

Cómo cobrar su sueldo

Cómo convertir sus ahorros en un cheque de sueldo para su jubilación

Durante sus años de trabajo, la vida gira en torno a un sueldo fijo. El dinero entra con regularidad, se pagan las facturas y lo que sobra se destina a los ahorros. La jubilación invierte el guión. En vez de ahorrar de un sueldo, está creando uno, con el dinero que ya ha ahorrado. Un “cheque de sueldo para su jubilación” simplemente significa tener un plan para convertir sus ahorros de jubilación en ingresos fiables con los que pueda contar cada mes. La meta no es sólo tener un gran saldo en la cuenta, sino cerciorarse de que su dinero perdure y mantenga su estilo de vida.

De dónde provienen los ingresos de jubilación

La mayoría de los jubilados dependen de una combinación de fuentes de ingresos. Para muchos, el Seguro Social es el punto de partida de un sueldo de jubilación. Proporciona ingresos garantizados de por vida y se ajusta a la inflación con el paso del tiempo. La edad a la que solicita los beneficios es importante: si los solicita antes significa pagos mensuales más reducidos, mientras que retrasarlos puede aumentar sus pagos. Muchas personas utilizan el Seguro Social para cubrir los gastos básicos, y luego dependen en las cuentas de jubilación y otras fuentes de ahorros personales para llenar el vacío y disponer de flexibilidad para gastar.

¿Cuánto puede gastar de manera segura?

Uno de los mayores retos de la jubilación es calcular cuánto dinero se puede gastar cada año. La jubilación puede durar de 20 a 30 años -o más-, por lo que es importante equilibrar el disfrute del presente con la protección del mañana. Un enfoque basado en el cheque de sueldo para su jubilación tiene en cuenta los gastos previstos, el aumento de los costos a lo largo del tiempo y las necesidades para el cuidado de la salud para ayudar a crear unos ingresos estables sin que se agoten demasiado pronto.

Haciendo planes para el cambio

La jubilación no es una fase larga y predecible. Muchas personas gastan más al principio cuando están activas, menos después y posiblemente más de nuevo si aumentan



los costos de los cuidados de la salud. Disponer de distintas fuentes de ingresos y de un plan flexible de retiro de dinero puede ayudarle a adaptarse a medida que cambien sus necesidades. Si necesita ayuda para establecer un cheque de sueldo para su jubilación que cubra sus necesidades previstas, considere la posibilidad de trabajar con un profesional financiero.

Cómo hacer que vuelva a parecer un cheque de sueldo

Muchos jubilados se sienten más seguros cuando los ingresos llegan de forma regular y previsible, como los retiros mensuales, en lugar de sacar dinero sólo cuando llegan las facturas. Crear esa sensación de “cheque de sueldo” puede reducir el estrés y facilitar la administración de las finanzas de la jubilación. Un cheque de sueldo para su jubilación no es cuestión de conjeturas. Se trata de tener un plan claro para que sus ahorros puedan mantenerlo, mes tras mes, año tras año.

Verificación de crédito

Cuatro maneras de mejorar su calificación crediticia con el paso del tiempo

Su calificación crediticia desempeña un papel silencioso pero importante en su vida financiera. Puede afectar a la concesión de préstamos, a las tasas de interés que paga e incluso a aspectos como las primas de seguros o las solicitudes de alquiler. Las buenas noticias son que mejorar su calificación crediticia no requiere cambios drásticos, sino hábitos constantes e inteligentes con el paso del tiempo.

Qué significa su calificación crediticia

La mayoría de las calificaciones crediticias oscilan entre 300 y 850. Aunque los distintos prestamistas podrían utilizar modelos de puntuación diferentes, las calificaciones suelen desglosarse de la siguiente manera:

- **Excelent:** 800 y más
- **Muy buena:** 740–799
- **Buena:** 670–739
- **Regular:** 580–669
- **Mala:** menos de 580



Las calificaciones más altas indican a los prestamistas que usted administra el crédito de forma responsable, lo que puede traducirse en costos de préstamo más bajos. He aquí cuatro formas clave de mejorar su calificación crediticia con el paso del tiempo:

1. Pague las facturas a tiempo, siempre. El historial de pagos es el principal factor de su calificación crediticia. Hasta un solo pago no realizado puede perjudicarlo. Establecer pagos automáticos o recordatorios para tarjetas de crédito, préstamos y servicios públicos puede ayudarlo a nunca retrasarse.

