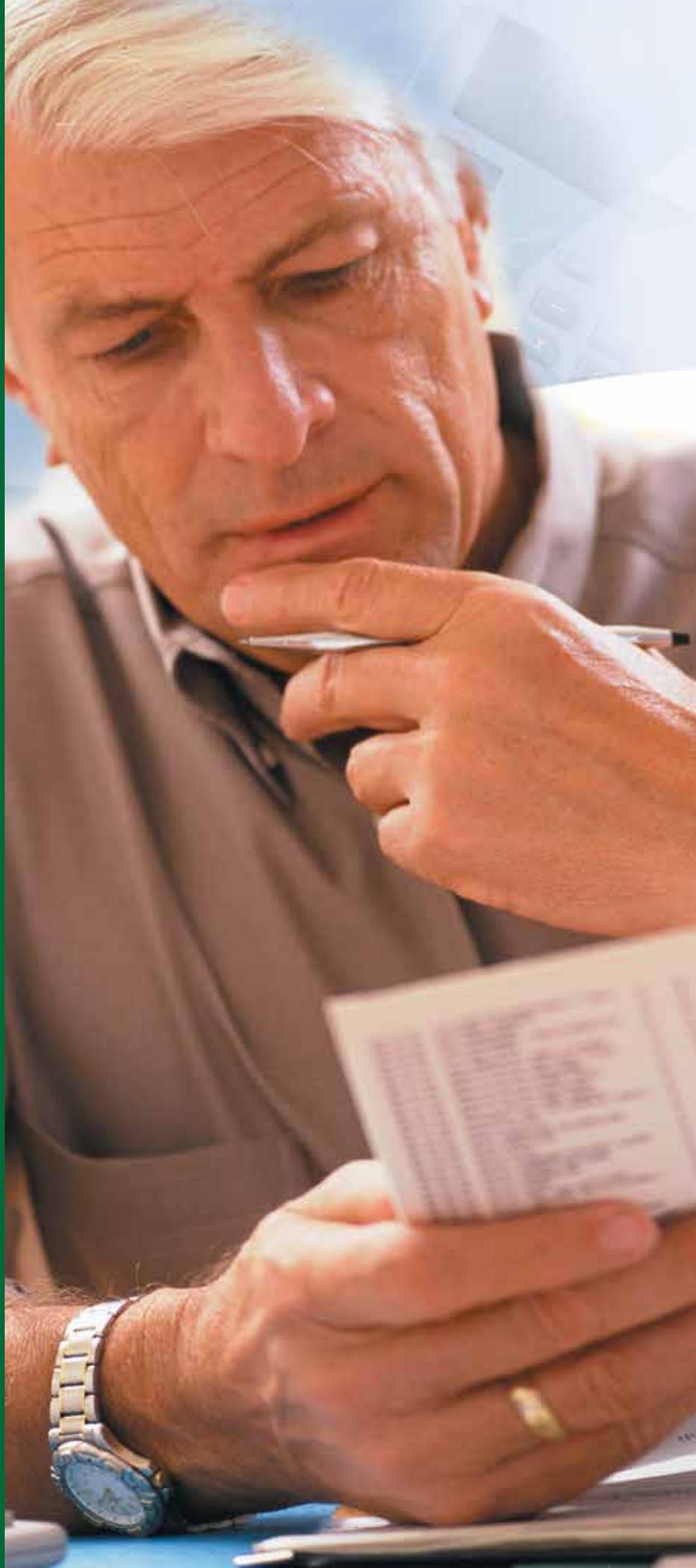


Access Education Systems Serie de Entrenamiento Financiera



Preparase para el 3 Futuro

LIBRO DE EJERCICIOS

ACCESS Education Systems fue desarrollado como una herramienta para capacitar y educar individuos y familias con respecto a habilidades importantes de administración de dinero. Con la reforma de bancarota, nuestros reguladores enviaron un mensaje a todos Los estadounidenses con respecto a la importancia de poner nuestras casas financieras en orden.

ACCESS Education Systems brinda educación individualizada para ayudar a los estadounidenses Las familias alcanzan sus sueños de independencia financiera. Los principios en este curso de capacitación financiera familiar contiene muchos de los pasos iniciales para lograr prosperidad financiera a largo plazo. Es parte de los Sistemas Educativos ACCESS Serie que proporciona medios nuevos y efectivos por los cuales millones de países las familias pueden aprender las habilidades de gestión financiera personal y establecer un futuro más feliz y exitoso.

Además de los álbumes de ACCESS Education Systems, ACCESS Educational Systems tiene un sitio web interactivo que contiene cientos de artículos y recursos que incluyen boletines informativos, boletines y cursos en línea para resolver cualquier problema financiero que enfrenta hoy. ACCESS Education Systems ofrece una esperanza renovada a quienes luchan con presiones financieras y de la deuda y proporciona asistencia sensible y personal y garantía para todas las familias. ACCESS Education Systems lidera el camino con potenciar la información financiera que les permitirá a usted y a su familia tener divertido mientras desarrolla las habilidades y conocimientos que le permitirán lograr un mejorar el nivel de vida hoy y lograr un futuro financiero más brillante.



ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de autor 2020
Todos derechos reservados
724 Front Street, Suite 340
Evanston, WY 82930
www.accesseducation.org

ACCESS EDUCATION SYSTEMS
SERIE DE ENTRENAMIENTO
FINANCIERA

Preparase para el futuro

MEJORA TU
CALIDAD DE VIDA

AYUDA A TU DINERO A CRECER

ESTAR PREPARADO PARA
TENDENCIAS DE JUBILACIÓN

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Lo que aprenderás:	Página
“Calidad de vida” versus “Cantidad de cosas”	2
¿Necesita ajustar su visión del mundo?.....	5
A Cómo mejorar tu calidad de vida	
1. Familia.....	7
B 2. Comunidad.....	8
3. Naturaleza.....	10
4. Salud.....	11
5. Educación	12
6. Bellas Artes.....	13
7. Espiritualidad.....	14
Cuatro áreas de enfoque clave	
1. Comida.....	16
2. Salud.....	18
C 3. Alojamiento	20
4. Transporte.....	22
Planifica tu calidad de vida	23
D Tu compromiso	24
Deberes	25

Se utilizan íconos específicos para observar los diversos temas:



Conceptos básicos



Ejercicios



Discusiones



Historias y ejemplos



Deberes



Sus compromisos

A

“CALIDAD DE VIDA” VERSUS “CANTIDAD DE COSAS”



Como aprendió en el primer Libro de trabajo, gran parte de su vida está ocupada comprando y manteniendo posesiones y propiedades. Sus elecciones diarias, acciones y pensamientos sobre sus posesiones deben estar en línea con su filosofía financiera. Recordará que su filosofía financiera es la regla que afecta su forma de pensar y utilizar el dinero. Determina su actitud hacia la cantidad o calidad de las posesiones, y su importancia para usted. También da forma a lo que te hace sentir más cómodo y te atrae a medida que lidias con los cambios de la vida. Pero, ¿qué determina las reglas o valores que le gustan y usará, y cuáles no?



Sus experiencias

Los psicólogos que estudian el comportamiento han demostrado que las personas a menudo actúan como lo hacen debido a sus experiencias previas. Tiende a preferir y repetir esas experiencias que lo hacen sentir bien, y se inclina a rechazar y evitar las experiencias que lo hacen sentir mal. Realmente puede ser así de simple.

¿Qué te hace sentir bien o mal? Por ejemplo, muchas cosas o experiencias pueden hacerte sentir bien: aceptación de los demás, éxito, seguridad, logro de objetivos, risas y compañía, incluso cosas simples que prueban, huelen,

suenan, se ven o se sienten bien, solo por nombrar algunas. Considere su propia vida y su relación con las personas, los lugares y las cosas que le rodean, y luego responda estas preguntas.



#1

“Nunca se sabe lo que es suficiente a menos que sepas lo que es más que suficiente.”

~ William Blake

1. Haz una lista de varias cosas en tu vida que te hacen sentir bien:

2. Haz una lista de varias cosas en tu vida que te hacen sentir mal:

Esto puede darle más información sobre lo que lo motiva a actuar o lo persuade a evitar ciertas cosas y situaciones.



El poder de tu visión del mundo

Otros factores también ayudan a determinar las reglas o valores que adoptas y los que no. Uno de los factores más importantes es su visión del mundo: lo que usted cree que es verdad sobre el mundo que lo rodea: su “modelo” de cómo es la vida. Desde el momento en que naces, las personas, las circunstancias y tu entorno te persuaden a ver el mundo de una manera particular. Es difícil incluso percibir que las personas o las cosas sean diferentes de lo que sabes que son. La fuerza de este modelo puede hacer que nunca se te ocurra que las cosas podrían ser de otra manera. Este es el poder de tu visión del mundo.



Te sorprenderá saber que el planeta está lleno de muchas visiones del mundo, sobre temas grandes y pequeños, cosas grandes y pequeñas. Puede ser afectado por ellos sin siquiera saberlo. A menudo, lo que otros creen sobre el mundo que te rodea tiene efectos de largo alcance en tu comportamiento y en las reglas o valores que controlan cómo compras y cuidas tus pertenencias y propiedades.

Un cambio de visión del mundo

Un cambio en su visión personal del mundo puede ser un evento increíblemente importante. Ocurre cuando conscientemente decides mirar tu entorno de una manera nueva. Quizás por casualidad aprenda algo nuevo e importante, o tal vez una situación o circunstancia en su vida cause una gran impresión. Puede comenzar a ver las cosas con una nueva luz, como a través de los ojos de otra persona. De repente, ya no acepta lo que antes creía que era verdad y natural sobre cómo son las cosas, y su modelo cambia. Sufres un cambio en tu visión personal del mundo.



La clave es tu punto de vista...

Los estudiantes de Jefferson High School consideraban que Jacob era muy frío y engreído. A menudo los ignoraba por completo y se negaba a responder cuando se le hacía una pregunta. Era como si sintiera que era demasiado bueno para sus tonterías. Mantuvo la cabeza alta en lo que parecía una manera “esnob” y pasó como si ni siquiera estuvieran allí. Los otros adolescentes a menudo hablaban de él y de qué nervios tenía para pensar que era demasiado bueno para ellos.

Entonces, un día, Jacob llegó a la escuela por primera vez con audífonos. De repente, sus compañeros de clase se dieron cuenta de cuál había sido el problema. Jacob no fue engreído en absoluto; simplemente no podía escuchar sus comentarios o preguntas y por eso no había respondido. Esta comprensión creó un cambio rápido en la visión del mundo de Jacob de otro estudiante de Jefferson. Se dieron cuenta de lo equivocadas que habían sido sus creencias anteriores y ahora le dieron el beneficio de la duda. Una vez que se tomaron el tiempo para conocerlo mejor, abrió un mundo completamente nuevo para Jacob y sus nuevos amigos.

“La capacidad de cambiar es indispensable. Igualmente importante es la capacidad de aferrarse a lo que es bueno”.

~ John Foster Dulles



Ciclos culturales del mundo

Tanto las experiencias de la vida como los cambios personales en la visión del mundo pueden cambiar la forma en que ves las cosas e incluso afectar tus reglas o valores. Aunque estos cambios pueden afectarlo a nivel personal, a menudo son el resultado de un cambio cultural importante.

Uno de los principales cambios en la “visión del mundo” ha tenido lugar en los últimos cincuenta años. En los más de doscientos años de historia de América, ha habido muchos cambios culturales en la visión del mundo en la perspectiva nacional. Estos cambios culturales vienen en ciclos, especialmente en lo que respecta a la propiedad de las posesiones y propiedades, con períodos de conservadurismo material que se mueven hacia tiempos de gran materialismo.

Durante la guerra, las depresiones y recesiones, los materiales y los bienes generalmente se manejan cuidadosamente y se hacen llegar lo más lejos posible; se convierte en una perspectiva nacional de conservación. Por el contrario, la paz y la prosperidad conducen a una mayor fabricación y disponibilidad de productos, especialmente artículos de lujo, lo que conlleva más desperdicio y extravagancia. En la prosperidad, un enfoque en el materialismo se vuelve culturalmente aceptable.

Mira hacia tu futuro

Las personas que han vivido varios tipos de ciclos culturales económicos tienden a ser más conservadores porque se dan cuenta de lo rápido que pueden cambiar las cosas. El uso cuidadoso de sus recursos, independientemente de la situación económica actual, lo ayuda a mantenerse financieramente estable y mejor preparado para situaciones imprevistas. En tiempos de prosperidad, puede seguir siendo fiscalmente responsable y construir su riqueza, lo que también le proporcionará una base sólida en caso de que experimente tiempos más magros.



“No existe el valor absoluto en este mundo. Solo puedes estimar lo que vale para ti”.

~ Charles Dudley Warner

Deseos versus necesidades...

Desafortunadamente, cuando hay una gran cantidad de bienes y servicios, a menudo se crea una actitud cultural de “deseos” que se parecen más a “necesidades”. Esta reciente visión del mundo cultural ha resultado en que muchos estadounidenses se sobreexciendan financieramente en busca de una cantidad de cosas en lugar de una calidad de vida.

En consecuencia, un número récord de estadounidenses vive en esclavitud financiera. A menudo, cuando es demasiado tarde, se dan cuenta de que la extravagancia no trae la felicidad que esperaban. En cambio, todas sus posesiones y facturas traen estrés adicional, inseguridad y una pesada carga financiera. Lamentablemente, la pérdida de su seguridad financiera a menudo conduce a una pérdida de autoconfianza, bancarrota, divorcio y el fin de sus esperanzas y sueños.



¿Necesita ajustar su visión del mundo?

La prevalencia de la esclavitud financiera ha llevado a una tendencia creciente o a cambiar la visión cultural del mundo hacia la responsabilidad financiera y la necesidad de conservar. Sin embargo, los viejos hábitos tardan en morir. Es posible que desee considerar los siguientes puntos para determinar si su visión del mundo necesita algún ajuste.

*“Intentaré corregir los errores cuando se demuestre que son errores; y adoptaré nuevas vistas tan rápido como parezcan verdaderas vistas.”
~ Abraham Lincoln*

1. El estilo de vida de alto consumo es menos satisfactorio

Muchas personas no disfrutaban tanto de su estilo de vida acelerado, su casa cara, sus automóviles y sus dispositivos como los especialistas en marketing afirman que lo harían. Numerosos consumidores desilusionados están encontrando una mayor satisfacción y satisfacción de una calidad de vida, no una cantidad de cosas. En lugar de trabajar más horas para comprar más cosas que tienen menos tiempo para disfrutar, se están haciendo cargo de sus vidas. Puede tomar decisiones conscientes para gastar un tiempo y dinero valiosos en actividades que valen la pena con las personas que le importan, ofreciéndole a usted y a otros una realización duradera.

2. El estilo de vida de cantidad de cosas tiene un impacto negativo

Gastar dinero para mantenerse al día con los vecinos conlleva un alto precio. En lugar de poseer sus posesiones, su mantenimiento y su deuda comienzan a ser suyos. Trabajar, mantener, almacenar y proteger sus pertenencias consume tiempo y energía que podría haber compartido con sus seres queridos que disfrutaban de la vida. Las políticas de crédito fácil que incitan a las personas a comprar más de lo que pueden pagar o necesitar, han aumentado considerablemente la deuda de la persona promedio y han disminuido su libertad.

Un estilo de vida de cantidad de cosas puede crear tensiones en la vida familiar, aumentar el estrés personal y promover malos hábitos de salud. Una gran cantidad de dispositivos que ahorran mano de obra han producido un exceso de camote humano.

Para muchas personas, un estilo de vida sedentario en el trabajo y el juego ha reemplazado el trabajo físico y las actividades deportivas. Como aprendiste en el Libro de ejercicios 2: Un estilo de vida estresante e inactivo tiene un impacto negativo no solo en su bienestar físico, sino también emocional.

3. ¿Listo para un cambio?

Como se discutió anteriormente, el patrón económico cíclico de prosperidad y exceso de Estados Unidos generalmente es seguido por una recesión económica y moderación. Por ejemplo, a los “rugientes años 20” les siguió la Gran Depresión y una guerra. Después de la guerra, hubo un período bastante largo de prosperidad seguido por la agitación cultural de la década de 1960, etc. En cada caso, el exceso del ciclo anterior condujo al comienzo de un nuevo ciclo y otro cambio en la perspectiva nacional.



B CÓMO MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA



Puede ser un desafío evaluar sus valores cuando está considerando un cambio, pero tiene el poder de elegir. Solo usted puede decidir cómo se siente acerca de su estilo de vida y si hay cosas que desea cambiar o mejorar. Considere las siguientes siete áreas clave para mejorar su calidad de vida. Cualquiera o todos ellos pueden ser mejorados en gran medida por un cambio positivo en su visión del mundo: familia, comunidad, naturaleza, salud, educación, bellas artes y espiritualidad.

1 Tu familia

“Las familias modernas ya no parecen preocuparse por el lobo en la puerta. Simplemente lo alimentan a plazos.”
~ Anonymous

Aunque la calidad de vida familiar varía entre maravillosa y desastrosa, todos tienen una familia de algún tipo. La gran pregunta es: ¿qué es más importante: ¿el individuo o el grupo familiar? La respuesta no es simple. Cada miembro de la familia es único y tiene derecho a consideración individual. Ningún conjunto de reglas o circunstancias es perfecto para todos. Por otro lado, ningún miembro de la familia es una isla. Los miembros deben cooperar para prosperar e incluso sobrevivir en un mundo donde la competencia y la ley de la jungla pueden gobernar: hay fuerza en números. Diversas fuerzas en la cultura moderna están trabajando para redefinir los valores familiares y biológicos tradicionales biológicos o nucleares. Es esencial que se tome el tiempo para identificar y comprender lo que es más importante para usted y su familia. Es demasiado fácil quedar atrapado en una lucha por sobrevivir y gastar la mayor parte de su tiempo, energía y recursos en mantener y pagar su hogar, automóviles, alimentos y todas las cosas que conforman su estilo de vida.

Dé un paso atrás y evalúe la calidad de vida de su familia. Responda brevemente estas preguntas desde su punto de vista actual.



#2

1. Describe a tu familia:

2. ¿Qué sientes que es una vida familiar de calidad?

“Los hombres son libres cuando pertenecen a una comunidad viva, orgánica y creyente, activa en el cumplimiento de algún... propósito no cumplido”.

~ D.H. Lawrence

3. Explique si siente que actualmente tiene una vida familiar de calidad:

4. ¿Qué circunstancias pueden estar evitando que tenga una vida familiar de mayor calidad?

5. ¿Cómo puede cambiar estas circunstancias para mejorar la calidad de su vida familiar?

Está bajo su control elegir la mejor calidad de vida para usted y sus seres queridos.



2 Tu comunidad

En muchos sentidos, las comunidades son como familias extensas. Por lo general, se forman a partir de individuos o grupos con intereses comunes como vecindarios, escuelas, negocios, religión, deportes, etc. Sin embargo, una comunidad nunca es más fuerte que sus individuos. Históricamente, las personas fuertes y comprometidas son un activo para su comunidad, pero las personas débiles, desinteresadas o no involucradas pueden ser pasivos y, a veces, la comunidad sufre a causa de ellos.

Eres parte de muchas comunidades: miembro de la raza humana; ciudadano de una nación, estado o ciudad; miembro de una iglesia, grupo cívico, partido político, club, equipo, etc. Hay infinitas posibilidades de contribuir. La calidad de su membresía depende en gran medida de su participación y del nivel de su compromiso con cada grupo. Sin embargo, la fortaleza de cada uno de estos grupos depende en parte de cuánto le importa y apoya a su comunidad.





#3

Piense en sus propios intereses y opciones con respecto a sus diversas comunidades. Considere las siguientes preguntas y responda brevemente desde su punto de vista:

1. Además de su familia, ¿cuáles son las comunidades o grupos más importantes con los que se asocia actualmente?



2. Las comunidades están formadas por vecinos que viven al lado, en la calle, en Internet, compañeros de equipo y miembros del comité o junta. Tal vez pertenecen a su iglesia, partido político o club. ¿A cuál de estos vecinos le gustaría conocer y apoyar mejor para mejorar su “calidad de vida”?

3. Si tuviera total libertad de elección, ¿cómo cambiaría su participación actual?

4. ¿Cómo mejoraría su calidad de vida, o redefiniría la participación de la comunidad?

5. ¿Qué cambios de vida necesita hacer para mejorar el compromiso y la participación de su comunidad?

“Una comunidad tiene un propósito y un plan, y hay en nosotros un reconocimiento casi instintivo de la conexión entre la unidad y la fuerza”
~ J. Glenn Gray

Incluso el mayor avance de una comunidad comienza con miembros individuales.



3 Naturaleza

"Hay placer en los bosques sin senderos, hay un éxtasis en la costa solitaria, hay sociedad, donde nadie se entromete, en las profundidades del mar, y música en su rugido; No amo menos al hombre, sino a la naturaleza más."

~ Lord Byron



#4

En la búsqueda de una cantidad de cosas, a menudo las personas no ven la importancia y el beneficio de la Naturaleza. En la carrera por crear un mundo de "cosas", la naturaleza ha sido abusada de muchas maneras irreparables. Incontables recursos de la naturaleza se han perdido en nombre del progreso, y las personas comienzan a cuestionarse seriamente los caminos del pasado. Los esfuerzos de conservación y conservación están aumentando a medida que las personas se dan cuenta de que el Planeta Tierra no tiene recursos infinitos que podamos explotar para siempre.

