Sea paciente. Salir de una deuda es un proceso lento y difícil.
- Deje algo de espacio para usted. No querrá tomar medidas drásticas a menos que sea absolutamente necesario. Cambiar completamente su estilo de vida es difícil, por lo que reducir los gastos podría ser más efectivo que eliminarlos todos juntos.
- Considere sus objetivos a largo plazo y su futuro financiero. Piense dónde quiere estar dentro de cinco o diez años y concéntrese en eso.
- Aprenda sobre las finanzas. Si tiene un mayor conocimiento, puede tomar mejores decisiones para usted y su familia.
- Intente pagar más del mínimo en préstamos. De esta manera, estará reduciendo el principio.

Piense en cada compra que realice, ya sea una taza de café o un televisor. Tenga en cuenta a dónde va su dinero.

Recursos

- Comisión Federal de Comercio: www.consumer.ftc.gov
- MyMoney.gov: www.mymoney.gov
- How Stuff Works–Money: www.money.howstuffworks.com
- Calculadora de Presupuesto Financiero Mentor: www.financialmentor.com/calculator/budget-calculator
- Hoja de Datos para Directrices de Gasto: www.rightathomeanswers.org/files/rah/1/file/ExpenseGuidelines.pdf

Gestión de la Deuda de la Tarjeta de Crédito

Millones de consumidores están plagados de deudas de tarjetas de crédito. Desafortunadamente, no existen soluciones rápidas, y se deben tomar ciertas medidas para pagar la deuda. Debido a la variedad de tarjetas de crédito, incluidas las tradicionales, premium, minoristas, de gas y aseguradas, cada tipo tiene un conjunto único de términos y condiciones asociados que usted debe comprender.

Los malos hábitos pueden lastimarte al lidiar con deudas de tarjetas de crédito. Estos hábitos incluyen:

- Traspaso de saldos de mes a mes
- Pagar solo el pago mínimo
- Pago tardío
- Exceder la línea de crédito
- Tomar avances en efectivos de tarjetas de créditos.

Todos estos hábitos son muy costosos y pueden aumentar rápidamente su deuda en lugar de reducirla.

Salir de la Deuda como Prioridad

Procure que salir de las deudas sea una prioridad. En general, esto significa pagar a tiempo y realizar pagos que superen los mínimos en todos sus vehículos bajo crédito. Sin embargo, a veces, pagar el mínimo en algunas tarjetas de crédito puede ser ventajoso para usted si paga tasas de interés significativamente más altas en otras tarjetas. Tenga en cuenta que pagar solo mínimos, incluso en pequeños saldos, puede extender el período de reembolso a años y traducirse en una gran cantidad de intereses.

Considere el siguiente ejemplo simplificado de interés de tarjeta de crédito:

Usted tiene un saldo de \$1,000 en su tarjeta de crédito a una tasa de interés del 18 por ciento. Su pago mínimo es del 3 por ciento de ese saldo, que es de \$30 por mes. En el transcurso del año, pagará \$30 por mes durante 12 meses, lo que equivale a \$360 para su deuda pendiente. Sin embargo, durante el año pagará un interés del 18 por ciento, que en \$1,000 equivale a \$180. Entonces, en realidad, solo pagó \$180 (\$360 menos \$180) de su deuda pendiente, dejando su saldo pendiente en \$820 al final del año. A este ritmo, le tomará aproximadamente 92 meses, o poco más de 7.6 años, para pagar el saldo original. En ese tiempo, pagará alrededor de \$700 en intereses.*

*Este cálculo simplificado no incluye intereses compuestos para la tasa de interés del 18%.

Negociar una Tasa de Interés más Baja

Reducir su tasa de interés es la forma más rápida de ahorrar en sus facturas de tarjeta de crédito. Incluso una reducción del 1 por ciento podría ahorrarle cientos de dólares y reducir significativamente la cantidad de tiempo que le toma pagar su deuda.

Llame a sus acreedores y solicite reducir la tasa. No está garantizado, pero no está de más intentarlo.

