

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FINANCIERO

Maneje sus Finanzas para Realizar sus Metas

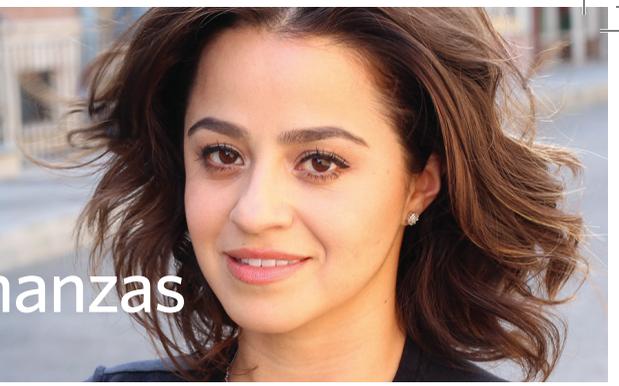
MÓDULO

2

Aprendiendo Lo Básico de las Finanzas



Aprendiendo Lo Básico de las Finanzas



Usted está tratando de construir un futuro financiero sólido. Este módulo explica alguna información importante que necesitaría para hacerlo. Le ayudará a revisar completamente sus ingresos, deudas, presupuestos y situación financiera.

Note por favor que esta información tiene el propósito de ser consejos generales para personas que están en, o han estado en, una relación abusiva. Pero, no todas las situaciones son iguales. Para consejos específicos sobre su situación particular, contáctese con un/a defensor/a de violencia doméstica, asesor/a financiero/a o abogado/a.

Los temas claves en este módulo incluyen:

- Manejo de Finanzas
- Presupuestos y Ahorros
- Bienes y Deudas
- Opciones Bancarias
- Apéndice del Módulo 2

MÓDULO 1	Entender el Abuso Financiero
MÓDULO 2	Aprender lo Básico de las Finanzas
MÓDULO 3	Dominar lo Básico del Crédito
MÓDULO 4	Construir Bases Financieras
MÓDULO 5	Crear Estrategias para Presupuestos



Levántate. Hablar claro.

Línea de Crisis Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233

Historia de Supervivencia



Deanna vivía con su novio abusivo, Martin, por dos años. No tenía familia que podía llamar para ayuda y Martin no le permitía tener un trabajo, amigos/as ni dinero. Ella quería dejarlo.

La primera vez que salió, comió en un comedor público tres noches a la semana. Las mujeres que organizaban el programa le dieron ropa. Le permitían utilizar el baño en la oficina para empleados/as para lavarse. Aunque ofrecieron ayudarlo a encontrar recursos adicionales, Deanna les dijo que no. Tenía vergüenza. También le recomendaban que obtuviera su GED pero tenía miedo de empezar algo y fracasar.

Después, Deanna vivía en su carro y trabajaba para un programa de jornaleros/as. Ganaba suficiente dinero para comprar gasolina, comida y artículos personales de vez en cuando. Después de hacer eso por un rato, volvió a su novio.

Quería que la segunda vez que saliera fuera diferente. Quería encontrar un trabajo estable con un mejor salario. Antes de conocer a Martin, Deanna soñaba con abrir su propio centro de cuidado de niños/as pero ahora ese sueño parecía fuera de su alcance.

La historia de Deanna es una de muchas sobrevivientes de violencia doméstica. Pero, había esperanza. Había personas, programas y organizaciones dispuestos a ayudar a Deanna.

Deanna logró su independencia financiera al obtener un trabajo de tiempo parcial en un centro de cuidado de niños/as. Ese trabajo también tenía un programa de reembolso de matrícula que pagó sus estudios. No sólo obtuvo su GED sino que también asistió a un community college. Recibió un Grado Asociado en Educación Temprana de la Niñez.

Deanna siguió su sueño y abrió su propio centro de cuidado de niños/as. Aunque pasaron cinco años antes de lograrlo, está muy orgullosa, contenta y segura. Deanna logró la independencia al trabajar duro. Mantuvo su enfoque y nunca se dio por vencida, a pesar de las dificultades a que se enfrentaban continuamente.

Este Programa, junto con socios/as que le apoyan en su comunidad, tiene el propósito de ayudarlo a hacer exactamente eso: lograr la independencia personal y financiera.

Manejar las Finanzas

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Si usted es como la mayoría de las personas, no tiene mucho dinero para comprar lo que necesita y desea. Esto significa que tiene que tomar decisiones con cuidado sobre cómo utilizar su dinero con la mayor eficacia. No tener mucho dinero puede significar \$25 por semana para una sobreviviente o \$250 para otra, porque la situación de cada persona es diferente. No importan sus finanzas personales, el primer paso para manejar el dinero eficazmente es aprender lo que significa eso. Estar bien informada es clave para estar preparada.

Infórmese

El conocimiento le ayudará a superar el miedo y lograr la **seguridad económica**. Hable con amigos/as y colegas de trabajo en quienes confía. Consulte a profesionales confiables. Pídale consejos sobre las finanzas. Utilice sitios web confiables para información fácil de entender sobre cómo manejar las finanzas, cómo reducir sus deudas y las planificaciones a largo plazo. Haga planes para asistir a talleres financieros ofrecidos por organizaciones comunitarias y bancos.

Escenarios “En el Peor de los Casos”

Pregúntese a sí misma, “¿Qué es lo peor que puede suceder en mi situación?” ¿Es algo que puedo manejar? Si tiene un plan para el escenario del peor de los casos, es posible que pueda eliminar parte del miedo que le impide seguir adelante.

Tome Acción

Una vez que haya recogido suficiente información, puede tomar acción. Establezca metas pequeñas y realizables y empiece a trabajar para lograrlas, incluso si todavía está aprendiendo.

NECESIDADES



- comida sana
- vivienda
- carro y gasolina
- calefacción y luz
- ropa

DESEOS



- chocolate
- taza de café caro
- un videojuego nuevo
- un televisor nuevo
- entradas para el cine

Otra manera de ayudarle a manejar mejor sus finanzas es determinar la diferencia entre un deseo y una necesidad. Una **necesidad** es algo **que tiene que tener** para vivir, como la comida y la vivienda. Los **deseos**, por otra parte, no son esenciales. Mire la tabla arriba que explica la diferencia entre las necesidades y los deseos.

Es posible que haya recursos privados y públicos que le pueden proporcionar servicios gratuitos y de bajo costo para apoyarles a usted y a sus hijos/as. También es posible que ofrezcan beneficios para ayudarle a pagar las necesidades diarias básicas. Éstas pueden incluir vivienda, comida, utilidades y ropa. Visite www.govbenefits.gov para aprender más sobre los beneficios de su estado.