Quizás sus circunstancias no le han permitido involucrarse tanto con la naturaleza como quisiera. Considere sus actitudes e interés en la naturaleza y su posible contribución a su calidad de vida. Responda brevemente estas preguntas desde su punto de vista actual:

1. **¿Cuándo fue la última vez que te encontraste en la naturaleza disfrutando de sus recursos? Describe los sentimientos que tenías en ese momento.**

2. **¿Cómo te sientes acerca de la preservación y conservación de la naturaleza?**



3. **¿Qué cambios podrías hacer para disfrutar mejor del mundo de la naturaleza y mejorar tu calidad de vida?**

Las maravillas y la belleza de la naturaleza pueden ser apreciadas y disfrutadas por todos en su familia. Con solo un pequeño esfuerzo para salir de su casa o automóvil, todos pueden participar de sus maravillas.



4 Tu salud

¡Las estadísticas de salud de Estados Unidos se encuentran ahora entre las peores del mundo industrial! Una combinación de malos hábitos alimenticios, menos alimentos naturales y estilos de vida más sedentarios son delincuentes clave. Lamentablemente, muchas personas gastan más tiempo, dinero y energía en su apariencia externa que en la salud general.



Desafortunadamente, los estilos de vida acelerados fomentan comidas rápidas, precocinadas, preprocesadas y prácticamente “predigeridas”. Muchas personas están más preocupadas por verse saludables que por estar realmente saludables. La cirugía plástica y una avalancha de cosméticos se promueven como la respuesta a cualquier imperfección

Numerosos métodos y medicamentos están disponibles para tratar los resultados de estilos de vida poco saludables. Hay una gran cantidad de medicamentos para dolores de cabeza, dolores, problemas para dormir, falta de energía, etc. Y drogas en forma de alcohol, tabaco, café, té y drogas más duras, simplemente ocultan las deficiencias en el estilo de vida. Estados Unidos se está convirtiendo en una nación de espectadores, en lugar de participantes. Muchas más personas ven a su equipo favorito jugar en lugar de jugar en uno. El resultado de estas normas culturales es la disminución de la salud y el estado físico.

La buena salud y la nutrición pueden mejorar o afectar su calidad de vida. Considere las siguientes preguntas sobre su estilo de vida actual y escriba una breve respuesta que mejor refleje su condición actual:



#5

1. ¿En qué tipo de ejercicio saludable participa regularmente?

2. ¿Sientes que el ejercicio te ayuda a mejorar tu calidad de vida? Si es así, ¿por qué?

3. ¿Crees que mejorar tu dieta actual puede mejorar tu calidad de vida? Si es así, ¿qué cambiarías?

*“Muchas personas pierden su salud tratando de hacerse ricos, y luego pierden su riqueza tratando de recuperar su salud.
~ Anonymous*

-
4. Considere la cantidad de su plan de gastos que ha asignado a las preocupaciones de salud. ¿Qué puede cambiar para disminuir este gasto y también mejorar su salud y las personas cercanas a usted?

“La tarea de la educación es hacer que el individuo sea tan firme y seguro que, en su conjunto, ya no pueda ser desviado de su camino”.

~ Friedrich Nietzsche

5. Describa la última vez que estudió cómo mejorar su salud, ya sea leyendo, escuchando o consultando a un experto.

Buena salud es un activo invaluable, vale la pena el esfuerzo para desarrollarlo y salvaguardarlo.

5 Educación

La educación es una herramienta maravillosa para enseñarle cómo funciona el mundo y cómo trabajar en él. Es más fácil cambiar tu vida cuando tienes las habilidades y el conocimiento necesarios. Sin duda, su deseo de libertad financiera es parte de su motivación para estudiar este curso de Aptitud Financiera. El propósito de la educación no es solo saber más, sino también usar lo que aprende. ¿Cuánto tiempo asigna cada día o cada semana para la educación? No solo el “tropiezo accidental” de los hechos, sino la educación real planificada y significativa. La respuesta puede marcar una gran diferencia en su búsqueda de una mejor calidad de vida.



La educación es un gran contribuyente a su capacidad para cambiar las cosas. El conocimiento es poder. Sin ella, eres más débil y, a menudo, estás a merced de otros que tienen conocimiento. Más importante aún, la educación

puede darle el poder de hacer cambios que proporcionarán un mayor significado y disfrute a su vida y a la de sus seres queridos.

Considere las siguientes preguntas con respecto a su actitud sobre la educación; luego escriba una breve respuesta que mejor refleje su punto de vista:



#6

1. ¿Cuándo fue la última vez que participó formalmente en una clase o situación de aprendizaje en la que fue responsable de lo que aprendió?

2. ¿Cuáles fueron los resultados de participar en la clase que acabas de mencionar? ¿Cómo te sientes acerca de tu esfuerzo por mejorar tu vida a través del conocimiento?

3. ¿Cómo te sientes acerca de la cantidad de dinero que asignas actualmente para educarte a ti mismo y a tus seres queridos?

“Todo el gran arte... crea en el espectador no la autosatisfacción sino la maravilla y el asombro. Su gran liberación es sacarnos de nosotros mismos.”

~ Dorothy Thompson

4. ¿Cómo podría utilizar la educación para mejorar su calidad de vida?

Aproveche las numerosas oportunidades para aprender cosas nuevas para que pueda disfrutar de una variedad de experiencias y conocimientos.

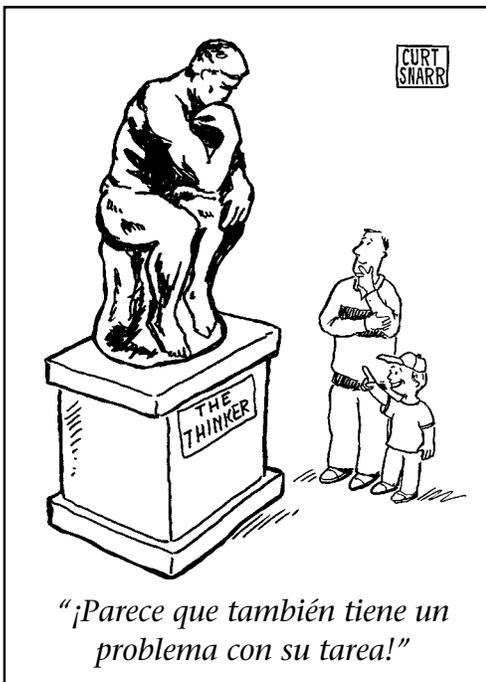


6 Bellas artes

Las artes representan la “cultura” de nuestra sociedad, el resultado del esfuerzo humano para expresarse a través de la creatividad. Puede ejemplificar lo más alto en logros y pensamiento. Las obras maestras de la creatividad y el conocimiento humano a menudo se consideran tesoros invaluables. Más importante aún, representan los mejores esfuerzos de hombres y mujeres mientras se esfuerzan por obtener y expresar la comprensión de la condición humana. Estos logros a menudo proporcionan una inspiración sin igual para quienes los experimentan.

Arte, música, literatura, drama.

—Son desarrollos del pensamiento humano que dan coherencia y perspectiva de generación en generación. Una participación personal en las artes, ya sea por su propia contribución o apoyo de otros, agrega sustancia a su perspectiva. La exposición a las artes le brinda un sentido de la riqueza y la amplitud de la experiencia humana, y puede mejorar enormemente su visión del mundo y su calidad de vida.





Considere y responda brevemente las siguientes preguntas, reflejando mejor su punto de vista actual:

1. **Describa la última vez que participó en las artes, como asistir a una obra de teatro o un concierto, visitar un museo de arte o leer un verdadero tesoro literario.**



#7

2. **Describa su conocimiento y sensibilidad a las cosas culturales, ¿también cómo se siente acerca de su nivel actual de comprensión?**

3. **¿De qué manera mostrar más interés en las artes mejoraría su calidad de vida y la de sus seres queridos?**

“La música actúa como una llave mágica, a la que se abre el corazón más cerrado”.

~ Maria Von Trapp

La cultura moderna ofrece una amplia gama de logros notables en las artes. Aumente su calidad de vida aprovechando las oportunidades para disfrutarlos.

7 Espiritualidad



Recientemente, la Organización Mundial de la Salud definió la espiritualidad humana como “aquello que está en total armonía con el entorno perceptual y no perceptual”. En el mundo actual de iluminación técnica y visión secular, la espiritualidad toma muchas formas. Las definiciones típicamente incluyen aspectos de conciencia superior, autosuficiencia, autorrealización, amor, fe, iluminación, sacrificio personal, comunidad y vinculación, así como muchos otros.

La espiritualidad lo alienta a buscar fuentes de inspiración y poder fuera de usted para obtener consuelo, orientación y refrigerio de los muchos desafíos de la vida. El concepto de espiritualidad separa a la raza humana de todas las demás criaturas. Las culturas a lo largo de la historia tienen una creencia muy arraigada en el “alma” humana y la ven como una integración de su cuerpo, mente y espíritu. Es un regalo para acompañarlo a través de la vida, una conciencia viva de una presencia divina dentro de nosotros y a nuestro alrededor.



#8

Los científicos sociales han observado que cada vez que una sociedad comienza a perder sus creencias espirituales, presagia un colapso dentro del grupo social, lo que indica que la conciencia espiritual y la sensibilidad es el “pegamento” que mantiene a la sociedad unida. Puede ayudar a fomentar el crecimiento en la adversidad, los desafíos y los problemas que lo ayudarán a vivir de manera más resistente, sin importar su situación.

La espiritualidad puede ser lo que le da sentido y equilibrio a tu vida en un mundo en constante cambio. Puede proporcionar perspectiva y valor a sus valores, los de sus predecesores, y también a las generaciones venideras. Todos dejan algún tipo de legado en el planeta Tierra, ¿cuál será el tuyo? Considere su visión del mundo de la espiritualidad y honestamente responda las siguientes preguntas.

“No importa lo que el mundo piense sobre la experiencia religiosa, quien la posee posee un gran tesoro, algo que se ha convertido para él en una fuente de vida, significado y belleza, y que ha dado un nuevo esplendor al mundo y a la humanidad..”

~ Carl G. Jung

1. Actualmente, ¿cuán importante es la espiritualidad en su vida y en la vida de sus seres queridos?

2. Muchas iglesias en todo el mundo están experimentando un auge de asistencia. ¿Qué sientes que la asistencia regular a la iglesia o el estudio espiritual podrían hacer para mejorar tu calidad de vida?

3. ¿Alguna vez has experimentado lo que sentiste que era una ayuda u orientación divina durante un momento difícil en tu vida? Si es así, describa su experiencia y cómo se sintió al respecto.



Por lo general, las personas describen las experiencias espirituales como un viaje o camino. Para un camino para ayudar a mejorar su calidad de vida, debe ser constructivo, creativo, proactivo y mejorar su bienestar espiritual. Hay muchos caminos hacia la iluminación. Vale la pena nutrir una existencia completa y aprovechar todos los aspectos de la naturaleza humana para satisfacer sus necesidades.



CUATRO ÁREAS DE ENFOQUE CLAVE

“Desafortunadamente, vivimos en un mundo que nos tienta con una gran variedad y abundancia de alimentos, y muchos de nosotros comemos no para satisfacer el hambre física, sino para calmar la ansiedad, la depresión y el aburrimiento, para proporcionar un sustituto de la alimentación emocional o para intentar para llenar un vacío interior”. ~ Dr. Andy Weil

Hay cuatro áreas clave en las que la planificación y el gasto cuidadoso cosecharán grandes recompensas en su calidad de vida y aptitud financiera. Como siempre, debe tener en cuenta la diferencia entre deseos y necesidades, y utilizar sus objetivos, valores y filosofía financiera para guiar sus elecciones.

Fundamentos básicos...

Todos los aspectos de su Plan de Gastos merecen una cuidadosa consideración. Sin embargo, hay cuatro áreas básicas que pueden tener un gran impacto en su éxito general. Ellos son: comida, salud, vivienda y transporte. Al estudiar los 2 libros de trabajo anteriores, es posible que ya haya comenzado a formular una nueva visión del mundo sobre estos temas. Ahora considere cuidadosamente las elecciones que hace en estas áreas clave, ya que no solo impactan sus gastos, sino también su calidad de vida.

Comida

1 Ahora que ha desarrollado su Plan de gastos en el Libro de ejercicios 1, tiene una idea bastante buena de cuánto gasta mensualmente en alimentos. Es posible que también haya notado que la comida era uno de sus artículos de mayor gasto. La familia estadounidense promedio gasta alrededor del 20 por ciento de su presupuesto mensual en alimentos: alrededor del 12 por ciento en alimentos que se comen en casa y más del 7 por ciento en comidas fuera de casa. No es de extrañar que una planificación cuidadosa y una mayor atención en cómo gastar dinero en alimentos puedan tener un impacto financiero importante. Las siguientes sugerencias lo ayudarán a tomar decisiones más sabias.

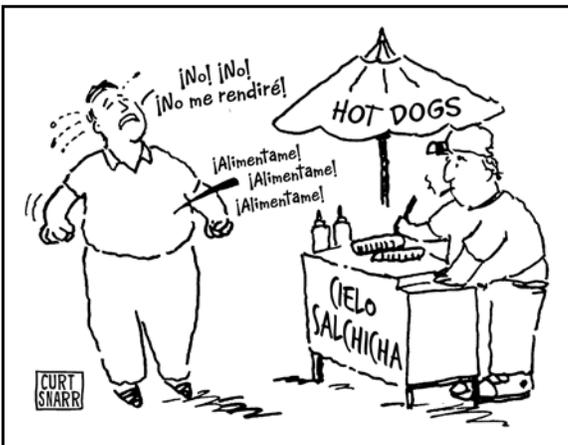


1. Aprende de los demás

Mediante el estudio de libros, cintas, seminarios e incluso consultas con expertos en nutrición, puede aprender la mejor manera de comprar y consumir alimentos. En los últimos años, muchos expertos han regresado al punto de vista de “lo más simple es mejor” en lo que respecta a los alimentos. Y a menudo los alimentos más simples y menos procesados son más nutritivos y económicos.

2. Pregúntate a ti mismo y a tus seres queridos

Lo que piensa y siente acerca de los alimentos que come es uno de los aspectos más importantes de su plan para mejorar. Después de estudiar los consejos del experto, desarrolle el plan que mejor se adapte a sus gustos e intereses familiares. Involucre a todos, déjelos contribuir; todos pueden compartir la planificación y el éxito. Si no disfruta de la comida que ha preparado, es probable que no cumpla con su plan.





“Un dolor de cabeza es un mensaje del estómago al cerebro que dice:” ¡No envíes más basura!”

~ Philip Jordan

3. Desarrolle menús y compare costos

Considere los gustos de todos y cree una colección de posibles menús en función de la nutrición, las preferencias y el costo. Tome decisiones que pueda pagar, vivir y disfrutar. También compare los precios entre sus supermercados locales, la diferencia puede ser sorprendente. Luego, incluso puede diseñar, imprimir y mostrar sus menús. Diviértete y comparte la creatividad. La comida realmente puede afectar la condición del espíritu humano; tome buenas decisiones que mejorarán su salud y su calidad de vida.

Recuerde: nada está escrito en piedra, también puede ser flexible con el cambio de estaciones y gustos.

4. Mantenga las cosas interesantes.

Hombres y mujeres, jóvenes y viejos, no “viven solo de pan”, pero... sin él para sándwiches, tostadas francesas, muffins de arándanos, etc., ¡la vida puede volverse muy aburrida! Nada derribará su plan más rápido que las comidas aburridas o la rebelión de sus seres queridos. Las revistas, la televisión, los libros de cocina, Internet y los amigos son excelentes fuentes de ideas nuevas e innovadoras. La creatividad te ayudará a cumplir tus objetivos, y la variedad sigue siendo la especia de la vida... ¡y de la cena!

5. Trabajar juntos y seguir adelante

Los viejos hábitos tardan en morir. Cambiar su visión del mundo requiere un esfuerzo constante y un seguimiento, especialmente cuando también afecta a sus seres queridos. No se desanime, sea constante y celebre sus mejoras; Te motivarán a seguir trabajando para alcanzar tus objetivos.

Sugerencias para comenzar

1. Evitar la compra por impulso. Los artículos destacados y las “ventas” pueden no ser siempre la mejor compra.
2. Use la menor cantidad posible de alimentos de conveniencia. Cuando sea posible, haga sus propias mezclas.
3. Intente limitar sus compras a dos veces al mes, luego quédese con sus artículos planificados.
4. Evite desperdiciar alimentos o cocinar demasiado. Sea creativo y varíe la preparación de las sobras.
5. Cuidado con los empaques caros; Puede costar más que el producto.
6. Considere hacer sus propios productos horneados desde cero, o comprar a la venta “de un día”.
7. Reducir las compras de comida chatarra; Por lo general, son más caros y la comida menos saludable.
8. Cultiva tu propia comida; es fresco, tiene menos pesticidas y puede brindarnos satisfacción.
9. Compre a granel. Comprar grandes cantidades casi siempre ahorra dinero. Además, el mercado local de agricultores generalmente tiene alimentos más frescos y nutritivos.
10. Cree un suministro de almacenamiento de alimentos utilizando los alimentos que usa con frecuencia y que le gusta comer, y rótelos usando el más antiguo primero. Tendrá que comprar con menos frecuencia y estará preparado en caso de emergencia.

2 Salud



Discutimos anteriormente la importancia de la buena salud; ahora discutiremos el costo. Los costos de atención médica para la familia estadounidense promedio son un gasto importante y consumen una gran parte de su plan de gastos. Cualquier medida que tome para mantener una mejor salud también influirá definitivamente en su libertad financiera y calidad de vida.

Mantenimiento de la salud: debe preocuparse por mantener y reparar su salud y la de sus seres queridos. El cuerpo humano es una máquina maravillosa. Y como todas las máquinas, es más fácil y menos costoso de mantener que reparar cuando se descompone.



Desafortunadamente, en nuestra sociedad de ritmo rápido, es fácil olvidar o pensar que estamos demasiado ocupados para mantener nuestra salud. Pero si no lo hacemos, eventualmente tenemos que detener todo para recuperarnos de una enfermedad prevenible y mejorar. Entonces no solo lidias con el alto costo de la atención médica, sino también con el dolor y el sufrimiento, la pérdida de trabajo y una disminución definitiva de tu calidad de vida. Una onza de prevención realmente vale una libra de cura.

No es un misterio. Todo se reduce a los principios que discutimos anteriormente, sentirse bien o mal. La buena salud es el resultado de una vida correcta y saludable. El problema es que su maravilloso cuerpo es tan bueno para adaptarse y encubrir los errores de un estilo de vida poco saludable, a veces no sabe que tiene un problema hasta que es crítico. La mala salud generalmente proviene de malas prácticas de salud. Los síntomas pueden tardar años en aparecer, y luego es mucho más difícil y costoso tratarlos. Tu vida es preciosa y tu salud es la esencia misma de tu calidad de vida. ¡Cuidalo o piérdelo!

El buen mantenimiento de la salud se basa en algunos principios simples:

“El hombre más pobre no se separaría de la salud por dinero, pero los más ricos con gusto se separarían de todo su dinero para la salud”.

~ C.C. Colton

1. Nutrición buena y consistente.
2. Ejercicio adecuado y frecuente.
3. Respuesta rápida a las señales de advertencia, los ciclos naturales y las necesidades de su cuerpo.
4. Evite prácticas que lo lastimen o que causen que su asombrosa máquina se descomponga.
5. Obtenga chequeos regulares por profesionales de la salud calificados.

Los esfuerzos que realice para mejorar sus hábitos de salud le brindarán el beneficio duradero de una vida más larga y placentera.

Aprende todo lo que puedas

El buen mantenimiento de la salud implica educarse en tres pasos:



Paso 1 Aprenda lo que su cuerpo requiere para estar en las mejores condiciones para correr.

Paso 2 Aprenda sobre nutrición, ejercicio, los ciclos naturales de su cuerpo y lo que puede ser dañino o destructivo.

Recuerde: no tiene que saber todo de una vez. Su cuerpo es excelente para compensar su ignorancia y sus errores. A diferencia de su computadora, su cuerpo puede repararse la mayor parte del tiempo, es decir, hasta que se descuida, suenan las alarmas y comienza a apagarse.

Paso 3 La educación y el mantenimiento deben ser continuos. Los chequeos regulares con su médico, dentista y profesionales de la salud lo mantendrán informado y actualizado sobre su condición actual. El tiempo pasa factura y las evaluaciones periódicas son vitales para un buen programa de mantenimiento de la salud.

Haga del aprendizaje un hábito de por vida. Todo lo que aprenda sobre su cuerpo, buena salud y un mantenimiento adecuado lo beneficiará a largo plazo, ¡simplemente siga trabajando en ello! Este conocimiento y comprensión lo ayudará a hacer planes y tomar medidas para proteger, mejorar y administrar adecuadamente uno de los recursos más preciados de la vida: la buena salud.



Elevados costos de salud

Para la mayoría de los estadounidenses, los costos de atención médica son el elemento de más rápido crecimiento en su plan de gastos. El gobierno, las agencias sociales, los profesionales de la salud y los consumidores están profundamente preocupados por resolver este grave problema económico y de salud.

Debe realizar el mismo enfoque cuidadoso y estudiado de la atención médica que cualquier otro gasto. Obtenga tanta información como sea posible, compare costos y piense en la calidad; necesitas tu cuerpo para trabajar a largo plazo.

Conviértase en un consumidor experto y, por regla general, será financieramente libre y tendrá una mejor calidad de vida. ¿No es eso de lo que se trata todo esto en primer lugar?

“La educación debería... crear esos hábitos mentales que permitirán a las personas adquirir conocimiento y formar juicios sólidos por sí mismas”.