2. Mantenga los saldos bajos. Lo que importa es qué porcentaje de su crédito disponible está utilizando, lo que suele denominarse como utilización del crédito. Una buena regla general es mantener los saldos por debajo del 30% del límite de crédito, e incluso mejor si son más bajos. Reducir los saldos, aunque sea gradualmente, puede marcar una diferencia notable.

3. Sea prudente con los nuevos créditos. Abrir varias cuentas de crédito nuevas en un breve periodo de tiempo puede reducir temporalmente su calificación. Solicite un nuevo crédito sólo cuando realmente lo necesite y evite cerrar cuentas antiguas a menos que exista una razón de peso: un historial crediticio más largo por lo general ayuda a su calificación crediticia.

4. Revise su informe de crédito regularmente. Los errores ocurren y pueden perjudicar su calificación crediticia. Usted tiene derecho a un informe de crédito gratuito cada año de cada una de las tres principales agencias de crédito - Equifax, Experian y TransUnion — visitando [AnnualCreditReport.com](https://www.annualcreditreport.com). Revisar su informe le permite detectar errores y disputarlos si es necesario.

Mejorar su calificación crediticia es un maratón, no una carrera rápida. Las acciones pequeñas y constantes — pagar a tiempo, reducir los saldos y controlar sus informes — pueden resultar en mejoras significativas con el paso del tiempo y contribuir a sus metas financieras más amplias.



Sintonizándose

Incluya la música en su plan de bienestar



La música es más que un entretenimiento: puede ser una herramienta sencilla y poderosa para contribuir a su bienestar general. Ya sea que esté escuchando, cantando o tocando un instrumento, la música activa el cerebro y el cuerpo de forma que puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés e incluso favorecer la salud física. ¿Y lo mejor? Es fácil de integrar en la vida cotidiana, sin tener que aprender a hacerlo.

La música como herramienta para aliviar el estrés

Uno de los beneficios inmediatos de la música es el alivio del estrés. La música lenta y relajante puede reducir el ritmo cardíaco y los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés. Muchas personas recurren de forma natural a la música después de un largo día porque ayuda al sistema nervioso a salir del modo de “luchar o huir” y entrar en un estado más relajado. Incluso unos minutos para escucharla intencionadamente pueden marcar una diferencia notable.

Para apoyar el bienestar emocional

La música también está estrechamente relacionada con la salud emocional. Las canciones alegres pueden levantar el ánimo y aumentar la motivación, mientras que las melodías familiares suelen aportar consuelo y recuerdos positivos. Los estudios han demostrado que la música puede ayudar a reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, sobre todo cuando se utiliza intencionadamente, por ejemplo

creando listas de reproducción para relajarse, concentrarse o restablecer las emociones en momentos de estrés.

Para mejorar la salud cerebral y cognitiva

También hay beneficios cognitivos. Al escuchar o tocar música se activan múltiples áreas del cerebro a la vez, favoreciendo la memoria, la atención y la flexibilidad mental. Para las personas mayores, la práctica regular de la música se ha relacionado con una mejor función cognitiva y un ritmo más lento de deterioro mental. Cantar o tocar un instrumento añade aún más beneficios al combinar respiración, coordinación y concentración.

Cómo encontrar su ritmo

Incorporar la música a su plan de bienestar no tiene por qué ser complicado. Pruebe a empezar la mañana con música energética, a crear una lista de reproducción para pasear o hacer ejercicio, a poner música mientras prepara la cena o para relajarse por la noche con melodías tranquilizadoras. Cantar mientras está en el automóvil, asistir a conciertos en vivo o aprender a tocar un instrumento sencillo también puede aportar alegría y conexión social, dos factores importantes para el bienestar general.

En un mundo tan atareado, la música ofrece una forma accesible y barata de contribuir a la salud mental, emocional e incluso física. Basta con empezar a escucharla y prestar atención a cómo lo hace sentirse.

