

## Competencia Difícil

*La planificación cuidadosa puede ayudar a manejar las prioridades financieras que compiten entre sí*

*¿Le suena esto familiar? Usted sigue queriendo aumentar su aportación al plan de jubilación, pero parece que hay muchas otras prioridades financieras que se interponen. Afortunadamente, con un poco de planificación, usted puede desarrollar una estrategia para cubrir dichos gastos y ayudarlo a mantenerse en la dirección correcta para la jubilación. He aquí algunos consejos para ayudarlo a equilibrar las prioridades financieras que compiten entre sí.*

**Apunte todas sus metas de ahorros.** Hacer una lista es un primer paso importante, desde un punto de vista práctico así como mental. Ayuda a enfocar su pensamiento y motivación. No se preocupe aun sobre su orden u organización — solo apunte todo. La lista debe incluir artículos “que sería bueno tener” (tales como una casa de vacaciones o un auto nuevo) y artículos “que debe tener”, tales como costos de la universidad de sus hijos y de su jubilación. Y no se olvide de prepararse para potenciales sorpresas financieras, tales como el cuidado de un padre anciano, reponer el techo de su casa, o gastos médicos inesperados.

**Calcule un costo y plazo de tiempo para lograr cada meta.** Algunas metas podrían ser más fáciles de calcular que otras, pero aun un cálculo aproximado puede ayudar. Usando sus cálculos, calcule cuánto dinero debe ahorrar cada mes para lograr la meta dentro de su plazo de tiempo esperado. Un profesional financiero puede ayudarlo a desarrollar cálculos de costos para cada meta — por ejemplo, establecer una meta de ahorros de jubilación basada en futuros gastos proyectados y el potencial de apreciación de sus inversiones.

**Calcule cuánto dinero tiene disponible para ahorrar.** Compare sus ingresos corrientes mensuales con todos los gastos de su hogar, tales como pagos de servicios públicos, gastos de alimentos, y otros más. La diferencia entre sus ingresos corrientes y sus gastos actuales es el potencial de generación de fondos disponible para ser puesto en sus metas financieras. Si hay poco dinero en efectivo disponible para ahorrar, considere trabajar con un profesional financiero en maneras para ayudar a ajustar el presupuesto familiar para liberar dinero adicional para los ahorros.



**Priorice sus metas financieras.** Aun después de reducir sus gastos, podría no haber suficiente dinero para ahorrar la cantidad deseada para cada meta. En ese caso, tendrá que priorizar cuáles metas deberán recibir toda su atención, y cuáles podrán esperar. Podría tener que considerar eliminar o postergar las fechas de sus artículos “que sería bueno tener” para cerciorarse que podrá cubrir los “que debe tener”. Es muy importante recordar que la jubilación siempre deber permanecer como una prioridad alta, aun si un gasto con un plazo más cercano, como la matrícula de uno de sus hijos, parezca ser más apremiante. Piense en ello de esta manera: usted siempre podría pedir dinero prestado para la universidad, pero nadie le dará un préstamo para financiar su jubilación.

**Haga que los ahorros sean automáticos.** Los programas automatizados permiten hacer transferencias regularmente programadas de una cuenta bancaria a vehículos de ahorros tales como una Cuenta de Ahorros para la Salud para costos médicos (usted debe tener un plan elegible con un deducible alto para poder ahorrar en una cuenta de ahorros para la

*Continúa en la página 2*

**Resources Investment Advisors, Inc.**

4860 College Blvd.,  
Overland Park, KS 66211  
Phone: 913-338-5300  
Fax: 913-204-0785

# Competencia Difícil Continúa de la página 1

salud) o un plan 529 para costos de educación — haciéndolo más fácil de mantenerse en la dirección correcta con las metas de ahorros de jubilación. Para las deducciones de nómina de un plan de jubilación en el lugar de trabajo, considere aportar por lo menos la misma cantidad que su empleador aportará de manera equivalente (si está disponible). De cualquier manera, ciertos profesionales en finanzas sugieren ahorrar del 10% al 15% de su salario anual para la jubilación.

**Considere aumentar sus ahorros de jubilación con el paso del tiempo.** Después de lograr un objetivo financiero, tal como ayudar a un hijo a hacer su último pago de matrícula, redirija el dinero que estaba ahorrando hacia esa meta a su plan de jubilación. ¿Tiene usted 50 años de edad o mayor? Si así lo es, para el año 2020, se le permite hacer una aportación adicional “para ponerse al día” de hasta \$6,500 (además del máximo de \$19,500) en el plan de jubilación de su lugar de trabajo.

**Refine su plan de ingresos de jubilación.** El proceso de revisar y priorizar metas proporciona una oportunidad de volver a ver sus necesidades de ingresos futuros. Por ejemplo, considere reexaminar su mezcla de inversiones, ya que las personas por lo general desean aumentar o cambiar sus ahorros a inversiones más conservadoras mientras se acercan a la jubilación. Además, revise todas las potenciales fuentes de ingresos, incluyendo retiros de cuentas de ahorros de jubilación, cualquier pensión, y el Seguro Social. Busque maneras de mejorar sus ingresos, tales como postergar sus pagos del Seguro Social o, si fuera apropiado, poner una porción de sus ahorros en una fuente de ingresos garantizada\*, tal como una anualidad.

