



CÓMO SUBSISTIR EN UNA RECESIÓN

Cómo hacer frente a una recesión
económica



1-800-210-3481

www.ConsolidatedCredit.org/es

5701 West Sunrise Boulevard | Fort Lauderdale, FL 33313

Felicitaciones por dar este paso crítico para aprender a manejar sus finanzas durante una recesión económica. Consolidated Credit ha ayudado a las personas de todo el país a resolver sus problemas de deuda y crédito durante más de 25 años.

Nuestro equipo educativo ha creado más de cuarenta publicaciones para ayudarle a mejorar sus finanzas. Visite ConsolidatedCredit.org/es para acceder a todas nuestras publicaciones de forma gratuita. También encontrará una serie de recursos de educación financiera, como cursos interactivos, vídeos instructivos, seminarios web, infografías y mucho más. Nuestra misión es proporcionarle todas las herramientas que necesita para liberarse de las deudas y utilizar el dinero de forma inteligente, de modo que pueda planificar el futuro y crear riqueza.

Si se siente abrumado por las deudas de tarjetas de crédito con altas tasas de interés, le animo a llamar al **1-800-210-3481** para recibir una evaluación gratuita de un consejero de crédito certificado. Juntos, pueden encontrar la mejor solución para pagar su deuda y lograr la estabilidad financiera que se merece.

También le invito a compartir estos recursos con otras personas que conozca y que quieran mejorar sus finanzas. Consolidated Credit ofrece programas de asociación, que pueden ayudar a grupos, empresas y comunidades a aprender y crecer juntos. Si está interesado en saber más, llámenos y estaremos encantados de ayudarle a personalizar un programa para su organización.

Atentamente,



Gary S. Herman
Presidente de Consolidated Credit

Cómo subsistir en una recesión

Cómo hacer frente a una recesión económica

Las recesiones son un hecho de la vida. Nuestra economía no puede seguir creciendo eternamente, por lo que es natural que se produzcan bajas. Todo auge tiene una caída final. Eso es una recesión. Es un periodo en el que la actividad económica frena significativamente y afecta tanto a las empresas como a los consumidores.

Cuando tenemos **dos o más trimestres consecutivos de declive económico**, se trata de una recesión. Según la historia económica de Estados Unidos, esto ocurre aproximadamente **cada cuatro años**, aunque no siempre es exacto. Aun así, tanto si la próxima recesión será puntual como si no, acabará llegando, por lo que es importante que prepare sus finanzas para cuando eso suceda.

¿Qué está en juego durante una recesión?

Puede pensar que, si no es un inversor, una recesión económica no le afecta. Pero una recesión es algo más que los titulares sobre las caídas de la bolsa. E incluso esas caídas pueden afectarle si está ahorrando para su retiro.

Aquí están todas las formas en que una recesión puede afectar a los consumidores promedio:

- **Desempleo.** Una recesión suele coincidir con un pico de desempleo. A medida que los negocios se contraen, las empresas son más propensas a los despidos. Tiene que estar preparado para la posibilidad de perder su trabajo.
- **Recortes salariales, reducción de horas.** Incluso las empresas que no despiden empleados pueden tener recortes salariales o reducción de horas. Durante la Gran Recesión, así como la recesión pandémica, fue común que

las empresas redujeran la semana laboral a 4 días. Los empleados que cobran por hora pierden efectivamente el 20% de sus ingresos cuando esto sucede.

- **Menos oportunidades de promoción profesional.** Muchas empresas también dejan de ofrecer revisiones anuales y aumentos salariales durante una recesión. También puede ser más difícil encontrar un nuevo empleo con un buen salario. También hay una mayor competencia por los puestos de trabajo disponibles, dado que el desempleo es mayor.
- **Tasas de ahorro más bajas.** Cuando la economía se contrae, la Reserva Federal reduce las tasas de interés para animar a los bancos a prestar dinero y a los consumidores a pedir préstamos. Sin embargo, esto también significa que las tasas de interés de las cuentas de ahorro también se reducen. Esto puede tener un mayor impacto si posee dinero ahorrado en una cuenta de tipo variable de alto crecimiento, como una cuenta del mercado monetario (MMA, por sus siglas en inglés).

- **Inversiones para el retiro.** Si está ahorrando para la jubilación a través de una 401(k) o una IRA, entonces los cambios en el mercado de valores pueden afectar a sus ahorros de



manera significativa. Los trabajadores que están cerca del retiro cuando se produce una recesión deben preocuparse especialmente porque sus inversiones pueden no tener tiempo para recuperarse, lo que podría retrasar su retiro.

