Medidas Financieras para los Cuidadores:

Lo que usted debe saber para de proteger su dinero y su jubilación

WISER® INSTITUTO DE LA MUJER PARA UNA JUBILACIÓN SEGURA

wiserwomen.org

Este folleto fue preparado por el
Centro Nacional de Recursos para las Mujeres y la Jubilación

Agradecimientos

El financiamiento de este proyecto fue proporcionada por una subvención de la Administración La Administración de Asuntos sobre la Vejez (Administration on Aging), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), como parte del Centro Nacional de Recursos sobre la Mujer y la Jubilación (National Resource Center on Women and Retirement). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores. Se agradece especialmente la redacción, edición, revisión y distribución de esta publicación a Dianne Freeman, Lara Hinz, Gail Hunt, Laurie Lindberg, Kathleen Quinn, Dick Schreitmuller, Rusty Toler, Cheryl Gannon, Laurel Beedon y Vadaire James. Ilustraciones de Margaret Scott.

••••••••••••••

El Centro Nacional de Recursos sobre la Mujer y la Jubilación es una agencia a nivel nacional para el intercambio de herramientas y datos sobre la planificación de la jubilación y otros materiales financieros, como por ejemplo la información sobre el fraude al consumidor y la prevención. El objetivo de este centro es el de ayudar a las mujeres, especialmente a las de ingresos medianos y bajos, a las mujeres de color y a las que tienen un dominio limitado del inglés, a ampliar su capacidad y opciones para planificar su seguridad económica futura.

El índice de contenidos

INTRODUCCIÓN.....1
PASO 1: Comencemos.....3
Planificación financiera familiar.....3
Acuerdos legales para familias y cuidadores..... 4

PASO 2: Dejar un trabajo o trabajar a tiempo parcial.....5

PASO 3: Crear un presupuesto doméstico.....8

PASO 4: Ahorrar para la jubilación.....9
Ponga sus asuntos en orden.....11
Sume sus fuentes de ingresos para la jubilación.....11

PASO 5: Ayuda financiera para adultos mayores.....12
Gastos médicos.....12
Hipotecas inversas.....14
Anualidades inmediatas.....15

PASO 6: Documentos legales y financieros importantes.....16

PASO 7: Fraude y abuso financiero de ancianos.....18
Diferentes tipos de Fraude y Abuso Financiero a las Personas Mayores de Edad.....18
Señales comunes de que alguien puede ser víctima de un fraude y abuso financiero.....19
Recursos Sobre el Fraude y el Abuso Financiero de las Personas Mayores.....21

PASO 8: Planificación del final de la vida.....22

Glosario: Definición de los Términos Financieros.....23

Recursos: Recursos Adicionales para los Cuidadores.....25

INTRODUCCIÓN:
El Impacto Financiero de ser un Cuidador

¿Qué es ser un cuidador?

El concepto de cuidador se refiere comúnmente a la atención y el apoyo que se presta a los ancianos, los enfermos o las personas con discapacidad*. Generalmente, un cuidador es un miembro de familia que cuida a sus padres o parientes cercanos cuando éstos envejecen, desarrollan problemas de salud y ya no pueden cuidarse a sí mismos. Otras veces, los amigos prestan estos cuidados a sus amistades o vecinos si es necesario.

¿Cómo me afecta a mí, a mis finanzas y a mi vida el cuidado de las personas mayores?

En millones de hogares estadounidenses, un adulto presta cuidados de tiempo completo o parcial a un familiar o amigo de mayor edad. Si usted en la actualidad no es cuidador, es muy probable que en algún momento de su vida tenga que prestar algún tipo de cuidados a alguien.

Las responsabilidades de un cuidador suelen involucrar varios tipos de retos y consumir mucho tiempo. Por otra parte, ser cuidador puede involucrar graves consecuencias económicas. Las mujeres son las principales cuidadoras y, por lo tanto, corren un riesgo mayor de enfrentar dificultades económicas relacionadas a prestar cuidados.

Algunas de las consecuencias económicas relacionadas a ser cuidador son obvias. Las mujeres suelen trabajar a tiempo parcial, dejar de trabajar, rechazar un ascenso laborar que requiere más horas o dejar pasar una oportunidad de trabajo o formación que implique viajar. Como consecuencia de estas concesiones laborales, una cuidadora puede perder el sueldo y los beneficios laborales, la oportunidad de obtener una rentabilidad de las contribuciones paralelas que el empleador hace a los fondos de 401(k) y los ahorros e inversiones que resultan de estas contribuciones a largo plazo. También hay consecuencias más sutiles. Por ejemplo, se hace más difícil el invertir en mejoras del hogar que podrían aumentar el valor de reventa de una residencia, o iniciar y finalizar su educación y diplomas adicionales que podrían aumentar su capacidad de generar ingresos.

Recuerde que, aunque una persona puede convertirse en cuidador en cualquier etapa de la vida, a menudo sucede cerca a la jubilación. De esta formal, incluso las personas mayores de edad que se sienten preparadas económicamente para su jubilación pueden verse, de repente, sin los fondos suficientes para los gastos relacionados a prestar cuidados.

Si usted es un cuidador, o cree que puede llegar a serlo algún día, es importante tomar las medidas necesarias para evitar comprometer su propia seguridad financiera en el futuro. Este folleto puede ayudarle a comenzar su planificación.

*Aunque el término cuidar puede incluir el cuidado de niños, este folleto se enfoca principalmente en el cuidado de adultos mayores.

¿Quiénes son cuidadores y cuidadoras?

Millones de mujeres se enfrentan cada día a decisiones difíciles y hacen malabarismos para balancear el trabajo y las responsabilidades como cuidadoras. Esta guía le ayudará a comprender las consecuencias financieras de prestar cuidados a un familiar o un amigo y así poder planificar un futuro más seguro.

- 53 millones de personas en Estados Unidos prestan cuidados no remunerados a un familiar o amigo*.
- 61% de estos cuidadores son mujeres. Las mujeres son los cuidadores principales en nuestra sociedad*.
- Casi el 35% de los cuidadores dedican más de 8 horas a la semana a prestar cuidados, y más del 21% de los cuidadores pasan más de 40 horas a la semana prestando cuidados*. El promedio de tiempo dedicado a proveer estos cuidados es de 23.7 horas por semana.

Los costos de los cuidados

El ser un cuidador puede tener graves consecuencias financieras, especialmente para los adultos que se acercan a la jubilación.

- El 61% de los cuidadores afirman haber ajustado sus horarios de trabajo para poder realizar sus responsabilidades como cuidador. Los cuidadores pueden reducir sus horas de trabajo o perder ascensos y otros beneficios*.
- La reducción de los salarios y de los beneficios laborales hace que un cuidador pierda oportunidades de obtener un rendimiento compuesto del 401(k) y reduce sus ingresos de ahorros e inversiones.
- Aproximadamente un cuidador paga, de su propio bolsillo, un promedio de 7,242 dólares anuales en gastos relacionados al cuidado de un amigo o familiar **.
- El 45% de los cuidadores tropezares con por lo menos un impacto financiero, como, por ejemplo, el gastar sus ahorros personales, dejar facturas sin pagar o pagarlas tarde y prestarse dinero de los amigos*.

Un estudio del 2011 demostró que las mujeres mayores de 50 años que dejaron su trabajo para cuidar a un padre perdieron, en el transcurso de sus vidas, un promedio de 324,004 dólares en salarios, prestaciones de la Seguridad Social y pensiones privadas como resultado de proveer cuidados.***

*Los cuidadores pierden un promedio de 324,004 dólares como resultado de prestar cuidados.****

Este folleto ofrece un plan paso a paso que le ayudará a tomar el control de su futuro financiero. Este documento también incluye enlaces a recursos adicionales, si es posible, en español. Algunos recursos sólo están disponibles en inglés. El documento indica cuándo un recurso está en inglés o en español.

* National Alliance for Caregiving and AARP: Caregiving in the U.S., 2020
** AARP, "Surprising Out-of-Pocket Costs for Caregivers", October 2019
*** The MetLife Mature Market Institute, MetLife Study of Caregiving Costs to Working Caregivers, June 2011

PASO 1: Comencemos

Planificación financiera familiar

- Converse con sus hermanos y otros miembros de su familia sobre los varios gastos con los que usted se enfrenta al proporcionar cuidados a su familiar.

- Considere que puede necesitar contratar servicios para su familiar, como servicios de transporte, o asistentes de salud a domicilio o personal de enfermería a domicilio. También es posible que tenga que modificar su casa para acomodar a su ser querido, como instalar barras de apoyo en el baño, una cama de hospital en el primer piso o una rampa. Los sitios web Homemods.org y Caregiverstress.com (solamente disponibles en inglés) le brindarán una idea de los gastos con los que se puede enfrentar.

- Los cuidadores que viven con o cerca del familiar al que cuidan suelen pasar más tiempo prestando cuidados que los que viven lejos de su familiar.

- Si usted es el cuidador que proporciona la mayor parte de los cuidados, considere la posibilidad de pedir a su familia que le paguen por su tiempo. Si estos pagos son hechos como si el cuidador fuera un contratista independiente, usted podrá crear un plan de pensiones de tipo "pequeño empresario", como por ejemplo pensión simplificada para empleados (SEP). En la página 4 de este folleto encontrará información sobre acuerdos legales para familias y cuidadores.

