



SOBREVIVIENDO AL DESPIDO: CÓMO MANTENER LA CALMA



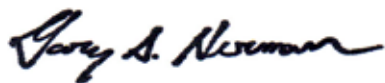
Consolidated Credit
5701 West Sunrise Boulevard
Fort Lauderdale, FL 33313
1-800-210-3481
www.SinDeudas.org

Felicidades por haber tomado este importante paso para tener un futuro financiero más brillante. Por más de una década Consolidated Credit ha ayudado a las personas a solucionar sus problemas de crédito y deuda a lo largo y ancho de los Estados Unidos.

Nuestro Equipo de Educación ha creado más de cuarenta publicaciones para ayudarle a mejorar sus finanzas personales, usted puede tener acceso a las mismas, sin costo alguno, visitando www.SinDeudas.org; tenemos a su disposición herramientas para liberarse de las deudas, para usar su dinero sabiamente, planear el futuro y hacer crecer su patrimonio. Los temas que tratamos van desde el robo de identidad y cómo tener una mejor calificación de crédito, hasta cómo comprar una casa y pagar por los estudios universitarios. En nuestra página web también encontrará cursos interactivos sobre crédito, una calculadora financiera clasificada dentro de “Lo Mejor de la Web”, una calculadora de deuda, una herramienta para hacer presupuestos personalizados y mucho más.

*Nos hemos dedicado a proporcionar educación en finanzas personales y a lograr que los ciudadanos de este país se liberen de las deudas. Si usted está abrumado por los altos intereses de la deuda de su tarjeta de crédito, le invitamos a que se acerque a uno de nuestros consejeros calificados, llamando sin costo al **1-800-210-3481** para recibir asesoría gratuita. También ofrecemos programas en conjunto con grupos, empresas y comunidades que organizan talleres de finanzas, en donde distribuimos guías para el manejo del dinero y folletos como el que usted está leyendo en este momento. Llame al **1-800-210-3481** si desea participar en un programa de educación en finanzas personales. TEXT la palabra UNASE al 71610 para recibir gratis consejos financieros, tips para ahorrar dinero y mucho mas!*

Atentamente,



Presidente
Consolidated Credit

Perder el trabajo es uno de los sucesos más estresantes en la vida. Hay aspectos prácticos y emotivos relacionados con esta situación. Del lado práctico usted se enfrenta al cómo pagar sus cuentas y encontrar un nuevo empleo. En el sentido emotivo, puede que se sienta avergonzado, engañado o enojado por haber perdido su trabajo. Es fácil sentirse abrumado y actuar en formas que podrían afectar su futuro.

Sin embargo, a la larga, el perder su trabajo puede significar una oportunidad para que usted y su familia se unan, dejen de posponer la planeación de sus finanzas, y quizá, con suerte, pueda encontrar un trabajo mejor pago y más satisfactorio.

Estrategias financieras

Mucha gente sobreestima el tiempo que le tomará recuperarse de la pérdida de su empleo: es probable que siga con el mismo nivel de gastos, usando sus tarjetas de crédito para solventar sus compras. Pero esas deudas se acumularán con rapidez, y la situación se descontrolará si tarda más tiempo de lo esperado en conseguir un empleo que pague lo mismo que el anterior.

Aquí le ofrecemos algunas estrategias que debe implementar para protegerse cuando pierde su trabajo:

1. Averigüe si tiene derecho a beneficios en caso de desempleo, y, en caso afirmativo, a cuánto ascienden. Visite la sección de “unemployment” (desempleo) en www.dol.gov para conocer los beneficios que ofrece su estado, y visitar los vínculos correspondientes. Conozca los requisitos y haga las solicitudes inmediatamente para evitar demoras. No olvide que los beneficios en caso de desempleo se consideran como ingresos para efectos fiscales. Si no le retienen impuestos sobre este beneficio ahora, podría terminar teniendo que pagar más impuestos el próximo 15 de abril.