- **Recortes de los límites de crédito.** Las compañías de

tarjetas de crédito pueden recortar los límites de crédito durante una recesión, a veces sin previo aviso. Reducen los límites para evitar que los consumidores acumulen grandes saldos que no podrán devolver. Esto puede perjudicar su puntaje de crédito porque un límite de crédito más bajo puede aumentar la cantidad de su límite disponible que está utilizando. Este es el segundo factor más importante que se utiliza para calcular su puntaje de crédito.

- **Normas de préstamo más estrictas.** Comprar un auto o una casa, u obtener un préstamo personal para consolidar la deuda puede ser más difícil durante una recesión. Aunque las tasas de interés sean bajas, lo cual es beneficioso, los prestamistas pueden aumentar los requisitos de puntaje de crédito y de relación entre la deuda y los ingresos. Por lo tanto, puede ser difícil que le aprueben para aprovechar esas tasas bajas.
- **Patrimonio neto negativo.** En casos extremos, como la Gran Recesión, que incluyó una caída del mercado de la vivienda, millones de propietarios se encontraron con sus hipotecas "al revés". El valor de las viviendas cayó y las personas que habían comprado recientemente sus casas o habían pedido préstamos contra su patrimonio neto se encontraron con que debían más de lo que valía su casa. Las personas que vendieron sus casas durante esta época tuvieron que recurrir a las ventas cortas, en las que sufrieron pérdidas por la venta y no tenían fondos para pagar la inicial de una nueva casa.
- **Mayor riesgo de morosidad, impagos, embargos y ejecuciones hipotecarias.** Las tasas de morosidad suelen aumentar durante una recesión porque la gente tiene dificultades para pagar sus facturas. Si no puede ponerse al día, podría enfrentarse a la reposición de su auto o a

la ejecución hipotecaria de su casa. Incluso si no puede pagar sus tarjetas de crédito, esto puede disminuir rápidamente su puntaje de crédito, haciendo más difícil la recuperación y la reconstrucción.

Estamos en recesión, ¿ahora qué?

Lo ideal es que esté leyendo esta guía antes de que llegue la recesión, para que pueda estar preparado. Si es así, puede pasar a **“Cómo prepararse para la próxima recesión”**.

Pero lo más probable es que esté leyendo esta guía porque ahora estamos en una recesión y está preocupado por sus finanzas o ya tiene problemas. En ese caso, siga estos pasos:

Paso 1: Revise su presupuesto y recorte todo lo posible

Incluso si no está lidiando ya con pérdidas de ingresos, este paso es esencial. Necesita más dinero para pagar las deudas y ahorrar de forma agresiva. Por lo tanto, es el momento de crear un presupuesto de emergencia. Si no es una necesidad, deshágase de ello.

- Revise todos sus gastos para ver lo que no necesita: lo primero que hay que eliminar son los antojos, como ir al bar o gastar dinero en aplicaciones de entretenimiento
- Si tiene cosas como servicios de streaming similares, elimine uno
- Limite los servicios de suscripción, ya sean suscripciones a revistas y periódicos o servicios de entrega de cajas por suscripción
- Si hay servicios que puede hacer usted mismo, como la jardinería, limpiar la casa o el mantenimiento de la piscina, corte el servicio de pago y divida las nuevas tareas entre

los miembros de su hogar

- Evalúe cuánto gasta en necesidades, como los alimentos, para ver si hay formas de recortar

Tenga en cuenta que estos recortes son temporales. Lo hace para hacer frente a las dificultades. Una vez que pase la tormenta, puede añadir los lujos que ha recortado. Pero tiene que hacer todo lo posible para proteger sus finanzas ahora.

Si aún no tiene un presupuesto formal, es hora de crear uno. Puede utilizar la guía de Consolidated Credit [Presupuesto hecho fácil](#) para empezar.

Paso 2: Evalúe sus ahorros y activos

A continuación, debe evaluar sus ahorros y activos para ver el tamaño de su red de seguridad financiera.



En primer lugar, revise sus ahorros. Lo ideal es que, en circunstancias normales, tenga suficientes ahorros para cubrir entre 3 y 6 meses de facturas y gastos presupuestados. Esto le dará un respiro en caso de que pierda su trabajo durante la recesión.