- Si no tiene un plan de jubilación en el lugar de trabajo o un SEP, abra una cuenta de jubilación individual (IRA). Consulte la información sobre los diferentes tipos de planes de jubilación en wiserwomen.org, en la página “Retirement Planning” (solamente disponibles en inglés).

- Usted puede obviar muchas cargas financieras al acceder a recursos disponibles para personas que reciben cuidados. ¡Si! Existen recursos para la persona a la que usted cuida que puede evitarle gastos. Puede encontrar información sobre este tema en el paso 5 de este libro.

- Considere quién cuidará de usted cuando usted lo necesite en el futuro. Considere la posibilidad de adquirir para usted mismo una póliza de seguro a largo plazo. Consulte la información de WISER sobre cuidado a largo plazo en wiserwomen.org bajo la página de Health and Long-Term Care (Salud y Cuidado a Largo Plazo).

El Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Cuidados a Largo Plazo es un sitio web gestionado por el gobierno federal. El sitio ofrece información y recursos para ayudar a que usted y su familia planifiquen su futuro de cuidado a largo plazo. Vaya a: ***longtermcare.acl.gov***

Acuerdos legales para familias y cuidadores

Por razones financieras y prácticas, cada vez más familias recurren al uso de "acuerdos de cuidado personal" para ayudar a gestionar las responsabilidades de los cuidadores. Se trata de contratos formales en los que se establece qué cuidados se van a prestar y cuánto se va a compensar al cuidador. Estos contratos pueden utilizarse cuando el cuidador es un miembro de la familia y también cuando no lo es. Estos acuerdos establecen el cuidado y el pago para el cuidador, el beneficiario – o persona que recibe el cuidado - y también para otros miembros de la familia. El uso de estos acuerdos puede ayudar a evitar conflictos familiares sobre quién prestará los cuidados y cuánto se les pagará. Por esta razón, antes de que el acuerdo sea redactado, debe discutirse con otros miembros de la familia para resolver cualquier duda o conflicto.

Dado que estos acuerdos son contratos formales, es importante entender lo que hay que incluir. Cuando un acuerdo establece el pago a un cuidador por prestaciones de servicios de cuidado, este acuerdo debe hacerse por escrito y debe ser para pagos futuros (no para servicios que se hayan realizado en el pasado). El monto de la compensación también debe ser razonable, es decir, comparable a lo que se suele cobrar en su estado o zona geográfica por servicios similares.

Un acuerdo de cuidados personales también debe incluir:

- Fecha de inicio de los cuidados
- Descripción detallada de los servicios
- La frecuencia con la que se prestarán los servicios (puede permitirse cierta flexibilidad con un lenguaje como "no menos de 20 horas a la semana" o "hasta 80 horas al mes")
- Cuanto es el monto de compensación y cuándo se compensará al cuidador (por ejemplo, semanalmente, mensualmente, etc.)
- La duración del acuerdo
- El lugar donde se prestarán los servicios
- Una cláusula que especifique que los términos del acuerdo pueden ser modificados si todas las personas involucradas así lo desean y que esta modificación debe ser hecha por escrito.
- Firmas de las partes y fecha en que se firmó el acuerdo

Impacto en Medicaid:

Si la persona que recibe los cuidados necesita solicitar servicios que Medicaid puede pagar, el acuerdo de cuidados personales también sirve para demostrar que los pagos por cuidados fueron pagos legítimos y no un intento de "ocultar" activos dando dinero en efectivo a un miembro de la familia. Compruebe las normas de Medicaid de su estado, ya que las regulaciones varían de un estado a otro.

Para encontrar abogados especializados en el cuidado de ancianos, póngase en contacto con el National Academy of Elder Law Attorneys (Academia Nacional de Abogados de Personas Mayores) naela.org. Usted podrá encontrar más información sobre los acuerdos de cuidado personal en el sitio web del Family Caregiver Alliance (Alianza de los Cuidadores Familiares) https://www.caregiver.org/spanish/ (en español).

PASO 2: Dejar un trabajo o trabajar a tiempo parcial

Es importante entender y planificar los costos financieros y de jubilación que resultarán si usted cambia su situación laboral. Si está pensando dejar su trabajo o reducir su horario a tiempo parcial averigüe qué pasará con sus prestaciones o beneficios. Las decisiones que tome ahora pueden tener un gran impacto en su futuro financiero.

Eldercare Locator, patrocinado por la Administración de Asuntos sobre la Vejez de los Estados Unidos, esta herramienta le ayudará a encontrar servicios locales de cuidado y otros recursos.
800-677-1116
eldercare.acl.gov

Asegúrese de agotar todas sus opciones antes de dejar un trabajo o reducir sus horas laborales. Un buen lugar para empezar es el Eldercare Locator, patrocinado por La Administración sobre los Asuntos de la Vejez de los Estados Unidos. Esta herramienta le ayudará a encontrar servicios locales de cuidado y otros recursos. (Llame al 800-677-1116 o visite la página web eldercare.acl.gov, solamente disponible en inglés). Es posible que encuentre los recursos que necesita para permanecer en su puesto de trabajo mientras proporciona cuidados.

Dejar su trabajo no solo puede costarle su salario, sino también sus prestaciones importantes como el seguro medico y las aportaciones que su empleador hace a su jubilación. También puede perder oportunidades de promoción laboral, seguridad laboral o más días de vacaciones. Si deja un plan de pensiones, perderá los años de servicio necesarios para adquirir derechos o aumentar las prestaciones y/o las aportaciones a su cuenta que, si mantuviera su empleo, se acumularían durante el tiempo que usted siga trabajando.

Antes de dejar un trabajo o reducir las horas de trabajo, considere cuidadosamente estas preguntas:

¿En qué punto de la programación de adquisición de derechos y beneficios de jubilación se encuentra?

Intente permanecer en su puesto de trabajo hasta que haya adquirido los derechos y beneficios de jubilación. Si está cerca del punto en el que se incrementará su prestación, intente quedarse el tiempo suficiente para alcanzar esta meta importante. Si va a reducir su horario, averigüe el número mínimo de horas que debe trabajar para seguir recibiendo las prestaciones de jubilación y el seguro médico, e intente trabajar al menos esa cantidad.

- En un plan de pensiones tradicional, se suele adquirir derechos en cinco años. Por lo general, cuanto más tiempo permanezca en su puesto, más valor tendrá su prestación.
- En un plan de aportaciones definidas, como un plan 401(k), existe un requisito de adquisición de derechos similar, normalmente de tres a seis años. Si se marcha antes de adquirir todos los derechos, perderá el dinero que la empresa ha aportado a su cuenta.
- Si está en un plan de aportaciones definidas, como un plan 401(k), cuando cambie de trabajo, posiblemente tendrá algunas opciones. Probablemente pueda dejar sus ahorros para la jubilación en la misma cuenta o transferirlos a una cuenta de jubilación individual (IRA). **Resista la tentación de retirar el dinero de la cuenta.**

¿Y su seguro Médico?

- Piense en los beneficios médicos que tiene en su actual trabajo y si seguirá teniendo estos beneficios si usted si se marcha. Si no es así, ¿dónde conseguirá un seguro médico y cuánto le costará? Si está pensando en adquirir un seguro individual, pida un costo estimado.

- Es posible que pueda continuar con la cobertura de su póliza médica de su anterior empresa durante un periodo limitado (normalmente de 18 a 36 meses) en virtud de la ley federal COBRA, pero tendrá que pagar la prima completa. Tiene 60 días después de dejar su trabajo para decidir si quiere continuar con esta cobertura y pagar la prima completa.

Medicare/COBRA

- Infórmese sobre cómo funcionan Medicare y COBRA. Usted es elegible para Medicare a la edad de 65 años. Si tiene Medicare primero y luego es elegible para COBRA, puede tener ambos seguros. Recuerde que Medicare paga primero por los gastos médicos y que COBRA paga después, por lo que no debe abandonar Medicare para acogerse solamente en COBRA. Sin Medicare, usted no tendrá un seguro principal, lo cual es como no tener ningún seguro. Si usted tiene COBRA primero y después pasa a tener derecho a Medicare, su cobertura de COBRA puede terminar. Dado que no estará totalmente cubierto con COBRA, debe inscribirse a la Parte A y la Parte B de Medicare tan pronto sea elegible por primera vez para evitar una multa por inscripción tardía. Obtenga más información en medicarerights.org (solamente disponible en inglés).

Mercado de la salud

- En el año 2010 se firmo La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act, ACA), que establece un Mercado de Seguros Médicos en el que usted puede encontrar una un seguro de salud que se ajuste a su presupuesto y satisfaga sus necesidades. Las compañías de seguro no pueden rechazar a ningún individuo por una enfermedad o condición preexistente. Visite cuidadodesalud.gov/es/(en español) o llame al 1-800-318-2596 para obtener su seguro o conseguir más información sobre sus opciones de planes. El Mercado también le dirá si usted califica para una cobertura gratuita o de bajo costo disponible a través de Medicaid o del Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP).

La mayoría de las personas subestiman su riesgo de discapacidad. De tres trabajadores de 30 años uno resulta invalido por un periodo de tres meses o más y una mujer de 45 años tiene una probabilidad tres veces más alta de verse discapacitada que de morir prematuramente. Fuente: ACLI

Seguro de Invalidez o Discapacidad

- El seguro de invalidez es una protección importante para las mujeres. Investigue cuidadosamente las condiciones de las distintas pólizas y busque una compañía con buena reputación. Tanto la Fundación Actuarial como la Federación de Consumidores de América ofrecen información sobre la compra de seguros de invalidez. Visite actuarialfoundation.org y consumerfed.org (solamente disponible en inglés).