Dejar de Usar sus Tarjetas de Crédito

No tiene que cerrar la línea de crédito, sino dejar de usar el crédito disponible. No tendrá éxito en el pago de su deuda si continúa gastando en sus tarjetas de crédito mientras intenta pagarlas. Guarde sus tarjetas de crédito en un lugar donde no pueda acceder fácilmente a ellas. Planee usar efectivo o tarjetas de débito siempre que sea posible. Solo considere usar tarjetas de crédito en una emergencia grave.

Crear y Seguir un Presupuesto

Sea realista sobre lo que puede pagar. Reducir ciertos gastos y potencialmente eliminar otros puede ayudar mucho a pagar su deuda más rápido. Tome un respiro: es difícil cambiar drásticamente su estilo de vida y apegarse a un plan de pago de deudas, pero hacer pequeños ajustes con el tiempo puede sumar grandes ahorros que pueden mantenerlo encaminado.

Elegir una Estrategia de Pago

Existen algunas técnicas comprobadas y prácticas de reducción de deudas que pueden ayudarlo a pagar una deuda. Debe elegir el método adecuado para usted en función de cómo se conecta con sus finanzas y su deuda. Para los individuos matemáticos y analíticos que buscan la forma más efectiva de abordar su deuda, el método de avalancha podría funcionar mejor. Las personas que no tienen tanta experiencia financiera y prefieren victorias psicológicas deben considerar el método de bola de nieve.

El Método de Avalancha

El método de avalancha se refiere al pago de la deuda con la tasa de interés más alta primero. Este método requiere mucha voluntad y disciplina, pero es la forma más eficiente desde el punto de vista financiero para pagar su deuda. Con este método, ahorrará más en intereses y pagará su deuda lo más rápido.

Para comenzar, debe enumerar todas sus tarjetas de crédito en orden de tasas de interés más altas a más bajas. Concéntrese en pagar tanto como pueda en la tarjeta con la tasa de interés más alta, independiente del saldo. Realice pagos mínimos en todas las otras tarjetas. La clave aquí es pagar más que el pago mínimo de la deuda que está trabajando para pagar primero.

Cuando haya terminado por completo con la primera tarjeta, utilizará el pago de la deuda que pagó para la tarjeta con la siguiente tasa de interés más alta. Esto se suma a los pagos mínimos que ya estaba efectuando. A medida que paga más deudas, agregue más dinero a sus pagos mensuales. Continúe este método hasta que se pague toda la deuda.

Considere el siguiente ejemplo:

Tarjeta de Crédito	Saldo	Tasa de Interés	Pago Mínimo (2%)	Pagos
Tarjeta de Tienda	\$3,000.00	21%	\$60.00	\$200.00
Tarjeta C	\$2,000.00	16%	\$40.00	\$40.00
Tarjeta A	\$4,000.00	12%	\$80.00	\$80.00
Tarjeta B	\$5,000.00	8%	\$100.00	\$100.00

Una vez que se haya pagado la primera tarjeta, transfiera el pago mensual a la siguiente tarjeta:

Tarjeta de Crédito	Saldo	Tasa de Interés	Pago Mínimo (2%)	Pagos
Tarjeta de Tienda	\$3,000.00	21%	\$60.00	\$200.00
Tarjeta C	\$2,000.00	16%	\$40.00	\$240.00
Tarjeta A	\$4,000.00	12%	\$80.00	\$80.00
Tarjeta B	\$5,000.00	8%	\$100.00	\$100.00

El Método de la Bola de Nieve

El método de bola de nieve se refiere a pagar primero el saldo más pequeño. Este método ayuda a generar confianza con pequeñas victorias. Enumere todas las deudas de su tarjeta de crédito en orden de saldo: de menor a mayor. Comenzará pagando primero el saldo más pequeño mientras paga los pagos mínimos de todas las demás deudas de tarjetas de crédito.