Manejar las Finanzas

Manejo de
Finanzas

Presupuestos y
Ahorros

Bienes y
Deudas

Opciones
Bancarias

La mayoría de los programas de violencia doméstica ofrecen servicios como alojamiento, grupos de apoyo, planificación económica a corto plazo, recomendaciones para otros servicios, defensoría legal y apoyo de pares.

A veces, puede ser difícil obtener acceso a los recursos públicos. Trabaje con un/a defensor/a de violencia doméstica para aprender qué hay en su comunidad y cómo tener acceso a esos recursos.

La **Ley de Responsabilidad Personal y Reconciliación de las Oportunidades de Trabajo** fue aprobada en 1996. También es conocida como la reforma de bienestar social. Esta acta le da a cada estado la opción de seleccionar **Opciones de Violencia Familiar (FVO por sus siglas en inglés)** como parte de su plan estatal de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF por sus siglas en inglés). FVO proporciona provisiones especiales para personas que son víctimas de violencia familiar. Las provisiones incluyen:

- Identificación de la violencia doméstica o del abuso
- Protecciones de confidencialidad para sobrevivientes de violencia doméstica y otros/as que son víctimas de la violencia familiar
- Información y recomendaciones para servicios de apoyo para víctimas de violencia doméstica y de defensoría
- Exenciones (suspensiones de una regla o política) de requisitos del programa, incluyendo:
 - límites de tiempo
 - requisitos de residencia
 - requisitos de cooperación con el cumplimiento de la manutención de hijos/as (por buena causa)
 - provisiones de límites para familias

Estas exenciones se dan cuando los requisitos del programa hacen que sea más difícil escaparse del abuso, presentan riesgos para la seguridad o injustamente castigan a las víctimas de violencia doméstica.



Para más información sobre FVO en su estado, contacte a su programa local de violencia doméstica.

Además, puede ir a www.benefits.gov para aprender para qué beneficios gubernamentales puede ser elegible. O puede contactarse con su programa local de asistencia pública. Un/a defensor/a de un programa local de violencia doméstica puede ayudarle a encontrar la información de contacto. Un/a defensor/a también puede ayudarle a llenar cualquier solicitud. Antes de reunirse con un/a representante de asistencia pública, hable de lo siguiente con un/a defensor/a:

- Las ventajas y desventajas de revelar la violencia doméstica antes de compartir los detalles sobre sus experiencias.
- Pida que se pongan indicadores de violencia doméstica en su expediente personal de TANF.
- Los programas federales y estatales de asistencia pública tienen políticas “de asistencia al trabajo”. Esto significa que los/las participantes en los programas de asistencia pública tienen que recibir capacitación de empleo y encontrar trabajo.
- Si contacta a su oficina estatal o del condado de asistencia pública, pídale lo siguiente:
 - Una lista y explicación de todos los programas y servicios disponibles en su ciudad y estado. Algunos ejemplos incluyen::
 - ayuda de dinero en efectivo
 - manutención de hijos/as
 - estampillas de comida

Manejar las Finanzas

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

- almuerzos escolares gratuitos o descontados
 - ayuda con el cuidado de niños/as
 - asistencia y seguro médico
 - información sobre cómo tener acceso a las solicitudes para todos los programas
 - información sobre cómo se deben llenar las solicitudes (en persona, completadas y enviadas por correo o en línea)
 - una lista de los documentos requeridos (pruebas de identidad, de ingresos, números de Seguro Social para miembros del hogar, etc.)
 - requisitos de elegibilidad
 - documentos sobre los límites de ingresos y bienes
 - si no tiene hogar o vive en un albergue, pregúntele si puede recibir prioridad para recibir servicios de asistencia de emergencia.
- Una vez que reciba los beneficios públicos, es probable que vaya a tener contacto regular con su manejador/a de casos. Tiene que demostrar que cumple con los requisitos del programa para seguir recibiendo estos beneficios.
 - Si recibe **Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI por sus siglas en inglés)** de la **Administración del Seguro Social**, es posible que sea elegible para **Medicaid**.
 - Esté preparada para contestar preguntas y proporcionar documentación sobre sus finanzas. La elegibilidad para la mayoría de los programas se basa en su nivel de ingresos.
 - Si se le niega injustamente su reclamación de beneficios o su solicitud, puede que sea posible apelar.

Por último, si tiene 62 años o más, recuerde que es elegible para los **beneficios de Seguro Social**. Se calculan estos beneficios utilizando la cantidad de ingresos ganados durante sus años de trabajo. ¿Estuvo casada por un mínimo de 10 años y tiene un ex-esposo que también tiene por los menos 62 años? En ese caso

también es elegible para obtener beneficios basados en los años de trabajo de su esposo. Utilizar estos beneficios no afecta los beneficios que el ex-esposo recibe. Puede ser una fuente importante de ingresos.

- Se puede solicitar los beneficios de Seguro Social en persona, en línea o por teléfono. Para solicitar en línea, vaya a www.socialsecurity.gov. También puede hacer una cita para solicitar por teléfono al llamar al 1-800-772-1213.
- Las personas sordas o con problemas de audición, también pueden utilizar el número gratuito **“TTY”** de la Administración de Seguro Social al 1-800-325-0778. Se puede llamar a la Administración de Seguro Social por teléfono o TTY entre las 7 A.M. y las 7 P.M. de lunes a viernes.
- Para solicitar beneficios, usted necesitará la siguiente información:
 - Su número de Seguro Social
 - Su certificado de nacimiento
 - Sus formularios W-2 o sus formularios de impuestos de autoempleo del año anterior
 - Sus papeles de licencia militar, si fue militar
 - El certificado de nacimiento de su esposo/a y su número de Seguro Social si solicita beneficios
 - Los certificados de nacimiento de sus hijos/as y sus números de Seguro Social, si solicita beneficios para niños/as
 - Evidencia de ciudadanía de los EE.UU. o del estatus de inmigrante legal si usted (o un/a esposo/a o hijo/a que solicita los beneficios) no nació en los EE.UU.
 - El nombre de su banco y su número de cuenta si quiere que sus beneficios se depositen directamente en su cuenta.

Necesitará entregar los documentos originales o copias certificadas por la oficina que las emitió. O se puede llevar los documentos originales a la oficina de la Administración del Seguro Social (SSA por sus siglas en inglés). La SSA hará fotocopias y le devolverá los documentos.

Presupuestos y Ahorros

Manejo de
Finanzas

Presupuestos y
Ahorros

Bienes y
Deudas

Opciones
Bancarias

La planificación financiera es crítica. Empiezan con un **presupuesto**. Puede que esté casada con su pareja o no. O que esté casada y quiera separarse o divorciarse. Sea cual sea su situación, tiene que tomar control de sus finanzas para poder moverse hacia adelante.