¿Cómo va a administrar su dinero y seguir ahorrando para la jubilación?

- Si es posible, pague todas sus deudas, incluyendo las de tarjetas de crédito, antes de dejar el trabajo. De esta forma, usted tendrá una base financiera más sólida y los intereses que paga ahora podrá ahorrarlos para su jubilación.

- Averigüe qué cobertura de seguro de salud, discapacidad y vida tiene actualmente. Infórmese sobre lo que costaría si tuviera que comprar su propia cobertura y tómelo en cuenta en su presupuesto.

- Elabore un presupuesto para sus gastos que incluya los costos asociados con los cuidados que usted preste a su familiar o amigo. Consulte el paso 3 (p.8) para obtener más información sobre como formular presupuestos.

- Planifique el seguir ahorrando para la jubilación. Considere la posibilidad de contribuir a una cuenta de IRA. Actualmente puede aportar hasta 6,000 dólares al año a una cuenta tradicional o Roth IRA, y este límite puede ser modificado en base a la inflación en años futuros. También puede aportar 1,000 dólares más a partir de los 50 años. Si es usted es un cuidador principal, considere pedir a sus hermanos u otros familiares que contribuyan a su plan de jubilación. Si está casado y su cónyuge recibe ingresos, considere la posibilidad de aportar dinero a una cuenta IRA conyugal. ***Es importante proteger nuestro futuro mientras cuidamos de los demás.***

- Si usted comienza su propio negocio, usted puede crear un plan de pensiones para pequeñas empresas como una pensión Simplificada para Empleados o (Simplified Employee Pension o SEP). Un SEP es fácil de crear y tiene límites de aportación más altos que las cuentas individuales. Un asesor financiero calificado puede ayudarle a decidir si desea iniciar un SEP y cómo hacerlo.

- **No gaste el dinero de su 401(k) o IRA**. Al retirar el dinero, perderá el crecimiento futuro de la inversión y el beneficio del interés compuesto. También pagará el impuesto sobre la renta por el dinero y, si lo saca antes de los 59 1/2años, generalmente se paga una multa al IRS. Por lo tanto, piénselo dos veces antes de retirar los fondos de su cuenta de ahorro de jubilación. Utilice la calculadora de retiros en línea del RCH (Retirement Clearinghouse). Esta herramienta le mostrará cuánto le puede costar el retirar sus ahorros de la jubilación, incluso si se trata de saldos pequeños: rch1.com/individuals/cash-out-calculator (solamente disponible en inglés).

PASO 3: Crear un presupuesto doméstico

Los cuidadores a menudo se encuentran pagando los gastos de la persona a la que cuidan sin tener en cuenta las consecuencias que esto tendrá en su seguridad financiera a largo plazo. Los pequeños gastos se acumulan rápidamente y pueden impedirle ahorrar lo suficiente para su propia jubilación.

Un presupuesto doméstico es esencial, especialmente si está pensando reducir sus horas de trabajo o dejar un empleo. Un presupuesto doméstico le ayudará a decidir cómo ajustar su estilo de vida y como manejar sus gastos de mejor forma. También puede ayudarle a gestionar el presupuesto de la persona a la que cuida. Llevar un control minucioso de los gastos es una forma de protegerse a si mismo, como cuidador, de falsas acusaciones de explotación financiera que puedan hacerse en contra suya en un futuro. También puede evitarle conflictos familiares sobre el ítem en el que se gastó y la razón de este gasto. La Oficina de Protección Financiera del Consumidor (Consumer Financial Protection Bureau) también tiene información útil y en español sobre como manejar el dinero de otra persona (https://www.consumerfinance.gov/es/).

El primer paso es llevar un registro de los gastos.

- Compre un pequeño cuaderno y llévelo a todas partes durante un mes. Anote todos sus gastos, desde los pequeños detalles hasta las compras más importantes.
- Al cabo de unas semanas, clasifique sus gastos en categorías, como comida, transporte y ropa.
- Puede que se sorprenda, por ejemplo, cuando vea cuánto gasta en comer fuera de casa.
- Haga una lista de las facturas que tiene que pagar regularmente, como el seguro del coche, el alquiler o la hipoteca, dentista, y regalos.
- Estudie los extractos de su tarjeta de crédito y sus extractos bancarios para asegurarse de que ha incluido todo.

Como segundo paso, compare sus gastos con sus ingresos y establezca un presupuesto mensual.

- Para elaborar un presupuesto realista, sume todos sus ingresos—es decir, todo el dinero que recibe por medio de su salario, otros pagos y beneficios y cualquier otra ganancia que recibe de inversiones.
- Sustraer todas sus facturas mensuales habituales y otros gastos que encontró cuando hizo el control de su presupuesto en su cuaderno.
- Si sus ingresos no cubren todos sus gastos, busque formas de reducir sus gastos y préstamos. Enumerar sus gastos le ayudará a pensar en formas de ahorrar.
- Si se ve obligado a asumir los gastos de la persona a la que cuida, asegúrese de llevar la cuenta de estos gastos además de incluirlos en su presupuesto mensual. Considere otras opciones, como pedir a otros miembros de familia que le ayuden con estos gastos. Si puede reducir sus gastos, considere la posibilidad de depositar los ahorros en una cuenta de jubilación.

Utilice el formulario de presupuesto insertado en este folleto. También ayude a la persona a la que cuida a crear un presupuesto mensual. En el sitio de web de WISER, wiserwomen.org, busque "Formulario de Presupuesto" o "Monthly Budget".

PASO 4: Ahorrar para la jubilación

Dos pasos esenciales para planificar su futuro son: 1) Averiguar sus fuentes de ingresos para la jubilación y 2) Calcular la cantidad que necesitará para vivir cuando esté jubilado.
Algunas personas tenemos miedo de saber la cifra que necesitamos ahorrar para la jubilación. Sin embargo, el calcular este monto puede hacer que usted se sienta más seguro, según un estudio realizado por El Instituto de Investigación sobre los Beneficios de los Empleados (Employee Benefit Research Institute).

En primer lugar, debe saber cuanto espera recibir de la Seguridad Social y otros planes de jubilación. Calcule cuáles serán sus ingresos mensuales durante la jubilación.
Haga una lista de todas las fuentes de ingresos con los que contará usted durante su jubilación. Incluya la Seguridad Social, las pensiones privadas o públicas, la cuenta de jubilación individual (IRA) y los ahorros para la jubilación 401 (k).

Para obtener información sobre sus beneficios de Seguridad Social, obtenga el estado de su cuenta de Seguridad Social en línea en ssa.gov/mystatement (solamente disponible en inglés). Si participa en un plan de pensiones a través de su empresa, póngase en contacto con el administrador de su plan para obtener el monto de su cuenta. Por último, vea sus planes 401(k)—o planes similares que usted reciba de su empleador, como el 403(b)—y sus estados de cuentas IRA para saber cuánto ha ahorrado. Introduzca toda esta información en la hoja de cálculo incluida en este folleto titulada Ponga sus Asuntos en Orden (Get Your Ducks in a Row), página 11, para calcular los ingresos que tendrá durante su jubilación.

Después, calcule su patrimonio neto. Estime el valor total de sus activos, o el valor total de lo que usted posee, incluyendo el dinero en efectivo, el valor de la vivienda, los automóviles, otros bienes personales, el valor de las pólizas de seguro, etc. Después, reste de esta suma el monto de sus pasivos. Los pasivos son el conjunto de deudas y obligaciones de pago, como las hipotecas, los saldos de las tarjetas de crédito y otros préstamos, líneas de crédito sobre el valor de la vivienda y otras deudas. El resultado de este cálculo es su patrimonio neto. Recuerde que no todos sus activos estarán disponibles como ingreso de su jubilación a menos que los venda o utiliza el capital acumulado en su casa como fuente de ingresos.

¿Usted trabaja? Participe totalmente en los planes de jubilación que ofrece su empleador. Si su empleador hace contribuciones paralelas a las aportaciones que usted hace a su 401(k), no deje pasar esta oportunidad. Es dinero gratis!

Calcule cuánto necesitará en la jubilación. Muchos expertos recomiendan planificar el ahorrar lo suficiente para recibir un ingreso de por lo menos 85% de su entrada actual antes de impuestos para poder mantener su nivel de vida actual. WISER recomienda el ahorrar para recibir el 100%. De esta forma, uno puede ajustarse a la inflación, pagar otros gastos médicos, y las mujeres pueden cubrir sus gastos durante su mayor expectativa de vida.

Por último, calcule la diferencia

¿Existe una brecha entre su ingreso durante su jubilación (la suma de los ingresos de la Seguridad Social, los planes de jubilación y los activos) y su objetivo de ingresos para la jubilación? Esta brecha representa la cantidad que necesitará ahorrar desde ahora hasta su jubilación. Calcular cuánto necesita ahorrar cada año para cubrir esta brecha puede ser complicado, por lo cuál le brindamos algunas herramientas que le pueden ayudar.