Una vez que pague la deuda de saldo más pequeña, pase a la siguiente. Sin embargo, aplique el pago que gastaría al pagar la primera deuda y aplíquelo al pago de la segunda deuda. Esto crea la bola de nieve. A medida que paga más deudas, agrega más dinero a su pago mensual de la próxima deuda.

Pagar una deuda es un gran alivio psicológico y le ayuda a generar confianza. Estos logros hacen que sea más fácil acercarse y atacar su plan de reducción de deudas.

Considere el siguiente ejemplo:

Tarjeta de Crédito	Saldo	Tasa de Interés	Pago Mínimo (2%)	Pagos
Tarjeta C	\$2,000.00	16%	\$40.00	\$140.00
Tarjeta de Tienda	\$3,000.00	21%	\$60.00	\$60.00
Tarjeta A	\$4,000.00	12%	\$80.00	\$80.00
Tarjeta B	\$5,000.00	8%	\$100.00	\$100.00

Una vez que se haya pagado la primera tarjeta, transfiera el pago mensual a la siguiente tarjeta:

Tarjeta de Crédito	Saldo	Tasa de Interés	Pago Mínimo (2%)	Pagos
Tarjeta C	\$2,000.00	16%	\$40.00	\$140.00
Tarjeta de Tienda	\$3,000.00	21%	\$60.00	\$200.00
Tarjeta A	\$4,000.00	12%	\$80.00	\$80.00
Tarjeta B	\$5,000.00	8%	\$100.00	\$100.00

A medida que continúe pagando las tarjetas, el pago mensual seguirá creciendo:

Tarjeta de Crédito	Saldo	Tasa de Interés	Pago Mínimo (2%)	Pagos
Tarjeta C	\$2,000.00	16%	\$40.00	\$140.00
Tarjeta de Tienda	\$3,000.00	21%	\$60.00	\$200.00
Tarjeta A	\$4,000.00	12%	\$80.00	\$280.00
Tarjeta B	\$5,000.00	8%	\$100.00	\$100.00

Puede usar esta calculadora en línea para calcular cuánto pagará con cualquiera de los métodos:

<http://unbury.us/>.

Consejos para reducir su deuda

- Deje de usar sus tarjetas de crédito, pero no las cierre. Cerrar las tarjetas de crédito reducirá su límite de crédito y puede afectar negativamente su puntaje de crédito.
- Rastree todos sus gastos. Asegúrese de saber a dónde va su dinero e identifique cualquier fuga de efectivo.
- Piense en cada dólar que gasta. Salir de la deuda requiere mucha disciplina. Asegúrese de establecer sus prioridades. Pruebe con un presupuesto en efectivo. Psicológicamente, es mucho más difícil separarse del efectivo en lugar de deslizar una tarjeta para realizar una compra.
- Elimine gastos innecesarios. Recuerde que esto no será para siempre, sino solo hasta que su deuda esté bajo control. Las membresías de cable, restaurantes y gimnasios son ejemplos de gastos que pueden forzar su presupuesto. Estos pueden ser cortados por un cierto período de tiempo hasta que la deuda sea pagada.
- Considere deshacerse de los activos que requieren pagos cada mes, como un automóvil, artículos de lujo y otros artículos que pueden ser perdonados hasta que mejore su situación financiera.

Recursos

- Oficina de Protección Financiera del Consumidor: www.consumerfinance.gov/credit-cards/
- Comisión Federal de Comercio: www.consumer.ftc.gov/articles/0150-coping-debt
- USA.gov: www.usa.gov/debt
- MyMoney.gov: www.mymoney.gov

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

Comprensión de una Deuda

Las deudas son un problema para un gran porcentaje de la población estadounidense. Con nuestra evolución hacia una economía basada en el crédito, hacer grandes compras con efectivo es cosa del pasado, sino algo imposible. Pocas personas pueden comprar una casa o un automóvil o pagar una educación sin pedir dinero prestado. Eso significa asumir deudas.