La definición de seguridad financiera varía de persona en persona. Para algunos/as, significa tener comida, vivienda y un trabajo decente. Para otros/as, significa poder vivir donde quiera, pagar el cuidado de niños/as y ser dueño/a de un carro. Y para otros/as seguridad financiera se define como poder prepararse para una jubilación cómoda, ser dueño/a de una casa y pagar la matrícula universitaria.

La necesidad de seguridad financiera es una de las muchas razones por las que tomar la decisión de terminar una relación abusiva puede ser difícil. Para la mayoría de las mujeres, su nivel de vida se deteriora después de terminar una relación. El estrés de mantenerse a sí mismas y a sus hijos/as puede ser abrumador y puede darles miedo.

No importa cómo usted defina la seguridad financiera, si decide dejar a una pareja abusiva, una cosa es cierta: no está sola. Los/as proveedores/as de servicios comunitarios pueden ayudarle a:

- trabajar con asuntos de seguridad
- identificar programas de asistencia
- crear estrategias para retomar el control de su vida

Empiece con desarrollar un presupuesto. Un presupuesto le ayudará a entender adónde va su dinero.

Para crear un presupuesto, siga estos pasos:

Paso 1: Identifique sus ingresos netos mensuales

Éste es el dinero que viene a su hogar después de deducir los impuestos, el Seguro Social, el seguro u otra deducción. La cantidad de su cheque del salario, son sus **ingresos netos**.

Paso 2: Identifique sus gastos mensuales

Los gastos mensuales incluyen la comida, el alquiler y las utilidades junto con los que ocurren periódicamente, como el seguro del carro y los gastos médicos.

Paso 3: Reste sus gastos mensuales de sus ingresos

La diferencia entre sus ingresos y sus gastos muestra si tiene dinero que le sobra. Si tiene dinero extra, necesitará decidir si va a gastarlo o ahorrarlo. Si no tiene dinero extra, necesitará un plan. ¿Puede reducir los gastos? ¿Ganar más dinero? Al distinguir entre las necesidades y los deseos podrá identificar mejor las áreas en las que es posible que gaste demasiado.

Para seguir con el proceso de crear un presupuesto, hay un formulario de presupuesto en la página siguiente y otro al final de este módulo ([vea la página 18 del apéndice](#)).

Presupuestos y Ahorros

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Formulario de Presupuesto Personal

A	Ingresos Mensuales (cheques o efectivo):	
	Gastos Mensuales Fijos:	
1	Alquiler/hipoteca (principal, impuestos, seguro)	
2	Seguro de vida	
3	Seguro médico	
4	Seguro del carro	
5	Seguro de discapacidad	
6	Seguro de vivienda	
7	Pagos del carro	
8	Otros pagos de préstamos	
9	Ahorros	
10	Ahorros de emergencia	
11	Otro (enumerar)	
B	Total (sume números 1-11)	
	Gastos Mensuales Flexibles:	
12	Utilidades (luz, gas, agua, teléfono, aceite de calefacción, etc.)	
13	Pagos de la tarjeta de crédito	
14	Mantenimiento del auto (gasolina, aceite, mantenimiento)	
15	Comida (en casa y fuera de la casa)	
16	Ropa	
17	Artículos de la casa	
18	Gastos médicos/dentales	
19	Diversión	
20	Donación a la iglesia/otras caridades	
21	Cuidado de niños/as	
22	Educación	
23	Gastos personales	
24	Otro (enumerar)	
C	Total (sume las líneas 12-24)	
D	Ingresos Mensuales Totales (línea A)	
E	Gastos Mensuales Totales (sume las líneas B y C)	
F	Balance Mensual (reste la línea E de la línea D)*	
	Sume o Reste el Balance del Mes Anterior:**	

* Si línea E es mayor que línea D, reste línea D de línea E. Escriba su respuesta como número negativo, por ejemplo, -\$45

** Si tiene dinero que sobra del mes pasado, súmelo. Si le faltaba dinero el mes pasado, réstelo.

Si termina con un número negativo, tendrá que trabajar con ello. Puede cortar esa cantidad de su presupuesto (líneas 1-24), o encontrar ingresos adicionales para cubrirlo.

Presupuestos y Ahorros

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

¡Los ahorros son importantes! Por eso están en la lista como categoría (línea 9 en *El Formulario de Presupuesto Personal*). Se debe tratar los ahorros como parte de su presupuesto. Es importante destinar dinero cada mes para los ahorros, no importa cuán poco sea, incluso si es sólo algunos dólares. Empiece con decidir cuánto puede ahorrar cómodamente cada mes y entonces siga estas reglas todos los meses:

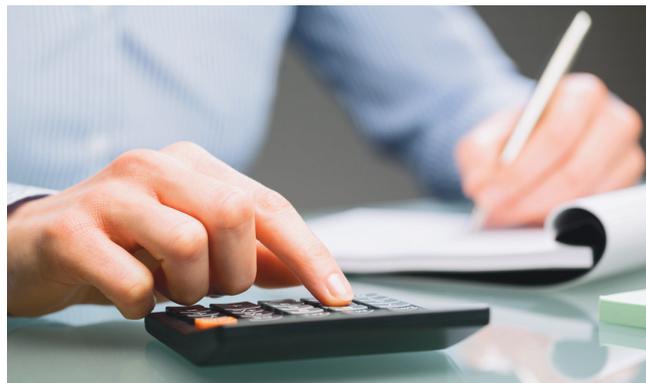
- **Primero** pague su cuenta de ahorros, aun si es una cantidad pequeña
- **Segundo** pague sus cuentas necesarias (alquiler y utilidades)
- **Entonces** pague las otras cuentas, como las tarjetas de crédito.

Si no tiene suficiente dinero para pagar todos los gastos, piense hacer lo siguiente:

- Explorar maneras de ganar más dinero
 - Trabaje algunas horas más en el trabajo (si es posible)
 - Cree una microempresa en la casa, como vender artesanías
- Reducir los gastos
 - Evite comer en restaurantes
 - Limite las indulgencias
 - Encuentre alternativas más baratas para las compras para la casa
- Re-evalúe su Lista de Necesidades y Deseos.

Esto puede parecer difícil, pero saber que tiene dinero ahorrado para el futuro nos hace sentir bien y puede darle más opciones. Con el tiempo, pagarse a usted misma primero llegará a ser más fácil. Después de un rato, ¡no sabrá por qué no lo hizo antes!

Un presupuesto es una herramienta que le ayudará a tomar las decisiones financieras críticas. Sea lo que sea su situación, es importante revisar todos sus bienes y recursos y saber si pueden mantenerla a usted y a su familia. Si termina una relación, sus ingresos y sus bienes financieros pueden cambiar



dramáticamente. Tome tiempo para determinar cuánto dinero necesita para mantener a su familia. Al hacer esto, puede prepararse para cumplir las necesidades financieras de su familia.