Calculadoras de planificación para la jubilación

Hay muchos recursos excelentes que además son fácilmente disponibles que le pueden ayudar a calcular cuánto necesitará durante la jubilación. He aquí algunos ejemplos:

Calculadoras de longevidad

Para saber el monto que necesitará durante su jubilación, le podría ayudar hacer un estimado del número de años que usted va a vivir. Una herramienta útil para este cálculo es La brújula de vitalidad de Bluezones (The Bluezones Vitality Compass), que se puede acceder en apps.bluezones.com/es/vitality (en español). Además, esta herramienta incluye su edad virtual, es decir, la edad de su cuerpo basada en su salud. Otra buena calculadora está disponible en livingto100.com (solamente disponible en inglés). Finalmente, acceda la calculadora en español de esperanza de vida de la Administración de la Seguridad Social la cual se basa solo en la fecha de nacimiento y el sexo.
ssa.gov/OACT/populacion/expectativadevida.html

Calculadoras de gastos de jubilación

Es importante planificar los gastos de la jubilación. Aunque los costos médicos son los que más aumentan con la edad, los costos de vivienda son un gasto importante para los estadounidenses de la tercera edad.

Calculadoras de ingresos para la jubilación

El Departamento de Trabajo tiene una publicación detallada y fácil de entender sobre Cómo Resolver El Misterio de la Planificación de su Jubilación. Esta dirigida a las personas que les faltan entre 10 y 15 años para la jubilación, y tiene varios formularios que usted puede llenar y guardar en línea. La guía en español también ofrece información sobre el ahorro y la inversión.
dol.gov/sites/dolgov/files/EBSA/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/taking-the-mystery-out-of-retirement-planning-spanish.pdf

¿Necesita más ayuda? Pruebe el chequeo económico del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (National Council on Aging). Responda unas preguntas sencillas para saber cómo puede gestionar su presupuesto de la mejor forma, ahorrar dinero y establecer objetivos financieros. Visite economiccheckup.org

Otras calculadoras en español: Calculadora AARP para su retiro aarp.org/espanol/jubilacion/jubilacion-segura/calculadora-para-planear-su-retiro/ (en español). Calculadora AARP para el seguro social, https://www.aarp.org/espanol/jubilacion/seguro-social/calculadora/ (en español).

Ponga sus asuntos en orden

Sume sus fuentes de ingresos para la jubilación

Esta tabla le ayudará a identificar las fuentes de ingresos para su jubilación. También le ayudará a estimar qué prestaciones o beneficios estarán disponibles para usted a lo largo de su viva y para su cónyuge en caso de que usted muera y el/ella enviudase. Finalmente, le ayudará a reconocer si sus ingresos se ajustarán a la inflación.

Fuente de ingresos	Monto de Ingreso Mensual	¿Recibirá este monto de por vida?	¿Estos ingresos se ajustarán a la inflación?	¿En caso de que usted falleciera, puede, su conyugue, seguir recibiendo una parte o la totalidad de estos ingresos?
A. Seguridad Social	$ _____	Sí	Sí	Sí, compensado con otras prestaciones de la Seguridad Social a favor del sobreviviente.
B. Pensión del empleador Si se paga como ingreso mensual	$ _____	Sí	Los planes privados no suelen ajustarse a la inflación, pero los planes públicos de empleados a menudo lo hacen. ¿Cómo funciona su plan?	Sí, siempre y cuando usted elija la opción conjunta y de sobrevivencia (opción joint and survivor en inglés).
C. Cuenta de ahorro de del empleador (401k) Si se paga como un ingreso mensual garantizado.	$ _____* *Anote el monto de anualidad (renta vitalicia**) que estos fondos podrían generar.	Sí	Normalmente no. Esta cantidad suele ser fija, a menos que se utilice una renta vitalicia variable o indexada.	Sí, siempre y cuando usted elija la opción conjunta y de sobrevivencia (opción joint and survivor en inglés).
D. Cuenta del plan de pensiones o de ahorro del empleador Si se paga en una suma global que se transfiere a una cuenta IRA de inversión.	$ _____* *Anote el monto de anualidad (renta vitalicia**) que estos fondos podrían generar.	Hay cierto riesgo de que se agote esta fuente, dependiendo de cómo usted administre las inversiones y los gastos.	Depende del rendimiento de sus inversiones y la economía mientras está jubilado.	Depende de cómo administra usted las inversiones y los gastos durante su vida.
E. Trabajo a tiempo parcial	$ _____	No. En los últimos años de nuestras vidas, es poco probable encontrar un trabajo adecuado en el que nos podamos desempeñar.	Probablemente, pero sólo mientras siga trabajando.	No
Total de todas las fuentes • Ingreso inicial durante la jubilación (todas las fuentes) • Ingresos de los cuales puede depender de por vida • Ingresos que pueden ajustarse a la inflación	**Importe** $_____ $_____ $_____	**Cómo calcular el importe total** Añadir A, B, C, D y E Añadir A, B y C Añadir A y E, quizás B, C, D		

**Una renta vitalicia es una determinada suma de dinero que una persona recibe hasta el momento de su fallecimiento. Normalmente de forma periódica y generalmente mensual.

PASO 5: Ayuda financiera para adultos mayores

Si usted es el cuidador de un adulto mayor que no tiene los ingresos necesarios para cubrir sus propios gastos, le brindamos formas y recursos para obtener ayuda financiera adicional:

Gastos médicos

Generalmente, el mayor gasto de los adultos mayores es la atención médica, sobre todo los gastos en medicamentos recetados por un doctor.

Encuentre un plan de medicamentos

Los beneficiarios de Medicare pueden adquirir una cobertura opcional de medicamentos bajo la Parte D de Medicare, independientemente de sus ingresos. Estos planes de medicamentos recetados son administrados por distintas empresas privadas. El costo varía según el medicamento, los deducibles, y los copagos. Asegúrese de que entender todos los términos de un plan antes de inscribirse o cambiar de plan.

Medicare y Usted, un manual
medicare.gov/Pubs/pdf/10050-s-medicare-and-you.pdf (solamente disponible en inglés)

Descárguelo o escúchelo en línea en
es.medicare.gov/forms-help-resources/medicare-you-handbook/download-medicare-you-in-different-formats (en español)

Hoja informativa sobre los fundamentos de Medicare de WISER
wiserwomen.org/resources/healthand-long-term-care/medicarebasics/

Llame al *1-800-MEDICARE (633-4227)* o visite *es.medicare.gov* (en español) para obtener información sobre cómo encontrar un plan y obtener ayuda para pagarlo.

"Beneficio Adicional" es un programa de Medicare que ayuda a los ancianos de bajos ingresos a pagar las primas, deducibles, y copagos relacionados con Medicare cobertura de medicamentos recetados. Solicite Ayuda adicional en la página web en español: https://secure.ssa.gov/i1020/startEs

Cómo obtener cobertura de medicamentos:
https://es.medicare.gov/drug-coverage-part-d (en español)

Beneficio adicional para pagar costos de medicamentos:
https://es.medicare.gov/your-medicare-costs/get-help-paying-costs/find-your-level-of-extra-help-part-d (en español)

Ahorre en los costos de medicamentos:
https://es.medicare.gov/your-medicare-costs/get-help-paying-costs/lower-prescription-costs (en español)

El Centro de Derechos de Medicare opera una línea telefónica nacional para ayudar a las personas que llaman a entender los beneficios de Medicare, encontrar la cobertura adecuada y aprender cómo funciona cualquier cobertura existente con Medicare. Si una persona tiene ingresos bajos o fijos, el centro le ayudará a encontrar otros programas que puedan ayudar a pagar los costos de Medicare. Llame a la Línea de Servicio 1-800-333-4114 y presione el "8" cuando oiga el mensaje del operador.

¡CUIDADO! Algunos estafadores se hacen pasar por los planes de medicamentos de Medicare para intentar vender tarjetas de descuento de medicamentos que no son válidas. Las empresas autorizadas a vender planes de medicamentos de Medicare no están autorizadas a enviar correo postal o electrónico no solicitado, ni a realizar llamadas telefónicas no solicitadas.

El Programa Estatal de Asistencia al Seguro Médico (SHIP en inglés) ofrece asistencia a las personas que tienen Medicare y a sus familias por teléfono y en persona. También ofrece recursos educativos. Para conocer más sobre el programa SHIP en su estado, o para ponerse en contacto con SHIP visite shiphelp.org.

Obtenga ayuda para pagar las primas de Medicare

Las personas mayores con bajos ingresos pueden obtener ayuda para pagar las primas de Medicare, así como para pagar medicamentos recetados a través de Medicare o Medicaid.

Primas de Medicare (en español):

https://es.medicare.gov/your-medicare-costs/get-help-paying-costs/

Medicaid (en español):

https://es.medicare.gov/your-medicare-costs/get-help-paying-costs/medicaid

Medigap

El seguro complementario "Medigap" cubre los gastos médicos no cubiertos por Medicare. Para información sobre el seguro complementario y cómo encontrar un plan de Medigap, utilice el sitio web es.medicare.gov (en español). Por lo general, a las personas que califican con los requisitos para recibir tanto Medicare como Medicaid (llamadas personas "doblemente elegibles") no se les debe vender planes de Medigap. es.medicare.gov/medigap-supplemental-insurance-plans (en español).

Doble Elegibilidad

Las personas de la tercera edad con ingresos muy bajos pueden ser elegibles tanto para Medicare como para Medicaid. Póngase en contacto con su oficina estatal de Medicaid para ver si tiene derecho a recibir ayuda con los costos de los medicamentos, los deducibles, los copagos y las primas. También puede obtener información a través de la comisión de seguros de su estado o el programa estatal de asesoramiento sobre seguros médicos (SHIP). Puede contactar a las oficinas de SHIP y Medicaid por medio del sitio web https://es.medicare.gov/talk-to-someone (en español).