~ Bertrand Russell



3 Alojamiento

Los costos de vivienda son generalmente su mayor gasto individual. Hoy, la compra de una vivienda generalmente implica una hipoteca a largo plazo, una deuda sustancial y un compromiso de por vida. Las otras alternativas de alquiler o arrendamiento también son costosas e implican dependencia de los caprichos de un propietario. Su vivienda tiene el potencial de mejorar o restar valor a su calidad de vida. Los estudios muestran que el hogar promedio gasta más del 30 por ciento de su ingreso disponible en vivienda, por lo que el lugar donde decide vivir debe ser una preocupación importante para usted.



Comprar vs alquilar

Aunque la propiedad de la vivienda puede ser una excelente decisión financiera, hay muchos factores que deben considerarse. Es posible que no pueda resolver este dilema sin el conocimiento adecuado y una cuidadosa consideración. Las exenciones de impuestos, etc., tienden a hacer que ser dueño de su casa sea más favorable fiscalmente. Sin embargo, la facilidad de movimiento y la responsabilidad limitada asociada con el alquiler o el arrendamiento son a veces más importantes.

Tradicionalmente, ha habido grandes beneficios al ser propietario de bienes inmuebles, especialmente su propia residencia principal. Los derechos de ciudadanía, los derechos de voto, la posición social y una serie de otros beneficios a menudo han dependido de la posesión de tierras o bienes inmuebles. Se otorgan exenciones de impuestos especiales a quienes poseen o compran bienes inmuebles. Hay un sentimiento de orgullo asociado con la propiedad de su propia casa, aunque la propiedad generalmente incluye un compromiso financiero a largo plazo.

Alquilar o arrendar, por otro lado, evita muchos de los problemas asociados con la propiedad de viviendas y bienes inmuebles. Las viviendas requieren considerable atención y mantenimiento para preservarlas como activos valiosos. Por lo general, el arrendamiento o el alquiler no incluyen la responsabilidad financiera por el mantenimiento y las reparaciones, que recae en el propietario. Al alquilar o arrendar, generalmente es responsable de:

1. Realizar los pagos mensuales acordados
2. Usar la propiedad de manera razonable y responsable
3. Asegurar contra cualquier posible pérdida de propiedad personal o daños a la propiedad.

Su calidad de vida puede verse muy influenciada por si posee o alquila su casa y dónde elige vivir. Todo se reduce a lo que quieres y necesitas. Cualquiera sea tu elección; asegúrese de que sea una decisión informada. Su confianza en su decisión y su tranquilidad son factores importantes para saber si se siente bien o mal acerca de cómo y dónde vive. Los amigos, vecinos, escuelas, iglesias y muchas otras cosas también pueden verse muy afectados por el lugar donde vives.

"Eres un rey junto a tu propia chimenea, tanto como cualquier monarca en su trono".

~ Miguel de Cervantes



Hacia dónde se dirige la vivienda futura

Hay tres aspectos importantes a considerar en la compra de tu casa.

1. El costo de la vivienda
2. Donde vives
3. Tendencias futuras en vivienda

“Parece que muchas personas en estos días están construyendo nuevas viviendas en las afueras de sus ingresos.”

~ Anonymous

En los últimos años, todos hemos visto los efectos devastadores de la recesión y han visto caer los precios de las viviendas. El costo de la vivienda está comenzando a tener una tendencia al alza, pero puede pasar un tiempo antes de que el valor de su vivienda regrese a donde estaba en 2008. A veces, los factores locales hacen que el precio de la vivienda baje, pero la tendencia a largo plazo ha sido al alza.

Donde vives es una consideración importante. “Ubicación, ubicación, ubicación” a menudo se ha declarado como los tres problemas más importantes al elegir su hogar. Afecta el valor de su hogar, su estándar de vivienda, vecinos, desplazamientos, colegios, comunidad, etc.

Desde la revolución industrial, ha habido ciclos de personas moviéndose entre las ciudades y los entornos más rurales. Estas tendencias varían según la disponibilidad laboral y los cambios culturales en el estilo de vida. A veces ha habido un mayor interés y presión para mudarse a un entorno rural, para salir de la “carrera de ratas”. Otras veces hay una tendencia hacia la ciudad y sus mayores posibilidades de trabajo y actividad. Estas tendencias afectan los precios de la vivienda hacia arriba o hacia abajo dependiendo de la dirección del movimiento actual.

Debe considerar dónde y cómo vivirá en el futuro. Sea atento y receptivo a las tendencias cambiantes. Tu hogar y calidad de la vida se verá afectado de maneras que no siempre se pueden predecir, así que manténgase al tanto de los últimos desarrollos.



“Querido, puedes ser parte de la carrera de ratas, pero no nos estás arrastrando contigo.”

Las tendencias futuras en vivienda siempre han interesado a las personas. Arquitectos, socialistas y urbanistas, a menudo especulan sobre la forma de la casa del mañana. Las casas tienen una posición única dentro de la sociedad al reflejar los valores y tendencias actuales en las familias y las comunidades. La naturaleza de los ocupantes, y la calidad de vida que disfrutan, a menudo se refleja en cómo y donde vive una familia.

Recientemente, la casa tradicional se ha convertido cada vez menos en el foco de la actividad familiar y la identidad. Con el aumento de las actividades e intereses externos, las personas pasan menos tiempo en casa. Aunque algunos ven que el papel del hogar se vuelve más funcional, donde se llevan a cabo tanto las actividades laborales como sociales.

“¡Nada envejece tanto su automóvil como la vista del nuevo de su vecino!”

~ Evan Esar

La mayor disponibilidad de tecnología ha aumentado el número de negocios en el hogar y la multitarea se ha convertido en la norma de la vida familiar. Las “habitaciones geniales” combinan múltiples propósitos de una habitación familiar y cocina, y están haciendo que nuestros espacios de vida sean más sociales, efectivos y reducen los costos de construcción. El equipo de ejercicio interno, las saunas y los spas reflejan el énfasis en la buena salud. Los invernaderos y jardines indican una actitud de regreso a la naturaleza y un interés por los alimentos de cosecha propia. Nuestros hogares y las actividades que se desarrollan en ellos siempre están evolucionando.

Cualquiera sea el aspecto, la ubicación o el costo de su casa del mañana, es probable que continúe como un factor importante en la configuración de su aptitud financiera y calidad de vida. Si no actúa de manera responsable, o es demasiado impulsivo en sus decisiones, podría terminar causando estrés. Mientras más sabiduría y cuidado use para decidir su diseño, ubicación y costo, es más probable que esté satisfecho con su decisión y disfrute de su hogar.



4 Transporte

¿Cuánto de su ingreso mensual se gasta en transporte? El promedio nacional es más del 20 por ciento, ¡un precio alto solo para llegar a donde necesita ir! Por eso es importante revisar cuánto dinero gasta en transporte. Para la mayoría de los estadounidenses, el gasto se debe principalmente a la compra y mantenimiento de sus automóviles.



Si su estilo de vida no requiere que use un automóvil, ha evitado un gasto importante. Hay otras formas de transporte que pueden afectar su presupuesto: trenes, aviones, autobuses, taxis y bicicletas, pero los automóviles suelen ser los más caros y tienen más peso y afectan los gastos y la calidad de vida.

La historia de amor de Estados Unidos con el automóvil se originó a principios del siglo XX y no se ha ralentizado desde entonces. El automóvil es un símbolo de estado y una fuente de identidad, todo en uno. Ha habido tendencias hacia autos de lujo grandes, autos rápidos pequeños, vehículos utilitarios deportivos grandes y todo lo demás. Se han convertido en un reflejo de la alta moda, creando imágenes de poder, prestigio, belleza e inteligencia.

¿Necesita un ajuste de actitud? ¿Es eso posible sin comprometer seriamente su disfrute y percepción de los automóviles durante toda su vida? En primer lugar, solo necesita ajustar su actitud si cree que existe un problema. Después de una cuidadosa consideración y búsqueda del alma, si decide que ha puesto demasiado énfasis en su automóvil a expensas de su estabilidad financiera, haga todos los ajustes. Deberá reevaluar su visión del mundo de los automóviles y cómo encajan en su calidad de vida. Use su inteligencia y creatividad para mantenerse en el camino hacia la libertad financiera.



“Parece que nuestros autos modernos no comenzarán hasta que se abroche el cinturón de seguridad y se vacíe el bolsillo”.

~ Anonymous

Compra inteligente de automóviles

El auto adecuado para sus necesidades—No siempre vayas con tu primer impulso. Si la apariencia de un automóvil no está a la altura de sus sueños, recuerde que un automóvil deportivo de aspecto impresionante puede no satisfacer sus necesidades o ser apropiado para su familia. Considere el consumo de combustible, la confiabilidad y sus diversas condiciones de manejo. Pruébelo y vea cómo se adapta cómodamente a su familia, antes de tomar una decisión. Consumer Reports ofrece un excelente desglose y comparación de la mayoría de los automóviles y su confiabilidad.

Considere el costo—Evalúe sus recursos y decida de antemano lo que puede pagar. Sea firme en su límite de costos y en los pagos mensuales que puede pagar. Investigue los costos operativos aproximados, el consumo de combustible y los costos de seguro y registro del automóvil. Asegúrese de que esté en línea con su plan de gastos. Nunca compre un automóvil nuevo a menos que pague en efectivo y planea conservarlo durante al menos cinco años. Deje que otra persona pague la depreciación inicial de su auto nuevo, ahorrándole miles de dólares.

Compare precios para financiar—Compare las tasas de interés que ofrece el concesionario con las tasas que puede obtener de su cooperativa de crédito. Intenta no financiar más de 36 meses. Si no puede pagar los pagos, considere un automóvil menos costoso. No se deje tentar por los trucos de marketing, el pago de sus tarjetas de crédito u obtener unas “vacaciones gratis” con la compra, todo tiene un precio. No te dejes presionar; siempre habrá otra venta.

D PLANEA TU CALIDAD DE VIDA



¿Ahora que? El secreto para cambiar tu futuro es querer hacerlo. Revise sus respuestas a las preguntas en este Libro de trabajo; podrá saber si no está completamente satisfecho con su estilo de vida. Si viajar por el camino en el que se encuentra no lo hará feliz, entonces es el momento de restablecer su curso. La decisión es tuya; cambiar las cosas requiere un acto de tu voluntad.

Todo viaje comienza con un solo paso. Puedes comenzar con uno de las áreas que acaba de revisar para mejorar su calidad de vida. Entonces trabaje en su visión del mundo tal como lo hizo con su filosofía financiera en el Libro de ejercicios 1. Escriba sus metas de un mes y un año.

Recuerde: una meta no escrita es solo un sueño. Cuando escribes Debajo de sus objetivos y perseguirlos, su diseño para mejorar su calidad de vida se convierte en una fuente de gran poder y satisfacción, impulsándolo con éxito hacia el mañana. Pregúntese: “Si no yo quien ¿Si no es ahora, cuando?”



TU COMPROMISO

—Mejora tu calidad de vida

Recuerda, lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso es un paso crucial para ajustar su visión del mundo y mejorar su calidad de vida. Complete todos los ejercicios dentro de los 3 meses o es probable que no los termine. Cuanto antes haya terminado, antes podrá utilizar sus nuevos conocimientos. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Lea esto, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconozca y acepte este compromiso como su elección consciente.

Prometo hacer los ajustes necesarios a mi visión del mundo y acciones para mejorar mi calidad de vida.

Fecha que completaré
este compromiso

Firma

Fecha

Fecha que completaré
este compromiso

Firma*

Fecha

"No puedo decir cuál es el poder; Todo lo que sé es que existe y está disponible solo cuando un hombre está en ese estado mental en el que sabe exactamente lo que quiere y está completamente decidido a no renunciar hasta que lo encuentre".

~ Alexander Graham Bell

** Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.*

Felicitaciones por aprender más sobre su visión del mundo y por considerar formas en que puede ajustarla para que se ajuste mejor a sus objetivos. Disfrutar en dejar ir parte de la cantidad de tus cosas y aumentar la calidad de vida para usted y sus seres queridos.



DEBERES

Siga estas sugerencias para ayudarlo a hacer los ajustes necesarios a su visión del mundo y mejorar su calidad de vida.

1. Haz nuevos objetivos. Revise las áreas en las que determinó que le gustaría hacer cambios. Establezca metas mensuales y anuales para acercarse a su objetivo de una mejor calidad de vida. Anótelos en su calendario y vuelva a evaluar cómo le está yendo. Considere revisar su calidad de vida en su cumpleaños todos los años; Es una excelente manera de obtener una nueva perspectiva.



“¡Nuestra nueva calidad de vida va a ser excelente!”

2. Discuta sus nuevas ideas y objetivos con su cónyuge o pareja. Trabajen conjuntamente para establecer sus objetivos y reducir la cantidad de cosas, luego mejorarán juntos su calidad de vida.

3. Recuerde, está tomando decisiones que cambian la vida. Los viejos hábitos, especialmente los negativos, pueden ser muy difíciles de cambiar. Utilice una buena planificación y un esfuerzo constante, y reconozca y celebre cualquier cambio en la dirección correcta. ¡A medida que aprenda a usar estos nuevos métodos, sus habilidades crecerán y realmente se convertirá en el maestro de sus asuntos financieros!

AYUDA A TU DINERO A CRECER

Lo que aprenderás:	Página
A El capitalismo americano directamente	28
Establecer y mantener un programa de ahorro.....	32
B Invierta hoy para mañana	36
C Planifique su inversión, luego invierta en su plan	41
D Tu compromiso	45
Hoja de objetivos de inversión capitalista responsable.....	46



EL CAPITALISMO AMERICANO DIRECTAMENTE ADELANTE



Aquí está su último cartel en el camino hacia la libertad financiera. Este libro de trabajo le recuerda lo importante que es asumir la responsabilidad de sus propias finanzas para su futuro. Sin una participación activa y ejerciendo el control de su dinero, se vuelve demasiado fácil dejar de lado su objetivo de aptitud financiera.

Beneficios de la libertad

Para ser totalmente libre en sus asuntos financieros, necesita un entorno que le permita trabajar hacia cualquier meta financiera que elija. Como estadounidenses, hemos heredado las bases de un clima financiero libre. Disfrutamos los beneficios de la libertad, el sistema de libre empresa y el capitalismo. Se los celebra por ser los sistemas económicos más progresistas y alentadores del mundo. Sin ellos, podría estar mal dirigido a caminos que conducen a destinos peligrosos, situaciones que podrían esclavizarlo.

El capitalismo es un sistema político económico en el que la riqueza privada, legalmente adquirida o desarrollada por la empresa privada, bajo libre competencia, es propiedad o está administrada por quienes la obtuvieron.



"Necesitamos una economía libre no solo por la renovada prosperidad material que traerá, sino porque es indispensable para la libertad individual, la dignidad humana y para una sociedad más justa y más honesta".

~ Margaret Thatcher



¿Por qué el éxito?

Durante sus primeros 200 años, Estados Unidos emergió de un desierto primitivo a una nación que ahora produce una sexta parte de los bienes y servicios del mundo. Históricamente, ninguna otra nación ha logrado tal éxito. Pero el éxito de Estados Unidos no puede atribuirse a recursos inusuales o atribuirse a una raza única de personas... se encuentran recursos similares en todas partes. El mundo y la gente de América son razas de todas las naciones. De hecho, descubrirá que el éxito proviene del genio del sistema de libre empresa y de cómo alienta a millones de estadounidenses a ser capitalistas y administradores responsables. Los grandes logros financieros de Estados Unidos provienen de este gran sistema.

“La base de la economía política es la no injerencia. La única regla segura se encuentra en el medidor autoajustable de demanda y oferta”.

~ Ralph Waldo Emerson



El sistema de libre empresa



Estados Unidos es el mayor poder económico del mundo actual. Usted tiene todos los recursos naturales, poderes económicos y herramientas financieras necesarias para proporcionar bienes y servicios a un mercado global. Las únicas limitaciones que lo detienen son el capital, las materias primas, el conocimiento, la industria, la competencia y las pautas morales de ciudadanía honorable. El núcleo de este modelo es el sistema de libre empresa. Es un sistema apoyado por un entorno de libre comercio. En este ambiente de En una sociedad libre, el sistema de libre empresa ha florecido y florecido gracias al genio del capitalismo responsable.

Propiedad privada



La propiedad privada es una de las características principales de una sociedad libre. Sin embargo, su propiedad es frágil. A lo largo de la historia, han surgido disputas sobre el tema de la propiedad de la tierra: propiedad privada versus propiedad pública. A veces este debate se ha vuelto tan acalorado que las naciones e incluso las familias se han enfrentado entre sí. Estos conflictos destructivos han causado que el sistema legal en cada condado desarrollado promulgue regulaciones para la propiedad estandarizada de bienes inmuebles.

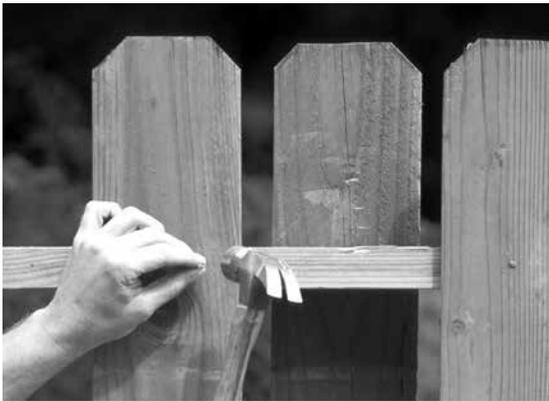
Estas leyes y regulaciones que gobiernan la propiedad de la tierra han fomentado en gran parte las economías políticas del mundo occidental libre. Estas leyes definen la propiedad de la tierra, protegen los derechos de los propietarios y penalizan a los delincuentes culpables de tratos ilegales.



En Estados Unidos y en toda la civilización occidental, el poder político y la riqueza a menudo están vinculados a la propiedad de la tierra. En contraste, los países comunistas prohíben la propiedad personal de la tierra, reclamando el derecho de posesión común. El colapso de la Rusia comunista en el siglo XX revela el fracaso de la política restrictiva de propiedad comunal.

Orgullo y cuidado en la propiedad

Se ha comprobado que cuando los individuos poseen propiedades, genera orgullo y responsabilidad en el cuidado y la mejora de la propiedad. Cuando posee una propiedad y realiza mejoras, realmente se siente responsable de ella. Una vez que los propietarios agregan su mano de obra a la propiedad, su valor se convierte en la combinación del valor de la tierra, más el valor de la mano de obra agregada. Como el trabajo es privado, el valor de la tierra se basa aún más en el valor agregado del trabajo humano que en su valor original.



Capitalismo responsable: administración

En la historia occidental, la riqueza siempre ha estado relacionada con la propiedad de la tierra. A través de mejoras en la tierra, un propietario se hizo más rico. Cuanto más rico se hizo un terrateniente, más respeto recibió. La administración responsable ofrece beneficios que se dividen en tres categorías principales:

1 El capital aumenta sus oportunidades

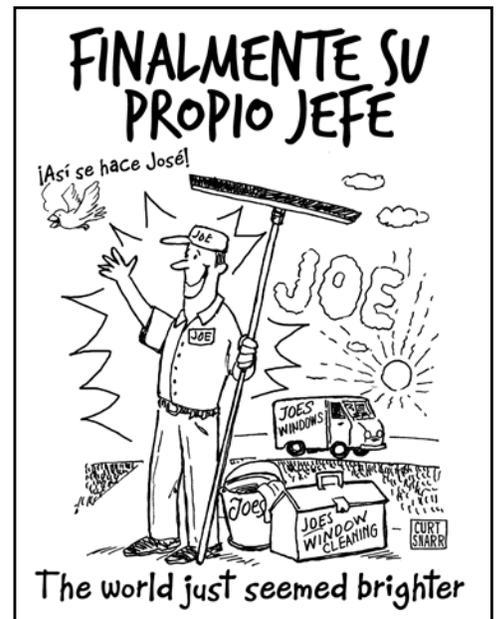
Nuestros antepasados entraron en la revolución industrial con visiones de un nuevo mundo en el que las máquinas podrían aumentar las habilidades físicas, reemplazar el trabajo agotador y protegerlo de condiciones de trabajo inseguras.

La era de la computadora trajo predicciones de una mejora mental increíble. La informática puso a los hombres en la luna y las computadoras personales se volvieron tan comunes como los televisores.

De la misma manera que las máquinas y las computadoras aumentan nuestras capacidades físicas y mentales, el dinero o "capital" aumenta nuestras oportunidades personales. Hoy, el capital se apalanca para comprar, vender, comerciar, prestar e intercambiar activos. Puede ayudarlo a desarrollar oportunidades de ganancia personal y autoexpresión.

"La propiedad privada es deseable, es un bien positivo en el mundo".

~ Abraham Lincoln





2 Preservar su patrimonio bendice a su familia

En cierto modo, Estados Unidos tiene leyes de herencia únicas. A través de una planificación adecuada, puede transferir sus activos, propiedades inmobiliarias y otro capital a familiares, amigos u organizaciones de caridad. Luego, garantiza que las personas más cercanas a usted en la vida se benefician de sus activos financieros cuando fallece. Por lo tanto, actuar como un mayordomo responsable trae recompensas para usted y sus seres queridos.

"El poder de perpetuar nuestra propiedad en nuestras familias es uno de los más valiosos... y lo que más tiende a la perpetuación de la sociedad misma".

~ Edmund Burke



3 El capital beneficia a su familia y comunidad

La propiedad privada no es completamente "privada". Es parte de los recursos del regalo original de la Madre Tierra para usted. Debido a esto, las comunidades sienten cierto sentido de responsabilidad y propiedad de la propiedad privada. Se pueden aplicar leyes de zonificación y molestias públicas a su propiedad que afecten su mantenimiento y mantenimiento. Los municipios pueden ejercer las leyes de "dominio eminente" y convertir la propiedad privada en propiedad pública.