Además de las herramientas para presupuestos en papel, también hay herramientas gratuitas para presupuestos en línea, como www.MINT.com o www.QuickenOnline.com.

Si no tiene suficiente dinero para mantener a su familia, o si tiene deudas considerables, ¡no se desespere! La deuda es común en los EE.UU. y hay muchos recursos para ayudarle a manejarla. No deje que el miedo de la deuda le impida que siga hacia adelante. Los primeros pasos:

- Documente los bienes y los recursos que tiene actualmente, como la vivienda, la manutención de los/as hijos/as, el trabajo, el seguro médico, el carro, etc.
- Revise sus obligaciones financieras. ¿Tiene deuda de tarjetas de crédito? ¿Les debe dinero a su familia o a sus amigos/as? Al entender cuánta deuda tiene, puede manejar mejor sus finanzas.

Trabaje con su defensor/a de violencia doméstica para desarrollar un plan para tener acceso a los recursos en su comunidad. Un/a defensor/ también puede ayudarle a identificar sus recursos financieros y reducir su deuda. Es posible que su programa local de violencia doméstica esté asociado con organizaciones que le pueden ayudar.

Presupuestos y Ahorros

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Para manejar bien su dinero, establezca metas financieras. Luego, establezca un presupuesto para ayudarle a realizarlas.

¿Cuáles son sus metas financieras personales?
¿Comprar un carro? ¿Establecer un fondo de ahorros para emergencias? Lo que identificó es una meta financiera. Para realizar sus metas financieras necesitará manejar sus finanzas y ahorrar regularmente para hacerlo.

Las Metas Financieras y las Emociones

Para muchos/as de nosotros/as, las emociones y el dinero están fuertemente ligados y a veces gastamos dinero para cumplir una necesidad emocional. Esto puede ser una dificultad enorme cuando está tratando de quedarse dentro de un presupuesto. Si tiene dificultades con los gastos emocionales, hágase las siguientes preguntas:



¿Qué emociones estoy experimentando?



¿Voy de compras sólo para hacerme sentir mejor?



¿Hay otra manera de cumplir esta necesidad emocional?

Ejemplo: Carrie

Después de su divorcio por fin Carrie se sentía libre. En su matrimonio, su marido controlaba todos los gastos. Incluso Carrie sólo podía decidir qué ropa ponerse en raras ocasiones. Se sentía como si mereciera comprar ropa nueva y disfrutarse de su nueva libertad.

Al principio, mantuvo al mínimo sus compras, pero con tiempo compraba más. Carrie tenía dificultades financieras y estaba enojada por el abuso que había

sufrido. Las compras llegaron a ser una manera de tratar con su ira pero eso le daba más y más deuda. Después de identificar lo que estaba pasando, Carrie trabajó con su defensor/a. Juntos/as, encontraron otras maneras de expresar sus sentimientos. Con el tiempo, Carrie retomó el control de sus gastos.

Ejemplo: María

Otro ejemplo es la historia de María y Vincent. María huyó a un albergue con sus tres hijos/as para escaparse del abuso de Vincent. Después de pasar dos meses en un albergue, la familia se mudó a un programa de vivienda transicional. Ahora la familia estaba a salvo pero era difícil vivir con menos ingresos.

Los/las hijos/as se quejaron mucho porque echaban de menos a su comunidad anterior. Frecuentemente se enojaron por no recibir los juguetes nuevos que querían. Aun peor, cada vez que los/las hijos visitaban a Vincent, él les compraba cosas y los/as llevaba a lugares para los cuales María no tenía suficiente dinero.

Los/las hijos/as le echaron la culpa a María por la situación. Ella se sentía culpable por el abuso de Vincent que habían experimentado y que no podía darles las cosas que querían. Pero, de todos modos, no entendía por qué los/las hijos/as no la apreciaban más. Después de todo, fue ella quien trabajó tanto para lograr que estuvieran seguros/as. Hacía lo mejor que podía. Sin saber qué hacer, María empezó a comprarles cosas a los/las hijos/as para las cuales no tenía suficiente dinero.

Éstos son sólo dos ejemplos de gastos emocionales. Demuestran cómo los gastos pueden llegar a tener un elemento emocional y cómo pueden hacer que sea difícil mantener un presupuesto.

Estrategias para Tratar con las Emociones y el Dinero

Tener un plan que le ayude a superar las compras emocionales le puede ser útil. Aquí hay algunas estrategias:

Presupuestos y Ahorros

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Paso 1:

Escriba sus metas financieras. Calcule cuánto tiempo y dinero necesitará para realizarlas.

Paso 2:

Guarde sus metas escritas en un lugar donde pueda verlas. Léalas frecuentemente para recordarse a sí misma de sus metas. Piense poner recordatorios electrónicos o frases para animarle en su teléfono inteligente u otros aparatos electrónicos. Puede que esto le ayude a seguir su camino si sus emociones empiezan a dominarle.

Paso 3:

Examine sus sentimientos y tome nota de cuándo tiene ganas de gastar demasiado por razones emocionales. Cuando eso suceda, piense en otra manera de cumplir sus necesidades. Recuerde cómo se sentirá cuando logre sus metas financieras. Piense retrasar un gasto por un día. ¿Todavía lo quiere después de 24 horas?

A continuación hay algunas preguntas que hacerse antes de hacer una compra:

- *¿He comparado los precios?* Asegúrese de pagar un precio justo.
- *¿Es esto una necesidad?* No compre algo sólo porque “se enamoró” de ello.
- *¿Tengo suficiente dinero para comprarlo?* No gaste más de lo que puede.
- *¿Tomará más tiempo realizar mis metas financieras si compro esto?* Si tiene que utilizar dinero prestado para comprar algo, tomará más tiempo realizar sus metas financieras porque pagará **interés** por el dinero prestado. (Más sobre los intereses más tarde.)

¿Tienen sus hijos/as la edad suficiente para entender los beneficios de gastar menos hoy para realizar las metas del futuro? Muchos niños/as lo son. Trate de obtener su ayuda. Puede que haga un juego de eso. ¿Quién puede encontrar las mejores gangas? ¿Quién puede establecer una meta financiera y trabajar para realizarla? ¿Quién puede identificar los gastos emocionales? ¿Quién puede identificar las necesidades verdaderas?

Maneras de bajo costo de premiarse a sí misma y a sus hijos/as... sin gastar demasiado

PREMIARSE A SÍ MISMA:



- Darse una manicura
- Disfrutar de su postre favorito en casa
- Leer un buen libro
- Pasar tiempo con un/a amigo/a
- Dar un paseo
- Invitar a sus amigos/as a una cena “potluck” donde todos/as llevan un plato para compartir el costo de la comida.

PREMIAR A SUS HIJOS/AS:



- Preparar algo juntos/as en la cocina
- Leerles un cuento
- Pasar el día en la biblioteca
- Jugar a su juego favorito con ellos/as
- Invitar a sus amigos/as a pasar la noche al tener “un sleep-over”.