Además, fíjese en los activos equivalentes al efectivo que tenga. Se trata de cualquier activo que pueda convertirse rápidamente en efectivo, como:

- Cuentas del mercado monetario (MMA, por sus siglas en inglés)
- Certificados de depósito (CD, por sus siglas en inglés)
- Letras del Tesoro (T-Bills, en inglés)
- Bonos del Estado a corto plazo

Evalúe todos estos equivalentes de efectivo para ver cuánto dinero adicional podría generar en caso de necesidad.

Paso 3: Busque fuentes de ingreso adicionales

Este paso es esencial para quienes están desempleados o han perdido ingresos. Mientras busca un empleo a tiempo completo en el campo profesional que ha elegido, debe encontrar la forma de mantenerse al día con sus facturas en la medida de lo posible.

Incluso si todavía tiene un empleo y recibe su salario completo, es una buena idea evaluar nuevas oportunidades de ingresos. Es conveniente que busque salidas que puedan aumentar sus ingresos, de modo que tenga más dinero para ahorrar y pagar las deudas que pueda tener.

Estas preguntas pueden ayudarle a comenzar:

- ¿Posee artículos en su casa que pueda vender para ganar dinero?
- ¿Puede realizar pequeños trabajos paralelos a través de la consultoría o el trabajo independiente?
- ¿Posee tiempo para hacer un trabajo secundario, como repartir comida, el transporte compartido o el cuidado de niños para complementar sus ingresos?
- Si todavía está empleado y recibe un salario por hora, ¿puede hacer turnos extra o trabajar horas extra con la aprobación de su jefe?

Maximizar sus ingresos durante una recesión es fundamental. Si perdió su empleo, un trabajo secundario o temporal puede no reemplazar completamente sus ingresos, pero puede ayudarle a mantenerse a flote tanto como sea posible. Todo lo que pueda pagar ahora significa una factura menos con la que tendrá que ponerse al día más adelante.

Paso 4: Infórmese sobre los recursos que puede tener a su disposición

Independientemente de su situación, es una buena idea dedicar tiempo a conocer los beneficios y los recursos de ayuda que pueden estar a su disposición.

Los beneficios de desempleo deberían estar disponibles para trabajadores despedidos durante una recesión. Estos beneficios se reciben a través de la oficina del seguro de desempleo de su estado, que puede encontrar a través de careeronestop.org.

Familiarícese también con los recursos federales, estatales y locales que pueden estar disponibles para vivienda, servicios públicos, atención sanitaria, inestabilidad alimenticia y trabajo. Puede conocer los recursos locales a través del servicio 211 de su zona. Simplemente llame al 211 o visite 211.org.

Si todavía tiene un empleo, infórmese sobre las indemnizaciones a las que puede tener derecho. Además, revise la política de su empresa en cuanto a la compensación por el tiempo libre (PTO) no utilizado. Saber cuánto dinero puede recibir si lo despiden puede darle una ventaja para mantener la estabilidad si pierde su trabajo.

Paso 5: Si posee los medios, céntrese en pagar las deudas

Durante una recesión, su principal objetivo debe ser mantenerse al día con los pagos del alquiler o la hipoteca y las facturas esenciales. La siguiente prioridad debe ser pagar las deudas.

Las deudas de tarjetas de crédito con altas tasas de interés, en particular, no son buenas durante una recesión. Los intereses mensuales acumulados consumen los ingresos que podría utilizar para aumentar sus ahorros. Y cada deuda que pague

será una factura menos de la que tendrá que preocuparse.

Si tiene varios saldos de tarjetas de crédito, considere la posibilidad de consolidarlos con una tarjeta de crédito de transferencia de saldo o un préstamo personal. Esto puede ayudar a reducir la tasa de interés aplicada al saldo para que pueda pagarlo más rápidamente.

Si su crédito no es lo suficientemente bueno como para esas alternativas, póngase en contacto con una agencia de consejería de crédito como Consolidated Credit. Es posible que pueda inscribirse en un programa de manejo de deudas, que puede reducir los pagos totales de su tarjeta de crédito hasta en un 50%.

Paso 6: Maximice sus ahorros

Además de tener su deuda bajo control, concéntrese en aumentar sus ahorros. En una recesión, es una buena idea aumentar el tamaño de su fondo de emergencia. En lugar de tener ahorrados entre 3 y 6 meses de facturas y gastos necesarios, procure tener entre 6 y 12 meses.

Esta red de seguridad financiera reforzada le ayudará a protegerse en caso de que la recesión se prolongue y dé lugar a períodos prolongados de desempleo y recortes salariales.