Medicaid paga la asistencia médica (incluidas las primas) para las personas que tienen ingresos y recursos muy bajos, y también financia atención a largo plazo, normalmente en un hogar de ancianos cuando una persona se queda sin dinero. Vaya a benefitscheckup.org (solamente disponible en inglés).

Considere investigar si en la zona donde reside la persona a la que usted cuida existe un buen plan de atención administrada, como un HMO o PPO, que acepte pacientes de Medicaid. A menudo, estos planes incluyen beneficios como gafas, muchos servicios dentales o los costos de los medicamentos, que, de lo contrario, bajo el plan tradicional de Medicare, las personas de tercera edad pagan de su bolsillo.

Algunas compañías farmacéuticas ofrecen medicamentos gratuitos a personas mayores con bajos ingresos que no tienen medios para comprarlos. Otras ofrecen cupones y reembolsos. Consulte los programas estatales de asistencia farmacéutica (SPAP) en es.medicare.gov/pharmaceutical-assistance-program/ (en español).

También puede consultar con NeedyMeds (needymeds.org y seleccione la opción En español en la parte superior derecha de la página web) para más información sobre programas disponibles.

Hipotecas inversas

Una hipoteca inversa o hipoteca revertida permite que un propietario de la vivienda mayor de 62 años pueda tomar un préstamo usando el capital de su casa como garantía. De esta forma, es una hipoteca que paga al propietario una línea de crédito, ya sea una suma global o pagos mensuales. El propietario de la vivienda no tiene que devolver este dinero mientras viva en su casa. El préstamo se devuelve cuando el propietario venda la casa o fallezca. Los herederos pueden pagar la hipoteca inversa con el producto de la venta de la casa o de otra forma.

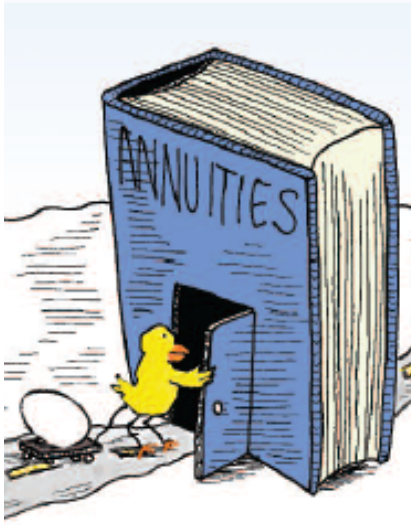
Benefits CheckUp es un servicio gratuito operado por el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento para ayudar a las personas de bajos ingresos a determinar si son elegibles para recibir asistencia en materia de atención médica, alimentos y servicios públicos, transporte, vivienda y otras necesidades. Vaya a https://benefitscheckup.org/?lang=es (en español).

Las personas mayores que gozan de un capital inmobiliario grande pueden beneficiarse de esta hipoteca ya que les permite permanecer en sus viviendas, utilizando el capital para los gastos de mantenimiento o para modificar la casa y hacerla más segura para una persona con movilidad limitada.

Las hipotecas inversas no convienen a todos. Si una persona no quiere permanecer en su vivienda a largo plazo, puede que no sea una buena opción. El capital retirado y gastado en costos cotidianos ya no estará disponibles más tarde para comprar una casa más pequeña, pagar una plaza en un centro de atención a largo plazo, o pagar los cuidados que se requieren en la tercera edad. En la medida posible, una persona mayor debe consultar a un asesor financiero antes de recurrir al capital inmobiliario.

No todos los prestamistas y agentes tienen buena reputación. Las personas mayores que están considerando una hipoteca inversa deben buscar un prestamista de confianza y de buena reputación y asegurarse de entender bien los términos del préstamo. El prestamista también debe ser parte del programa federal de Hipotecas de Conversión del Valor de la Vivienda (HECM).

Para más información, consulte la hoja informativa de WISER: Hipotecas Inversas: ¿Sería una de ellas adecuada para usted? En wiserwomen.org/en la página Retirement Plans. También puede encontrar información en español en https://www.benefits.gov/es/benefit/709 El Consejo Nacional sobre el Envejecimiento también dispone de una herramienta de asesoramiento que puede guiarle sobre las diferentes opciones para gestionar el valor líquido de su vivienda. Visite https://www.ncoa.org/professionals/benefits/housing-utilities/home-equity (solamente disponible en inglés).



Anualidades inmediatas

Muchas personas mayores temen agotar sus ahorros durante sus vidas y así no contar con el dinero suficiente para vivir. Los cuidadores también se preocupan por esto y temen no ser capaces de complementar los ingresos de un familiar que agota sus ahorros. Para muchas personas, una renta vitalicia o anualidad inmediata puede ser una buena opción.

Usted puede comprar una renta vitalicia de una compañía de seguros por una suma global. La renta vitalicia puede garantizar un pago mensual durante el resto de la vida del comprador, independientemente de la duración de su vida. (Lastimosamente, los fondos utilizados para comprar una renta vitalicia ya no estarán disponibles para transmitirlos a los herederos).

La renta vitalicia inmediata o anualidad inmediata puede ser adecuadas para usted si:

- **Tiene gastos de jubilación que no están cubiertos por las prestaciones mensuales de la Seguridad Social o de una pensión.**

Una renta vitalicia puede garantizar un pago mensual regular durante el resto de su vida, y además transfiere la tarea de administrar sus activos a la compañía de seguros. No tendrá que preocuparse de cuánto dinero puede retirar de sus ahorros cada año.

Sin embargo, si usted tiene suficientes ingresos para pagar todos sus gastos, es posible que no necesite una renta vitalicia.

- **Usted espera vivir una vida larga.**

La mayoría de nosotros no lo sabemos cuantos años nos quedan para vivir y sólo podemos planificar basado en expectativas razonables (véase apps.bluezones.com/es/vitality ,sitio en español). Una renta vitalicia inmediata puede ser una buena opción para las personas que gozan de una buena salud.

Sin embargo, si usted tiene por seguro que no le quedan muchos años de vida, es posible que le convenga administrar la suma global de su dinero por si mismo.

Como con cualquier producto financiero, antes de comprar una anualidad inmediata debe investigar bien y conocer sus opciones, los riesgos y desventajas. Para más información, vea Making Your Money Last for a Lifetime: Why You Need to Know About Annuities en el sitio web de WISER's (wiserwomen.org) en Publications, (solamente disponible en inglés).

Tarifas y costos de anualidades o rentas vitalicias e información para la planificación

Estos sitios web están administrados por organizaciones que venden rentas vitalicias y tienen información sobre las tarifas que algunas aseguradoras han cobrado por las rentas vitalicias inmediatas, los límites de los fondos de garantía estatales (en dólares) y las normas del IRS:

- Annuity.com (en inglés)
- ImmediateAnnuity.com (en inglés)
- sec.gov/answers/annuity.htm (en inglés)
- investor.gov/informacion-en-espanol (en español)

PASO 6: Documentos legales y financieros importantes

Los cuidadores suelen proveer atención de diferentes formas, incluyendo la administración de las finanzas de las personas a las que cuidan y el asegurarse de que todos los documentos legales están en orden. Usted puede encontrar recursos sobre documentos legales y financieros en el wiserwomen.org en la biblioteca de hojas informativas (fact Sheets) de WISER bajo “Taxes, Homeownership & Organizing Your Finance". Aquí tiene una lista de control (checklist):

• Poder Notarial Duradero

Un Poder Notarial Duradero es un documento legal en el que usted nombra a otra persona para que actúe por usted. De este modo, sus finanzas quedan en manos de una persona de confianza. Si queda incapacitado, esta persona tiene autoridad para tomar decisiones financieras. El Poder Notarial Duradero es efectivo hasta que usted muera o hasta que decida revocarlo.

• Poder de Atención Médica y el Apoderado

Un Poder Notarial para la Atención Médica -o Poder Médico Duradero- es un documento legal utilizado para designar alguna persona a que tome decisiones por usted. Si usted no puede tomar esas decisiones por sí mismo, un poder de atención médica puede asegurarse de que los proveedores médicos respeten los deseos e instrucciones que usted ha dado a su apoderado. Además, el apoderado puede decidir como aplicar sus instrucciones y deseos en la medida que su condición médica cambie. Los hospitales, doctores y otros proveedores de atención médica deben seguir las decisiones de su apoderado como si fueran las suyas mismas. Usted puede dar a esta persona el nivel de autoridad que usted desee, es decir, puede permitir que su apoderado tome todas sus decisiones de salud o sólo algunas.

• Fideicomiso en Vida (Living Trust en inglés)

El Fideicomiso en vida (que no es lo mismo a un testamento en vida, véase la página 17) es un documento legal que le permite a usted, o a una persona que usted nombra fideicomisario o trustee, transferir la propiedad o el título de sus bienes a un fideicomiso o trust, pero usted sigue teniendo el control de esos bienes durante toda su vida. Un fideicomiso en vida permite a sus herederos evitar el proceso sucesorio, es decir, el proceso judicial por el que se determina la validez o invalidez de un testamento.

• Acta de Última Voluntad o Testamento

El Acta de Última Voluntad o el Testamento es un documento legal con las instrucciones sobre dónde y a quién deben ir sus bienes después de su muerte. Usted nombra a un “albacea" o “ejecutador” para que lleve a cabo sus instrucciones según las indicaciones del testamento. Elija a una persona de su total confianza, que esté bien organizada y que lo conozca, pero con el que no exista un conflicto de intereses.