Presupuestos y Ahorros

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Enseñarle a los/as hijos/as a manejar el dinero puede ser difícil. Pero, si entienden la diferencia entre las necesidades y los deseos, cómo crear un presupuesto y cómo ahorrar, entonces sabrán más que muchos/as adultos/as. Tener el apoyo de sus hijos/as puede ayudar a crear un hogar donde todos/as trabajan por lograr la misma meta. No es fácil pero, ¡ciertamente vale la pena!

La mejor manera de enseñarles a los/as hijos/as sobre las finanzas es ser un buen ejemplo. Prestarán atención a lo que dice sobre el dinero. Notarán cómo maneja el dinero. Deje que sus hijos/as vean su presupuesto, que usted hace comparaciones cuando va de compras y que hace contribuciones regulares a una cuenta de ahorros.

¡Es importante premiarse! Aquí hay algunas ideas. Y añada más ideas—algunas que sean apropiadas para usted y sus hijos/as.

Fondo de Ahorros de Emergencia

Los/las expertos/as recomiendan que se establezca un fondo de ahorros de emergencia. Debe tener suficiente dinero para pagar entre tres y seis meses de los gastos básicos cotidianos como la vivienda, el transporte y la comida. Para muchos/as de nosotros/as esta cantidad parece imposible y fuera de alcance. No deje que eso sea un obstáculo—empiece con una meta de ahorros que le parezca realista.

Puede empezar con algo pequeño. Su primera meta puede ser el alquiler de un mes o los costos de vivienda. Después, puede ahorrar más. Es normal necesitar varios meses o incluso años para realizar las metas. Lo más importante es que ahorre algo cada mes ¡Cada dólar ayuda y los ahorros crecen con el tiempo!

Es importante ahorrar regularmente y gastar el dinero sólo para una verdadera emergencia. Es mejor ahorrar \$10 cada mes que ahorrar \$25 sólo de vez en cuando, por dos razones. Una, si esperamos hasta que tengamos \$25 para ahorrar, es probable que no vaya a suceder. Dos, hay magia en el interés compuesto. El **interés compuesto** ocurre cuando se añade interés a la cantidad **principal**, y desde entonces, el interés acumula interés. Mire la tabla a continuación para un ejemplo del efecto del interés de 2% en una cuenta de ahorros en sólo 5 años:

Año	Depósito	Interés	Depósito Total	Interés Total	Balance
1	\$120.00	\$1.31	\$120.00	\$1.31	\$121.31
2	\$120.00	\$3.76	\$240.00	\$5.07	\$245.07
3	\$120.00	\$6.26	\$360.00	\$11.33	\$371.33
4	\$120.00	\$8.81	\$480.00	\$20.14	\$500.14
5	\$120.00	\$11.41	\$600.00	\$31.55	\$631.55

Esto demuestra que ahorrar \$10 por mes, por sólo 5 años, con una tasa de interés de 2%, aumentará sus ahorros por más de \$630.

La mejor manera de asegurarse de que tenga éxito financiero en el futuro es empezar a ahorrar hoy. Depositar sus ahorros en un banco ayuda a que su dinero crezca, mediante los intereses. Los bancos pagan intereses por el dinero en las cuentas de ahorros. Hacer que su dinero devengue intereses es importante. Ahorrar dinero es bueno. Pero hacer que sus ahorros aumenten, mediante el interés compuesto, es buenísimo. Incluso los ahorros modestos pueden generar verdadero crecimiento, con suficiente tiempo y dedicación. Piense hacer una transferencia automática o depósito directo para ahorrar más con el tiempo, incluso si es una cantidad pequeña. Así, los ahorros son automáticos y ocurren regularmente.

Para más información sobre el interés compuesto, vaya al sitio web de Allstate. Busque 'calculators' para una variedad de herramientas y recursos o haga clic en el enlace a continuación:

<https://www.allstate.com/tools-and-resources/financial.aspx>.

Hay diferentes tipos de cuentas donde se pueden ganar intereses en sus ahorros. Cada tipo ofrece tasas de interés diferentes. Cada tipo es diferente en cuanto a la facilidad de retirar su dinero. Por ejemplo, los fondos de emergencia necesitan estar fácilmente disponibles, entonces una cuenta de ahorros típica es una buena opción. Pero, los fondos que no se necesitan inmediatamente típicamente pueden devengar una tasa más alta de interés en una cuenta del mercado monetario o un **certificado de depósito (CD)**.

Aquí hay un resumen de los tipos típicos de cuentas de ahorros:

Cuentas de Ahorros que Devengan Intereses

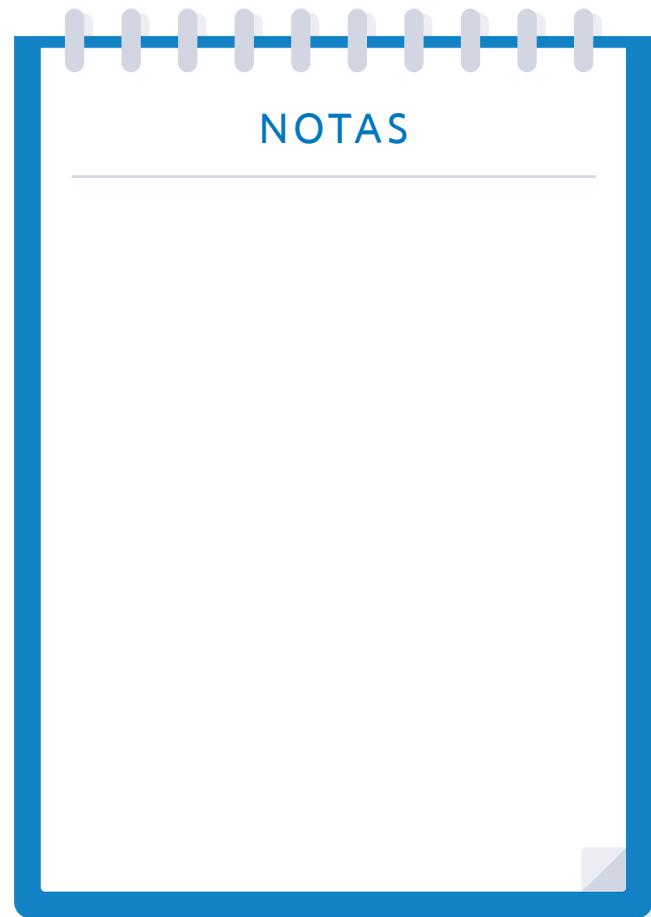
Típicamente estas cuentas le darán la menor cantidad de intereses de todas las opciones. Pero, son muy seguras y se puede retirar el dinero en cualquier momento.