Qué hacer si ya se está atrasando

Estos consejos pueden ayudarle a minimizar los problemas financieros durante un periodo de dificultades:

- **Si aún no lo ha hecho, solicite el desempleo inmediatamente.** Compruebe las directrices estatales sobre quiénes tienen derecho al desempleo y qué pasos debe dar para recibir los beneficios. Algunos estados

tienen normas muy específicas que tendrá que seguir.

- **Llame a su prestamista o arrendador a la primera señal de que posee problemas para hacer sus pagos.** Hágalos saber su situación y vea si pueden aplazar sus pagos por un tiempo.
 - El aplazamiento de los pagos suspende o reduce temporalmente sus pagos hasta que pueda recuperarse.
 - Recuerde que la hipoteca y el alquiler deben pagarse primero, antes que cualquier otra factura. No querrá enfrentarse a un desahucio o a una ejecución hipotecaria durante una recesión
- **Solicite el aplazamiento o perdón de pagos de préstamos estudiantiles federales.** El aplazamiento suspenderá temporalmente sus pagos; si tiene préstamos subvencionados, los intereses no se acumularán, pero sí lo harán en los préstamos no subvencionados. Si no califica para el aplazamiento, el perdón de pagos puede reducir sus pagos.
- **Póngase en contacto con sus otros acreedores y prestamistas.** Explique su situación y vea si están dispuestos a suspender o reducir sus pagos por un tiempo.
 - Tenga en cuenta que los acreedores suelen estar dispuestos a trabajar con la gente si son proactivos y se ponen en contacto con ellos lo antes posible, especialmente en una recesión
 - No se recomienda esconderse de los acreedores. Si no pueden comunicarse con usted, entonces es más probable que se enfrente a cargos añadidos, intereses de penalización y cuentas de cobro rápidamente.

-
- **Lleve un registro del estado de sus facturas** para estar al tanto de lo que se ha aplazado, de los pagos que debe hacer y en lo que se está retrasando.
 - Mantener un registro detallado del estado de sus tarjetas de crédito y préstamos hará más fácil ponerse al día una vez que sus ingresos se hayan recuperado.
 - Utilice las [hojas de trabajo](#) de Consolidated Credit sobre deudas de tarjetas de crédito y préstamos para hacer un seguimiento de la situación de sus deudas.
 - **Evite utilizar el crédito para cubrir las faltas de efectivo, especialmente los préstamos a corto plazo y los préstamos de día de pago.** Contraer una deuda para salir del paso durante un período de dificultades le retrasa aún más.
 - Los préstamos de día de pago y los préstamos a corto plazo con altos intereses tienen tasas de interés extremadamente altas y términos desfavorables si no puede pagar la deuda rápidamente. Si ya está enfrentando dificultades, sólo van a empeorar una mala situación.
 - **Manténgase actualizado sobre los programas de ayuda del gobierno que puedan estar disponibles.** Consulte las noticias nacionales para conocer los esfuerzos de ayuda federal; siga una fuente de noticias local para conocer la ayuda estatal, del condado y municipal. Suscríbase al boletín de noticias de su ciudad o condado o a las redes sociales para obtener la información más reciente sobre la ayuda local.

Pasos a seguir una vez que se recuperen sus ingresos

1. Establezca un nuevo presupuesto basado en sus nuevos ingresos para asegurarse de que gastará menos de lo que gana.
 - a. Evite volver a añadir gastos discrecionales (deseos) hasta que tenga sus finanzas bajo control.
 - b. Asegúrese de asignar dinero (idealmente 5-10%) para reconstruir sus ahorros de emergencia.
 - c. Destine todo el dinero extra a pagar sus deudas y ponerse al día con las facturas.
2. Establezca un orden de prioridad para pagar las deudas utilizando las hojas de cálculo de deudas de tarjetas de crédito y de los préstamos como ayuda.
 - a. Póngase primero al día con las deudas aseguradas (hipoteca, préstamo del auto) si están atrasadas.
 - b. Concéntrese primero en las deudas que están atrasadas pero que no están en incumplimiento ni han sido canceladas, para mantener las cuentas abiertas
 - c. Los préstamos estudiantiles federales pueden ponerse al día si hace nueve de diez de pagos
3. Las cuentas en colección deben pagarse en último lugar y verificarse completamente antes de acordar cualquier pago.
 - a. Revise el estatuto de limitaciones de los cobros en su estado para saber si el cobrador puede llevarlo a los tribunales por la deuda.
 - b. Verifique la deuda con una carta de validación de deuda del cobrador. Deben tener información completa sobre usted, la deuda y quién es el propietario de la

misma.