\* Todas las garantías están basadas en la habilidad de pago de los reclamos de la compañía de seguros que los emite.

## Uno Para Todas las Edades

*Considere las alternativas antes de decidir a qué edad va a empezar a tomar los beneficios del Seguro Social*

Mientras usted se acerca a la jubilación, una de las preguntas más grandes probablemente será cuándo debe empezar a tomar los beneficios del Seguro Social. Si usted solicita beneficios a una edad que no sea su edad designada de jubilación, la cantidad de su beneficio será reducida o aumentada. Si los solicita más temprano, recibirá un beneficio reducido; si los solicita más tarde, recibirá un beneficio aumentado. Para alguien con una edad designada de jubilación de 67, he aquí lo que puede esperar, basado en la edad en que usted en realidad solicite los beneficios:

### Beneficio del Seguro Social según su Edad al Solicitarlo

62. ....	70.0%
63. ....	75.0%
64. ....	80.0%
65. ....	86.7%
66. ....	93.3%
67. ....	100.0%
68. ....	108.0%
69. ....	116.0%
70. ....	124.0%

Fuente: Administración del Seguro Social del gobierno de los EE.UU.

La situación de cada uno es única, así que es importante ver de cerca las alternativas antes de tomar una decisión. He aquí algunas razones por las cuales podría querer solicitar beneficios más temprano:

- Usted simplemente necesita el dinero para ayudarlo a pagar por gastos de manutención
- Usted no puede trabajar más tiempo debido a razones de salud
- Usted tiene responsabilidades de cuidado de la salud para un miembro de la familia
- Usted ha sido despedido o perdió su trabajo.

He aquí algunas razones por las cuales podría querer solicitar beneficios más tarde:

- Usted no necesita el dinero en este momento, o tiene ingresos de otras fuentes para ayudarlo a salir adelante (tales como una pensión o un plan de su lugar de trabajo)
- Usted cree que tiene una expectativa de vida más larga, durante la cual pagos más altos serían útiles
- Usted tiene planes de trabajar en cierto nivel durante su jubilación
- A usted simplemente le gusta la idea de recibir beneficios más altos a largo plazo.

Para aumentar su conocimiento, consulte el Centro de Recursos del Seguro Social de la AARP ([www.aarp.org/retirement/social-security](http://www.aarp.org/retirement/social-security)) así como la página web de Beneficios de Jubilación de la Administración del Seguro Social ([www.ssa.gov/planners](http://www.ssa.gov/planners)).

# Aproveche la Siesta de Energía

*Una breve siesta puede ayudarle a superar un día difícil*

*Con todo lo que tememos, la incertidumbre y cambios drásticos que han ocurrido durante los últimos meses, ¿quién ha podido desconectarse y disfrutar de una buena siesta a la antigua? Resulta que ahora puede ser un buen momento para revisar algo que tal vez no haya hecho regularmente desde que era un niño (o un adolescente en crecimiento).*

Usted podría pensar que una siesta sólida requeriría por lo menos de una a dos horas. Resulta que puede aprovechar los beneficios para la salud de una siesta en tan sólo 15 o 20 minutos. Además, las siestas más cortas podrían en realidad ser mejores para usted que una más larga. Según la American Sleep and Breathing Academy (Academia Americana del Sueño y la Respiración), la duración óptima de una siesta es de entre 15 a 45 minutos. Sus estudios indican que más tiempo que eso pondrá a su cuerpo en un ciclo REM, haciéndolo sentirse adormecido cuando se despierte.

Estos ciclos de sueño más cortos, comúnmente conocidos como “siestas de energía”, podrían ofrecer una variedad de beneficios para la salud, incluyendo:

- Aumentar el nivel de alerta
- Tener mejor resistencia
- Aumentar la creatividad
- Combatir los riesgos de un horario de sueño inadecuado
- Reducir el riesgo de enfermedad del corazón.

Si desea tratar de incluir una siesta de energía en su día de vez en cuando (y suponiendo que hace sentido como parte de su horario diario), he aquí algunos consejos para ayudarle a maximizar el tiempo de su siesta — y aprovechar todos los beneficios para la salud durante el proceso:

- **Mantenga las siestas cortas.** Cuando empiece, considere tratar de hacer una siesta durante sólo 10 a 20 minutos (podría querer usar un reloj despertador). Mientras más larga sea la siesta, más improbable será que se sienta verdaderamente descansado después.
- **Tome siestas temprano en la tarde.** Tomar una siesta después de las 3 p.m. podría interferir con el sueño en la noche. Factores individuales, tales como su necesidad de dormir, su horario de sueño, su edad y el uso de cualquier medicamento, también pueden jugar un papel en determinar la mejor hora del día para tomar una siesta.
- **Cree un ambiente relajado.** Tome una siesta en un lugar callado y oscuro con una temperatura cómoda y con pocas distracciones.
- **Regule el tiempo que le toma despertarse.** Después de tomar una siesta, dese tiempo para despertarse antes de reanudar sus actividades — particularmente aquellas que requieren una respuesta rápida o abrupta.