No todas las deudas son malas. Sin embargo, podemos acumular demasiado para hacerlo rápidamente si no usamos el crédito de manera inteligente. El financiamiento a largo plazo y las tarjetas de crédito nos brindan la satisfacción inmediata de una compra mientras posponen el pago, a menudo sin pensar en los costos asociados con el endeudamiento. Las tasas de la deuda del consumidor generalmente oscilan entre 8 y 23 por ciento, mientras que un pago mínimo típico se establece en 2 o 3 por ciento de los saldos pendientes. Eso significa que el pago mínimo de esta deuda hace que el saldo aumente, no disminuya.

Nadie quiere endeudarse. El problema es que la mayoría de nosotros no sabemos cómo evitarlo o dónde comenzar cuando necesitamos salir de él. La dura realidad es que ciertas circunstancias y acciones pueden endeudarnos fácilmente, pero se necesita disciplina, compromiso, sacrificio, decisiones inteligentes y trabajo duro para salir de eso.

Buenas Deudas versus Malas Deudas

Una buena deuda genera riqueza. Es una inversión que crecerá con el tiempo en valor o beneficio. La educación universitaria y las hipotecas son ejemplos de buena deuda porque los activos relacionados aumentan de valor con el tiempo o proporcionan los medios para generar mayores ingresos a largo plazo. Además, estas deudas generalmente tienen tasas de interés más bajas y a veces son deducibles de impuestos.

Una deuda mala es una deuda que quita la riqueza. Estas son compras que no generan ingresos a largo plazo y pierden rápidamente su valor. Las deudas de tarjetas de crédito, préstamos personales, préstamos de día de pago y adelantos en efectivo a menudo entran en esta categoría. Los consumidores deben evitar este tipo de deuda tanto como sea posible debido a las altas tasas de interés. Si se permite que se acumule dicha deuda, las pequeñas compras realizadas ahora cuestan mucho más a largo plazo.

Vivir con Deudas

Vivir con deudas puede causar estrés persistente, afectando la salud y las relaciones. Desde el punto de vista financiero, las deudas destruyen el flujo de caja mensual y erosionan la estabilidad financiera. Cuando luchamos con la deuda, queda menos dinero para mejorar nuestras vidas, crear riqueza a largo plazo y comprar las cosas que son importantes para nosotros. Por el contrario, un mayor flujo de caja significa una mayor diferencia entre ingresos y gastos. Cuanto más amplia es esta diferencia, más dinero tenemos para gastar en compras discrecionales, como entretenimiento, vacaciones o productos electrónicos, y más satisfechos estamos con nuestra calidad de vida.

Cómo Ocurren las Deudas

Existen numerosas razones por las que las deudas se acumulan. Puede ser el resultado de un gasto médico, desempleo, vivir fuera de nuestros medios o simplemente una mala administración del dinero.

La clave es abordar los problemas que lo endeudan en primer lugar y luego usar los ahorros resultantes para eliminar la deuda. Es la naturaleza humana la que se interpone en nuestros caminos. A menudo, se necesita un evento poderoso o mucha determinación para cambiar esos hábitos.

Pagar las deudas pendientes

El primer paso para romper el ciclo es observar de manera realista nuestras finanzas y reconocer el problema en toda su extensión. También es esencial saber cuánto dinero se debe, quién es el prestamista, los términos, las tasas de interés y cualquier otro detalle relacionado con los pasivos pendientes. Solo entonces podemos comenzar a hacer un plan táctico detallado para eliminarlo.

Recursos

- Comisión Federal de Comercio: www.consumer.ftc.gov/articles/0150-coping-debt
- USA.gov: www.usa.gov/debt
- MyMoney.gov: www.mymoney.gov

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

Préstamos de Día de Pago

Los préstamos de día de pago pueden ser una solución rápida en un momento de necesidad financiera, pero pueden convertirse en una gran deuda si no se entienden completamente. Use la siguiente información para saber qué es un préstamo de día de pago, quién los utiliza y cómo puede usar uno sin acumular deudas.