Jubilación en movimiento

SUGERENCIAS Y RECURSOS QUE TODOS PUEDEN USAR

La sabiduría es el poder de la jubilación

Si cumple los requisitos, una cuenta de ahorros para la salud (HSA) podría ayudarle a ahorrar hoy tanto para gastos médicos como para otros gastos en la jubilación. Podría aportar con dinero antes de que le deduzcan impuestos de su sueldo y puede gastar el dinero libre de impuestos en gastos médicos calificados, tales como visitas al médico y recetas médicas. ¿Sabía que también puede invertir la totalidad o una parte de los ahorros de su HSA para obtener apreciación a largo plazo? Cuando hace esto, no tendrá que pagar impuestos federales sobre la renta por la apreciación, y el dinero no gastado se acumula año tras año. A partir de los 65 años, puede utilizar el dinero para cualquier cosa, sin penalización. Sólo pagará el impuesto sobre la renta por los retiros para gastos no médicos, de forma similar a como lo haría con otras cuentas de jubilación antes de que le deduzcan impuestos, tales como una cuenta 401(k).

Preguntas y respuestas

¿Cuánto es lo máximo que puedo ahorrar este año en una cuenta de ahorros para la salud?

En 2026, puede aportar hasta \$4,400 dólares para la cobertura individual y \$8,750 para la cobertura familiar. Al igual que con su plan de jubilación en el lugar de trabajo, considere la posibilidad de aportar lo suficiente para recibir la totalidad de la contribución de contrapartida de su empleador a su aportación a la HSA (si se ofrece y es aplicable).

Recordatorio trimestral

Si prevé recibir un reembolso de impuestos este año, considere la posibilidad de crear un fondo de emergencia con una parte o la totalidad del mismo. Es importante disponer de este dinero para cuando surja algún imprevisto, como una avería del automóvil, el refrigerador o el lavaplatos. Procure tener ahorrados entre 3 y 6 meses de gastos de mantenimiento en una cuenta independiente de su cuenta corriente.

Herramientas y técnicas

¿Quiere incluir las donaciones benéficas en su planificación financiera? Un fondo asesorado por el donante es una forma sencilla de donar a la organización benéfica al tiempo que se recibe un beneficio fiscal. Usted dona dinero o inversiones, obtiene una deducción fiscal de inmediato y luego elige a qué organizaciones benéficas quiere apoyar con el paso del tiempo. Es una opción útil para las personas que desean hacer donaciones a conciencia y repartir su impacto benéfico a lo largo de varios años.

El monopolio del mercado

Terminología financiera básica que debe saber

Los 7 magníficos. Un grupo de grandes compañías tecnológicas con un crecimiento bursátil que, en promedio, superó con creces al del S&P 500® durante la última década, y especialmente en 2023 y 2024. Creado en 2023, el grupo está formado por Alphabet, Amazon, Apple, Meta Platforms, Microsoft, Nvidia y Tesla.

Kmotion, Inc., 12336 SE Scherrer Street, Happy Valley, OR 97086; 877-306-5055; www.kmotion.com

©2026 Kmotion, Inc. Esta hoja informativa es una publicación de Kmotion, Inc., cuyo papel es sólo como editor. Los artículos y opiniones en esta hoja informativa son aquellos de Kmotion. Los artículos y opiniones en esta publicación sólo tienen el propósito de ofrecer información general y no tienen la intención de ofrecer ni consejos ni recomendaciones específicas para ningún individuo. Nada en esta publicación se deberá interpretar como consejos de inversión o que dirigen a los empleados a participar en cualquier programa de inversión de ninguna manera. Por favor consulte con su profesional financiero para obtener mayor ayuda con respecto a su situación individual.

Este material tiene la intención de proporcionar educación financiera general y no está escrito ni tiene la intención de ser considerado como consejos fiscales ni de inversión y no puede ser utilizado para evitar ninguna multa fiscal federal. Se alienta a los individuos a buscar asesoría de sus propios asesores fiscales o legales. Los individuos que participan en el proceso de planificación de herencias deben trabajar con un equipo de planificación de herencias, incluyendo su propio asesor legal o fiscal.