



# FINANZAS PERSONALES y COVID-19

Cómo sobrevivir financieramente, y recuperarse del coronavirus y su cuarentena



**1-844-294-8369**

[www.ConsolidatedCredit.org/es](http://www.ConsolidatedCredit.org/es)

5701 West Sunrise Boulevard | Fort Lauderdale, FL 33313

Nos dedicamos a la educación financiera personal, y en esa búsqueda, nuestro Equipo Educativo creó más de cuarenta publicaciones para ayudarle a mejorar sus finanzas personales.

Visite [www.ConsolidatedCredit.org/es](http://www.ConsolidatedCredit.org/es) para acceder a toda nuestra educación financiera de forma gratuita. Tenemos las herramientas para ayudarle a lidiar con las presiones financieras, guiarle para que utilice su dinero sabiamente, ayudarle a planear para el futuro y a crear riqueza.

Los temas que aborda Consolidated Credit van desde el robo de identidad y la construcción de una mejor calificación crediticia hasta cómo comprar una casa y pagar la universidad. En nuestro sitio web también encontrará cursos interactivos, calculadoras, videos de educación financiera, infografías y mucho más.

Si usted está sobrecargado por una deuda de tarjeta de crédito con altas tasas de interés, entonces lo invito a hablar con uno de nuestros consejeros certificados sin costo alguno, llamando al **1-844-294-8369** para obtener consejería profesional gratuita.

También tenemos programas de asociación disponibles donde grupos, negocios y comunidades pueden realizar talleres financieros y recibir guías de manejo de dinero y folletos informativos como el que está leyendo ahora. Por favor, llame al **1-844-294-8369** si desea discutir la posibilidad de seguir un programa personal de educación financiera.

Atentamente,



Gary S. Herman

Presidente

Consolidated Credit

## Finanzas personales y COVID-19

Esta pandemia sin precedentes ha cobrado un precio financiero no sólo en el mercado de valores, sino también en los consumidores individuales que luchan por salir adelante a medida que el dinero escasea y se recortan las horas de los puestos de trabajo. Este folleto combina nuestros mejores consejos para manejar el estrés por el dinero, planificar para el desastre y sobrellevar la pérdida del trabajo para ayudar a sus finanzas a sanar después del COVID-19.



### Cómo hacer frente al estrés financiero

Lo primero que debe hacer durante esta pandemia es calmar su pánico. Todo el mundo está (comprensiblemente) un poco al límite con el dinero, pero el estrés debilita el sistema inmunológico. Para mantener su salud física, mental y emocional, utilice los siguientes consejos para hacer frente al estrés financiero.

### Manténganse en comunicación

El distanciamiento social, el auto-aislamiento y la cuarentena pueden hacer que se vuelva loco y solitario. Manténgase en contacto con sus amigos y familiares por

teléfono o a través de videollamadas. Ser sociable incluso cuando está distanciado socialmente lo tranquilizará.

### Hable sobre el dinero

Encuentre un profesional de la salud mental de confianza para compartir los miedos y preocupaciones que está experimentando. Aunque la mayoría de los consultorios no están tomando citas en persona durante esta pandemia, muchos ofrecen citas virtuales.

### Haga ejercicio

Una investigación de la Asociación Psicológica Americana encontró que el ejercicio regular libera químicos que ayudan al cerebro a enfrentar mejor el estrés, reducir la ansiedad y hacer frente a la depresión. Es posible que no pueda ir a su gimnasio habitual, pero salir a caminar o a correr al aire libre puede levantarle el ánimo.

### Cambie lo que pueda

Si hay cambios que puede hacer para mejorar su situación, impleméntelos ahora.