Esta visión de la propiedad compartida significa que aunque la propiedad privada beneficia a individuos y familias privadas, su valor y mejoras también pueden beneficiar a la comunidad. La sociedad alienta y apoya los esfuerzos de los propietarios privados para actuar de manera responsable en el mantenimiento y la mejora de su propiedad y vecindario.

B

ESTABLECER Y MANTENER UN PROGRAMA DE AHORRO



Construye y aumenta tu capital

Hay dos herramientas valiosas para ayudarlo a construir y aumentar su capital, ambas están a su alcance y vale la pena usar. Uno es un plan de ahorro exitoso, el otro un programa de inversión efectivo.

Un plan de ahorro exitoso mira hacia el futuro

Ya sea que esté ahorrando para la educación de su hijo, una nueva casa, unas vacaciones de ensueño o su jubilación, el ahorro es el resultado de la planificación. Independientemente de los objetivos personales que haya establecido, los planes solo se pueden hacer para el futuro. No tienen nada que ver con el pasado, y afectan el presente solo en su elección diaria de apegarse a su plan. La naturaleza de una meta está firmemente plantada en el futuro, ya sea por un día, un mes o un año.

La gratificación pospuesta es el precio de un futuro financiero sólido. Ejercer paciencia y autodisciplina asegura que su futuro esté lleno de menos preocupaciones y más felicidad a través de la seguridad financiera. Esto es exactamente lo opuesto al marketing actual, y la actitud de autocomplacencia y satisfacción instantánea.

Gran poder en foco y consistencia

Si vierte un cubo de agua sobre una roca de arenisca varias veces al día durante diez años, la roca de arenisca probablemente cambiaría muy poco. Pero, si goteaba agua en el mismo lugar en la piedra cada segundo, minuto a minuto, hora por hora, durante los mismos diez años, podría hacer una sangría notable, tal vez incluso producir un agujero en toda la roca. El ahorro exitoso es enfocado y consistente.

¿Cuál es tu actitud?

Describe su actitud actual hacia los “ahorros”. También escriba sus sentimientos sobre su actitud. ¿Le resulta difícil o fácil ahorrar... inconsistente o constante... gratificante o inexistente?

“El camino hacia la riqueza, si lo deseas ... es sencillo. Depende principalmente de dos palabras, industria y frugalidad; es decir, no pierdas ni tiempo ni dinero, pero haz el mejor uso de ambos.

~ Benjamin Franklin



#1

"Al leer la vida de los grandes hombres, descubrí que la primera victoria que ganaron fue sobre ellos mismos... La autodisciplina con todos ellos fue lo primero".

~ Harry S. Truman



¡Ahorrar NO es complicado!

Muchas personas simplemente carecen de entrenamiento en auto-disciplina. Necesita practicar más autocontrol y seguir sus verdaderas metas y sueños. En un mundo de conveniencia y gratificación instantánea, es fácil acostumbrarse a ceder ante lo que es más rápido o más fácil... desafortunadamente, a menudo no es lo mejor para usted. Ser tentado por un camino lateral te aleja de tus metas y sueños, y terminarás frustrado y decepcionado contigo mismo y tu futuro.

Sus abuelos soñaron con los días en que gran parte del trabajo pesado de ganarse la vida sería reemplazado por máquinas y maravillas científicas. Soñaban con semanas de trabajo de treinta horas, más tiempo libre, paz y prosperidad. Pero mañana no llegó como se lo habían imaginado. En cambio, muchos estadounidenses se han convertido en esclavos virtuales de las maravillas y la tecnología actuales y de la gratificación instantánea que presenta.



Hoy en día, la familia típica trabaja durante semanas más largas, tiene menos tiempo libre y persigue la prosperidad en una cinta sin fin. Las familias a menudo ejercen muy pocas opciones o planes para gastar su dinero. Se encuentran en la esclavitud financiera porque carecen de las habilidades esenciales de autodisciplina y planificación necesarias para enfrentar una avalancha de opciones.

Vive feliz: haz lo correcto.

La razón número uno para no comenzar un programa de ahorro es la dilación. Las personas entienden el principio del ahorro y son conscientes de los beneficios, muchos incluso tienen algún tipo de plan. Pero luchan con solo pasar inmóviles. Puede posponer el inicio o poner excusas para no seguir adelante. Cuando no eres fiel a tus sinceros deseos, te desanimas y eres infeliz, lo que a menudo te impide alcanzar tu objetivo.



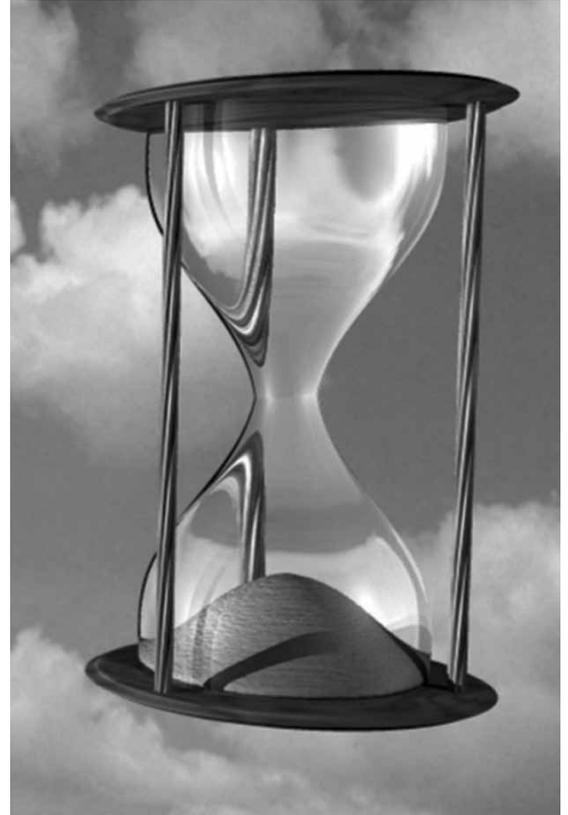
"Postponement: The father of failure."—Elbert Hubbard

El tiempo es tu activo

El problema se agrava debido a que la postergación le quita el TIEMPO, que es un activo fundamental de su exitoso plan de ahorro. No es toda culpa suya, la cultura de la conveniencia y la gratificación instantánea dice que no es popular sacrificar el "bling, bling" de hoy por la seguridad financiera de mañana. Y has aprendido que la necesidad de pertenecer es una necesidad social primaria. Pero para vivir bien, debes hacerlo bien por ti.

*"¿Amas la vida?
Entonces no malgastes
el tiempo; porque de eso
están hechas las cosas".*

~ Benjamin Franklin



¿Tentado por la publicidad moderna?

Ya has aprendido cómo los vendedores implacables trabajan para manipularte a ti y a tus hijos para tomar decisiones de compra a corto plazo. La industria de la publicidad multimillonaria prospera con el glamour de los "beneficios" de la gratificación instantánea.

Pequeño pensamiento...



Hoy, las personas parecen más interesadas en las cosas que en los principios. El énfasis en el valor mejorado de la propiedad en lugar del valor puro de la tierra es un buen ejemplo. Los propietarios de hoy controlan pequeñas parcelas de propiedades con mejoras de tal vez una cerca o un garaje. Es muy diferente a las extensiones de tierra más grandes y productivas típicas de la propiedad de la tierra anterior. Tales mejoras frágiles muestran nuestro interés contemporáneo en cosas de corta duración. Las pequeñas mejoras no tienen nada de malo, pero el énfasis está en el cumplimiento inmediato en lugar de la calidad duradera. Es miope y hace que las personas devalúen las virtudes de la planificación a largo plazo.



“Los hábitos son los mejores sirvientes o los peores amos”.

~ Unknown

El secreto para ahorrar es simple.

Para convertirse en un gran ahorrador, simplemente aprenda nuevos hábitos y actitudes hacia el dinero y su uso. Todo lo que has aprendido en estos libros de ejercicios financieros te ayudará a lograrlo. Su énfasis debe estar en sus objetivos a largo plazo en lugar de los impulsos a corto plazo. Vive tu filosofía financiera y sigue tu hoja de ruta hacia un futuro financieramente saludable. No te dejes llevar por los vientos de la gratificación instantánea. Usted es quien decide quién controlará su futuro financiero... ¿serán usted o sus acreedores? Ahora ya sabe los pasos que debe seguir si desea llegar a Financial Freedom, así que elija ser el maestro de su futuro.



¡Puedes hacerlo!

Cuando tenga una necesidad o pregunta particular, consulte lo que aprendió en su Serie de talleres de aptitud financiera:

1. Toma el control de tus finanzas
2. Mejora tu vida financiera
3. Prepárate para el futuro



INVIERTA HOY PARA MAÑANA



Junto con los ahorros, la inversión es la otra herramienta valiosa para ayudarlo a aumentar su capital. Puede resultarle intimidante, pero no lo es tan duro como pueda pensar.

Opciones, opciones y más opciones

Existen infinitas opciones para invertir, por lo tanto, a medida que las clasifique, considere estas tres preguntas:

“Nunca debe gastar su capital de inversión en bienes de consumo; pero al mismo tiempo, sentarse en una roca no ofrece la misma atracción que sentarse en una mecedora.”

~ A.W. Bown

1 ¿Cómo mejorará la inversión? ¿Su vida?

La inversión en bienes personales puede afectar drásticamente esta pregunta. Las inversiones como una casa principal, una casa de vacaciones o una propiedad de alquiler (muebles, automóviles, ropa, joyas, etc.) son activos personales valiosos que pueden considerarse inversiones. Invertir en tierras para la agricultura para criar sus propios alimentos, o invertir en su propio negocio para proporcionar sustento también puede afectar esta pregunta.

2 ¿Qué tan segura es la inversión o estrategia?

¿Su cartera de inversiones permite un mayor riesgo con ciertas inversiones, o sus objetivos de inversión requieren un enfoque más conservador? No se desvíe del programa de inversión que ha diseñado. Si una inversión no lo acerca a sus objetivos escritos, evítelo.

3 ¿Cómo es su retorno de la inversión?

¿Tiene sentido esta inversión en particular en términos de su conocimiento y experiencia de inversión? ¿Se ajusta a sus planes de inversión y satisface sus objetivos de inversión a corto y largo plazo?



Menú de inversión actual:

La siguiente lista proporciona un menú de categorías de inversión para considerar a medida que identifica, define y planifica sus objetivos de inversión. Asegúrese de establecer objetivos y estrategias a corto y largo plazo.



- **Bienes personales:** Hogar (s), mobiliario, automóviles, indumentaria, joyería.
- **Seguro:** Vida, salud, discapacidad, siniestros, desastres, negocios, autoseguro.
- **Bienes raíces:** Tierra cruda, tierras de cultivo, propiedades de alquiler, bienes raíces comerciales.
- **Tu propio negocio.** Incluso solo un negocio secundario para complementar tu ingreso.
- **El negocio de otra persona:** Acciones, fondos mutuos.
- **Bonos, Bonos, Préstamos, Anualidades.**
- **Oro, diamantes, objetos de arte, coleccionables.**

Incertidumbre, vaguedad y riesgo

Al considerar las diversas oportunidades de inversión mencionadas anteriormente, un hecho es obvio: el futuro es incierto. Un manto de incertidumbre rodea cada oportunidad de inversión. ¿Crecerá la

economía a un ritmo vigoroso o se tambaleará en un entorno de dificultades financieras? ¿Las acciones subirán a nuevas alturas o caerán a mínimos históricos? ¿Las tasas de interés subirán o bajarán? ¿Será interesante o duradero el interés por los objetos de colección y el arte?

No importa cómo responda estas preguntas, hay algunos problemas concretos: necesita un hogar; la educación de los niños debe ser financiada; la jubilación es una realidad inminente y se deben pagar impuestos. Estas son solo algunas de las responsabilidades más importantes de la vida que nos llevan hacia ahorros e inversiones.





REGLA: Los cambios en el crecimiento económico y las tasas de interés y las fluctuaciones en los mercados financieros son partes normales de los ciclos económicos y comerciales de nuestra nación.



Los cambios y las fluctuaciones han sucedido antes, y volverán a suceder. Los eventos económicos nuevos o disruptivos, como los cambios repentinos en el mercado financiero, a menudo reciben considerable atención de los medios. Sin embargo, las historias de éxito a largo plazo rara vez reciben la misma cobertura. No se deje engañar por los spin-médicos o gurús de la inversión. Si los medios lo informan, es demasiado tarde para tomar medidas. Tanto periodistas como expertos informan eventos históricos, no desarrollos futuros.

Desarrollar un plan de inversión a largo plazo

A lo largo de esta serie, se le recordó: “No planificar ... es planear fallar”. Este mismo recordatorio se aplica a los objetivos y estrategias de inversión. Las inversiones al azar o mal concebidas traen frustración y ruina financiera. Una inversión descuidada puede anular años de presupuesto, ahorro y sacrificio personal con sus finanzas personales. Para evitar una probabilidad tan desastrosa

y para ayudar a su planificación, siga estos tres pasos:



1 Defina sus objetivos de inversión

Las necesidades financieras de cada persona son diferentes. El tuyo no es la excepción. Defina sus objetivos y estrategias de inversión haciéndose dos preguntas sobre sus necesidades:

- a. **¿Qué quieres de tu inversión?** Cuando sea joven, es posible que desee inversiones para satisfacer varios objetivos: una educación, un hogar o un negocio propio. Si es mayor, puede estar mirando hacia la educación de su hijo, o la jubilación y sus necesidades especiales de flujo de efectivo. Los objetivos que define son tan variados como los mercados financieros disponibles. Debe identificar claramente los objetivos apropiados, a corto y largo plazo, para que se cumplan todos sus deseos y necesidades. Es posible que desee consultar su lista de “Cosas más importantes” en el Libro de ejercicios 1.
- b. **¿Cuál es tu horizonte de tiempo?** ¿Cuándo necesitará el dinero que gana su capital de inversión? ¿Lo necesitará dentro de diez, veinte o cincuenta años?



“La inversión debe ser racional. Si no puedes entenderlo, no lo hagas”.

~ Warren Buffet



#2



Sus objetivos de inversión:

Describa sus objetivos de inversión y su cronograma para cada objetivo. Siéntase libre de usar la sección “Nota” en la parte posterior si necesita:

Dinero que necesita: Objetivo de inversión:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



2

Conozca su tolerancia al riesgo de inversión

Una regla básica se aplica a las inversiones más rentables: “Cuanto mayor es el riesgo, mayor potencial de recompensa”. Si esta regla no es cierta, probablemente sea una inversión no rentable desde el principio. Si el rendimiento no está en línea con el riesgo de la inversión, debe evitarlo a toda costa. Pero si puede encontrar una inversión con riesgo limitado y un gran potencial de recompensa, considérela por todos los medios.



Es importante que haga dos preguntas:

- a. ¿Se siente cómodo arriesgando parte de su director por una recompensa potencialmente mayor?
- b. ¿Preferiría aceptar un rendimiento más bajo a cambio de una mayor seguridad de su capital de inversión?

Su horizonte temporal es un factor para decidir sus límites de riesgo de inversión. En general, cuanto más largo sea su horizonte temporal, mayor es el riesgo que puede soportar.

“Las riquezas bien obtenidas y bien utilizadas son una gran bendición.”

~ Thomas Fuller

¿Dónde estás?

Si es joven y continúa invirtiendo durante 20 años o más, puede sentirse más cómodo con los riesgos más altos asociados con inversiones más agresivas. Sin embargo, si es mayor o está a punto de jubilarse, las inversiones más conservadoras pueden adaptarse mejor a sus necesidades. Solo usted puede determinar qué significa “seguro”. Debe decidir, para tener estrategias viables y con suerte inversiones rentables, tanto a corto como a largo plazo.



#3

Su tolerancia al riesgo:

Describa su tolerancia al riesgo al considerar varias oportunidades de inversión:



3

Cree una cartera que se ajuste a sus objetivos y límites de riesgo

Su cartera de inversiones es la combinación de inversiones que realiza. Ninguna combinación de inversiones es ideal para todos. Debe estructurar una cartera para satisfacer sus necesidades individuales, en función de sus objetivos y tolerancia al riesgo. Sus objetivos deben reflejarse en la forma en que sus dólares de inversión se distribuyen entre varios tipos de activos.

Haga que sus planes de inversión sean lo suficientemente flexibles como para ser modificados si su inversión necesita cambios. Su cartera siempre se puede reestructurar para cumplir con los cambiantes objetivos de inversión. Además, al construir su cartera de inversiones, es necesario planificar una cierta cantidad de dinero para un fondo de emergencia para necesidades de efectivo líquido.

D

PLANIFICA TU INVERSIÓN LUEGO INVIERTA EN SU PLAN

“Muchas personas que se preocupan por el futuro deberían estar preparándose para él”.

~ Unknown

El propósito de un plan de inversión es maximizar con éxito el retorno de su inversión. Una vez que haya definido sus objetivos y plan de inversión... haya determinado los límites de su tolerancia al riesgo... comenzará a invertir su capital para crear una cartera de inversiones rentable. Los siguientes pasos pueden ayudarlo a desarrollar un plan de inversión viable.

1 Poseer más, arriesgar menos

Los inversores inteligentes diversifican las inversiones. Invierte en diferentes tipos de activos. Esta estrategia lo protege contra caídas importantes en cualquier inversión, mercado o industria. Cuando las inversiones son volátiles, subiendo y bajando de valor, algunas inversiones pierden valor mientras que otras obtienen grandes ganancias.

Por ejemplo, si posee acciones, bonos e instrumentos del mercado monetario, no será tan vulnerable a una caída en el mercado de valores como un inversionista que solo posee acciones. Si invierte en oro, obras de arte y objetos de colección, no estará tan expuesto al riesgo como lo estaría si solo invirtiera en oro.

Debe mencionarse una advertencia sobre los fondos mutuos. A veces, los inversores creen que tienen suficiente diversidad en su cartera simplemente por poseer cientos de acciones de un fondo mutuo. Por lo general, un fondo mutuo diversifica sus inversiones como cobertura contra el riesgo. Pero, como inversionista de un fondo mutuo, puede ser vulnerable al riesgo de mala administración del fondo o tarifas administrativas excesivas.

RECUERDE: Ninguna inversión individual puede satisfacer todas sus necesidades en cada fase de su vida. Es importante crear un programa de inversión flexible y diversificado que se pueda modificar a medida que envejece o sus necesidades cambian.



“Puede hacer lo que quiere hacer, lograr lo que quiere lograr, lograr cualquier objetivo razonable ... si lo desea, si trabaja para hacerlo, durante un período de tiempo suficientemente largo”.

~ William E. Holler



Difundir el riesgo

Tome un tallo de planta largo y delgado y rómpalo en dos. Notarás que no es difícil de hacer. Ahora tome una docena de tallos más, todos juntos, e intente romperlos de la misma manera. Le resultará mucho más difícil.

Se parece mucho a su cartera de inversiones. Si todo su capital está en un solo tallo de inversión, todo su programa de inversión podría romperse si baja de valor. Sin embargo, al agrupar sus dólares de inversión junto con muchas inversiones, tiene un programa de inversión mucho más sólido. Y como el conjunto de tallos, es mucho más difícil de romper.



2 Reinvierta sus ganancias.

Dependiendo de su horizonte temporal para una inversión en particular, es posible que no necesite de inmediato los ingresos que produce. Luego, puede reinvertir los ingresos para ganar intereses compuestos. Esto generalmente se puede hacer automáticamente a través de su administrador de fondos.

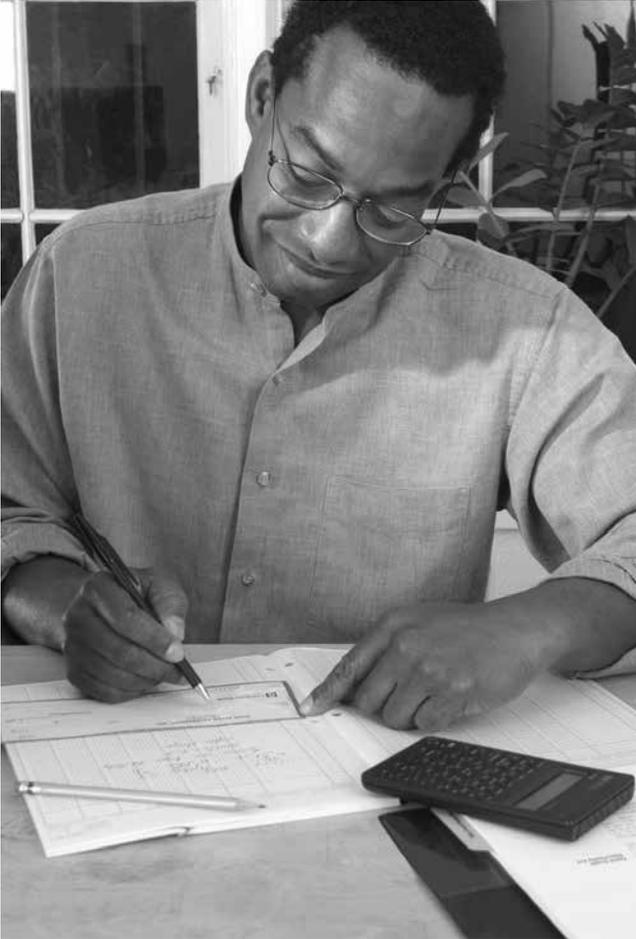
Por ejemplo, la mayoría de los fondos mutuos le permiten reinvertir dividendos o distribuciones de ganancias de capital automáticamente. Cuando reinvierte de esta manera, aumenta su retorno de la inversión y gana intereses sobre su interés.