- c. Lea la publicación de Consolidated Credit: [Protéjase de los cobradores de deudas](#) para obtener más consejos sobre cómo lidiar con las cuentas de cobro.
4. Si se siente abrumado por la cantidad de deudas que posee, póngase en contacto con una organización de consejería de crédito sin fines de lucro para discutir las opciones para salir de la deuda.

Prepárese para la próxima recesión

Si le preocupa que estemos en camino a una recesión, hay algunas medidas prácticas que puede tomar para prepararse:



- **Aumente el tamaño de su fondo de ahorro para emergencias.** Lo ideal es ahorrar entre 6 y 12 meses de gastos presupuestados en una cuenta fácilmente evaluable.
- **Pague todas las deudas pendientes de tarjetas de crédito.** Cuantas menos facturas y obligaciones, mejor. Esto también maximizará su puntaje de crédito en caso de que necesite refinanciar o solicitar un nuevo crédito.
- **Evite pedir un préstamo con el capital de su casa.** Añadir una segunda hipoteca con un préstamo sobre el capital de la vivienda o HELOC antes de una recesión puede ser arriesgado, así que evítelo si es posible.
- **Consulte con su consejero del plan de retiro para ver si necesita ajustar su estrategia.** Todos los consejeros de planes de jubilación ofrecen una evaluación anual gratuita que puede utilizar en su beneficio. Si no tiene la información de contacto de su consejero del plan 401(k),

pídala a Recursos Humanos.

- **Revise su presupuesto para ver si tiene algún gasto que pueda recortar o reducir.** Es conveniente eliminar los gastos excesivos y ceñirse estrictamente a su presupuesto.
- **Revise su crédito.** Puede aprovechar su reporte de crédito anual gratuito a través de annualcreditreport.com. Asegúrese de que su crédito está limpio y sin errores, por si necesita pedir un préstamo o refinanciar.
- **Revise cualquier contrato de trabajo.** Compruebe los paquetes de indemnización y las pólizas de tiempo libre (PTO) no utilizadas.
- **Actualice su currículum y sus perfiles profesionales en línea.** Si perdiera su trabajo, debe estar preparado para iniciar la búsqueda de empleo inmediatamente. Si tiene una página web o un portafolio, asegúrese de que la información está actualizada.





Acerca de Consolidated Credit

Consolidated Credit es una organización de educación pública orientada al consumidor. Somos una empresa líder en la prestación de servicios de consejería de crédito y manejo de deudas en todo Estados Unidos.

Nuestra misión es asistir a individuos y familias a poner fin a 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 les influyen para que se abstengan de gastar en exceso y de abusar de las tarjetas de crédito, así como para animarlos a ahorrar e invertir. Patrocinamos seminarios locales gratuitos que también están disponibles para cualquier grupo u organización que solicite nuestros servicios educativos.

Nuestros consejeros, formados profesionalmente, han ayudado a miles de familias en todo Estados Unidos. Independientemente de que sus problemas financieros se deban a la compra de una nueva vivienda, al nacimiento de un hijo, a una enfermedad grave o a cualquier otra circunstancia, podemos ayudarle.

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

Consolidated Credit es miembro del Better Business Bureau, de la National Association of Credit Union, de United Way of Broward County y de la Financial Counseling Association of America.

¡AHORA USTED PUEDE LIBERARSE DE LA DEUDA!

Consolidated Credit, una organización reconocida a nivel nacional, le proporcionará educación financiera profesional, consejería y recursos. Además, usted puede beneficiarse de los Programas de Manejo de Deuda personalizados, que incorporan un plan de consolidación de facturas para ayudarle a recuperar su libertad financiera.

Nuestros consejeros financieros certificados pueden:

- ¡Reducir o incluso eliminar las tasas de interés!
- Eliminar los cargos por retraso y los cargos por exceder el límite
- Consolidar las deudas en un solo pago más bajo
- Ayudarle a pagar sus deudas más rápido
- Reconstruir su puntaje de crédito
- Ahorrarle miles de dólares.
- ¡Crear un plan para liberarse de deudas!



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

1-800-210-3481

o visite www.ConsolidatedCredit.org/es



5701 West Sunrise Blvd., Fort Lauderdale, Florida 33313

AHORA USTED PUEDE LIBERARSE DE LAS DEUDAS



Hay ayuda disponible para usted

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



1-800-210-3481

5701 West Sunrise Boulevard • Fort Lauderdale, FL 33313

www.ConsolidatedCredit.org/es • Email: counselor@ConsolidatedCredit.org