Lynne Hornyak, PhD, PCC, es una mentora y consultora dedicada a la parte del dinero. Ella recomienda que observe las cosas que le están causando estrés financiero de dos maneras: su nivel de importancia, y si pueden ser cambiadas. Las cosas se clasificarán en una de estas cuatro categorías:

1. **Importante, modificable:** Su presupuesto es extremadamente importante para su bienestar financiero, pero también debe ser flexible. Debido a los cierres, puede reducir categorías como restaurantes y entretenimiento y aumentar sus fondos de suministros de comestibles y limpieza.

2. **Importante, no modificable:** No puede controlar la volatilidad del mercado de valores en este momento, por lo que puede que tenga que cambiar su actitud, sus expectativas o ambas cosas. No se asuste por sus inversiones. Déjelas en paz y concéntrese en su flujo de efectivo actual.

3. **No importante, modificable:** El hecho de que su cónyuge insista en pagar las cuentas en persona cuando usted prefiere hacerlo en línea puede volverlo loco, pero puede no ser importante mientras se estén pagando. Si no es importante, cambie su actitud. El verdadero problema durante una pandemia es cómo pagará las cuentas, no el método que use para hacerlo.

4. **No importante, no modificable:** Tal vez sus padres siempre se peleaban por el dinero y eso le molestaba. Pero eso es el pasado y la forma en que se hablaron entonces no es realmente importante, ni puede cambiarlo. Déjelo ir y concéntrese en apoyar a sus amigos y familia durante esta crisis de salud.

### Agradezca

Cuando tiene dificultades financieras, puede sentir que el peso del mundo está sobre sus hombros. Pero para la mayoría de la gente, incluso cuando las cosas no van bien, todavía hay muchas cosas por las que pueden estar agradecidos. Oprah Winfrey dice que llevar un "diario de agradecimientos" le ha sido útil y muchos de los que han seguido sus consejos sienten lo mismo. Tómese el tiempo cada día para escribir tres o cuatro cosas por las que está agradecido, y tómese realmente unos momentos para apreciarlas.

## Busque ayuda

Si está en una situación desesperada, hablar con un consejero de crédito certificado puede ayudarlo a presupuestar y a tratar con su deuda. No hay que avergonzarse de buscar ayuda, especialmente durante una pandemia mundial.



## Planificación de desastres

Este desastre golpeó sin mucho aviso y todos tuvimos poco tiempo para planear. Sin embargo, todavía hay medidas que puede tomar para asegurar su bienestar financiero y de salud a largo plazo.

## Fondo de emergencia

Si tiene una cuenta de ahorros para emergencias, ahora es el momento de usarla. Tenga cuidado de no gastarlo todo de una vez. Si no tiene nada ahorrado, intente hacer los menos cargos posibles en sus tarjetas de crédito. Elimine tantos gastos discrecionales como sea posible (cosas que no necesita para sobrevivir). Cuando esto termine, no querrá quedarse atrapado con tanta deuda de tarjeta de crédito para pagar. Sólo pida prestado para lo esencial.

## Alquiler/Hipoteca

Si tiene problemas para pagar la vivienda, discuta las opciones con el propietario/prestamista. Muchas personas no tienen el dinero para pagar una vivienda en este momento, y es posible que pueda negociar un acuerdo. En algunos lugares incluso se suspenden los pagos del alquiler por un par de meses. Los prestamistas hipotecarios también pueden ofrecer indulgencia, para reducir o suspender temporalmente los pagos de la hipoteca.

## Facturas

Muchos proveedores de servicios públicos también están suspendiendo los cierres durante esta crisis. Si tiene problemas para pagar sus facturas, póngase en contacto con los proveedores de servicios y sus acreedores para preguntarles si puede hacer arreglos para suspender o reducir sus pagos mientras se enfrenta a una reducción de sus ingresos.

## Compras

Quédese en casa tanto como sea posible, pero si necesita ir de compras, esté atento a los cambios de horario. Muchas tiendas están limitando sus horas para proteger a sus empleados y desanimar a las multitudes. Trate de comprar en horas de menor demanda, como temprano en la mañana o tarde en la noche.