Cómo Funcionan los Préstamos de Día de Pago

Los préstamos de día de pago son préstamos pequeños, generalmente de \$200 a \$500, que se ofrecen por períodos muy cortos de tiempo, generalmente dos semanas. Vienen en muchas formas y varios nombres. "Préstamo de día de pago", "Avance en efectivo" y "Préstamos en cheques con fecha posterior" son todos los apodosos que reciben estos préstamos.

Un préstamo de día de pago generalmente funciona de la siguiente manera: una persona completa una solicitud, le proporciona al prestamista una copia de su recibo de pago más reciente, una copia de un extracto bancario, un comprobante de domicilio y un cheque firmado por \$25 por cada \$100 más que la cantidad prestada. Por ejemplo, alguien que toma un préstamo de \$200 al día de pago le daría al prestamista un cheque de \$250.

Los préstamos generalmente duran dos semanas. Después de este período, el cheque se cobra y el préstamo se paga en su totalidad. La mayoría de los préstamos también le permiten al prestatario extender el plazo del préstamo por dos semanas por \$25 adicionales por cada \$100 prestados. La mayoría de los prestamistas permiten un número ilimitado de extensiones siempre que el prestatario pueda cubrir los honorarios.

Clientes de Préstamos de Día de Pago

El cliente tradicional de un préstamo de día de pago es alguien que tiene pocos recursos financieros o está desesperado por obtener fondos. A menudo, las personas que usan préstamos de día de pago sufren los efectos de perder un trabajo, tienen deudas de tarjeta de crédito extensas, una enfermedad repentina o prolongada, o simplemente no pueden cumplir con sus requisitos de ingresos según su plan de gastos actual. Los préstamos de día de pago son casi siempre una elección de último recurso.

El Costo

Los préstamos de día de pago son probablemente la forma más cara de pedir dinero prestado legalmente. Aunque los prestamistas están obligados a informar a los prestatarios tanto del monto a pagar como de la tasa de porcentaje anual (APR) del préstamo, pocos se aseguran de que los prestatarios entiendan las tasas que se les cobrarán. La mayoría de los prestatarios se concentran en el cargo financiero semanal y los prestamistas suelen pasar por alto el APR como una cifra "administrativa".

En el ejemplo anterior, un préstamo de \$200 sin extensión, el cargo financiero para el préstamo de dos semanas es de \$50. La APR, el costo anualizado de los préstamos es mucho más alto. Se presenta en un increíble 650 por ciento. Para un préstamo de \$200 que se extiende por un año, esto se traduce en un costo total de \$1,300.

Qué Hacer si Tiene un Préstamo de Día de Pago

Para alguien que ya utiliza un préstamo de día de pago, a menudo existen pocas opciones para salir de la deuda aplastante. El prestatario generalmente no puede ahorrar \$200 adicionales para cerrar el préstamo y aun así cumplir con sus otras obligaciones financieras y, por lo tanto, suele estancarse. Mantener el statu quo no es una opción, debido a las altas tarifas. Entonces, ¿qué se puede hacer para dejar de usar los préstamos de día de pago?

Ajustar el presupuesto es siempre el primer paso. Por ejemplo, si una persona tiene un préstamo de \$200 al día de pago y puede reducir los gastos en \$50 por mes, este debería poder retirar la obligación en aproximadamente cuatro meses.

Los préstamos de familiares, amigos o planes de jubilación calificados, como 401(k) o 403(b), si están estructurados adecuadamente, se pueden utilizar para retirar préstamos de día de pago. Si estas son opciones, el prestatario debe asegurarse de que el calendario de pagos sea viable. Lo peor que podría pasar es que uno obtenga un préstamo 401(k) y establezca pagos demasiado altos, lo que hace que el prestatario necesite otro préstamo de día de pago para cubrir los gastos.