2. Conozca sus beneficios. Averigüe qué compensación le ofrecen, si puede conservar el dinero que ha acumulado en un plan de retiro, si su empresa le ofrecerá ayuda para conseguir otro empleo o para redactar su currículum (resume) y si tiene tiempo extra o vacaciones que no le hayan sido pagados. Si su salida de la empresa ha sido en buenos términos, pida a su supervisor que le haga una carta de recomendación y que le de algunas sugerencias para su búsqueda de empleo.
3. Haga un presupuesto. Esto puede ser una ardua tarea cuando las cosas van bien, y lo es mucho más cuando se tiene la presión de un ingreso reducido. Si no tiene una idea de la estructura de sus gastos mensuales es bien fácil que se le acumulen las deudas. Visite el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit para obtener una guía gratis para hacer su presupuesto.
4. Haga un plan para pagar sus cuentas. Consiga ayuda cuanto antes si cree que tendrá problemas para hacer sus pagos, si espera demasiado tiempo podría cometer errores que lo lleven a la bancarrota. Usted puede llamar a sus acreedores para acordar hacer un pago reducido de manera temporal, pero tenga en cuenta que si el desempleo se extiende por más tiempo del esperado ellos podrían no ser muy receptivos con su situación. Puede resultarle benéfico conseguir la ayuda de una agencia de asesoría sin fines de lucro como Consolidated Credit, que tiene la capacidad de negociar con sus acreedores en su nombre, mientras que usted se concentra en buscar un empleo.
5. Conserve el seguro. Si usted tenía cobertura de seguro médico es posible que pueda seguir gozando de este beneficio de acuerdo con los términos de la COBRA (siglas en inglés de la Ley Federal de Reconciliación del Presupuesto General Consolidado). Probablemente

deberá pagar el total de la prima más un 2% por gastos administrativos, pero es mejor que quedarse sin seguro. También es una buena idea hablar con un agente de seguros y averiguar las opciones en cuanto a seguros temporales o individuales, que en algunos casos son más baratos que COBRA. Consulte el folleto gratuito de Consolidated Credit "Cutting Healthcare Costs" (Reduciendo los Gastos en el Cuidado de la Salud) para obtener mayor información acerca de las opciones en cuanto a seguros médicos.

6. Haga un plan de contingencia. Considere hacer un plan de contingencia en caso de que se demore en encontrar un trabajo que le pague lo mismo que su empleo anterior, por difícil que parezca esta tarea. ¿Tiene usted algún bien que pueda vender (un bote, un auto adicional)? ¿Puede conseguir una casa más barata? ¿Tiene usted una póliza de seguro de vida con valor en efectivo que usted pueda aprovechar? Sólo tenga cuidado de no deshacerse de todo lo que tiene sin antes consultar con un profesional y revisar sus opciones. Puede que en algún punto tomar dinero de su fondo de retiro o disminuir la plusvalía de su casa para pagar las cuentas parezca una buena idea, pero si el desempleo se extiende por mucho tiempo puede ser que se quede sin nada en que respaldarse.
7. Sea frugal de manera creativa. Revise cada renglón de su gasto y vea dónde puede hacer cambios hasta que vuelva a encaminarse. Por ejemplo, comer fuera puede parecer una necesidad cuando está ocupado trabajando, pero puede dejar de hacerlo ahora que tiene más tiempo para hacer compras y cocinar. En el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit usted podrá encontrar muchos folletos gratuitos en donde podrá aprender cómo reducir sus gastos en áreas generales de su presupuesto, como los alimentos, su auto y la energía.

8. Pida ayuda. Mucha gente que ha trabajado duro toda su vida se siente avergonzada cuando tiene la necesidad de recurrir al gobierno o a asociaciones comunitarias. No se sienta así: usted pagará por esta ayuda cuando esté trabajando, a través de sus impuestos y del dinero que done a asociaciones de caridad. Averigüe qué recursos están disponibles en su comunidad y consiga la ayuda que tanto necesita.
9. Consiga un trabajo como suplente. Puede que esta no sea primera opción, pero bien puede ayudarle a pagar las cuentas. Si lo toma como un “trabajo de verdad” es posible que le pidan que se quede después de que termine la suplencia. La mejor parte de esta clase de empleo es que tiene la oportunidad de conocer varias actividades y empresas sin la necesidad de hacer compromisos de largo plazo.
10. Conozca sus opciones. Sepa cuáles son sus opciones en caso de que no pueda hacer el pago de su casa o su auto. Es importante que hable con sus acreedores antes de que se atrase, sin embargo, conocer lo que puede pasar en dicha situación le aliviará el temor a lo desconocido. Visite el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit para obtener folletos gratis sobre estos temas.

Estrategias para buscar empleo

1. Autoevaluación. A usted le han aplicado evaluaciones laborales en el pasado. Es el momento para evaluarse a usted mismo. ¿Cuáles son sus habilidades? ¿Qué era lo que más le gustaba de sus empleos anteriores? ¿Qué cosas no le gustaban? ¿Qué cosas quisiera hacer con más frecuencia? Invertir un poco de tiempo para pensar en estas cosas le puede ayudar a decidir qué nuevos trabajos o carreras le gustaría buscar.