• Testamento en Vida

Un testamento en vida sirve como declaración escrita de sus deseos en materia de atención de salud cuando no pueda comunicarlos personalmente. En él se explican sus preferencias en cuanto a la atención médica y da instrucciones a su médico sobre sus decisiones al final de la vida. Por ejemplo, puede decir algo tan sencillo como: "Prefiero que todos los cuidados que yo vaya a recibir se dirijan a mi comodidad y que no se utilicen tratamientos de soporte de vida o medidas artificiales". Por otro lado, también puede ser más preciso y describir las situaciones específicas en las que aceptaría o rechazaría tratamiento médico. (NOTA: El Testamento en Vida no sirve para nombrar a un apoderado. Usted debe nombrar a su apoderado en un documento separado de Poder de Atención Médica).

Es aconsejable tener tanto un Poder de Atención Médica como un Testamento de Vida. La persona que tiene su Poder de Atención Médica o Poder Notarial es la designada para tomar decisiones, basadas en sus instrucciones, si usted no puede hacerlo por sí mismo. El Testamento en Vida describe específicamente sus decisiones sobre el tratamiento médico, pero no proporciona un portavoz. Juntos, los dos documentos pueden servir para dejar claros sus deseos de salud y garantizar que esos deseos se lleven a cabo.

Lista Maestra de Sus Activos Y Pasivos

- *Valor en efectivo de su seguro de vida*
- *Beneficios de Pensión/Jubilación*
- *Préstamos*

• Otros documentos importantes

Cuando se cuida a alguien, usted debe saber dónde se encuentran los siguientes documentos, y mantenerlos organizados:

- Historial médico
- Certificado de nacimiento
- Información sobre beneficios/pagos de la Seguridad Social
- Información sobre las pólizas de Medicare y Medigap
- Pólizas de seguro (salud, vida, hogar, automóvil, etc.)
- Estados de cuentas de Pensiones, 401(k) u otros beneficios y prestaciones
- Extractos bancarios
- Acuerdos de préstamo
- Declaraciones de inversión (IRAs, fondos de inversión, etc.)
- Certificados y extractos de acciones y bonos
- Papeles de la hipoteca
- Escrituras
- Registros tributarios/registros de impuestos
- Recibos de impuestos y documentos necesarios para la declaración de impuestos
- Declaraciones de impuestos estatales y federales
- Títulos de los vehículos

Lista de Contactos Importantes

•Personas con las que hay que ponerse en contacto y cómo contactarse con ellas:
-Cualquier persona nombrada en el testamento
-Beneficiarios del IRA, renta vitalicia, seguro de vida
-Abogado
-Albacea/fideicomisario
•Lista de contraseñas y números de identificación de cuentas bancarias, tarjetas de crédito, pólizas de seguro y cuentas en línea. (Guarde esto en un lugar seguro o entrégalo a una persona de confianza).

PASO 7: Fraude y abuso financiero de ancianos

Cada año, miles de personas de la tercera edad son víctimas de fraude financiero. Los estadounidenses de edad avanzada poseen el mayor porcentaje de la riqueza de este país, lo cual los convierte en el objetivo principal de abuso por parte de personas con poca ética ya sea profesionales financieros, estafadores, cuidadores e incluso familiares. Es importante que usted se informe a sí mismo y a la persona a la que usted cuida sobre este importante tema. Los cuidadores suelen ser las personas que están en casa o en contacto más cercano con los ancianos de forma regular. Como cuidador, usted puede desempeñar un papel clave en detectar los signos de un posible fraude o abuso financiero.

¿Qué es el fraude y el abuso financiero de los ancianos? ¿Qué aspecto tiene?

Hay muchas formas en las que las personas mayores son estafadas o defraudadas. El fraude implica que alguien utilice la vulnerabilidad de una persona de la tercera edad con mentiras y engaños para convencerla a que entregue bienes, dinero o información valiosa. El robo consiste en que la persona fraudulenta se apropia directamente de bienes o activos de la persona de tercera edad.

Hay cuatro categorías generales de fraude y abuso financiero:

1. Uso indebido de activos: Implica que una persona con un poder notarial o una tutela haga un uso indebido de los bienes de un anciano.

2. Fraude al consumidor/estafas: El fraude al consumidor implica el telemarketing y el fraude postal. Los individuos que fingen que cuidan de las personas mayores con el fin de explotarlas es un ejemplo de "estafa de cariño."

3. Robo: El hurto implica el robar posesiones o dinero, o de obtener acceso a la información personal de las personas mayores para robar su identidad o abrir tarjetas de crédito.

4. Negligencia: Ocurre cuando una persona considerada responsable de los asuntos financieros de un anciano y/o del cuidado de un anciano descuida estas obligaciones.

Otros tipos específicos de fraude y abuso financiero de personas mayores son:

- **Abuso de Poderes:** Conseguir la representación legal de una persona de la tercera edad y utilizarla para tomar propiedad u otros activos.

- **Estafas con hipotecas inversas:** Utilizar el miedo que muchas de las personas mayores de edad le tienen a la inseguridad financiera para "vender" hipotecas inversas fraudulentas.

- **Estafas con fideicomisos en vida y rentas vitalicias:** Utilizar el miedo que muchas de las personas mayores de edad le tienen a la inseguridad financiera para comprar inversiones innecesarias, inadecuadas, poco éticas o confusas.

- **Robo de escrituras y estafas de rescate de ejecuciones hipotecarias (foreclosure en inglés):** Utilizar el miedo que muchas de las personas mayores de edad le tienen a la inseguridad financiera para estafarles dinero o propiedades, como por ejemplo una casa.

- **Estafas relacionadas con la atención médica:** Conseguir información sobre las cuentas médicas de las personas mayores –como Medicare y Medicaid—con el fin de presentar reclamaciones fraudulentas al seguro.

- **Estafas de lotería y sorteos:** Informar a una persona de la tercera edad de que ha ganado un "premio" que requiere una transferencia de fondos al extranjero para recibirlo.

- **Estafas de imitadores de funcionarios de agencias del gobierno:** Pedir a la víctima información de identificación personal para "verificar" una factura o transacción falsa.

Señales comunes de que alguien puede ser víctima de un fraude y abuso financiero:

• No haber pagado facturas
• No haber comprado alimentos o medicamentos
• El retiro o transferencia de altas sumas de dinero
• Bienes o pertenencias personales desaparecidos
• El aislamiento de sus amigos o familiares

Cómo Ayudar a Detener el Fraude y Abuso a los Ancianos

• Este atento ya que le puede pasar a cualquiera.

• Preste atención a los signos del posible abuso financiero entre los miembros de su familia, amigos y clientes.

• Eduque a las personas mayores y a sus cuidadores sobre los riesgos del abuso financiero y cuáles son los signos.

• Aconseje a las personas mayores a que contacten a los grupos que brindan apoyo a los cuidadores.

• Manténgase informado sobre los recursos de su comunidad para así poder ofrecer a los cuidadores información actual.

Quiénes son las víctimas de Fraude?

·La mayoría tienen entre 80 y 89 años de edad
·Las mujeres tienen el doble de probabilidades de ser víctimas que los hombres
·La mayoría vive sola
·La mayoría requiere algún nivel de ayuda con la atención médica o el mantenimiento del hogar.

Quiénes son los autores del Fraude?

• Extraños: 51%
• Familiares/amigos/vecinos: 34%.
• Empresas: 12%
• Proveedores de Medicare/Medicaid: 4%
• El 60% de los agresores son hombres
• La mayoría tiene entre 30 y 59 años
• Las mujeres agresoras suelen ser más jóvenes, entre los 30 y 49 años.
Fuente: Instituto MetLife Mature Market

¡Denuncie!

Si hay algún indicio de un abuso financiero, presente inmediatamente una denuncia ante departamento de policía o el departamento policial donde ocurrió el delito. Las denuncias pueden hacerse anónimamente y la identidad del denunciante está protegida.

Tenga Cuidado con las Muchas Designaciones o Títulos que los Asesores Financieros Usan Para Trabajar con a las Personas de la Tercera Edad

Cada vez es más preocupante el uso de numerosos y distintos títulos que los asesores financieros usan para trabajar con las personas de la tercera edad. Estas designaciones implican una formación especial y experiencia en la prestación de asesoramiento financiero a personas mayores. Algunas designaciones están bien fundamentadas, pero a menudo son utilizadas por personas que sólo buscan vender productos financieros a personas mayores o desean aparentar estar más calificadas de que realmente lo están. Para obtener más información sobre este tema, consulte el informe de la Senior Designations for Financial Advisers: Reducing Consumer Confusion and Risks, disponible en consumerfinance.gov/reports (solamente disponible en inglés) y Conozca a su Asesor Financiero, un recurso en español, en https://files.consumerfinance.gov/f/201411_cfpb_guide_know-your-financial-adviser-guide_spanish.pdf

¿Cuál es el papel de los Servicios de Protección al Adultos (APS)?