## Abastecimiento

Seguramente habrán visto noticias sobre estanterías vacías de papel higiénico y toallitas húmedas desinfectantes cuando los consumidores empezaron a entrar en pánico. Esto es innecesario. Consiga sólo lo que necesite. Si cree que le beneficiará, céntrese en los productos no perecederos que durarán más tiempo entre

los viajes a la tienda. Pero recuerde, *no se exceda*. No debe utilizar la deuda de la tarjeta de crédito para acumular provisiones innecesarias.

Siga las pautas del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Aunque esto tiene poco que ver con las finanzas personales, es crucial seguir estas pautas para protegerse a sí mismo y a los demás. Aquí hay un resumen de lo que los funcionarios de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades han recomendado hasta ahora:

- Lávese las manos a menudo. Use agua y jabón y láveselas por lo menos durante 20 segundos.
- Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos que tenga al menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse la cara.
- Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude o tosa.
- Limpie con frecuencia las superficies de los artículos de uso frecuente.
- No esté en contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Use una mascarilla si está enfermo. Si no está enfermo, no hay necesidad de usar una mascarilla.
- Ejercer el distanciamiento social, manteniendo una distancia de al menos seis pies.
- Quédese en casa si está enfermo.



### **Sobrevivir a un despido**

Las empresas están sufriendo a causa de los cierres para detener la propagación del COVID-19. Esto, desafortunadamente, ha causado un pico en los despidos. Si esto le ha ocurrido o le preocupa que ocurra, siga estos pasos para asegurarse de que puede permanecer en un terreno financiero estable.

1. **Averigüe inmediatamente si tiene derecho a beneficios de desempleo, y si es así, cuánto.** Bajo la dirección del Presidente Trump, el Departamento de Trabajo ha hecho el seguro de desempleo mucho más flexible. Comuníquese con el programa de su estado para averiguar para qué beneficios puede calificar. Pero no olvide que los beneficios de desempleo están sujetos a impuestos como ingresos. Si no retiene impuestos sobre ellos ahora, puede terminar con una factura de impuestos más grande de lo esperado el próximo año.

**NOTA:** Debido al virus, el Secretario del Tesoro Steve Mnuchin anunció que la fecha límite para el pago de impuestos del 15 de abril se está retrasando 90 días para las empresas y los individuos. Aún así, deberán presentar

la declaración, pero no se les exigirá que hagan ningún pago si deben dinero este año, se podrá hacer más adelante.

**2. Revise sus beneficios.** Averigüe qué tipo de indemnización puede recibir, si puede conservar el dinero que ha acumulado en un plan de jubilación de la empresa y dónde está, si su empresa le ofrecerá asistencia para la colocación en un empleo o para la redacción de un currículum vitae, y si tiene pago de horas extras o vacaciones no pagadas que haya ganado. Si no se va en términos negativos, debe pedirle a su supervisor una carta de referencia y algunas sugerencias para su búsqueda de trabajo.

**3. Manténgase asegurado.** Si estaba cubierto por un seguro médico, es posible que pueda continuar su cobertura bajo la Ley general de reconciliación presupuestaria consolidada (COBRA, por sus siglas en inglés). Es probable que tenga que pagar la totalidad de la prima, mas un 2% por gastos administrativos, pero puede ser mejor que quedarse sin seguro. También es una buena idea hablar con un agente de seguros acerca de sus opciones para obtener un seguro de salud temporal o individual, que en algunos casos puede ser más barato que COBRA. También puede consultar la Ley de Atención Asequible, también conocida como Obamacare. Dado que la cobertura se basa en los ingresos del individuo, puede ser una alternativa más económica.