2. Prepare su papelería. Es muy probable que llene muchas solicitudes, así que reúna toda la información necesaria. ¿Dónde ha trabajado, en qué fechas? ¿Cuáles eran sus responsabilidades, cuáles fueron sus logros? Es preferible que redacte esta información en un currículum (resume) de manera que la tenga en un solo lugar.
3. Revise su reporte de crédito. Actualmente muchas empresas realizan una investigación de antecedentes, que a veces incluye una revisión de su historial de crédito. Revise el suyo y asegúrese que la información esté al día y sea correcta. En el Centro de Aprendizaje de Consolidated Credit tenemos una gran variedad de folletos gratuitos que le ayudarán a comprender los reportes de crédito, las puntuaciones y a corregir los errores.
4. Mantenga los ojos abiertos. Las referencias personales son la mejor forma de conseguir un empleo. Por lo tanto, es conveniente que se ponga en contacto con la gente que conoce para que le den ideas y sugerencias acerca de empleos y empleadores potenciales. Pregunte a esa persona si puede mencionar su nombre como referencia, y no olvide agradecerle posteriormente.
5. Salga de cacería. Busque trabajos en línea, en su periódico local y a través de agencias de empleo.
6. Visite la biblioteca. En su biblioteca local debe haber una gran cantidad de libros en los que puede aprender desde escribir un currículum hasta decidir qué quiere hacer después. Podemos mencionar, por ejemplo: Changing Careers for Dummies (Cambiar de Carrera para Tontos) de Carol McClelland y Cool Careers for Dummies (Carreras Chévere para Tontos) de Marty Nemko.

¡Cuidado!

Tenga cuidado al proporcionar su información personal a un empleador potencial en el internet. Algunos ladrones de identidades han publicado ofertas de empleo falsas para conseguir información acerca de las personas. Estas ofertas pueden parecer totalmente legítimas, así que tenga mucho cuidado. Antes de dar su información personal en el internet llame a la empresa al número que aparece en la oferta de trabajo y asegúrese de que la misma es verdadera.

7. Prepárese para las entrevistas de trabajo. Escoja la ropa que va a usar y pida la opinión de sus familiares o amigos. Practique las respuestas a algunas preguntas. Reúna las identificaciones que necesitará (por lo general su licencia de manejo y su credencial del Seguro Social).
8. Considere cambiar de carrera. Sería bueno que considerara esta opción si trabajaba en una industria que está a la baja o que esté consiguiendo mano de obra fuera del país. Antes de decidirse, es aconsejable que consiga un puesto o una pasantía dentro de ese campo: es una pérdida de tiempo invertir dos años para convertirse en asistente médico si no le gusta trabajar con pacientes, por ejemplo.
9. Empiece su propio negocio. Esta puede ser una buena manera de encaminarse y ganar dinero haciendo algo que le guste. Pero tenga cuidado, la mayoría de los nuevos negocios no sobreviven después de los primeros dos años. Por lo tanto, si se decide por esta opción, busque un giro que tenga una trayectoria comprobada y pida consejos a personas con experiencia. Considere la posibilidad de intentarlo de manera paralela a otras actividades hasta que despegue. Este no es el momento de arriesgarse a hacer experimentos con una idea nueva, a menos de que tenga suficientes recursos en inversiones y ahorros.

Estrategias para enfrentar la situación

Perder el empleo es uno de los eventos más estresantes en la vida. Es muy fácil decirle que se mantenga optimista mientras encuentra trabajo, pero poder hacerlo es otra cosa. Nuestro trabajo representa una gran parte de nuestra identidad y perderlo puede resultar atemorizante.

1. No se presione. Perder el empleo es traumático, es más extenuante y estresante que trabajar, por muchos motivos. Comprenda que es normal experimentar una amplia gama de emociones, como desesperación y miedo al futuro, así como resentimiento hacia familiares y amigos que “no lo entienden”.
2. Consiga ayuda. Hable con su médico o con un profesional de la salud mental si llega a experimentar ataques de pánico, ansiedad o depresión. No piense que “se le va a pasar solo”. Es posible que necesite ayuda adicional, especialmente si se está alejando de sus familiares y sus seres queridos, o si pelea o discute frecuentemente con ellos.
3. Ayude a sus hijos. Es posible que sus hijos entiendan mucho más de lo que usted cree. Hable con ellos abiertamente acerca de lo que está pasando, conteste sus preguntas y hágales saber que usted es el responsable de cuidar a la familia. Hay algunos libros que son de utilidad para poder hablar con sus hijos, entre los que se encuentran *My Mommy Lost her Job Today* (mi mamá perdió el trabajo hoy) de Judy Denton, o *When a Parent Loses a Job: a Workbook About My Parent's Job Loss* (cuando un padre pierde el trabajo: un cuaderno de trabajo acerca de mis padres cuando perdieron el trabajo) de Denise McNaught.
4. Desarrolle una rutina. Busque un motivo para levantarse en la mañana, establezca un horario para buscar trabajo y hacer llamadas telefónicas, salga y relaciónese. Evite, sin embargo,

caer en la trampa de llenarse el día de ocupaciones si en el fondo lo que está buscando es evitar buscar empleo.