Cuentas del Mercado Monetario

Las **Cuentas del Mercado Monetario** devengan una tasa de interés de aproximadamente la mitad de uno por ciento más que las cuentas de ahorros tradicionales, pero es posible que requieran un **balance** mínimo más alto. Típicamente se pueden hacer tantos depósitos como quiera sin costo. Pero, hay límites en el número de **retiradas** que se puede hacer cada mes.

Certificados de Depósito (CD)

Si tiene dinero que puede estar fuera de su alcance por entre tres meses y seis años, los certificados de depósito típicamente ofrecen las tasas más altas de interés, dependiendo del **plazo** (por cuánto tiempo tiene que estar depositado) que selecciona. Hay penalidades por retirar el dinero demasiado temprano, entonces es mejor seleccionar un plazo apropiado para su situación.



Bienes y Deudas

Manejo de
Finanzas

Presupuestos y
Ahorros

Bienes y
Deudas

Opciones
Bancarias

El próximo paso para manejar las finanzas es empezar a identificar sus ingresos y bienes, junto con sus deudas. Los bienes incluyen aquellos de los que usted es la única dueña y los que pertenecen a ambos usted y su pareja. También pueden incluir bienes que pertenecen solamente a su pareja.

Piense en lo siguiente:

- ¿Están sus bienes y su propiedad a nombre de ambos o está todo a nombre de su pareja?
- El contrato de alquiler de su apartamento, ¿está a nombre de? El título de su casa, ¿está a nombre de ambos?
- ¿Tienen cuentas de banco en conjunto? ¿Cuentas individuales?
- ¿Le ha amenazado su pareja con que usted tiene que vender propiedad o bienes que son suyos, para que él pueda tener parte del dinero?
- ¿Tiene su pareja una pensión o plan de jubilación de trabajos actuales o anteriores?
- ¿Sabe usted qué información será necesaria según la orden judicial, declaración o acuerdo de propiedad antes de que el plan de pensión de su pareja le pague beneficios directamente a usted?

Las respuestas a estas preguntas serán útiles si pide manutención de menores, necesita dividir propiedad o si va a divorciarse. Es importante compartir esta información con su defensor/a y abogado/a. Si piensa que es posible que su pareja trate de esconder bienes, es importante empezar a investigar sus finanzas antes de empezar los procedimientos de divorcio. Si tiene los recursos, investigue lo siguiente:

- ¿Tiene su pareja herramientas, colecciones u otros artículos de valor que podrían ser subestimados?



- ¿Recibe su pareja ingresos que no incluye en las declaraciones de impuestos o financieras?
- ¿Está el nombre de su pareja en una cuenta con sus hijos/as o una cuenta que está en el nombre de sus hijos/as?
- ¿Es posible que su pareja le haya pedido a su empleador/a que retrase un bono, opciones sobre acciones de bolsa o un aumento de sueldo?
- ¿Le ha pagado su pareja "deudas" recientemente a un/a amigo/a o pariente que usted piensa que pueden ser falsificadas?
- ¿Es posible que su pareja tenga cuentas de las que usted no conoce?
- ¿Es su pareja dueño/a de un negocio?

Es posible que usted no quiera acceso a o no quiera recibir los bienes o las cuentas arriba. No obstante, es importante que estén incluidos en la lista de bienes para que se divida la propiedad justamente.

Examinar una relación financiera que compartía con una pareja puede ser difícil y a veces peligroso. Sepa que hay profesionales que le pueden ayudar. Contacte a su defensor/a de violencia doméstica o un/a abogado/a para la información de contacto.

Después de una separación y durante el proceso de un divorcio, es común que los/las abusadores/as se nieguen a cooperar. Es posible que traten de manipular el proceso. Esté consciente de los riesgos para su seguridad mientras se enfrenta a estas dificultades. Puede que usted descubra que su pareja:

- Opened accounts and created additional debt in Ha abierto cuentas y creado deudas adicionales en su nombre
- Ha escondido o subestimado sus propios bienes
- Se ha negado a cumplir con los planes de pagos establecidos por acreedores
- Ha renunciado su trabajo u obtenido un trabajo de bajo sueldo para escaparse de la responsabilidad financiera

Mediación

Es posible que le pidan a usted que utilice a un/a mediador/a para resolver las obligaciones financieras (deudas) que comparta con su pareja. Puede que la **mediación** no sea una buena opción para usted. No es siempre segura ni útil para víctimas de la violencia doméstica. Requiere que las parejas trabajen juntos/as como iguales para llegar a un acuerdo. También puede requerir muchas reuniones. Dígale a la corte si la mediación no es una opción segura para usted.

Puede que usted decida acceder a la mediación. Entienda que no es necesario que le guste ni que esté de acuerdo con todo para que la mediación funcione. El papel de el/la mediador/a es facilitar la comunicación para que cada parte pueda expresarse. A veces la única cosa necesaria es que se quiten las emociones fuertes de una situación para que una pareja llegue a un acuerdo satisfactorio. Sitios web como www.mediate.com proporcionan información adicional sobre la mediación. Note, por favor, que no tenemos una afiliación con este sitio web. No podemos verificar que su información sea correcta.



Si busca un/a abogado/a con experiencia en mediación, puede contactarse con el Servicio de Referidos de Abogados/as de su Asociación de Abogados/as local. Generalmente, un/a abogado/a que es parte de este directorio de referidos proporcionará una consulta de media hora. Cobrará honorarios descontados (típicamente entre \$25 y \$50). En esta consulta puede recibir consejo breve y hablar con el/la abogado/a sobre su filosofía sobre el proceso de la mediación. Luego, puede decidir si quiere contratar a el/la abogado/a y pagarle sus honorarios regulares por hora.

Puede encontrar un enlace con el Servicios de Referidos de Abogados/as de la Asociación de Abogados/as de cada estado en www.WomensLaw.org y busque la sección de “Encontrando un Abogado”.

Opciones Bancarias

Manejo de
Finanzas

Presupuestos y
Ahorros

Bienes y
Deudas

Opciones
Bancarias

Ahora que ha tomado tiempo para identificar sus bienes y deudas, el próximo paso es abrir una cuenta bancaria (si todavía no tiene una separada de su pareja). Escoger una institución financiera que cumpla sus necesidades es crítico para manejar su dinero con éxito. Las instituciones financieras incluyen:

Bancos

Los bancos son instituciones financieras que aceptan depósitos y utilizan el dinero para hacer préstamos. Un banco tradicional emite **acciones** y entonces sus accionistas (o “shareholders”) son los/las dueños/as del banco. Los bancos son empresas con fines de lucro y atienden a clientes/as del público general. También es posible que ofrezcan servicios **bancarios en línea**, por el Internet. Además, hay bancos que sólo están en el Internet.