Los programas APS son agencias estatales y locales autorizadas por ley estatal para recibir e investigar informes de abuso, negligencia y explotación financiera de personas mayores y adultos con discapacidades. Su objetivo es ayudar a proteger a las víctimas de abusos. Para encontrar agencias y recursos cerca de usted, visite napsa-now.org (solamente disponible en inglés)

Patrulla Medicare para Personas Mayores

Para combatir en la atención médica, una red nacional de voluntarios llamada Patrulla Medicare para Personas Mayores (Senior Medicare Patrol) (SMP) está ayudando a que los beneficiarios de Medicare y Medicaid puedan identificar prácticas médicas fraudulentas y engañosas. Estas prácticas incluyen la sobrefacturación o la prestación de servicios innecesarios. El programa cuenta con voluntarios que trabajan en los 50 estados. Estos voluntarios identifican y denuncian el fraude y los abusos en sus comunidades. Para saber más sobre cómo detectar el fraude a Medicare o para denunciar un posible fraude o abuso, visite smpresource.org. El sitio web también ofrece información sobre cómo convertirse en voluntario de SMP en su comunidad.

Recursos sobre el fraude y el abuso financiero de las personas mayores

Muchos organismos públicos participan en la prevención y detección de los malos tratos a las personas de la tercera edad y en la persecución de quienes cometen estos crímenes. Muchas organizaciones también se dedican a educar a las personas mayores sobre estos temas. La siguiente página contiene una lista de recursos útiles.

Recursos Sobre el Fraude y el Abuso Financiero de las Personas Mayores

Nota: los siguientes recursos están disponibles solamente en inglés.

Administración para la Vida Comunitaria/ Administración para el Envejecimiento de EE.UU.
Eldercare.acl.gov
(o llame al 1-800-677-1116)
En colaboración con la Asociación Nacional de Agencias del Área, ACL/AoA gestiona el Elder Care Locator para ayudar a encontrar recursos locales de apoyo dignos de confianza para las personas mayores.

La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor
consumerfinance.gov/older-americans
1-855-411-CFPB (2372)
Garantiza que los consumidores obtengan la información que necesitan para tomar decisiones financieras acertadas. La Oficina de Personas Mayores de la CFPB se dedica específicamente a server a los mayores de 65 años.

Un recurso útil es el programa *Money Smart for Older Adults - Prevent Financial Exploitation.*

Managing Someone Else's Money, una serie de 4 folletos para ayudar a las personas designadas bajo poderes notariales, tutores nombrados por el tribunal, fideicomisarios y fiduciarios de beneficios gubernamentales. Visite *consumerfinance.gov/ managing-someone-elses-money.*

Línea de reclamos del consumidor para productos financieros (hipotecas, préstamos, servicios bancarios, informes de crédito, etc.) 1-855-411-2372
consumerfinance.gov/complaint

Oficina Federal de Investigación
fbi.gov/scams-and-safety/common-scams-and-crimes/elder-fraud
Este sitio web del FBI ofrece información sobre los fraudes más comunes dirigidos a las personas mayores. Describe las estafas y las formas de protegerse. Mediante el sitio usted puede acceder la página de denuncias en línea y conectarse con el sitio de web de las oficinas locales del FBI.

Comisión Federal de Comercio
ftc.gov
1-877-FTC-HELP (382-4357)
Protege a los consumidores de las prácticas comerciales desleales, engañosas y fraudulentas y brinda información práctica sobre diversos temas.

Para obtener información sobre el robo de identidad: *ftc.gov/idtheft*
1-877-IDTHEFT (438-4338)

Centro Nacional sobre el Abuso de Ancianos *ncea.acl.gov*
Recursos estatales: Líneas de ayuda, líneas telefónicas de atención e información
NCEA es un recurso para las familias, los defensores y los profesionales médicos, jurídicos y sociales. El sitio web contiene enlaces de información sobre la prevención y la concienciación del abuso a personas de tercera edad y provee información sobre como reportar abusos y como acceder a líneas telefónicas de asistencia.

Servicio de Inspección Postal
postalinspectors.uspis.gov
Investiga el fraude postal, el robo de identidad, las estafas de telemarketing y otros delitos dirigidos a menudo a los ciudadanos de edad avanzada. Si cree que ha sido víctima de un fraude que involucra al correo de los Estados Unidos, envíe un Formulario de Denuncia de Fraude Postal al el Servicio de Inspección Postal de los Estados Unidos.

La Comisión de Bolsa y Valores (SEC)
investor.gov

El sitio web de la SEC
(investor.gov) fue diseñado para ayudar a las personas a invertir con prudencia y evitar el fraude. El sitio ofrece Una guía para ayudar a que las personas mayores se protejan contra el fraude relacionado a las inversiones. *A Guide for Seniors: Protect Yourself Against Investment Fraud* and other resources.

Instituto de la Mujer para una Jubilación Segura (WISER®)
wiserwomen.org
Consulte los recursos sobre fraudes financieros y estafas que se encuentran en el sitio web de WISER.

PASO 8: Planificación del final de la vida

Un aspecto difícil pero importante de un cuidador es prepararse para la etapa final de la vida de la persona a la que cuida. Aunque no siempre es fácil pensar en ello, planificar con suficiente atención los cuidados al final de la vida puede proteger el bienestar de la persona que recibe los cuidados y a dar tranquilidad a todos los involucrados.

Muchas personas suelen tener preferencias fuertes sobre cómo les gustaría vivir en la etapa final de sus vidas y qué tipos de cuidados quieren y no quieren recibir. Es importante involucrar a la persona a la que usted cuida y a otros miembros de la familia en estas conversaciones y decisiones.

Las siguientes preguntas pueden ser útiles para la familia y el cuidador:

- ¿Dónde quiere morir? ¿En casa o en un hospital o centro médico? ¿Rodeado de las personas que me quieren, o en privado con el menor alboroto posible?

- ¿Qué tipo de tratamiento médico quiero?

- ¿Quién quiero que me cuide? ¿Prefiero una mujer o un hombre?

- ¿Qué tipo de servicio funerario quiero? ¿Me interesa un ataúd abierto o cerrado, la incineración, o donar mi cuerpo a la ciencia?

- ¿Dónde quiero que me entierren? ¿Tengo un lote o parcela para el entierro? ¿Quiero usarla o ser enterrado en otro lugar?

Asegúrese de que las directivas estén establecidas, incluyendo un testamento en vida y un poder notarial para la atención médica (ver paso 6, p. 16). Si la persona que recibe los cuidados lo autoriza, entregue copias de esta información a otras personas claves para ella.

Cuidados paliativos y hospicio

Los cuidados paliativos y el hospicio también ofrecen opciones para los cuidados al final de la vida. Los cuidados paliativos abordan las necesidades de pacientes que padecen enfermedades crónicas o enfermedades terminales. Es una especialidad médica que mejora la calidad de vida general del individuo proporcionando una amplia gama de servicios.

El hospicio es un enfoque holístico para el cuidado de las personas que tienen enfermedades terminales. Se trata de un equipo de profesionales que están disponibles las 24 horas del día y que proporcionan atención médica, control del dolor y apoyo emocional y espiritual adaptados a las necesidades y deseos de la persona.

La Asociación Nacional de Hospicios y Organización de Cuidados Paliativos nhpco.org (en inglés)

nhpco.org/about-nhpco/patients-and-caregivers/hospice_and_palliative_care-spanish/ (en español)

Fundación de Hospicios de América hospicefoundation.org (en inglés)

hospicefoundation.org/End-of-Life-Support-and-Resources/Coping-with-Terminal-Illness/How-to-Choose/Spanish-Language-Resources (en español)

Compasión y opciones compassionandchoices.org (en inglés)

compassionandchoices.org/end-of-life-planning/información (en español)

Glosario de Términos financieros

Anualidad o Renta Vitalicia: (1) Una serie de pagos periódicos. (2) Contrato por el cual una compañía de seguros promete hacer una serie de pagos regulares de ingresos durante cierto periodo de tiempo a un individuo asignado.

Anualidad variable: Un contrato de seguro que invierte tu prima en varias inversiones similares a las de un fondo de inversión.

Anualidad inmediata: Una anualidad o renta vitalicia que se puede comprar en el momento de la jubilación o después. Los pagos comienzan de inmediato y están garantizados mientras usted viva.

Aplazamiento de impuestos: Aplazamiento o diferimiento de impuestos sobre la renta en determinadas cuentas de inversión hasta que se retire el dinero.

Adquisición de derechos a recibir una prestación de jubilación (vesting en inglés): Derecho que un empleado tiene a recibir algunos beneficios de jubilación, independientemente de su permanencia en la empresa. Este derecho se adquiere generalmente a lo largo de un periodo de tiempo.

Beneficiario: Persona, institución, fideicomisario o patrimonio nombrado para recibir las prestaciones o beneficios de un fallecido. Estas prestaciones son de contratos de seguros o anualidades, o de cualquier persona que recibe prestaciones de la Seguridad Social.

Cuenta de jubilación individual (IRA): Un vehículo de ahorro para la jubilación para trabajadores individuales. Las cuentas tradicionales de IRA permiten realizar aportaciones deducibles de impuestos, y los impuestos de las ganancias se difieren hasta que son retirados, sujetas a las normas de distribución mínima. En cambio, en una cuenta Roth IRA las aportaciones se realizan con fondos después de impuestos y los retiros son libres de impuestos.

Depósito directo: Un método electrónico para transferir y depositar dinero directamente a su cuenta. Tarjeta de débito Direct Express: Una tarjeta de débito que le permite acceder a sus beneficios federales. No es necesario tener una cuenta bancaria. El pago de sus prestaciones federales se deposita en la cuenta de su tarjeta Direct Express el día de su pago. Puede utilizar la tarjeta para hacer compras, pagar facturas o conseguir dinero en efectivo.