5. Haga ejercicio. Realice alguna actividad que no represente un gasto que disfrute y que no ha podido practicar por falta de tiempo. Caminar, andar en bicicleta o cuidar el jardín son buenas opciones para aliviar el estrés y mantenerse saludable.
6. No se desplome sobre su cónyuge. Si está casado o tiene una pareja no espere que él o ella le den el 100% del apoyo moral que necesita. Mantenga la comunicación abierta, pero comprenda que es posible que deba buscar el apoyo de otra persona que sepa por lo que usted está pasando. Es muy posible que su pareja también esté afligida y tenga miedo.
7. Únase a un grupo de apoyo. Puede ser de gran ayuda reunirse con personas que entiendan lo que usted está experimentando. Visite la oficina de desempleo local o busque en línea. Por ejemplo, la Riley Guide (www.rileyguide.com) pone a su disposición una lista de grupos de apoyo a nivel local y en el internet.

Recursos Adicionales:

Consejos y Vínculos a Recursos de Carrera:
son especialmente prácticos www.CareerOneStop.org, www.RileyGuide.com, y
www.careerplanning.com

Agencias de colocación:
Para conocer la ubicación de las oficinas locales de Manpower visite www.Manpower.com. Para concertar una cita con Spherion, llame al 866-774-3745 o visite www.spherion.com

COBRA:
Usted puede ver las preguntas más comunes acerca de COBRA en la página web del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos en:
<http://www.dol.gov/dol/topic/health-plans/cobra.htm>

Recortar los Gastos:
Encontrará numerosas estrategias para ahorrar en www.goodadvicepress.com

Proyecto para la Ley Nacional de Empleo:
www.nelp.org

Información sobre los Seguros de Desempleo:
Puede encontrar los vínculos a los beneficios por desempleo en cada estado en
www.ows.doleta.gov/unemploy/

Notas

Notas



CONSOLIDATED
CREDIT COUNSELING SERVICES, INC.™
When debt is the problem, we are the solution.

Acerca de Consolidated Credit Counseling Services, Inc.

Consolidated Credit es una organización de enseñanza pública orientada al consumidor. Somos líderes en el sector que brinda asesoría de crédito y servicios de administración de deudas en todos los Estados Unidos.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a las familias a terminar las crisis financieras y les ayudamos a solucionar problemas de administración de dinero a través de enseñanza, motivación, y asesoría profesional.

Nos dedicamos a facultar a los consumidores a través de programas educativos que influirán en ellos para abstenerse de gastar excesivamente y no abusar de las tarjetas de crédito, así como a animarlos a ahorrar e invertir. Patrocinamos seminarios locales gratuitos que también están disponibles para cualquier grupo u organización que solicite nuestros servicios educativos.

Nuestros asesores profesionalmente entrenados han ayudado a miles de familias en todo el país. Sin tener en cuenta si sus problemas financieros se deben a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un niño, una enfermedad grave, o alguna otra circunstancia, nosotros podemos ayudarle.

Nuestra organización es financiada principalmente a través de contribuciones voluntarias de acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarles dinero a nuestros clientes y para que liquiden sus deudas a una excelente tasa.

Consolidated Credit es miembro de la Agencia para Mejores Prácticas Empresariales, la Cámara de Comercio de Greater Fort Lauderdale, y la Asociación de Profesionales de Consejería de Crédito.



La manera simple y segura de administrar tu dinero.
¡Regístrate GRATIS en PowerWallet.com!



Maneja todo desde un solo lugar

PowerWallet opera con más de 16,000 instituciones financieras y proveedores de servicios, brindándote acceso fácil y rápido a todas tus cuentas.

Comienza hoy mismo ¡GRATIS!

www.powerwallet.com

Encuétranos facebook.com/powerwallet
también en: twitter.com/powerwallet

Usted puede liberarse de las deudas



Alguien está esperando para ayudarlo ahora.

- Reduzca o elimine los cargos por intereses.
- Consolide sus cuentas de tarjetas de crédito en un único pago mensual más bajo.
- Pague su deuda en la mitad del tiempo.
- Ahorre miles de dólares.



5701 West Sunrise Boulevard • Fort Lauderdale, FL 33313
1-800-210-3481

www.SinDeudas.org • Email: counselor@ConsolidatedCredit.org
TEXT la palabra UNASE al 71610 para recibir gratis consejos financieros,
tips para ahorrar dinero y mucho mas!