El poder del interés compuesto se discutió en el Libro de ejercicios 1 y 2 y explica cómo puede usar la Regla del 72 para duplicar una inversión. Solo para recordarle... el tiempo necesario para duplicar el valor de una inversión se calcula dividiendo 72 por la tasa de interés anual. Por ejemplo, con una tasa de interés anual del 8%, la inversión se duplica cada nueve años.



3 Pague usted mismo

Como ya aprendió en el Libro de trabajo anterior, es mejor pagar primero hacia su futuro. Independientemente de la cantidad que haya comprometido para invertir, primero tiene la costumbre de invertir en su futuro. Su acción consistente y enfocada produce altos retornos.



En su viaje hacia la Libertad Financiera, evitando las tentaciones y los desvíos en el camino, encontrará que el paso más gratificante es escribir un cheque en su Cuenta de Inversión primero... incluso antes de pagar las facturas. Viajará por el camino hacia Financial Freedom en un automóvil de carreras diseñado para terminar en una fracción del tiempo requerido por otros autos planeados más pobres. Agilice el proceso y haga que su inversión o ahorros se transfieran automáticamente de su cuenta corriente a su cuenta de inversión mensualmente, mediante transferencias automáticas de fondos o giros bancarios.

Fijo y regular

Invertir una cantidad fija de efectivo, a intervalos regulares, es muy parecido al agua que gotea sobre la piedra arenisca. La estrategia se llama “promedio de costos en dólares”. Es una forma sencilla de ayudar a reducir el riesgo de inversión. Sus dólares compran más valor cuando el precio de la inversión es más bajo y menos valor cuando el precio es más alto. Al invertir regularmente en una amplia gama de precios, su inversión se acumula a un costo promedio más bajo por unidad comprada que si hubiera invertido una gran suma de dinero al mismo tiempo, tal vez a un precio más alto.

Por supuesto, el promedio del costo en dólares no protege contra la pérdida en un mercado en declive. Por lo tanto, es más rentable continuar su inversión durante más tiempo, por lo que los posibles cambios en el precio se compensarán a su favor.

Ir largo para anotar en grande

Con la inversión, la paciencia es una virtud importante. A corto plazo, los mercados financieros suben y bajan en respuesta a muchos factores. Intentar anticipar estos cambios en el mercado para obtener ganancias rápidas es extremadamente arriesgado. La mayoría de los inversores exitosos adoptan el enfoque a largo plazo cuando invierten para alcanzar sus objetivos financieros. Cuanto más tiempo mantenga su inversión, mayor será su puntaje.

“Felices los que sueñan sueños y están dispuestos a pagar el precio para hacerlos realidad”.

~ Anonymous



*“Cualquier cosa que puedas hacer o soñar que puedas, comienza. La audacia tiene genio, poder y magia en ella.”
~ Johann von Goethe*

Su receta para inversiones exitosas

1. Realice solo inversiones modestas en activos personales que no proporcionen ningún retorno o aumento de capital.
2. Desarrollar un programa de seguro sólido.
3. Elija una o dos áreas de inversión para obtener un rendimiento importante y permanezca dentro de esas áreas durante su vida de inversión.
4. Realice todas las inversiones a largo plazo, pero pierda si la situación a largo plazo cambia.
5. Diversifique sus inversiones dentro de las áreas seleccionadas.
6. Estudia y trabaja con otros. Desarrolle un sentido de intuición sobre las áreas elegidas. Intente comprender todos los factores que afectan sus inversiones.



#4

Inversión Capitalista Responsable Hoja de objetivos

Encontrará esta útil hoja de objetivos en la página 46 de este Libro de trabajo. Con él, establecerá objetivos a corto y largo plazo para sus inversiones. Se desglosa en categorías fáciles de: Activos personales, Seguros, Bienes raíces, Su propio negocio, Negocios de alguien más, Mercado monetario y Tangibles.

Complete su Hoja de objetivos con su cónyuge y guárdela en un lugar seguro para consultarla con frecuencia. Marque en su calendario la fecha de su objetivo del plan de un año, recordándole que revisa cómo te va.



Ahora estás listo para comprometerte contigo mismo. Comprométase a completar su Hoja de objetivos, sus planes de ahorro e inversión, y para vivir tu plan todos los días.



TU COMPROMISO

— *Ser un capitalista responsable*

Lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso afectará la facilidad y rapidez con que logre la salud financiera. Deberá completar su “Hoja de objetivos de inversión capitalista responsable” lo antes posible. No demore más de 3 meses o es poco probable que lo haga. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Lea, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconozca y sea dueño de esto como su elección consciente.

Me prometo completar mi hoja de objetivos y seguir invirtiendo en mi exitoso futuro financiero viviendo mi plan.

Fecha de finalización

Firma

Fecha

Firma*

Fecha

“La persona que tiene éxito en la vida es la que ve su objetivo de manera constante y lo busca sin vacilar. Eso es dedicación.

~ Cecil B. DeMille

** Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.*

¡Felicitaciones por completar el entrenamiento para su viaje a Financial Fitness! Puedes hacerlo.

Hoja de objetivos de inversión capitalista responsable

INVERSIONES	PLAN: UN AÑO \$	PLAN: CINCO AÑOS \$	PLAN DE VIDA \$
1. ACTIVOS PERSONALES			
Casa			
Mobiliario			
Automóviles			
Vestir			
Joyería			
2. SEGURO			
Seguro de vida			
Seguro de salud			
Seguro de responsabilidad			
Seguro de desastre			
Seguro de negocio			
Autoseguro			
3. BIENES RAÍCES			
Tierra cruda			
Tierra de cultivo			
La vivienda de alquiler			
Bienes raíces comerciales			
4. TU PROPIO NEGOCIO			
Negocio # 1			
Negocio # 2			
5. EL NEGOCIO DE OTROS			
Cepo			
Los fondos de inversión			
6. MERCADO DE DINERO			
Cautiverio			
Notas			
Préstamos			
Anualidades			
7. ARTÍCULOS TANGIBLES			
Rieles			
Diamantes			
Objetos de arte			
Coleccionables			
Otros elementos			

ESTAR PREPARADO PARA TENDENCIAS DE JUBILACIÓN

Lo que aprenderás:	Página
A La importancia de planificar para la jubilación..	48
B Dónde estas ahora— versus ¿Dónde quieres estar?	51
C ¿Estoy listo para retirar?	57
Autotest	58
D Crea tu propio plan de jubilación	
1. Salud y Belleza	61
2. Gestión del tiempo	66
3. Opciones de trabajo	68
4. Estilo de vida y vivienda	73
5. Finanzas de jubilación	74
6. Planificación patrimonial.....	82
Tu compromiso	84
Deberes	85



LA IMPORTANCIA DE PLANIFICAR PARA LA JUBILACIÓN



¿Cuál es el gran misterio?

La jubilación no es un misterio, aunque parezca difícil de alcanzar o incluso fuera de su alcance. Desde el principio, eventualmente todos los hombres y mujeres llegan a una edad o situación en la que ya no pueden mantener sus carreras. Ya sea que fue el carpintero del siglo XVIII quien pasó su negocio a sus hijos, o el agricultor del siglo XIX que enfrentó una sequía de cinco años y se declaró en bancarrota, las carreras pueden cambiar y lo hacen sin previo aviso.

El siglo XX trajo nuevas posibilidades a la jubilación. Con la planificación y preparación adecuadas, puede retirarse del trabajo, cómo y cuándo lo elija. Entonces disfruta de los años dorados de tu vida o tal vez incluso escribe esa gran novela estadounidense que siempre has soñado.

Tu sueño americano

En esta era moderna, la jubilación se ve como el sueño americano. Puede esperar un momento en que ya no necesite trabajar. Es posible que desee alejarse de la rutina de 9 a 5 y seguir sus sueños de toda la vida. Puede comenzar una fase fresca y vital, llena de posibilidades emocionantes.

Con los recursos financieros disponibles para nosotros hoy, la calidad de su jubilación depende de una cosa simple: su plan.

Un buen plan financiero ayuda a allanar el camino hacia tus sueños.

“La jubilación es maravillosa si tienes dos elementos esenciales: mucho por lo que vivir y mucho por lo que vivir”. ~ Anonymous

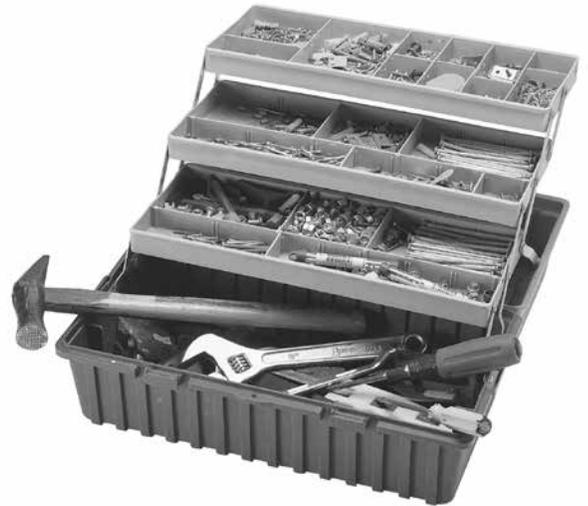
“Nos convertimos en lo que contemplamos. Damos forma a nuestras herramientas y luego nuestras herramientas nos dan forma a nosotros”.
~ Marshall McLuhan



PLANIFICACIÓN: lo más importante Herramienta en tu caja de herramientas

Cada uno tiene sus propios objetivos para la jubilación. Quieres:

- ¿Seguir una nueva carrera a tiempo completo durante su jubilación?
- ¿Continuar trabajando a tiempo parcial?
- Realizar trabajo voluntario?
- ¿Comprar una casa rodante y viajar por el país?
- ¿Estar financieramente seguro incluso con facturas médicas?



Obviamente, esta lista podría seguir y seguir. Planificación y preparación son las herramientas clave que utiliza para enfrentar efectivamente los desafíos de la jubilación.

¿Cómo se ve su caja de herramientas?

Imagine que puede entrar a todos los garajes de Estados Unidos y abrir las cajas de herramientas. No hay dos iguales. Uno tiene un juego antiguo de llaves de vaso, otro tiene un taladro eléctrico. Todos abordan el mismo trabajo de una manera diferente.

Del mismo modo, no hay un conjunto correcto de planes para ayudarlo a prepararse para la jubilación. Eres único. Nadie más tiene su perspectiva, sensibilidad, intereses o experiencia. Solo usted puede llenar su caja de herramientas con las herramientas adecuadas para el trabajo. Debes prepararte para retirarte.

Pasado, presente y futuro

Digamos que Dave y Marie decidieron retirarse al mismo tiempo. Pero como muchos estadounidenses, tal vez no comenzaron a pensar en la jubilación hasta que se habían casado durante décadas. Los niños son adultos y ambos tienen cosas que han querido hacer durante mucho tiempo.

Sería difícil para ellos si no hubieran trabajado juntos planificando sus finanzas y su jubilación. ¿Qué pasaría si Marie solo tuviera una pequeña cuenta de ahorros y Dave no hubiera reservado nada?

Trabajando hasta nuevo aviso

Since their savings and Social Security no los apoyaría, y mucho menos sus sueños, Dave y Marie tendrían que seguir trabajando durante varios años más. Incluso si durante los últimos años ahorraron la mayor parte de su dinero, podría ser difícil jubilarse cómodamente. Especialmente porque habrían perdido el beneficio de poner el poder del interés a trabajar para ellos durante muchos años. La moraleja de la historia es... ¡Comience a planificar ahora!



Aprovechar la oportunidad

Afortunadamente para Dave y Marie, aprendieron a dominar sus finanzas lo suficientemente temprano como para vivir sus sueños. Aprovecharon la oportunidad de salir de la deuda y poner interés en trabajar para ellos. A la edad de 50 años, Marie comenzó una pequeña panadería y vendía pasteles y pasteles a tiempo parcial. Dave abrió un negocio de pesca guiada y consultó a un lado cuando era conveniente para él. Se divirtieron mucho viajando juntos y conociendo a sus nietos.

Vive tus sueños

Si desea una jubilación exitosa, debe planificar. En el libro de trabajo 1 identificó sus deseos y necesidades y los de su familia, y luego desarrolló los planes para alcanzarlos. Debe hacer lo mismo para sus futuras necesidades de jubilación. A medida que adquiere nuevos conocimientos y experiencia, debe revisar y revisar continuamente sus planes.

Al hacer sus planes, considere su pasado: aprenda de los errores y tome notas. Llegarás a conocerte mejor en el presente. También sabrá qué tipo de persona quiere ser en el futuro, durante su jubilación. Una vez que comprenda el "trabajo" en cuestión, puede tomar decisiones más inteligentes al seleccionar sus herramientas.

El primer paso

A medida que comienza a hacerse cargo de su futuro, su actitud hacia la jubilación se vuelve más positiva. Este libro de trabajo le ayuda a darse cuenta de los problemas más importantes en su planificación. Evaluará su estilo de vida actual y sus objetivos para el futuro.



"Si solo hay una meta para una mujer o un hombre en la jubilación, es tener la libertad de tomar decisiones sin que las finanzas o la salud de uno limiten esas elecciones".

*~ Helen Dennis,
Andrus Gerontology Center*



Si no estás solo... Sus planes de jubilación pueden afectar a otras personas en su vida. Recuerda que Dave y Marie trabajaron juntos. El éxito de su plan de jubilación puede depender de algo más que usted. Si está casado, trabajen juntos en las decisiones y planes que afectarán sus vidas. Entonces pueden apoyarse y alentarse mutuamente en el camino.

RECUERDE: cuando tenga las herramientas adecuadas en su caja de herramientas y las use de manera efectiva, tendrá una mayor oportunidad de éxito y disfrute.

B DÓNDE ESTAS AHORA- VERSUS DONDE TÚ QUIERO SER



El cambio está sucediendo a nuestro alrededor

Cuando alguien dijo: “El cambio es lo único que es constante”, ¡tenían razón! El cambio está en todas partes. Imagine lo que sintió hace veinte años, en comparación con cómo se siente ahora. ¿Has cambiado? Mire el precio de la gasolina de 1970 en comparación con los precios de la gasolina de hoy. El cambio está en todas partes. Es una fuerza de la naturaleza que hace que la luz del día y la oscuridad, los planetas giren y tus hijos crezcan. El cambio es una parte importante de la vida.

Habrán cambios incluso mientras se prepara para la jubilación. La inflación subirá y bajará. El costo de vida, viaje y educación probablemente aumentará. Estará mejor preparado para el futuro si tiene en cuenta el cambio al planificar su jubilación.

¿El cambio afectará su jubilación?

El mejor momento para comprender cómo le afectará el cambio a medida que planifica y se prepara para la jubilación es ahora, ¡en el presente!

¿Quién eres ahora?

Ya aprendiste que eres único. Nadie más comparte tus experiencias, características, recuerdos o sueños exactos. Conocerlo mejor lo ayuda a comprender qué tipos de cambios pueden afectar sus planes de jubilación.



“Vivimos en un momento de la historia donde el cambio está tan acelerado que comenzamos a ver el presente solo cuando ya está desapareciendo”.

~ R.D. Laing



#1

Llegar a conocerte

Para obtener más información sobre usted, responda las siguientes preguntas. Piensa en tus gustos y disgustos, habilidades y capacitación, relaciones personales, trabajo, objetivos y cómo pasas tu tiempo libre. Escribir al menos dos ideas por sección e intente para ser lo más honesto posible contigo mismo.

Soy alguien que...

Gustos: _____

No me gusta: _____

Siempre quise: _____

Soñado: _____

Esperemos que ahora tengas una idea más clara de quién eres. Es un buen comienzo. Ahora puede mirar hacia su futuro y proyectar quién le gustaría ser al jubilarse.

"Nunca te encuentras hasta que te enfrentas a la verdad".
~ Pearl Bailey



#2

¿Ahora quién te gustaría ser? Imagínesse dentro de 10 o 20 años, o cuando quiera retirarse. Imagine que ha estado retirado por un corto período de tiempo y que está siendo presentado a un grupo de otras personas jubiladas. Quieren saber todo acerca de sus intereses, metas, pasatiempos y cómo pasa su tiempo. Piensa en tus respuestas del último ejercicio. ¿En qué quieres construir o cambiar?

Quién te gustaría ser?

Cualquier cosa que puedas soñar o desear, puedes prepararte para ser. Todos somos parte de un mundo cambiante. Con suficiente esfuerzo y planificación puedes estar preparado.



Eres parte del cambio global

El grupo de edad de la tercera edad está creciendo rápidamente. Para 2010, el grupo de más de 65 años llegó a 40 millones de personas en los Estados Unidos. Usted es parte de esta comunidad en expansión y necesita considerar los cambios en el mundo, ya que pueden afectar sus planes de jubilación.



Dedique un tiempo a pensar en los muchos roles que ya ha experimentado en su vida: roles en la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad. Muchos roles nuevos vienen con la jubilación. Deberá aprender a incorporar sus roles cambiantes.

Roles cambiantes

Su jubilación puede ser una experiencia positiva. Desarrolle una actitud optimista y decídase a ser feliz. Participe con personas que afectarán su jubilación de manera positiva. Las siguientes secciones analizan las diferentes personas y situaciones que pueden afectar su éxito y disfrute en la jubilación.

“El cambio no se realiza sin inconvenientes, incluso de peor a mejor”.

~ Richard Hooker



Su red de apoyo

Esta es su familia y los amigos, vecinos, colegas, clubes y grupos religiosos con los que está involucrado. Cada miembro de su red de apoyo agrega algo a su salud mental y emocional: reconocimiento, compañía, amor, oportunidades de servicio y ser parte de un equipo.

Al hacer sus planes de jubilación, piense en las personas dentro de su red de apoyo. Trate de determinar qué apoyo puede cambiar o quién puede perderse por completo. Por ejemplo, muchas personas tienen relaciones cercanas y amistades con sus compañeros de trabajo. ¿Disfrutarás de la vida sin tus compañeros de trabajo o alguien más puede desempeñar ese papel?



La vida casada

Los matrimonios siempre están cambiando y evolucionando. La jubilación puede generar tensiones inesperadas en su matrimonio. De repente, puede encontrarse pasando más tiempo con una pareja a la que casi nunca vio antes. Con comunicación y cuidado, su cónyuge puede ser su amigo más cercano y su más valioso seguidor.

Por ejemplo, Marie puede no llevar a Dave a su club de lectura, y él no puede llevarla a pescar con él en cada viaje, pero pueden perseguir intereses compartidos.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a planificar algunos posibles cambios de jubilación puede traer:

- Planifiquen su jubilación juntos y apoyen cada uno otro. Discuta las finanzas abiertamente y trabajen juntos para acordar su plan de jubilación.
- Desarrollar nuevas actividades y rutinas; aprende a tomar decisiones espontáneas. Más libertad para hacer cosas trae algo de la jubilación mayores alegrías
- Construya amistades: ayúdense mutuamente a redescubrir viejos amigos y a encontrar nuevos.
- Comparta roles intercambiando o dividiendo las tareas domésticas. Puede crear nuevas formas de pensar sobre sus vidas y comprenderse mejor.
- Respetar la privacidad del otro. Cada uno de ustedes necesita un espacio o santuario para perseguir sus propios intereses o pasatiempos, en algún lugar como una guarida, taller, habitación libre o porche.
- Sobre todo comunicarse y escucharse abiertamente el uno al otro. Sea considerado al abordar problemas u ofrecer sugerencias.

“No hay desierto como una vida sin amigos; la amistad multiplica las bendiciones y minimiza las desgracias; Es un remedio único contra la adversidad y alivia el alma “.

~ Baltasar Gracian



La vida soltera

Para la mayoría de las personas mayores, ser soltero es el resultado del divorcio o la muerte de un cónyuge. Y algunas personas optan por no casarse en absoluto. La vida de soltero presenta sus propios desafíos especiales en la jubilación y debe considerarse.



Pérdida de un cónyuge

Si está casado, los preparativos para la jubilación deben incluir la posibilidad de que uno de ustedes muera antes que el otro. La muerte o la enfermedad pueden ser difíciles de discutir, pero si planean juntos por adelantado, es reconfortante saber que ya han tomado muchas de esas decisiones difíciles juntos.

Planificar juntos

Tómese un tiempo y analice los cambios sobre los que ha leído hasta ahora. Sea abierto y honesto, recordando escuchar. También es posible que desee analizar estos temas importantes:

- Cada uno necesita tener su propia voluntad personal.
- Haga una lista de todos sus activos, su ubicación y cómo desea que se distribuyan en caso de fallecimiento (incluidos bienes, cuentas bancarias, acciones, bonos, objetos de valor, reliquias, registros familiares, etc.)
- Haga una estimación realista de los ingresos y gastos de cada cónyuge sobreviviente.
- Cree una lista de asesores profesionales que puedan ayudarlo con la toma de decisiones y las emergencias.
- Haga un registro legal de sus deseos médicos en caso de que no pueda comunicarse.
- Investigue grupos de ayuda para personas mayores en su comunidad y grupos de apoyo para ayudar si es necesario.



Lidiando con lo inesperado Problemas familiares

Muchas personas esperan que la jubilación les brinde más libertad, privacidad y ocio. Sin embargo, puede terminar con nuevas responsabilidades que afectan su libertad y sus finanzas.



Estar preparado

What if you need to care for an aging parent or help a younger sibling financially? You never know how family bonds may change your financial situation. This may have an impact on your retirement plans. Assuming new roles in the middle of retirement isn't unusual and needs to be considered.