Uniones de Crédito

Las uniones de crédito son instituciones financieras basadas en la comunidad que ofrecen una gran variedad de servicios. Sus miembros, que también son accionistas, las controlan y son sus dueños/as. Las uniones de crédito atienden a sus miembros. Las personas que pueden ser miembros están definidas por su constitución. Por ejemplo, para ser miembro de una unión de crédito, puede que tenga que ser empleado/a de ciertos empleadores/as o cierto tipo de profesional. Puede que otra unión de crédito tenga un grupo de miembros más amplio. Frecuentemente, las uniones de crédito ofrecen tasas de interés más bajas para préstamos.

Prestamistas del Día de Pago

Los **prestamistas del día** de pago son compañías que les prestan pequeñas cantidades de dinero con tasas de interés altas. La persona que le pide el préstamo accede a saldar la deuda cuando reciba su próximo cheque de salario. Los préstamos del día de pago son pagos por adelantado pequeños, típicamente de \$500 o menos. Para obtener uno, la persona que pide el préstamo típicamente tiene que darle un **cheque personal** con fecha posterior o una autorización para hacer una retirada automática de su cuenta bancaria.

Los préstamos del día de pago tienen tarifas muy altas. Por un avance de dos semanas, la persona que pide el préstamo pagará por lo menos \$15 por cada \$100 que le prestan. Aunque los préstamos son por períodos cortos, las tarifas de los préstamos pueden llegar a ser a casi 400%. Aunque parecen ser una opción fácil, las tarifas carísimas de los préstamos frecuentemente resultan en deudas más grandes. Puede ser muy difícil saldar esta deuda. Antes de pedir este tipo de préstamo, es bueno explorar todas las otras opciones, incluyendo hablar con su defensor/a u otro sistema de apoyo. Con ellos/as, puede evaluar las otras opciones que haya en su comunidad.

Tiendas o Servicios que Cambian Cheques

Los negocios que cambian cheques son pequeñas empresas que cambian cheques por una tarifa. Por lo general, cuesta aproximadamente 4%. Pero,

es probable que pueda evitar estas tarifas si tiene una cuenta bancaria o es miembro de una unión de crédito.

Seleccionar una Institución Financiera

Al considerar qué institución va a escoger, evalúe todas las opciones. Busque los servicios y características que sean mejores para usted y su situación.

Generalmente, una institución financiera nacional o internacional grande ofrecerá una variedad más grande de servicios. Pero, es posible que proporcionen un servicio menos personalizado que una más pequeña. En vez de un banco, puede que quiera considerar una unión de crédito.

Para algunas mujeres, los servicios culturalmente específicos son importantes. Busque bancos que tengan empleados/as o sitios web bilingües e información en otros idiomas.

Algunas instituciones tienen dueños/as de una etnicidad, religión o cultura específica y proporcionan servicios específicamente para clientes/as de esa misma etnicidad/religión/cultura. Por ejemplo, ¿le interesa enviarle dinero a familiares en otro país? ¿Ofrece el banco este servicio y cuánto cuesta?

Es importante notar que todas las instituciones bancarias requieren pruebas de:

- Nombre y Apellido(s), ejemplos:
 - Pasaporte que no ha caducado
 - Certificado de nacimiento
 - Licencia de conducir del gobierno
- Fecha de Nacimiento, ejemplos:
 - Pasaporte que no ha caducado
 - Certificado de nacimiento
 - Licencia de conducir del gobierno
- Dirección residencial o de su negocio dentro de los EE.UU., ejemplo:

- Estado de cuenta de una utilidad (luz, agua, etc.)

- Número de identificación, ejemplos:
 - Número de Seguro Social
 - ITIN (número de identificación personal del contribuyente)
 - ID de el/la empleador/a.

Para comparar bancos, piense en los servicios que ofrecen y pídale cuáles son las tarifas que cobran por estos servicios.

- Piense en sus necesidades en cuanto a la ubicación de una sucursal. ¿Necesita una sucursal cerca de su casa o su lugar de trabajo?
- Compare los servicios: ¿quiénes ofrecen los servicios que necesita?
- ¿Se siente cómoda con el personal?
- ¿Cumple el banco sus necesidades y requisitos culturales?
- Las cuentas corrientes: ¿cuáles son las tarifas, el balance mínimo requerido y las comisiones por descubierto?
- **Cajeros automáticos** (ATMs por sus siglas en inglés): ¿dónde están y cuánto se cobra por utilizarlos?
- Cuentas de ahorros y productos: ¿cuáles son las tasas de interés, las restricciones y las penalidades por retiros?
- Las horas de la sucursal: ¿son convenientes para su horario de trabajo?
- Servicios de teléfono: ¿están disponibles las 24 horas? ¿es el servicio automatizado o puede conectarse inmediatamente con un/a empleado/a?
- ¿Tienen servicios bancarios y pagos de cuentas en línea?
- La seguridad de su dinero: busque el logo de la FDIC. 

FDIC significa la **Corporación Federal de Seguros de**

Opciones Bancarias

Manejo de Finanzas

Presupuestos y Ahorros

Bienes y Deudas

Opciones Bancarias

Depósito por sus siglas en inglés. Si un banco tiene “Seguro de la FDIC”, los depósitos están asegurados ahora mismo hasta \$250,000. En caso de que el banco no pueda devolverle el dinero de los depósitos, la FDIC lo hará.

Una institución asegurada por la FDIC tendrá el logo del gobierno, en el vestíbulo y en el mostrador de el/ la cajero/a para indicar que tiene seguro federal.

Utilizar un cajero automático (ATM por sus siglas en inglés)

Para utilizar una ATM, necesitará una cuenta bancaria y también necesitará una **tarjeta de ATM**. Con esta tarjeta, recibirá un código, también conocido como su **Código de Identificación Personal (PIN por sus siglas en inglés)**.

Sugerencias de Seguridad con los Cajeros Automáticos:

- Mantenga secreto su código de PIN (incluso de su abusador/a).
- No escriba su código de PIN en su tarjeta de ATM.
- Cambie su código de PIN periódicamente.
- Asegúrese de que el cajero automático que utilice tenga mucha luz y parezca seguro.
- No cuente su dinero al lado del cajero automático.
- Si hay una discrepancia entre la cantidad retirada y el dinero en efectivo recibido, avise a su banco.
- Esté consciente de todos los cargos del banco.
- Utilice un cajero automático de su propio banco que tiene menos (o no tiene) cargos.
- Si le roban o si le pierde su tarjeta de ATM, dígaselo inmediatamente a su banco.

Tenga cuidado especialmente si sólo retira pequeñas cantidades (por ejemplo \$20). Por ejemplo, si le cobran \$1.50 por retiro, pagará \$1.50 cada vez que retire dinero. Cuando sea posible, haga un solo retiro de \$100 en vez de múltiples retiros de \$20. Trate

de utilizar una cuenta bancaria que no le cobre por utilizar sus propios cajeros, y trate de sólo utilizar el cajero de su propio banco.