**4. Haga planes de contingencia.** ¿Tiene activos que pueda vender? ¿Un barco, o un coche extra, por ejemplo? ¿Tiene una póliza de seguro de vida con valor en efectivo que podría utilizar? Sólo tenga cuidado de no eliminar

todo lo que posee sin obtener una revisión profesional de sus opciones. Sacar de los fondos de jubilación o utilizar el capital de su casa para pagar las cuentas puede parecer una buena idea en este momento, pero si la pérdida de su trabajo se prolonga más de lo que espera, podría terminar sin nada a lo que recurrir.

**5. Busque un trabajo extra o en línea.** Las empresas de reparto de alimentos siguen funcionando y siempre puede buscar algún trabajo en línea en los sitios web de autónomos. No será fácil, pero puede que le dé el dinero extra que necesita.

**6. Busque en su red.** Alguien que conozca podría tener una vacante o estar dispuesto a ayudarlo económicamente.

**Gracias y manténgase a salvo.**



## Acerca de Consolidated Credit

Consolidated Credit es una organización de educación pública orientada al consumidor. Somos una industria líder en la prestación de servicios de consejería de crédito y manejo de la deuda en todos los Estados Unidos.

Nuestra misión es ayudar a los individuos y familias a terminar con las crisis financieras y ayudarles a resolver los problemas de manejo del dinero a través de la educación, la motivación y la consejería profesional.

Nos dedicamos a capacitar a los consumidores a través de programas educativos que los influencien para que se abstengan de gastar en exceso y de abusar de las tarjetas de crédito, así como para alentarlos a ahorrar e invertir. Patrocinamos seminarios locales gratuitos que también están disponibles para cualquier grupo u organización que solicite nuestros servicios educativos.

Nuestros consejeros profesionalmente entrenados han ayudado a miles de familias a través de los Estados Unidos. Independientemente de que sus problemas financieros se deban a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un hijo, a una enfermedad grave o a cualquier otra circunstancia, podemos ayudar.

Nuestra organización se financia principalmente a través de contribuciones voluntarias de los acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarle dinero a nuestros clientes y liquidar sus deudas a una tasa excelente.

Consolidated Credit es miembro del Better Business Bureau, la Asociación Nacional de Cooperativas de Crédito, United Way del Condado de Broward y la Asociación de Consejería Financiera de América.

# ¡AHORA USTED PUEDE LIBERARSE DE LA DEUDA!

Consolidated Credit, una organización reconocida a nivel nacional, le proporcionará educación financiera profesional, consejería y recursos.

Además, puede beneficiarse de programas de manejo de deudas personalizados, que incorporan un plan de consolidación de facturas para ayudarle a recuperar su libertad financiera.

## Nuestros contadores públicos certificados y capacitados profesionalmente negociarán directamente

- ¡Reducir o incluso eliminar las tasas de interés!
- Eliminar los cargos por retraso y los cargos por excederse del límite.
- Consolidar las deudas en un pago más bajo.
- Ayudarle a pagar la deuda más rápidamente.
- Reconstruir su puntaje de crédito.
- Ahorrarle miles de dólares.
- ¡Le permite tener un plan para liberarse de las deudas!



¡Llame hoy y dé el primer paso hacia la libertad financiera!

**1-844-294-8369**

o visite [www.ConsolidatedCredit.org/es](http://www.ConsolidatedCredit.org/es)



5701 Sunrise Blvd., Fort Lauderdale, Florida 33313 West

# PUEDE LIBERARSE DE LAS DEUDAS



## HAY AYUDA ESPERÁNDOLO AHORA

- Reducir o eliminar los cargos por intereses
- Consolidar las facturas de las tarjetas de crédito en un pago mensual más bajo
- Pagar su deuda en la mitad de tiempo
- Ahorrar miles de dólares



1-844-294-8369

5701 West Sunrise Boulevard • Fort Lauderdale, FL 33313

[www.ConsolidatedCredit.org/es](http://www.ConsolidatedCredit.org/es) • Email: [counselor@ConsolidatedCredit.org](mailto:counselor@ConsolidatedCredit.org)