Considera lo siguiente:

- Los planes de jubilación deben incluir preparativos para lo que hará si surgen circunstancias inesperadas, como un familiar menos afortunado que necesita su ayuda.
- Piensa en las relaciones con tus padres, hermanos e hijos. ¿Podrías ayudarlos financieramente? ¿Hasta que punto? No te extiendas demasiado.
- Sea realista y fortalezca los lazos familiares. Entonces, la carga de ayudar a los miembros de la familia puede ser compartida por todos.
- Planifique cómo puede equilibrar sus propias necesidades con las de otros dentro de su familia.

Siempre piensa joven

Solo eres tan joven como crees que eres. La jubilación puede brindarle muchas oportunidades para interactuar con niños pequeños y adolescentes. Puede encontrar que a sus amigos más jóvenes les encanta escuchar sus historias o aprender una nueva habilidad de usted. Y ciertamente tienes historias para contar y habilidades para enseñar.

La juventud no es un momento de la vida, es un estado mental".

~ Anonymous

Mantenerse activo

Ser voluntario en escuelas, actividades recreativas o ayudar a grupos juveniles organizados lo ayuda a mantener una perspectiva joven durante su jubilación. ¿Has estado haciendo senderismo en las montañas últimamente? ¡A menudo, verá grupos de excursionistas que van desde los veinte hasta los 60 años! Mantenerse en forma y activo mantendrá su mente y cuerpo sanos y felices.

¡Pensar joven y mantenerse activo puede ser la clave para disfrutar de la jubilación!

C ¿ESTOY LISTO PARA RETIRARME?

Alguien dijo una vez que nunca te jubilas, solo cambias el énfasis. Puede hacer este cambio gradualmente o de una vez, depende de usted. Tus circunstancias te dicen cómo y cuándo estás listo. Hay muchas opciones disponibles para usted una vez que deja su profesión de por vida. Varios mitos tratan sobre cuándo debe retirarse. Debes darte cuenta de que realmente son mitos y que no hay un estándar verdadero para todos.



Mitos de jubilación

Mito No. 1: ¡Mantén tu trabajo todo el tiempo que puedas!

La jubilación no necesariamente debe retrasarse el mayor tiempo posible. Es bueno continuar haciendo cosas que te traen satisfacción. Renunciar rápidamente a su trabajo puede ser un error. Solo usted puede decidir cuándo está listo para pasar a otras oportunidades.



“Lo que un mito nunca contiene es el poder crítico de separar sus verdades de sus errores”.

~ Walter Lippmann

Mito No. 2: ¡Retírate tan pronto como puedas!

Había un libro escrito sobre cómo jubilarse a los 41 años. Era un verdadero relato de un hombre que se retiró a los 41... pero en realidad, terminó volviendo al trabajo. Si comienza un estilo de vida parecido a la jubilación antes de estar listo, puede ser un gran error. Dejar su carrera demasiado pronto puede significar que se perderá los años más gratificantes de su vida laboral. Retirarse demasiado pronto puede afectar sus sentimientos de valor y su estabilidad financiera. Solo tú sabes lo que es mejor para ti.

Mito No. 3: Retírate cuando estés harto.

A veces un trabajo puede ser demasiado para ti. Un jefe irracional, una situación laboral desfavorable o un viaje largo pueden hacer que desee renunciar. Pero es mejor esperar hasta que esté preparado y sus planes estén en su lugar. Incluso considere un cambio de trabajo o carrera: muchas personas los han logrado con éxito en sus más de 60 años. Recuerde que no se supone que la vida sea siempre fácil. Es más inteligente mantenerlo o encontrar una solución más saludable, en lugar de dejarlo antes de que esté listo.



“Te lo agradecería, pero como sabes, el tuyo es un trabajo ingrato”.



Mito No. 4: Fuera con lo viejo... Con lo nuevo.

¿Retirarse y darles una oportunidad a los jóvenes? No te dejes influenciar por otros que quieran tu trabajo. Si disfrutas de tu trabajo y sientes que tienes algo que ofrecer, la edad no importa. Las personas se jubilan desde finales de los 40 hasta principios de los 80. Base su decisión en necesidades personales, deseos e intereses. Es la única forma de hacer que la jubilación funcione para usted.



#3

¿Estás listo para retirarte?

Realice esta prueba de AARP (Asociación Americana de Personas Jubiladas) y averiguar. Para que esto sea lo más útil posible, responda honestamente y con precisión.

Si te retiraste ahora...

Marque la declaración en cada grupo que sea más verdadera para usted.

Finanzas

- 5 No he ahorrado suficiente dinero para hacerlo ahora.
- 5 Probablemente tenga suficiente dinero para sobrevivir, pero solo sin mucha inflación.
- 10 Puedo hacerlo si vivo y compro de manera inteligente y reduzco los extras.
- 15 Estoy bien por un tiempo en mi nivel actual de ingresos.
- 25 Tengo suficiente dinero para la mayoría de las situaciones de jubilación.
- 50 El dinero no es problema.

Salud

- 5 Mi trabajo actual me mantiene activo, me da ejercicio y me ayuda a vigilar mi dieta y mis hábitos personales.
- 5 Siento que mi trabajo favorece mi salud porque implica un buen ejercicio de forma regular.
- 15 Mi trabajo generalmente me agota al final del día. Si no fuera por los fines de semana, estaría completamente agotado.
- 50 Mi trabajo es una tensión terrible. Drena mi energía, me mantiene nervioso y física, y también afecta mi sueño.

Relaciones

- 5 Creo que mis relaciones personales sufrirían la pérdida de mis amigos en el trabajo, y creo que mi cónyuge y yo no nos llevaremos bien cuando pasamos mucho tiempo juntos.
- 0 No tengo muchos amigos fuera del trabajo; mi vida social se vería muy reducida.
- 10 No dependo mucho de las personas que conozco en el trabajo para socializar, y tengo un buen grupo de amigos y familiares que continuarán dándome una vida social plena.
- 25 Una vez que me retire, tendré aún más tiempo para dedicar a mis muchas relaciones.



#3

Si te retiraste ahora... (continuado)

Perspectiva emocional

- 10 No estoy emocionalmente preparado para dejar de trabajar. No podría hacer muchos de los ajustes necesarios.
- 5 Dudo que la jubilación sea muy difícil para mí; Soy bastante flexible en mi perspectiva.
- 15 La idea de la jubilación me parece emocionante y atractiva.
- 30 Casi no puedo esperar para la jubilación. Hay tantas cosas que quiero hacer.

Alojamiento

- 5 Tendría que renunciar a donde vivo ahora por algo menos deseable si me retirara.
- 5 Mi jubilación no afectará mis arreglos de vivienda de ninguna manera.
- 15 Mis beneficios de jubilación esperados me ayudarán a hacer mucho trabajo en la casa que he pospuesto, lo que me dará actividades que disfruto y también aumentará mi valor de la casa
- 20 Podría mudarme de mi hogar actual a uno más adecuado, dando un impulso a toda mi vida.

Trabajo

- 15 Extrañaría mucho mi trabajo. Hay mucho más que quiero lograr antes de dejar de fumar.
- 0 Puedo tomar mi trabajo o dejarlo.
- 15 Estoy orgulloso de mi historial de trabajo y siento que he logrado todo lo que quiero allí.
- 25 El día que deje el trabajo será uno de los días más felices de mi vida.

Ocupaciones

- 10 Nunca encontraré nada más que hacer, disfrutaré tanto como disfruto de mi trabajo.
- 5 Disfruto mi vida en el trabajo tanto como cualquier cosa que pueda hacer en el exterior.
- 10 Me gusta la idea de hacer cosas nuevas.
- 20 He querido hacer muchas otras cosas durante mucho tiempo. Cuando me jubile, finalmente tendré suficiente tiempo para hacerlo.

TOTAL (Usando el valor de sus elecciones de las 7 áreas)

Probar el agua

Para evaluar su puntaje, debe considerar varios factores que afectan su jubilación. Aunque una acción puede parecer independiente, son cada parte de la imagen completa. Debe pensar en todos los aspectos de su situación.



Tu puntuación

Las categorías se enumeran en orden de importancia para decidir si está listo para la jubilación. El factor dinero es más importante que la salud, etc. Ahora sume los subtotales para su puntaje total y use el siguiente cronograma para determinar qué tan listo está para la jubilación. Si anotaste:

- **Más de 100:** Lo más probable es que estés realista y mentalmente listo para considerar retirarte ahora. Es un buen momento para discutirlo con todas las personas involucradas.
- **80-90:** Tu decisión aún está en el aire. Las ventajas y desventajas parecen equilibrarse entre sí. Tal vez su propia imagen de la jubilación no sea exactamente clara o no haya puesto suficiente trabajo en su plan de jubilación.
- **Abajo de 80:** Aún no estás listo para la jubilación. Evalúa tus posiciones y alternativas en cada área. Necesita hacer mejores preparativos y ajustes para poder enfrentar los desafíos de un cambio en el estilo de vida en este momento.



Preparando el agua

Antes de sumergirse en una piscina cada verano, desea saber si se ha limpiado y preparado adecuadamente. Con la planificación y la preparación, todos pueden prepararse para retirarse cuando sea el momento adecuado. Aquí hay tres sugerencias para ayudarlo a prepararse y adaptarse para que esté listo para la jubilación:

1. **No dejes que te retiren.** Cuando un individuo siente que está siendo “obligado” a hacer algo, es mucho más difícil. Si debe dejar un trabajo, busque otro trabajo que le satisfaga. No dejes de trabajar hasta que estés listo.
2. **Si elige jubilarse, considérela como la “última promoción”.** Véalo como una nueva fase de su carrera. Donde puede obtener una mayor satisfacción y recompensas.
3. **Estar emocionado por la oportunidad.** Mire los aspectos positivos de la jubilación en lugar de centrarse en lo negativo. Las recompensas pueden ser infinitas si ha planificado y preparado adecuadamente para su jubilación.





D CREA TU PROPIO PLAN DE JUBILACIÓN

1 Salud y Belleza

Estar saludable es una parte importante de cualquier estilo de vida exitoso y satisfactorio. Mantenerse en forma mental, emocional y físicamente aumenta las probabilidades de un estilo de vida agradable, sea cual sea su edad.

Muchos problemas de salud son el resultado de malas elecciones de estilo de vida: mala dieta, tabaquismo, falta de ejercicio, vida estresante y abuso de alcohol y drogas son algunos ejemplos. Elegir un estilo de vida saludable que incluya una buena nutrición, ejercicio, descanso y una actitud mental positiva puede resolver problemas de salud existentes y potenciales.

¿Dónde empiezo?



Un buen lugar para comenzar es el consultorio de su médico. Un buen examen físico o chequeo le dará una mejor visión de cómo comenzar su viaje hacia la jubilación.

Una vez que haya consultado con su médico, puede buscar programas de acondicionamiento físico y bienestar en su comunidad. Varias clínicas, centros para adultos mayores, la Y local y otros grupos a menudo tienen programas diseñados para personas que desean vivir más saludablemente. A menudo tienen especialistas para ayudar a diseñar un programa solo para usted. Debe incluir las siguientes áreas en sus planes de jubilación:

Ejercicio y retiro

Tu cuerpo cambia a medida que envejeces. No todos pueden hacer volteretas o subir una montaña con la misma habilidad que cuando tenía veinte años. Pero si comienza lentamente, puede sorprenderse con el acondicionamiento físico que puede lograr. Un programa de ejercicio apropiado ofrece una variedad de recompensas:

- 1) Fortalece tu corazón y pulmones
- 2) Aumenta tu flexibilidad
- 3) Reduce tu apetito
- 4) Aliviar el estrés y la ansiedad
- 5) Ayudarte a dormir mejor
- 6) Mantente mentalmente alerta
- 7) Mejora tu apariencia
- 8) Darte una sensación de bienestar
- 9) Ayuda a protegerte contra enfermedades

“Con la salud, todo es una fuente de placer; sin ella, nada más es agradable ... La salud es, con mucho, el elemento más importante en la felicidad humana.”

~ Arthur Schopenhauer



Busque asesoramiento sobre un programa de ejercicio aceptable y asegúrese de abordar todas sus necesidades de ejercicio. Luego solo participe en ejercicios adecuados para sus necesidades y habilidades. No ayudará hacer más de lo que debería.

El mejor ejercicio aeróbico



Debe elegir un ejercicio vigoroso y lo suficientemente largo para aumentar su ritmo cardíaco. Por ejemplo: caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y bailar podría satisfacer sus necesidades muy bien. El ejercicio beneficioso dura al menos 20-30 minutos y se realiza al menos tres veces por semana. Para mejores resultados, alterne los días que hace ejercicio.

Haz tus ejercicios graduales y progresivos. Haga ejercicio con suficiente intensidad para aumentar su pulso, extraer la transpiración y hacer que respire profundamente. Cada período de ejercicio debe incluir un calentamiento de 5 a 10 minutos y también un período de enfriamiento. Calistenia ligera, estiramientos, trotar en el lugar y andar en bicicleta estacionaria son un buen calentamiento y actividades de enfriamiento.

“El mejor ejercicio es ejercer discreción en la mesa del comedor”.

~ Anonymous

Describe cómo te sientes acerca de tu nivel actual de ejercicio.

También estado cualquier cambio que pueda pensar lo ayudará a prepararse para jubilarse lo más saludable como puedas.



#4

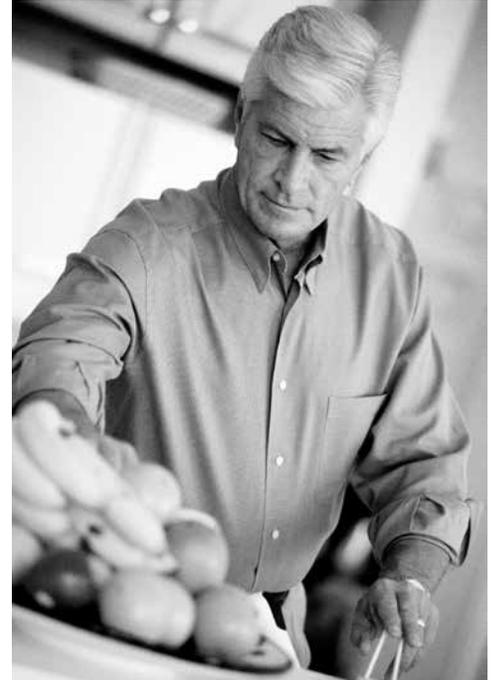
Nutrición y tu jubilación

El secreto para una buena nutrición en la jubilación es comer los mismos nutrientes pero menos calorías. Las comidas de jubilación diseñadas con esto en mente le servirán bien. Buscar el consejo de un profesional de nutrición es una forma fantástica de mejorar su salud.



El National Research Council recomienda el siguiente programa:

- **Grupo de leche**—leche, queso y otros productos lácteos. Dos porciones diarias.
- **Grupo de proteínas**—aves de corral, mariscos, huevos, carne y alternativas de proteínas como frijoles, nueces, semillas y granos. Dos o más porciones diarias.
- **Grupo de pan**—panes integrales, cereales y otros productos de granos. Cuatro o más porciones diarias.
- **Grupo de Verduras y Frutas**—Todas las verduras y frutas. Seis o más porciones diarias.



“Dime lo que comes y te diré lo que eres.”

~ Anthelme Brillat-Savarin

Siempre es una buena idea reducir ciertas sustancias en su dieta, incluidas las grasas, el azúcar, la sal y la cafeína. Una dieta equilibrada también contiene fibra y mucha agua.

Las condiciones especiales pueden requerir dietas especiales.

Por ejemplo, la osteoporosis puede afectar a muchas mujeres posmenopáusicas. Se puede prevenir consumiendo cantidades adecuadas de calcio y haciendo ejercicio. Si tiene una condición especial, busque asesoramiento profesional.

El consumo de alcohol puede afectar la nutrición. Beber con moderación puede ayudar a la digestión, aliviar el estrés y estimular las arterias coronarias. Pero a medida que envejece, su cuerpo cambia la forma en que se metaboliza el alcohol. La cantidad de alcohol que su cuerpo pudo haber tolerado cuando era más joven podría ser un problema más adelante en la vida. El alcohol no contiene nutrientes, y mezclarlo con ciertos medicamentos puede crear serios problemas. Todo con moderación es una buena regla.

Mantener el ajuste puede convertirse en un desafío en los últimos años. El peso a menudo aumenta cuando no haces ejercicio. Si necesita perder peso, hágalo lentamente pero de manera constante. No elimine los alimentos de los grupos de alimentos básicos, simplemente reduzca sus porciones. Reduzca su consumo de alcohol y dulces. Sobre todo, sigue su programa de ejercicios de forma cuidadosa y consistente.





#5

¿Cómo te sientes acerca de tu dieta actual? ¿Qué cambios necesita hacer para estar más saludable ahora y en la jubilación?



Estrés y jubilación

El estrés se ha convertido en una parte cotidiana de la vida. Un mundo conectado globalmente lleno de tecnología increíble tiene algunas ventajas maravillosas, pero también puede agregar una gran cantidad de estrés. Es más común trabajar desde casa y ser contactado por correo electrónico o teléfono celular, por lo que no hay ningún lugar para descansar. El estrés puede ser muy dañino para su mente, cuerpo y espíritu. El estrés continuo puede provocar úlceras, hipertensión y ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.



Estrategias de afrontamiento

Es importante comprender el estrés, por lo que está mejor preparado para manejarlo. Aquí hay algunas buenas estrategias para enfrentar el estrés con éxito:

- **Reconocer el estrés.** admite que lo estás experimentando.
- **Identificar la causa del estrés.** Puede provenir de algunas fuentes sorprendentes.
- **Disfruta de actividades para aliviar el estrés.** Date cuenta de que no puedes controlar cada situación.
- **El ejercicio es un gran alivio del estrés y fácilmente disponible.** Simplemente salga a caminar rápido.
- **Descansar y dormir lo suficiente** es importante para reducir el estrés.
- **Usa técnicas de relajación** para mente y cuerpo como yoga, música, lectura o meditación.
- **Evitar la automedicación** a través del abuso de alcohol y sustancias.
- **La risa es otro gran calmante para el estrés.** Especialmente cuando te ríes de ti mismo.

“Contra el asalto de la risa, nada puede resistir”.

~ Mark Twain



Como ya aprendió sobre el estrés en el Libro de ejercicios 2, todos experimentan estrés en algún momento de su vida. Revise la lista de AARP de las causas más comunes de estrés a continuación. Luego vuelva a enumerarlos nuevamente en el orden que cree que le afectarían más:



Los diez mejores Causas del estrés

1. Separación marital
2. Muerte de un familiar cercano
3. Lesiones o enfermedades personales
4. Matrimonio
5. Ser despedido
6. El retiro
7. Reconciliación matrimonial
8. Ir a la cárcel
9. Muerte de un cónyuge
10. Divorcio

Tu diez mejores Causas del estrés:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Una vez que haya reordenado sus diez principales fuentes de estrés, encierre en un círculo el número de las que haya experimentado en los últimos 12 meses. Si rodeó más de una de estas causas de estrés, lo más probable es que experimente un nivel de estrés más alto que el promedio. Hay una infinita variedad de cosas que causan estrés. Debe ser consciente de la cantidad de estrés que está experimentando y tomar medidas activas para aliviar la mayor cantidad posible.

Usted está a cargo de su salud

Debe hacerse cargo de su propia salud. Intente unirse a un gimnasio o una clase de cocina saludable. Su cuerpo y salud mental son su responsabilidad. Reconocer los cambios o las primeras señales de advertencia de posibles problemas de salud

Esté preparado cuando busque ayuda médica. Esté listo para describir cualquier síntoma y brinde toda la información de fondo relevante y cualquier medicamento que esté tomando. Si tiene dudas sobre el tratamiento o los procedimientos, hable y/u obtenga una segunda opinión, es su vida.

Infórmese sobre cualquier tratamiento alternativo, efectos secundarios o más aclaraciones sobre cualquier procedimiento. Siempre pregunte sobre el costo y el nivel de cobertura del seguro. Traiga cualquier pregunta por escrito para que no la olvide e insista en que se respondan claramente hasta que la comprenda por completo. Estar preparado para manejar diferentes problemas de salud es una parte importante de la planificación de su jubilación.



2 Gestión del tiempo

El tiempo libre puede ser uno de los mayores beneficios de la jubilación. Pase y use su tiempo sabiamente ahora para planificar los costos de jubilación. Algunas personas pueden querer tomar un largo crucero a las Bahamas pero realmente no pueden permitírselo. La planificación de la jubilación no se trata necesariamente de tener mucho dinero, se trata de asegurarse de que sus planes y objetivos sean enriquecedores, ¡pero no requerirá todos sus ahorros!

Hay tantos tipos diferentes de intereses como personas. Aquí hay seis áreas en las que quizás quiera aprender o expandirse para mejorar su vida en retiro.

Seis sugerencias...

1) Manualidades y Hobbies

Las manualidades y los pasatiempos cultivan nuestros instintos creativos. Trabajar con manualidades o pasatiempos a menudo nos permite participar en un proyecto creativo de principio a fin. Podemos trabajar en ellos solos o en grupos. Las actividades creativas pueden incluir: pintura, escultura, fotografía, carpintería, cerámica, acolchado, reserva de chatarra y más. Es posible que desee crear puramente para la recreación o incluso comercializar su trabajo. Otras actividades populares incluyen lectura, coleccionismo, cocina, música, teatro, jardinería, escritura, recopilación de historias familiares, por nombrar solo algunas. Muchas personas encuentran que la actividad creativa es muy estimulante antes y después de retirarse.