Algunas palabras de precaución: si está experimentando una mayor necesidad de tomar siestas y no hay una causa obvia de nueva fatiga en su vida, hable con su médico. Usted podría tener un trastorno del sueño u otra condición médica que está interrumpiendo su sueño nocturno.

## ¿Cuál es su Tipo de Siesta?

¿Quién sabía que había “tipos de siestas”? Resulta que hay tres tipos de siestas, según la National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño):

Las **siestas planeadas** (también llamadas siestas de preparación) son cuando toma una siesta antes de verdaderamente estar cansado. Esta es una buena opción si sabe que va a necesitar quedarse despierto más tarde que lo usual.

Las **siestas de emergencia** son exactamente como suenan: quedándose dormido porque repentinamente está muy cansado y ya no puede continuar con las actividades regularmente programadas de su día. Detenerse a un lado de la carretera para tomar una siesta si se siente somnoliento mientras conduce es un ejemplo.

Las **siestas habituales** son cuando alguien toma una siesta a la misma vez cada día. Aunque estas son más comunes para niños jóvenes, los adultos ciertamente también pueden adquirir el hábito.

Sin importar cuál podría ser su tipo, ser alguien que toma siestas lo pone en buena compañía. Se dice que Aristóteles, Winston Churchill, John F. Kennedy, Eleanor Roosevelt, Albert Einstein, Thomas Edison, Leonardo da Vinci y Margaret Thatcher han valorado tomar una siesta en la tarde de forma regular.

Fuentes informativas: National Institute of Health (Instituto Nacional de Salud); The Mayo Clinic (La Clínica Mayo); American Sleep and Breathing Academy; Investigación de Kmotion.

# Jubilación en Movimiento

## SUGERENCIAS Y RECURSOS QUE TODOS PUEDEN USAR

### La sabiduría es el poder de la jubilación

¿Está buscando reducir sus impuestos? Siempre es bueno recordarse que el plan de jubilación de su lugar de trabajo ofrece una de las mejores ventajas tributarias disponibles. Eso es porque sus aportaciones podrían ser excluidas de sus ingresos federalmente gravables (así como ingresos estatales gravables, si aplican). ¡Solo piense en los ahorros fiscales que podría lograr si aportara la cantidad máxima permitida en el año 2020 a su plan 401(k) (\$19,500, más otros \$6,500 si tiene 50 años de edad o mayor)! No solo obtendrá unos buenos ahorros fiscales cada año por aportar a su plan, sino que también estará ayudándose a sí mismo a prepararse para la posibilidad de obtener mejores resultados financieros en los años venideros.

### Preguntas y Respuestas

#### ¿Qué significa que mi dinero está “concedido” en mi cuenta de jubilación?

La “concesión de beneficios” significa que usted es el dueño del dinero en la cuenta de jubilación de su lugar de trabajo. Su dinero siempre está 100% concedido en sus propias aportaciones a su plan, pero la propiedad de las aportaciones de su empleador podría estar gobernada por ciertas reglas sobre la concesión de beneficios. Por ejemplo, su dinero podría estar 100% concedido solo después de cierto número de años de empleo. Usted puede hablar con el administrador de sus beneficios para confirmar su escala de concesión.

### Recordatorio trimestral

Con el robo de identidad, las violaciones de datos, ransomware (software que imposibilita al dueño de un archivo acceder al mismo), y spyware (software espía) cada vez más comunes, es más importante que nunca proteger su información financiera — especialmente si usted maneja la mayoría de sus negocios financieros en línea. Manejar sus varias contraseñas es

probablemente una de las cosas más importantes que podría hacer. Una buena regla general es de cambiar sus contraseñas de acceso a sitios financieros cada 90 días, y no usar la misma contraseña en más de una cuenta.

### Herramientas y técnicas

Muchas víctimas de robo de identidad han encontrado cuentas de crédito abiertas en sus nombres al revisar sus informes de crédito. Esa es una razón por la cual los profesionales en finanzas recomiendan revisar sus informes regularmente. Los informes por lo general contienen la misma información, así que usted debe considerar solicitar y revisar el informe de una agencia cada cuatro meses, lo cual le permite controlar más de cerca sus informes y aún obtenerlos sin tener que pagar nada. Cerciórese de usar el sitio web gratuito llamado [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com) para obtener sus informes de crédito. El sitio también incluye información adicional sobre qué buscar en su informe y otros recursos y consejos para proteger su identidad.

### El monopolio del mercado

#### Terminología financiera básica que debe saber *Mercado Emergente*

Por lo general, esto se refiere a economías que están en el proceso de crecimiento e industrialización. Los mercados en desarrollo, tales como África, Asia, Europa del Este, el Lejano Oriente, América Latina y el Medio Oriente podrían tener significativo potencial de crecimiento en el futuro. Invertir en mercados emergentes podría potencialmente proporcionar recompensas significantes, pero también viene con riesgos significantes. Antes de invertir en mercados emergentes, podría querer consultar con un profesional financiero para ayudarlo a decidir si es apropiado para usted.