Los retiros de los planes de jubilación calificados a raíz de dificultades económicas o los retiros imposables de las cuentas IRA se pueden usar para retirar la deuda. En ambos casos, pueden aplicarse impuestos y multas, lo que requiere un análisis cuidadoso de las consecuencias impositivas versus el costo de llevar la deuda. Una distribución gravable suele ser menos costosa que continuar extendiendo el préstamo de día de pago. Para los propietarios con crédito quienes no acusen un daño severo, un préstamo o línea de crédito con garantía hipotecaria puede proporcionar fondos para pagar un préstamo de día de pago. El prestatario debe tener mucho cuidado ya que este está arriesgando su casa en caso de no cumplir con el préstamo.

Finalmente, si la deuda es demasiado para ser retirada, la bancarrota puede ser la única opción. Debido a que la bancarrota afectará negativamente la capacidad de un individuo para obtener préstamos o créditos por varios años, también debe considerarse como un último recurso.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.

¿Clave para un mejor sueño? Un plan financiero sólido

La preocupación por el dinero se encuentra en la parte superior de la lista de cosas que nos estresan a la mayoría. Ya sea pagar la hipoteca, planificar la jubilación o simplemente cubrir las facturas mensuales, las personas se preocupan constantemente por su capacidad financiera. Incluso en familias con dos ingresos, nunca parece haber suficiente dinero ni tiempo.

Desafortunadamente, el estrés que muchos de nosotros sentimos acerca de nuestras finanzas puede no estar solo en nuestras cabezas. Una amplia gama de pruebas anecdóticas conecta dinero y salud. Los quiroprácticos informan una correlación entre el dolor de espalda y los problemas financieros, tal vez como resultado del aumento de la tensión muscular. Los psicólogos citan argumentos sobre el dinero como un factor importante en los divorcios. Mientras tanto, una encuesta a más de 300 directores de recursos humanos descubrió que el 32 por ciento de los gerentes considera que los problemas financieros personales son el tema que más se pasa por alto en el lugar de trabajo.

Si bien es posible que no pueda controlar la economía o los altibajos de la bolsa de valores, existen formas de aumentar su propia seguridad financiera. Como con cada viaje, aliviar su estrés sobre asuntos de dinero depende de dar un primer paso pequeño en un plan bien desarrollado. Esto es lo que puede hacer:

- **Ahorre tanto como pueda.** Replántese sus prioridades y solo compre lo que realmente necesita
- **Genere un fondo de emergencia.** Apunte a un ingreso de al menos tres meses en una cuenta de ahorro líquido o del mercado monetario.
- **Haga un presupuesto.** Obtenga una imagen realista de sus ingresos y vea dónde puede recortar los gastos.
- **Piense a largo plazo.** Nunca es demasiado temprano para planificar el retiro o los gastos de la universidad. Cuanto antes comience, más tiempo tendrá su dinero para incrementarse.
- **Elija efectivo sobre crédito.** Solo cargue lo que puede pagar en su totalidad cuando venza la factura. Evite los altos cargos por intereses. No asuma nuevas deudas.
- **Ahorre para el retiro.** Aproveche los planes de retiro y los programas de igualación de empleados patrocinados por la compañía, si están disponibles. Las contribuciones a menudo son deducibles de impuestos.
- **Haga un testamento.** Todos los adultos deben tener uno, especialmente si tiene dependientes.
- **Póngase en contacto con un profesional.** Ya sea a través de su Programa de Asistencia al Empleado o a través de una firma independiente, hable con un profesional financiero que puede ponerlo en el camino a la prosperidad

Consejos para combatir una emergencia financiera

A veces, a pesar de los mejores planes, puede ocurrir una crisis financiera. Aquí hay algunos pasos para ayudarlo a superar una emergencia financiera:

Acreedores

El primer paso consiste en ponerse en contacto con sus acreedores para ver si es posible encontrar planes de pago alternativos. Tal vez sea posible saltarse un mes de pago y añadirlo al final del préstamo (como ocurre con los pagos del automóvil o de la hipoteca). Además, tal vez sea posible que el acreedor acepte pagos parciales hasta que usted pueda ponerse al día con la deuda.