2) Continúa tu educación

El aprendizaje es una experiencia de toda la vida. El nuevo conocimiento no solo aumenta su enriquecimiento, sino que le permite comprender una infinita variedad de ideas, lugares, intereses, habilidades, eventos y lugares. Muchas personas no han tenido la oportunidad de completar tanta educación como les hubiera gustado. La jubilación ofrece una maravillosa oportunidad para ampliar sus conocimientos e intereses.



“La educación debe ser un proceso de toda la vida ... la base sobre la cual la estructura de la vida puede descansar y elevarse”.

~ Robert H. Jackson

“Ninguna persona tendrá ocasión de quejarse de la falta de tiempo que nunca pierde ninguno. Es maravilloso cuánto se puede hacer si siempre lo estamos haciendo”.

~ Thomas Jefferson

“Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir para siempre.”

~ Buddhist saying

Los adultos regresan al aula en números récord. Los estudiantes maduros son bienvenidos y alentados en una variedad de entornos: después de horas en escuelas públicas, colegios, universidades, escuelas de comercio, bibliotecas, museos, clases televisadas y de internet, y varios centros comunitarios. Los educadores adoran la diversidad y la experiencia adicional que los estudiantes mayores aportan al aula.

3) Viajes

¡Hay tantos lugares geniales para ver en este planeta! El viaje puede ser corto o largo, cercano o lejano, realmente no importa, viajar trae grandes experiencias. Te saca de tu entorno normal y te permite interactuar con otras personas, lugares y cosas. Viajar puede ampliar sus intereses. Es aún más agradable cuando se combina con la escritura, la fotografía o la investigación histórica.

Las personas mayores a menudo pueden comprar paquetes de viajes con descuento. Los viajes en grupo son buenos para aquellos que prefieren no viajar solos y son una forma divertida de conocer gente nueva o pasar tiempo con su familia y amigos.

4) Reflexión

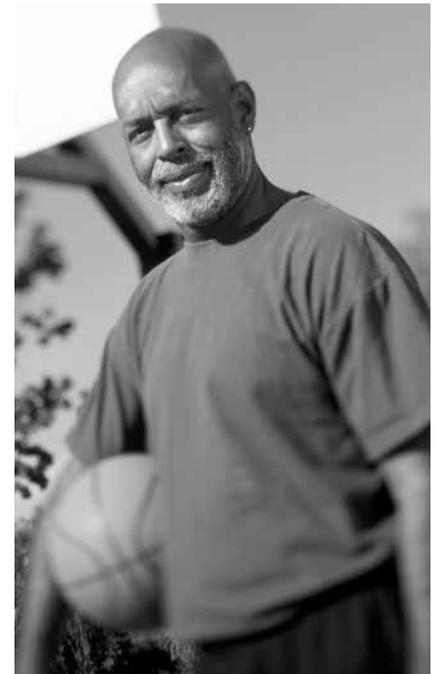
Tómese el tiempo para reflexionar sobre su vida mientras disfruta de la naturaleza, como ver el amanecer. Hay algo espiritual en silencio y contemplación. La vida se puede poner en perspectiva cuando usas tu libertad para apreciarla y te detienes a “oler las rosas”.

Es importante seguir creciendo personal, emocional y espiritualmente. Sus planes de jubilación pueden incluir establecer el tiempo y la oportunidad para la contemplación.

5) Deportes

Has aprendido sobre los beneficios de la salud y el estado físico. Participar en varios deportes y actividades deportivas durante la jubilación puede ser una gran fuente de realización personal.

Esto puede incluir entrenar deportes y compartir sus conocimientos y habilidades con personas más jóvenes. Hay una gran variedad de deportes para unirse, como caminar en grupo, clubes de senderismo, aeróbicos, aeróbic acuático, golf, tenis, bolos, natación y bailes de salón son solo algunos ejemplos excelentes.





6) Trabajar como voluntario

El voluntariado en su comunidad puede ayudarlo a hacer el ajuste de su apretada agenda de trabajo a su nueva libertad de jubilación. Muchas comunidades tienen centros de voluntariado, y con un poco de investigación, puede encontrar una variedad de oportunidades para ser voluntario. Muchos programas maravillosos dependen en gran medida de voluntarios: hospitales, escuelas públicas, museos, bibliotecas, organizaciones benéficas, etc.

Amplíe sus intereses actuales o explore otros nuevos. Considere su experiencia y las formas de aplicarla a las necesidades de su comunidad. Puede hacer una contribución invaluable incluso en unas pocas horas al día o a la semana.

El voluntariado es mutuamente beneficioso. Usted contribuye con su talento y habilidades, y continúa creciendo como persona, mientras que otros también se benefician de sus esfuerzos.

Las ofertas de jubilación de mayor libertad pueden darle la oportunidad de hacer realidad sus sueños de toda la vida. La forma en que usa su tiempo afectará en gran medida su estado mental y satisfacción. Planifique ahora para que pueda optimizar su experiencia de jubilación y hacer que sea el momento más gratificante de su vida.

A continuación se detallan las seis áreas que consideró para mejorar su tiempo libre en la jubilación. Ahora considere su nivel de interés o importancia en cada área y anótelos en orden, siendo 1 el mayor interés y 6 el más bajo.

- ___ Manualidades y pasatiempos
- ___ Continúa tu educación
- ___ Viajar
- ___ Reflexión
- ___ Deportes
- ___ Trabajar como voluntario

Nadie quiere pasar todo su tiempo libre. Entonces, consideremos cómo es posible que desee pasar su tiempo libre en la jubilación.

*“Comienza ahora a hacer más de esas cosas que sueñas hacer más tarde. Retírate antes de jubilarte.
~ Allan Fromme*



#7



3 Opciones de trabajo

Hay muchas opciones para usar durante la jubilación para satisfacer su necesidad de actividad, hacer una contribución o ganar dinero. Es posible que desee continuar trabajando en su ocupación de por vida después de la edad de jubilación, y tal vez reducir sus horas. O puede decidir volver a ingresar a la fuerza laboral después de ser retirado por un tiempo.





“Dulce es el fruto del trabajo”.

~ John Clarke

Muchas personas utilizan la jubilación como un momento para iniciar un negocio propio. Hay muchas opciones disponibles para usted, tal vez incluso más de lo que cree. Para la mayoría de los jubilados, la cuestión del trabajo probablemente se responda mejor trabajando a tiempo parcial, ya sea en su trabajo anterior o en uno nuevo. Aquí hay algunas posibilidades:

- **Medio tiempo**—Trabaja cuando sea más conveniente.
- **Flexitime**—Organice su horario para satisfacer sus propias necesidades.
- **Estacional**—Simplemente trabaje estacionalmente, para sus necesidades o el trabajo estacional.
- **Jubilación gradual**—Retírese gradualmente de su empleo actual o de la fuerza laboral.
- **Trabajo compartido**—2 personas divididas en horas, responsabilidades y beneficios de un trabajo de tiempo completo. Obtiene flexibilidad y el empleador obtiene el doble de experiencia.
- **Temporal**—Trabaje a través de una agencia temporal para proporcionar ayuda inmediata pero temporal. Le permite desarrollar habilidades y contactos para futuros trabajos.

Conseguir trabajo a tiempo completo o parcial durante la jubilación

A medida que se jubila de su trabajo, una de las decisiones clave que tome puede ser si desea continuar trabajando, ya sea a tiempo completo o parcial. Una vez que intentas algo, siempre puedes cambiar de opinión.

Harry estaba bastante nervioso la noche antes de su primera entrevista desde su retiro. “Harry, serías perfecto como escritor creativo a tiempo parcial”, dijo Melissa. A los 60 años, retirado de una carrera en gestión de la construcción, Harry buscaba trabajo a tiempo parcial.



Se dio cuenta de que no tenía motivos para estar nervioso. Se había preparado bien para su retiro, y él y su esposa podrían vivir cómodamente por el resto de sus vidas. Pero a Harry siempre le encantó escribir, y pensó que este trabajo de escritura podría ser divertido y una fuente de ingresos adicionales.

Estaba seguro y relajado durante la entrevista, y convenció a la compañía de que sería un gran activo. Después de todo, tenía toda una vida de experiencia a la que recurrir; fue una situación de “ganar-ganar”.

¿Qué tienes que ofrecer?

Como parte de su planificación para la jubilación, es una buena idea echar un vistazo y revisar lo que tiene para ofrecer. Es posible que tenga que vender a un posible empleador con la idea de que los jubilados son más saludables, más activos y tienen una esperanza de vida más larga que nunca.



#8

Haz una lista de tus fortalezas y habilidades. Describe por qué un empleador querría contratarlo. Use las Notas al final del libro de trabajo si necesita más espacio.



Toma tu vida en tus propias manos

Una vez que haya tomado la decisión de trabajar durante su jubilación, debe abordar ese trabajo de la manera más hábil posible. Una agencia de empleo o un grupo de servicio comunitario también puede ser útil, pero gran parte de lo que logrará vendrá de sus propios esfuerzos y creatividad. Las siguientes sugerencias le darán un resumen de los pasos que puede seguir para realizar la tarea:

Mídete—Mírate honestamente. ¿Cuáles son sus puntos fuertes, áreas débiles, activos y pasivos? Si usted fuera el empleador considerando a un jubilado como un posible empleado, ¿qué vería?

Define tus objetivos—Has aprendido el valor de la fijación de objetivos en libros de trabajo anteriores. El Gato de Cheshire le dijo a Alicia en *A través del espejo*: “Si no sabes a dónde vas, no importa cómo llegues allí”.

Evalúa el mercado laboral—Mire bien y evalúe el mercado laboral que le interesa. Hable con ex compañeros de trabajo, supervisores, y empleadores. Establezca conexiones a través de parientes, conocidos y amigos. Use los recursos de organizaciones religiosas, comunitarias y de servicio. Lea publicaciones profesionales y comerciales. Consulte la Cámara de Comercio y la sección de negocios del periódico.



Red y mercado usted mismo

A menudo, los mejores trabajos se encuentran de boca en boca. A medida que haces nuevos amigos, puedes compartir contactos y oportunidades con ellos.

Hay dos partes importantes del proceso de entrevista. Primero, debe obtener una entrevista y ensayar entrevistas con un amigo o familiar. Prepárese haciendo una investigación sobre la compañía y sus productos. Luego viene el trabajo de comercializar usted mismo. Su objetivo es dejar en claro sus valiosas cualidades para su posible empleador.



Piensa en tus respuestas, lenguaje corporal y apariencia general. Muestra una imagen y personalidad enérgica e interesada. Dele al empleador potencial todas las razones para querer contratarlo: llegue a tiempo, hable con claridad, escuche atentamente y use un buen contacto visual. Asegúrese de enviar una nota de agradecimiento después de la entrevista y exprese su interés en el puesto, y por qué cree que sería una buena opción.

Cerrar el trato de manera efectiva

Cuando lleguen las ofertas de trabajo, prepárese para cerrar el trato. Esté preparado para sugerir un rango de pago. Esta es tu oportunidad de decirles lo que vales. Esto significa prepararse para convencerlos de que vales el límite superior del rango salarial porque de sus habilidades, confiabilidad y experiencia.



Empieza tu propio negocio

En lugar de buscar empleo, es posible que desee comenzar su propio negocio. La variedad de negocios es infinita. Pero, administrar su propio negocio implica mucho trabajo. Entonces, en lugar de saltar a una situación que no puede manejar, considere lo siguiente:

- ¿Tienes una buena idea para un negocio? ¿Satisface una necesidad en el mercado y tiene buenas posibilidades de ganar dinero?
- ¿Está lo suficientemente saludable como para satisfacer las considerables demandas de administrar una empresa, incluso una pequeña empresa?
- Iniciar un negocio puede ser muy desafiante en los primeros años. ¿Puedes controlarlo?
- A menudo, puede llevar de tres a cinco años trasladar un negocio desde el inicio hasta las ganancias. ¿Tiene suficientes recursos o apoyo financiero?
- ¿Tiene suficientes habilidades comerciales: contabilidad, ventas, control de inventario, gestión, etc.? ¿Lo harías solo o necesitarás contratar empleados?

“Un hombre sabio tendrá más oportunidades de las que encuentra”.

~ Francis Bacon

Si decide comenzar su propio negocio, hay algunas cosas clave que debe hacer:

- **Desarrolla un buen plan de negocios.** Sin uno, no sabrá a dónde quiere ir con su negocio o cómo va a llegar allí.
- **Realice una investigación sobre su idea de negocio.** Investigue el mercado, las estrategias de marketing, las estrategias financieras, etc.
- **Obtenga buenos consejos legales, fiscales, financieros y de seguros.** Las personas de negocios exitosas dependen de profesionales para asesorar o manejar este tipo de preocupaciones.



#9

Si sus planes de jubilación incluyen comenzar su propio negocio, tómese un momento para anotar cómo se siente acerca de los problemas discutidos en estas secciones y las razones por las que cree que podría tener éxito. Ya es bastante difícil que un negocio fracase, pero al jubilarse puede eliminar los ahorros de toda una vida. Use la sección de Notas si necesita más espacio.

¡Con suficiente determinación, realmente puedes hacer cualquier cosa! Aún así, es saludable tomarse el tiempo para escribir cosas, hacer un plan de negocios y asegurarse de estar completamente preparado.



4 Estilo de vida y vivienda

¿Piensa en lo que es importante para ti? ¿Eres una persona social? ¿Vives solo? ¿Te ves teniendo grandes cenas o picnics dominicales para los nietos? ¿Qué pasa con el cuidado de un gran patio, o prefiere vivir en un condominio? ¿Se pagará su hipoteca y podrá pagar los impuestos, el seguro y el mantenimiento?



Debe pensar dónde quiere vivir durante la jubilación, ya que esto afectará sus planes. ¿Qué importancia tendrán para usted las oportunidades laborales, educativas, sociales, médicas y recreativas? Por ejemplo, durante la jubilación puede ser importante tener a mano instalaciones médicas, así como transporte público, compras y posiblemente apoyo familiar cerca. Obviamente, hay muchas cosas que debe considerar cuando se trata de su vivienda y jubilación.

Tu hogar es un activo

Si es dueño de su casa, probablemente tenga algo de capital acumulado en ella. La equidad es el valor en efectivo de su casa menos cualquier reclamo en su contra. Si elige acceder a este dinero, debe elegir una de varias opciones de conversión de capital:

- **Hipoteca inversa.** Cuando su casa está completamente pagada, o cuando hay suficiente capital, el capital se puede devolver al propietario en pagos mensuales. Este es un préstamo, y los términos varían según las tasas de interés, el monto del préstamo y la duración del préstamo. Hay varias formas de pagarlo, como cuando lo vende o con un seguro de vida cuando muere el propietario.



“Mejor que una casa sea demasiado pequeña algún día que demasiado grande todos los años posteriores”.

~ Thomas Fuller

- **Venta o arrendamiento posterior.** También se llama “arreglos de tenencia de vida”. Esto es cuando el propietario vende la propiedad a un inversionista, conservando el derecho a vivir en la casa como inquilino. El inversor paga al propietario en cuotas mensuales durante un período acordado y cubre obligaciones tales como seguros de hogar, impuestos y reparaciones.
- **Préstamo de pago diferido.** Dichos préstamos generalmente son otorgados a personas de bajos ingresos a una tasa de interés baja por un gobierno local. Los propietarios difieren el pago del capital e intereses hasta que mueren o se vende la casa.
- **Cuentas de capital de propietarios.** Estos préstamos le permiten pedir prestado contra una parte del capital. Esto le permite al propietario establecer una línea de crédito garantizada por un gravamen contra la casa. El propietario puede recurrir a este crédito utilizando una tarjeta de crédito o escribiendo un cheque.

El principal inconveniente de usar su casa como garantía para un préstamo es que abre la posibilidad de perder su casa. Una buena asesoría legal, fiscal y financiera es muy importante, por lo tanto, consulte con un asesor financiero calificado antes de hacer un movimiento para vender propiedades después de su jubilación.

¿Qué pasa si quieres mudarte?

Si decide que desea mudarse, revise sus opciones de la misma manera examinaste tu estilo de vida. Algunas de las opciones disponibles son:

1. Vivienda unifamiliar
2. Hogar dentro de la comunidad de adultos o jubilados
3. Fabricado o casa móvil
4. Condominio
5. Cooperativa o casa compartida o apartamento
6. Alquile una casa, apartamento o condominio
7. Vivienda de cuidado de por vida con alojamiento y comida, recreación, y atención médica.

"Muchos estudiantes universitarios pueden escribir a casa por dinero en cuatro o cinco idiomas".

~ Anonymous

Haz tu tarea primero

Considere todos los aspectos sobre la vivienda y la ubicación antes de mudarse. Consulte con expertos y vecinos en circunstancias similares. Pase un poco de tiempo investigando para que no se arrepienta de una decisión sin educación. Si está casado, debe hablar con su cónyuge sobre los planes de vivienda de jubilación, ubicación y estilo de vida. Dos personas pueden tener ideas diferentes sobre dónde y cómo quieren vivir. Una relación sólida incluye un compromiso para satisfacer sus necesidades.



5 Finanzas de jubilación

Las finanzas pueden cambiar virtualmente cada objetivo que usted hace mientras planifica su jubilación. Incluso puede estar usando este libro de trabajo porque no quiere fallar en la jubilación. Has dado un paso importante al educarte. Los problemas financieros siempre son un desafío a superar, pero pueden ser aún más desafiantes durante la jubilación.

Tu ingreso

En su mayor parte, las reglas que sigue para mantener la estabilidad financiera ahora son las mismas que debe seguir durante la jubilación. Las lecciones que aprendió durante los libros de trabajo anteriores ayudarán a su viaje continuo hacia la aptitud financiera y la libertad.



A lo largo de su carrera, Bruce depositó automáticamente todos sus cheques en el banco. Su esposa, Diane, gustosamente presupuestado el dinero en consecuencia, porque sabía cuánto sería en el banco. Tanto Bruce como Diane estaban contentos con este arreglo.

Sin embargo, ahora que Bruce se ha retirado, necesitarán un nuevo enfoque para planificar el uso de sus diversas fuentes de ingresos.

Tenga en cuenta: las leyes fiscales siempre están cambiando. Debe consultar a un consultor calificado en inversiones o impuestos sobre los términos de inversión, cuánto puede invertir y las condiciones que afectan su retiro. Su empleador también puede tener reglas que afecten su pensión. Las siguientes descripciones se ofrecen solo con fines informativos y no deben considerarse inversiones o asesoramiento fiscal. Puede encontrar más información en el sitio web del Departamento de Trabajo de EE. UU.



Fuentes de ingresos... A continuación se presentan esquemas generales de algunos tipos típicos de planes de jubilación. Tenga en cuenta que las contribuciones y las ganancias con impuestos diferidos constituyen el mejor doble golpe en la inversión. Tanto las contribuciones como las ganancias de inversión crecen con impuestos diferidos hasta el retiro. Uno o más de estos planes pueden muy bien ser los más fuentes probables de sus ingresos de jubilación:

Planes de pensiones y participación en las ganancias

Es importante familiarizarse con su plan de pensiones. Incluso puede tener más de uno. Debido a que puede ser una parte importante de sus ingresos de jubilación, necesita saber cómo funciona. No desea darlo por sentado ni apostar con su seguridad financiera.

Pensiones por cuenta propia

Cualquier persona con ingresos del trabajo puede configurar una cuenta de jubilación individual (IRA). Si trabaja por cuenta propia, puede establecer una pensión de bricolaje. Existen varios tipos de planes de autoempleo o jubilación personal, y aparentemente más cada año. Su empleador puede incluso patrocinar algunos. Revise los siguientes resúmenes para verificar su conocimiento general. Cuanto más familiarizado esté con varias opciones de planes de jubilación, mejor.

PLAN KEOGH: es un plan de jubilación con impuestos diferidos diseñado para ayudar a los trabajadores independientes a establecer un plan de ahorro para la jubilación. Hay más de un tipo de Keogh. Ahorra dinero al reducir su ingreso imponible por la cantidad que invierte (dependiendo de su ingreso bruto). Una de sus ventajas es que ofrecen altos niveles de contribuciones máximas con impuestos diferidos. Cinco tipos básicos de IRA (las leyes fiscales pendientes pueden incluso aumentar la cantidad de planes):

1. **IRA TRADICIONAL:** Y puede contribuir hasta una cantidad mínima por año (tan poco como \$ 2,000 pero aumenta por ley) en una IRA. El monto de la contribución deducible en su declaración de impuestos depende de su Ingreso Bruto Ajustado (AGI) y de si está cubierto por un plan de jubilación calificado patrocinado por el empleador. Por lo tanto, dependiendo de su estado civil (Individual, Conjunta, etc.) y su AGI, sus contribuciones pueden variar desde totalmente deducibles hasta totalmente no deducibles. Por lo tanto, debe obtener asesoramiento sobre si esto será una ventaja para ti.
2. **EDUCACIÓN IRA:** Puede guardar una cantidad variable hasta un máximo por año en una IRA educativa, el dinero crece libre de impuestos y tiene un tratamiento fiscal preferencial tras la distribución al beneficiario que lo utiliza para gastos educativos autorizados. Estos planes no son tan comunes porque son muy restrictivos sobre quién puede contribuir a ellos, la cantidad de contribuciones totales cada año y las limitaciones sobre qué gastos educativos exactos califican. Su planificador financiero debería poder ayudarlo a evaluar qué plan de ahorro debería usar para prepararse para los costos de educación superior, y ayudarlo a revisar los planes de ahorro protegidos con impuestos ahora patrocinados por los diversos estados, incluso para los beneficios de los residentes no estatales.