La mayoría de las tiendas, no todas, ofrecen la opción de devolver efectivo cuando se paga con **tarjeta de débito**. Piense utilizar este método para obtener efectivo para evitar los cargos de ATM. Además, es importante saber que cuando utiliza su tarjeta de débito en algunas compras (gasolineras, restaurantes, alquiler de carros, etc.) es posible que el banco “bloquee” más fondos de su cuenta de los que se necesitan para la compra. No tendrá acceso a esos fondos hasta que se desbloqueen los fondos, algo que puede tardar de 3 a 4 días.

Al identificar sus ingresos, bienes y deudas, y abrir una cuenta bancaria individual (separada de la de su pareja), empezará a tomar control de sus finanzas. Siga leyendo este programa para aprender más sobre estrategias para ahorrar dinero y técnicas para presupuestos.

Transacciones Bancarias en Línea

Según el Instructor de Dinero (www.moneyinstructor.com), antes se hacían la mayoría de las transacciones bancarias por cajero automático. Pero, ahora, muchas transacciones bancarias se hacen electrónicamente o en línea.

Las transacciones bancarias hechas electrónicamente pueden incluir depositar dinero, retirar dinero (obtener efectivo), transferir fondos de una cuenta a otra o simplemente revisar el balance de su(s) cuenta(s).

Los beneficios de hacer transacciones bancarias electrónicas incluyen acceso fácil a los servicios bancarios y para pagar las cuentas. Esto reduce la necesidad de tener consigo grandes cantidades de efectivo.

Sugerencias para Transacciones Bancarias Seguras por Internet

Mientras el uso del Internet sigue creciendo, hay más bancos y uniones de crédito que lo utilizan. Lo utilizan para ofrecer productos y servicios y también para mejorar las comunicaciones con sus clientes/as.

El Internet ofrece la posibilidad de buscar servicios financieros de seguros y convenientes y hacer transacciones bancarias en cualquier momento. Pero, hacer transacciones bancarias en línea implica tomar buenas decisiones. Estas decisiones le ayudarán a evitar sorpresas costosas o hasta engaños. Es importante saber:

- Confirmar que un banco en línea sea legítimo y que sus depósitos estén asegurados
- Mantener privada y segura su información personal
- Entender sus derechos como consumidor/a
- Aprender a dónde ir para ayuda de los reguladores de los bancos.

Para más información, visite <https://www.fdic.gov/bank/individual/online/safe.html>.

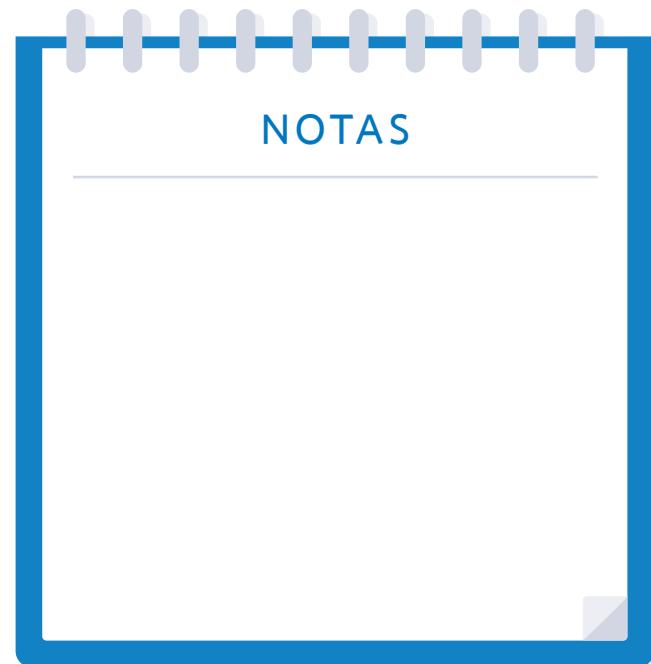
Utilice una Contraseña (Clave) Fuerte

Es posible que hacer transacciones bancarias en línea le ahorre dinero en el correo y en las penalidades por pagar tarde. Pero, asegúrese de utilizar una conexión de Internet segura. Crear una contraseña fuerte es esencial.

Si sólo puede memorizar una contraseña fuerte, haga que sea su contraseña para transacciones bancarias. Su contraseña debe incluir:

- letras mayúsculas y minúsculas
- números
- caracteres alternativos, como !@#\$%^&* (cuando se permite)
- considere reemplazar letras con números; por ejemplo: 'Independent' puede ser Ind3p3nd3nt# (el 3 reemplaza la "e" y se añade un hashtag al final para más protección)

El sitio web, www.moneyinstructor.com, tiene un Simulador para Transacciones Bancarias en Línea que le puede ayudar a entender mejor las opciones disponibles con los bancos en línea.



Módulo 2: Apéndice

Formulario de Presupuesto Personal

A	Ingresos Mensuales (cheques o efectivo):	
	Gastos Mensuales Fijos:	
1	Alquiler/hipoteca (principal, impuestos, seguro)	
2	Seguro de vida	
3	Seguro médico	
4	Seguro del carro	
5	Seguro de discapacidad	
6	Seguro de vivienda	
7	Pagos del carro	
8	Otros pagos de préstamos	
9	Ahorros	
10	Ahorros de emergencia	
11	Otro (enumerar)	
B	Total (sume números 1-11)	
	Gastos Mensuales Flexibles:	
12	Utilidades (luz, gas, agua, teléfono, aceite de calefacción, etc.)	
13	Pagos de la tarjeta de crédito	
14	Mantenimiento del auto (gasolina, aceite, mantenimiento)	
15	Comida (en casa y fuera de la casa)	
16	Ropa	
17	Artículos de la casa	
18	Gastos médicos/dentales	
19	Diversión	
20	Donación a la iglesia/otras caridades	
21	Cuidado de niños/as	
22	Educación	
23	Gastos personales	
24	Otro (enumerar)	
C	Total (sume las líneas 12-24)	
D	Ingresos Mensuales Totales (línea A)	
E	Gastos Mensuales Totales (sume las líneas B y C)	
F	Balance Mensual (reste la línea E de la línea D)*	
	Sume o Reste el Balance del Mes Anterior:**	

* Si línea E es mayor que línea D, reste línea D de línea E. Escriba su respuesta como número negativo, por ejemplo, -\$45

** Si tiene dinero que sobra del mes pasado, súmelo. Si le faltaba dinero el mes pasado, réstelo.

Si termina con un número negativo, tendrá que trabajar con ello. Puede cortar esa cantidad de su presupuesto (líneas 1-24), o encontrar ingresos adicionales para cubrirlo.