Elaborar presupuestos

Dé prioridad a sus obligaciones financieras más importantes, como alimentos, refugio y transporte, y cosas como los pagos de la tarjeta de crédito al final. También es posible que desee suspender los pagos automáticos de facturas para que pueda controlar el momento de los pagos hasta que se encuentre en una mejor situación financiera.

Fondos para la jubilación

Un recurso que a menudo se pasa por alto son los fondos para la jubilación patrocinados por su empleador. Si bien tomar prestado o extraer dinero de este tipo de cuentas no es la mejor opción, puede proporcionarle un sustento importante en caso de emergencia. Asegúrese de conocer las consecuencias que esto acarrea en materia de impuestos.

Ayuda adicional

Las organizaciones benéficas locales pueden ser de ayuda y las listas se pueden encontrar fácilmente en línea o en la guía telefónica. Si pertenece a una iglesia, es posible que pueda recibir asistencia directamente de ellas. Si su iglesia no puede ayudar directamente, también pueden ser un recurso útil para referirlo a otras organizaciones benéficas activas en su área. El departamento local de servicios humanos también puede ser un recurso financiero de emergencia para explorar y puede ayudarlo a comprender qué tipos de ayuda puede ser elegible para recibir.



Hágase cargo de su bienestar financiero

Lograr y mantener la aptitud financiera es un aspecto importante del bienestar general. Ya sea que realice el pago de la hipoteca, planifique su jubilación o simplemente cubra las facturas mensuales, es común que el dinero sea una fuente de estrés.

Si bien es posible que no pueda controlar la economía o los altibajos del mercado de valores, hay pasos que puede seguir para impulsar su propia seguridad financiera.

- **Ahorre tanto como pueda.** Replanteese sus prioridades y solo compre lo que realmente necesita.
- **Genere un fondo de emergencia.** Apunte a un ingreso de al menos tres meses en una cuenta de ahorro líquido o del mercado monetario.
- **Haga un presupuesto.** Obtenga una imagen realista de sus ingresos y vea dónde puede recortar los gastos.
- **Piense a largo plazo.** Nunca es demasiado temprano para planificar el retiro o los gastos de la universidad. Cuanto antes comience, más tiempo tendrá su dinero para incrementarse.
- **Elija efectivo sobre crédito.** Solo cargue lo que puede pagar en su totalidad cuando venza la factura. Evite los altos cargos por intereses. No asuma nuevas deudas.
- **Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.** Los recursos, el apoyo y la información son gratuitos, confidenciales y están disponibles siempre que usted y los miembros de su hogar necesiten asistencia.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.



Lista de Verificación de Bienestar Financiero

Todos necesitamos un plan para garantizar que nuestras finanzas estén en orden. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a comenzar con los suyos:

- **Ahorre tanto como pueda.** Replanteese sus prioridades y solo compre lo que realmente necesita.
- **Genere un fondo de emergencia.** Apunte a un ingreso de al menos tres meses en una cuenta de ahorro líquido o del mercado monetario.
- **Haga un presupuesto.** Obtenga una imagen realista de sus ingresos y vea dónde puede recortar los gastos.
- **Piense a largo plazo.** Nunca es demasiado temprano para planificar el retiro o los gastos de la universidad. Cuanto antes comience, más tiempo tendrá su dinero para incrementarse.
- **Elija efectivo sobre crédito.** Solo cargue lo que pueda pagar en su totalidad cuando venza la factura. Evite los altos cargos por intereses. No asuma nuevas deudas.
- **Consiga un seguro.** La mejor manera de proteger a su familia si algo le sucede es con un seguro. Asegúrese revisando las alternativas y comparando políticas.
- **Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.** Los recursos, el apoyo y la información son gratuitos, confidenciales y están disponibles siempre que usted y los miembros de su hogar necesiten asistencia.

Comuníquese con nosotros en cualquier momento para obtener asistencia confidencial.