3. **SEP IRA:** Pensión de empleado simplificada: un empleador estableció y financió IRA, donde el empleador puede depositar hasta un porcentaje de su compensación en una cuenta especial de IRA. Los propietarios únicos pueden establecer estos planes para su propio beneficio. A veces se usan en lugar de los planes de jubilación de Keogh porque tienen menos requisitos administrativos y de presentación de impuestos.
4. **SIMPLE IRA:** Es otro plan de jubilación patrocinado y administrado por el empleador. Las características atractivas del plan incluyen no solo la capacidad de los empleadores de establecer y financiar un plan de jubilación para ellos y sus empleados, sino que también les permite a los empleados contribuir hasta un 100%, pero no más de un máximo por año, en una IRA. Se aplican reglas separadas en relación con las contribuciones requeridas del empleador y las distribuciones prematuras.

5. **ROTH IRA:** Las contribuciones NO son deducibles cuando se aportan los fondos, pero las ganancias de Roth IRA se acumulan libres de impuestos y permanecen libres de impuestos después de la distribución. Cuando se jubila y tiene un ingreso fijo, no tiene que preocuparse por pagar impuestos sobre sus retiros. Para ser elegible para contribuir, su ingreso bruto ajustado debe ser inferior a \$ 110,000 para solteros y \$ 173,000 para parejas casadas, a partir de 2012. No puede retirar sus fondos dentro de los primeros 5 años después del establecimiento de la Roth sin penalización. Dado que este período de prueba de 5 años se puede abordar con éxito mediante una planificación fiscal adecuada. La financiación de una cuenta Roth IRA debe ser considerada por cada contribuyente que califique para ella.

6. **401(k):** es un plan de inversión y ahorro con impuestos diferidos que actúa como un fondo de pensiones personal para los empleados. Por lo general, se realiza mediante deducciones de nómina y, a veces, incluye fondos equivalentes de su empleador. Las contribuciones son antes de impuestos, lo que reduce su salario imponible. Los planes 401 (k) también son portátiles. Cuando cambia de trabajo, puede transferir su cuenta al plan 401 (k) de otro empleador o a una cuenta IRA. La mayoría de los empleadores (más del 80%) ofrecen algún tipo de igualación de la compañía, tanto como un incentivo para que los empleados se unan al plan como parte del paquete de beneficios generales. Las contribuciones del empleador son una atracción real de la cuenta 401 (k). Si su empleador iguala su contribución a 50 centavos por dólar, ha obtenido un retorno instantáneo del 50%.



Ventajas a considerar

Estos planes de jubilación pueden ayudarlo de cuatro maneras: (1) Parte de los ingresos que ingresa en estos planes pueden no estar sujetos a impuestos; (2) El dinero que retire puede no estar sujeto a impuestos: Roth IRA; (3) Los intereses o dividendos ganados por el dinero depositado en estos planes pueden acumularse libres de impuestos durante sus años de trabajo; y (4) Puede estar en un nivel impositivo más bajo cuando comience a obtener ingresos de estos planes.



Seguridad Social

En 1950, la seguridad social representaba el 50% de los ingresos de jubilación para las personas en los EE. UU. En el siglo XXI, representa menos del 30% de los ingresos de jubilación y será una parte decreciente. El hecho difícil es que los jubilados en el futuro podrán depender cada vez menos de la seguridad social como fuente de dinero.



Los beneficios del seguro social están disponibles para usted a los 62 años. Si se jubila antes de la edad plena de jubilación, recibirá un beneficio mensual más pequeño. Si continúa trabajando después de comenzar a recibir los beneficios del seguro social, perderá algunos o todos sus beneficios bajo ciertas condiciones. Si sus ingresos de varias fuentes exceden una cierta cantidad durante la jubilación, es posible que deba pagar impuestos sobre sus beneficios.

Su oficina local de seguridad social puede explicar cómo la seguridad social puede funcionar para usted. Además, puede solicitar una Declaración de ganancias para ver las ganancias de seguridad social acreditadas en su cuenta hasta la fecha. Debe verificar este registro al menos cada tres años.

Inversiones y ahorro

La inversión y el ahorro son buenos métodos para poner su dinero a trabajar, para “ganar” dinero para el futuro. El Banco de la Reserva Federal de Nueva York ofrece los siguientes consejos sobre ahorro e inversión. Hay dos métodos básicos: el primero implica préstamos (hacer inversiones) y el segundo comprar (crear capital de activos):



1. Deuda o mercado monetario—Cuando presta dinero, normalmente puede esperar recibir intereses sobre él en algún momento en el futuro. Los siguientes son ejemplos de poner su dinero a trabajar en la “deuda” o mercado monetario:

- **Tesorería y valores de agencias de EE.UU.:** Estos son valores de inversión u oportunidades respaldados por varias agencias del gobierno de los EE. UU., Incluido el Tesoro de los EE. UU. Incluyen cuestiones de agencias como la Asociación Federal de Hipotecas Nacionales (FNM), la Junta del Banco Federal de Préstamos para la Vivienda, los Bancos de Tierras Federales y los Bonos de Ahorro de los Estados Unidos. Se consideran inversiones altamente seguras.
- **Bonos corporativos:** Muchas empresas ofrecen estos valores de inversión y varían considerablemente en cuanto a su calidad y tasas de rentabilidad. Dichos valores se clasifican de acuerdo con su respaldo financiero por los servicios de calificación de bonos; la calificación más alta es AAA y generalmente ofrece rendimientos de interés más bajos. El precio de mercado de los bonos corporativos fluctúa.



“La mayoría de la gente está demasiado ocupada para ganarse la vida como para ganar dinero.”

~ Anonymous



- **Valores municipales:** Estos son bonos exentos de impuestos ofrecidos por municipios y estados. Usualmente tienen rendimientos más bajos que los bonos gravables. Están calificados en cuanto a calidad, al igual que con los bonos corporativos, y su valor también puede fluctuar. Dichos bonos brindan pocos o ningún beneficio tributario a los inversores de tramo impositivo más bajo, pero pueden ayudarlo si se encuentra en un tramo impositivo alto.
- **Planes de ahorro:** Dichos planes incluyen cuentas de ahorro, certificados de depósito (CD), cuentas del mercado monetario y cuentas corrientes de pago de intereses.
- **Fondos de inversión del mercado monetario:** Estos fondos son “grupos” de inversores que invierten en una variedad de inversiones, como las mencionadas anteriormente. La mayoría de estos fondos no están asegurados y sus rendimientos pueden fluctuar diariamente. Muchos tienen privilegios de “escribir cheques”.
- **Anualidades:** Una anualidad es un contrato vendido por una institución financiera o compañía de seguros que garantiza al comprador un ingreso fijo del contrato por un cierto período de tiempo, a menudo de por vida. Dichas inversiones proporcionan un ingreso estable y libertad para administrar su capital de inversión.

2. Capital—La segunda forma de poner dinero a trabajar es creando capital de activos comprando algo con valor o capital. Esperas vender lo que compras por más dinero del que pague por él. Además, lo que compra puede generar ingresos, como dividendos de acciones o ingresos por alquileres de propiedades. Aquí hay ejemplos de compra de acciones:

- **Cepo:** Cuando compra acciones en una empresa, está comprando una parte o “participación” de propiedad en la empresa. Su valor patrimonial aumenta o disminuye a medida que el precio de las acciones aumenta o disminuye, dependiendo de la rentabilidad de la empresa. Otros factores pueden afectar el precio también.
- **Los fondos de inversión:** Estos fondos le permiten diversificar su inversión en acciones. Puede comprar acciones en un fondo administrado profesionalmente, que invierte en varios tipos de valores. Los fondos son de alto, mediano o bajo riesgo.
- **Poseer su propia inmobiliaria:** Puede invertir por su cuenta en bienes raíces, o como miembro de un sindicato o grupo de inversión. Cualquier empresa de bienes raíces implica riesgo; Por lo tanto, es aconsejable consultar con expertos en cada etapa del proceso de inversión.
- **Productos, metales, gemas y coleccionables.** Estas inversiones son muy especulativas y tienen el potencial de grandes pérdidas y ganancias. Es como hacer una “apuesta” sobre el valor futuro de su inversión: cosas como vientos de cerdo, maíz, metales preciosos y divisas. Su dinero no genera intereses, dividendos o alquileres de dichas inversiones. Y el rendimiento depende completamente del valor de la inversión al momento de la venta.

Evalúe cada inversión en términos de: (1) rendimiento, (2) seguridad, (3) liquidez, (4) garantías y seguros, (5) plazo de inversión y (6) cobertura de inflación, en otras palabras, cómo el valor de su inversión se mantendrá al día con la inflación. Con todo lo que hay que saber sobre inversiones y ahorros, es una buena idea obtener ayuda profesional.

Sus hábitos de gasto

La planificación de la jubilación depende de un análisis cuidadoso de cuánto dinero tendrá que gastar. Aquí hay un buen ejemplo:

Fuentes de ingresos para personas jubiladas:

Pensiones, anualidades, dividendos, intereses, alquileres y obsequios	49%
Seguridad social	30%
Ganancias del trabajo	20%
Seguridad de Ingreso Suplementario y asistencia pública	1%

* Fuente: Oficina del Censo de EE. UU.

Su gasto actual es una buena proyección de cómo puede gastar después de la jubilación. No olvides tener en cuenta la inflación y hacer ajustes por ella. Al igual que en el Libro de ejercicios 1, piense en sus gastos como “Necesidades” o “Deseos”.

Necesidades: Los elementos esenciales que necesita para vivir su vida: comida, ropa y refugio, lo básico. Estos gastos también incluyen los grandes gastos necesarios como atención médica, transporte, gastos funerarios, etc.



Quiere: Elementos opcionales como un recorrido por Australia o ese nuevo Land Rover: ¿realmente lo necesita o lo desea? Usted conoce la diferencia y de cualquier manera está bien siempre que su plan de gastos de jubilación pueda manejarla. Extenderse demasiado es un estrés con el que no desea lidiar durante la jubilación.

Gastos importantes de jubilación: tenga en cuenta varios gastos de jubilación grandes y pequeños que debe planificar.

Vivienda: ¿cuál es tu estilo de vida?

Como aprendió anteriormente, muchas cosas pueden afectar sus costos de vivienda de jubilación. Es importante tener una idea clara de cómo quiere que sea su estilo de vida de vivienda de jubilación. Querrás sentirte cómodo donde llames hogar.

Gastos médicos y dentales: ¿qué tal el seguro?

No se puede negar: la edad a veces conlleva costos de atención de salud más altos y catastróficos. Algunas opciones continúan con su empleador o utilizan varios planes de atención médica disponibles a través del gobierno, la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP), compañías de seguros e instalaciones como Organizaciones de Mantenimiento de la Salud (HMO).



El gobierno de los Estados Unidos ha estado examinando varias opciones de reforma de la atención médica. Si la legislación desarrolla algún programa, las opciones para su jubilación podrían modificarse drásticamente. Debe realizar un seguimiento de la legislación y las leyes que afectan su jubilación.

Medicare cubre aproximadamente el 40% de los gastos de atención médica para personas jubiladas. La cobertura de salud complementaria puede estar disponible para usted durante la jubilación a través del seguro de salud grupal de su empleador o grupos de personas mayores como AARP.

Otros tipos de seguro

Incluso durante la jubilación, necesitará protección de seguro para su automóvil, hogar y propiedad personal, así como un buen seguro de salud.

Transporte: ¿cómo va a moverse?

¿Debería usar transporte privado o público cuando se jubile? Hay beneficios para ambos. Compare el costo y el compromiso que conlleva tener un automóvil privado con el costo y la conveniencia del transporte público. Es posible que no siempre pueda conducir usted mismo.

Alimentos, ropa y artículos personales

Es probable que viva con un ingreso fijo durante la jubilación. Deberá tener cuidado con sus gastos de comida, ropa y artículos personales. Puede utilizar prácticas frugales como cupones de descuento, productos genéricos de marca, ventas de compras y compras a granel.



Julie podía oler un estante de liquidación a una milla de distancia. Podía hacer cálculos a la velocidad de la luz, calculando un 15%, 30% o 50% de descuento en cualquier precio. Tenía una extraña habilidad para detenerse en la tienda correcta, en el momento correcto, con exactamente los cupones correctos. ¡El desafío de obtener el mejor trato posible fue estimulante y divertido!

Cuando su esposo se retiró, Julie no tuvo que hacer un cambio importante en sus hábitos de gasto, por lo que la transición fue más fácil. Su plan de gastos era un poco más estricto, pero ella siempre había gastado con cuidado. Compró los productos que le gustaban, pero fue lo suficientemente inteligente como para comprarlos al mejor precio que pudo encontrar. Una vida de buenos hábitos financieros vale la pena.

Viajes, entretenimiento, pasatiempos

Los descuentos especiales a menudo están disponibles para “personas mayores”. Mientras planifica su jubilación, tome conciencia de cosas como los precios “dos por uno”, “fuera de temporada” y “anticipado” para aprovechar al máximo su dinero.



Regalos y contribuciones

Piense ahora en sus planes futuros para regalar. Los cumpleaños y días festivos pueden causar dificultades a los jubilados con grandes familias y amigos. Todavía puedes darles a todos regalos reflexivos, pero tal vez solo necesites ser un poco más creativo. Dar tu tiempo y a ti mismo es el regalo más significativo, es decir, historias que grabas en cinta para un nieto que vive lejos, o álbumes de recortes.

Otros tipos de contribuciones, como la caridad o su iglesia, pueden ser parte de sus planes de jubilación. Es posible que pueda idear formas de contribuir con tiempo y servicio personal en lugar de dar dinero. El trabajo voluntario es una forma muy satisfactoria de contribuir a una organización benéfica o causa, en lugar de dinero.

Asistencia familiar

Siempre podrás ser mamá, papá, hermano, hermana, abuela o abuelo. Puede incluir planes para ayudar a un hijo, nieto u otro miembro de la familia en caso de necesidad o en caso de emergencia.

Pero, sé realista contigo mismo. Tal vez no puedas comprar todos los regalos que alguna vez hiciste, o lanzar esa gran fiesta en Acción de Gracias todos los años. Está bien, la jubilación es el momento de desacelerar y disfrutar de la vida. El regalo del tiempo puede ser muy valorado y no será una dificultad para sus fondos de jubilación.

Cuidado de padres

Incluso después de su propia jubilación, es posible que necesite cuidar a uno o ambos de sus padres o los de su cónyuge. Esté preparado para estas situaciones, porque pueden crear enormes problemas financieros.

Consulte con los médicos de sus padres y otros proveedores de atención médica y tome sus decisiones con mucho cuidado. Considere a las otras personas que podrían ayudar a compartir el trabajo y las finanzas, como hermanos y hermanas y el apoyo de la comunidad.



Gasto promedio de jubilación

Aquí hay una proyección de cómo se pueden desglosar sus gastos de jubilación:

Cómo el hogar urbano “más viejo” Gasta su dinero

Vivienda	31%
Alimentos, ropa, artículos personales	23%
Transporte	12%
Médico y Dental	9%
Viajes, entretenimiento, pasatiempos	9%
Seguro	6%
Regalos y contribuciones	5%
Otro	5%

Fuente: Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU.



6 Planificación patrimonial

Su “patrimonio” consiste en todos sus activos, más todo lo que posee, menos todo lo que le debe a otra persona. Cuando una persona muere, su patrimonio se convierte en una entidad legal. Además de todos los activos netos, un patrimonio también puede incluir instrucciones sobre la distribución de esos activos, el pago de deudas y la resolución de asuntos personales. Si no deja instrucciones sobre sus deseos, las leyes de su estado decidirán por usted.

Cuando sus planes se hacen de la manera legal adecuada, como un testamento, le da la oportunidad de identificar y hacer planes para todos sus activos de una manera no emotiva y reflexiva.



¿Qué es la planificación patrimonial?

La planificación de su patrimonio debe incluir dos áreas principales de preparación:

- 1) Identifique sus activos y establezca condiciones que le permitan usarlos durante su jubilación, o distribúyalos después de su muerte de la manera más efectiva y rentable. Esta área de preparación requiere que comprenda su situación financiera actual y sus necesidades futuras y las necesidades de sus herederos.

- 2) Establezca un testamento legal con instrucciones claras y vinculantes para que su patrimonio se distribuya adecuadamente y se cumplan sus otros deseos. Escribir un testamento puede parecer difícil, pero es un proceso necesario para ayudar a definir exactamente lo que quiere lograr ahora, durante su jubilación y después de su muerte.

Una de las mejores cosas que puede hacer es consultar a un profesional sobre su situación personal única en la vida.



¿Quién puede ayudarlo con la planificación patrimonial?

El enfoque de equipo es el mejor método de planificación patrimonial. Su equipo podría consistir en uno o todos los siguientes asesores:

Abogado—Puede preparar todos los documentos necesarios y ver que estén debidamente firmados, presenciados y realizados.

Contador fiscal—Puede ayudarlo a identificar sus activos y minimizar sus obligaciones tributarias al proporcionar información sobre exenciones fiscales después de la jubilación.

Banquero—Le ayuda con asesoramiento financiero general y en la creación de acuerdos de confianza.

Agente de seguros—Puede ayudarlo con su seguro de vida y de salud, y sus necesidades de seguro de responsabilidad civil, de propietario de vivienda, de automóvil y de propiedad personal.

Planificador financiero—Puede asesorarlo en todos los aspectos de su patrimonio: impuestos, inversiones, seguros, fideicomisos, etc.

Enumere los nombres, las direcciones y los números de teléfono de todos los miembros de su equipo de planificación patrimonial:



#10

Abogado _____

Contador fiscal _____

Banquero _____

Agente(s) de seguros _____

Planificador financiero _____

Ahora puede comunicarse fácilmente con los miembros de su equipo de planificación patrimonial y planificar adecuadamente su patrimonio.



Ahora haz otro compromiso importante contigo mismo. Comprométase a completar su Hoja de trabajo del plan de gastos y use su Registro de gastos. Vive tu plan cada día y cosecha las recompensas de tu planificación y esfuerzo.

“Nunca prometas más de lo que puedes cumplir, pero siempre cumple más de lo que prometes”.

~ Miguel de Cervantes

TU COMPROMISO

— Preparación para las tendencias de jubilación

Recuerda, lo más valioso que puedes darte a ti mismo y a los demás es tu palabra. Este compromiso es vital para su tranquilidad en la jubilación. Sin planificación, será muy difícil para usted alcanzar sus objetivos de aptitud financiera después de jubilarse. Debes completar todos los ejercicios en un plazo de 3 meses, o es probable que no los termines. Escriba su fecha de finalización esperada en su calendario para recordarle.

Lea, complete la fecha de finalización, firme y feche. Reconócelo y acéptalo como tu elección consciente.

Prometo educarme sobre las tendencias de jubilación y hacer los mejores planes y preparativos que pueda para mi jubilación.

Fecha que completaré
este compromiso

Firma

Fecha

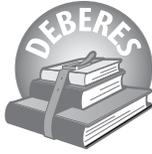
*Fecha que completaré
este compromiso

Firma

Fecha

** Otros participantes en este compromiso también pueden firmar.*

Felicitaciones por conocer los pasos clave para planificar su jubilación. Una vez que esté financieramente en forma, será más fácil lograr su objetivo de libertad financiera por el resto de su vida.



Deberes

La lista de verificación lo ayudará a reunir una referencia clara de los registros de jubilación y planificación patrimonial. Las parejas deben completar la información adecuada para cada persona. Ayudará a su cónyuge, hijos, familia, herederos o cualquier persona que ayude con la atención o resolución patrimonial a tratar o disponer de sus asuntos financieros o personales.

Su información clave:

1. Su nombre legal completo
2. Número de seguro social
3. Residencia legal
4. Fecha y lugar de nacimiento.
5. Nombres y direcciones de cónyuge (s), hijos y padres: (certificados de defunción para los fallecidos)
6. Ubicación de su testamento o fideicomiso
7. Lugar de nacimiento, divorcio matrimonial y certificados de ciudadanía, o los documentos (o copias) reales.
8. Lista de empleadores y fechas de empleo.
9. Educación y registros militares.
10. Solicitudes y preferencias para el entierro.
11. Nombres y direcciones de amigos cercanos, parientes, médicos, abogados y asesores financieros.
12. Afiliación religiosa y registros
13. Membresías en varias organizaciones
14. Fuentes de ingresos y activos.
15. Información del Seguro Social y Medicare, incluidos los deseos médicos en caso de que no pueda comunicarse
16. Registros de ingresos de inversiones
17. Información sobre seguros en todas las pólizas, incluidos los propietarios de vida, salud y vivienda.
18. Toda la información de la cuenta bancaria
19. Ubicación de las cajas de seguridad.
20. Ubicación de todos los bienes inmuebles con registros y escrituras
21. Copias de sus declaraciones de impuestos más recientes
22. Pasivos corrientes
23. Hipotecas y otras deudas
24. Tarjeta de crédito y nombres y números de cuenta de cargo
25. Información del impuesto a la propiedad
26. Ubicación de joyas o posesiones familiares valiosas

NOTA: Obviamente, esta lista tendrá parte de su información más personal e importante. ¡Guárdelo en un lugar seguro!



Para descargar una copia digital de los formularios, visite: www.accesseducation.org



"Working together for a brighter financial future"

For more information call:

(877) 789-4172



ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de autor 2020
Todos derechos reservados
724 Front Street, Suite 340
Evanston, WY 82930
www.accesseducation.org

Los contenidos de este programa son propiedad de Access Education Systems y se proporcionan solo con fines educativos. Cualquier uso de este material está sujeto a las leyes de derechos intelectuales nacionales e internacionales. Access Education, los escritores o editores no aceptan responsabilidad u obligación en relación con el contenido de este programa. Las lecciones son solo informativas y pueden estar sujetas a cambios sin previo aviso.