Distribución de una suma global: Pago de una sola suma de un plan de pensiones o de beneficios para empleados a un participante que se jubila o deja de trabajar.

Esquema Ponzi: También conocido como un esquema de pirámide, en un esquema Ponzi los estafadores prometen altos rendimientos y utilizan el dinero de algunos inversores para pagar a otros inversores.

Estafa: Un abuso de confianza o estafa es un intento de engañar intencionadamente a una persona o personas con el objetivo de obtener un beneficio económico o de otro tipo.

Estafa de los abuelos: Una estafa en la que una persona que llama por teléfono se hace pasar por un pariente que necesita fondos inmediatos para hacer frente a una emergencia. La persona que llama también puede hacerse pasar por un empleado de un hospital, agente de policía o abogado.

Explotación financiera de personas de la tercera edad: Acto de utilizar el dinero o los bienes de un adulto mayor en contra de sus deseos, necesidades o intereses para el beneficio personal del abusador.

Fiduciario: Una persona que administra el dinero o los bienes de otra persona en beneficio de esa persona en lugar de su propio beneficio.

Fraude: Acto ilícito que implica el obtener algo de valor a través de un engaño intencionado.

Hipoteca inversa: Un tipo especial de contrato de préstamo con una institución financiera que permite a un propietario de vivienda de 62 años o más obtener ingresos por jubilación a partir del capital su casa, sin necesidad de reembolso, mientras que la persona viva en ella.

Pharming: Cuando los delincuentes tratan de obtener información personal o privada creando sitios web falsos que aparentan ser legítimos.

Phishing: Cuando los delincuentes envían correos electrónicos no solicitados que parecen proceder de una fuente legítima, e intentan engañarle para que divulgue su información personal.

Plan de pensiones de prestación definida: Un plan de pensiones tradicional, generalmente asegurado por el gobierno, que paga una prestación fija, normalmente basada en la edad de jubilación, el salario y el número de años trabajados. El administrador de pensiones del empleador controla las inversiones y asume el riesgo de la inversión.

Plan de pensiones de aportación definida: Un plan de jubilación en el que las aportaciones son realizadas por el empleado, la empresa o ambos. El pago final dependerá de la cantidad invertida y del éxito de las inversiones. El empleado asume el riesgo. Este tipo de plan de jubilación no está asegurado por el gobierno

Poder notarial (POA): Documento legal que permite a alguien actuar en su nombre.

Poder notarial duradero: Un poder notarial (POA) que permanece en vigor incluso si usted pierde sus facultades y se ve discapacitado.

Prestación de supervivencia: Ingresos pagable a un beneficiario, a menudo la viuda o el viudo, de un plan de pensiones de prestación definida, de la Seguridad Social, de una renta vitalicia o de una póliza de seguro cuando fallece el empleado o el titular de la póliza.

Reasignación de IRA (Rollover IRA en inglés): Tipo de cuenta de jubilación individual que suele financiarse con dinero transferido de la cuenta de jubilación patrocinada por un empleador antiguo. Las ganancias de la inversión siguen creciendo con impuestos diferidos hasta que se distribuyen los beneficios.
Robo de identidad: Un fraude que se comete o se intenta cometer utilizando la información de identificación de otra persona sin autorización

Seguro de invalidez: Seguro que sustituye los ingresos de las personas que no pueden trabajar por causa de un accidente o una enfermedad. El seguro de invalidez se ofrece a veces a través del empleador, pero también puede adquirirse individualmente.

Seguridad Social: Programa del gobierno federal que proporciona prestaciones de jubilación, supervivencia y discapacidad para los trabajadores que reúnen los requisitos y para sus familias.

Spam: Correo electrónico comercial no solicitado.

Recursos

Nota: Todos los recursos siguientes están únicamente en inglés, a menos que se especifique que el recurso está disponible en español.

AARP
aarp.org
llame al 800-677-1116.
El Centro de AARP de Recursos para cuidadores tiene información, en español, herramientas y consejos.
https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/

ReACT (Respete el Tiempo del Cuidador) proporciona a los empleadores recursos para apoyar a los empleados que son cuidadores. respectcaregivers.org

Avanzando en los Estados
advancingstates.org
Anteriormente conocida como Asociación Nacional de Estados Unidos para el Envejecimiento y Discapacidades (NASUAD), representa agencias del estado enfocadas en el tema de envejecimiento y discapacidad. Sus miembros proveen servicios y apoyos a domicilio y en la comunidad a las personas que son mayores de edad o que tienen una discapacidad, y a sus cuidadores.

Alzheimer's Association
https://www.alz.org/?lang=es-mx
El sitio web de la Alzheimer's Association ofrece el Navegador de Alzheimer, que brinda orientación paso a paso y planificación personalizada. También puede encontrar acceso a recursos y servicios por medio del Buscador de Recursos Comunitarios en línea. Finalmente, tienen una línea de asistencia 24 horas al día, y días a la semana 800-272-3900.

Red de Acción de Cuidadores
caregiveraction.org
CAN (antes llamada Asociación Nacional de los Cuidadores Familiares) es una organización sin fines de lucro que proporciona educación, apoyo de compañeros y recursos a los cuidadores familiares. Línea de Asistencia: 855-227-3640.

Caring.com
www.caring.com
Le ayudará a identificar centros de vida asistida u otras opciones de vivienda, abogados especializado en asuntos de la tercera edad, gestores de cuidados geriátricos y otro tipo de asistencia. Para esto, caring.com cuenta con un localizador de cuidados para personas mayores. También ofrece información sobre enfermedades, un grupo de apoyo en línea y otros recursos. Línea de Asistencia: 800-973-1540.

Cuidar a Distancia
cfad.org
CFAD proporciona ayuda a los cuidadores a distancia, ofreciendo herramientas de comunicación en línea para ayudarle a usted y a su familia a planificar e implementar un plan de cuidados.

La Voz del Consumidor
theconsumervoice.org
Una organización nacional que representa y capacita a los consumidores sobre los cuidados de duración larga. Proporciona información y herramientas para los consumidores, familiares, cuidadores, y los que abogan por la comunidad con el fin de garantizar una atención de calidad. Visite la página web o llame al 202-332-2275.

Asociación Americana de Abogados
americanbar.org
800-285-2221

Localizador de Servicios de Atención a las Personas Mayores
eldercare.acl.gov
El Localizador de Cuidados para Personas Mayores, patrocinado por La Administración para el Envejecimiento de los Estados Unidos, le ayudará a encontrar servicios y recursos. Visite la página web o llame al 800-677-1116.

Cuidados Familiares para los Veteranos Heridos
woundedveteranfamilycare.org
888-765-7650
Recursos para cuidadores y veteranos heridos.

Lotsa Helping Hands
lotsahelpinghands.com
Un servicio gratuito que reúne a cuidadores y voluntarios a través de comunidades en línea que ayudan a organizar la vida diaria de los cuidadores y los receptores de cuidados. Usted puede crear su propio sitio de web para comunicarse y coordinar el cuidado entre familiares y amigos.

Academia Nacional de Abogados de Personas Mayores
naela.org
Abogados especializados en el cuidado de ancianos y en cuestiones de discapacidad.

Asociación Nacional de Servicios de Protección de Adultos (NAPSA)
napsa-now.org 202-370-6292
Información y el Centro de Recursos de APS.

Alianza Nacional para el Cuidado
caregiving.org/guidebooks/
El National Alliance for Caregiving es una coalición sin fines de lucro de organizaciones de cuidadores familiares. NAC lleva a cabo investigaciones, desarrolla programas nacionales y trabaja para mejorar la calidad de vida de las familias y los cuidadores. Publica un boletín en línea, alberga un centro de intercambio de recursos y aboga a nivel estatal y nacional. Visite el sitio web o llame al 202-918-1013.

USAging
Usaging.org
Red nacional de las agencias enfocadas en el envejecimiento que existen a nivel local en todo el país. Ofrece recursos para las personas de edad avanzada, incluyendo información sobre el cuidado recursos locales. Visite la página web o llame al 202-872-0888.

Recursos del Gobierno

Servicios de Medicare y Medicaid
Es.medicare.gov (en español)
800-MEDICARE (633-4227)

Centro de Derechos de Medicare
medicarerights.org
800-333-4114
Grupo de defensa independiente.

Centro Nacional de Información sobre los Cuidados a Largo Plazo
https://acl.gov/ltc
202-401-4634
Ayuda para entender, planificar y pagar los cuidados a largo plazo y encontrar un coordinador de cuidados 520-881-8008.

Consejo Nacional sobre el Envejecimiento
ncoa.org
571-527-3900
Defensa y recursos para los adultos mayores. Provee un servicio gratuito en línea, Benefits Check Up, que le permite ver si tiene derecho a beneficios que le ayuden con la comida, medicamentos, alquiler y otros gastos diarios.

Fundación Nacional para el Asesoramiento sobre el Crédito
nfcc.org
800-388-2227

Próximos pasos en Caregiving
nextstepincare.org
Orientación y checklists para ayudar en las transiciones de y a los hospitales, las residencias de ancianos, los cuidados en el hogar y la rehabilitación.

Pension Help America
pensionrights.org
202-296-3776
Información gratuita y asistencia legal a través de pensionhelp.org.

Centro Nacional sobre la Ley y los Derechos de las Personas Mayores
ncler.acl.gov
El NCLER proporciona a los servicios jurídicos y a las comunidades de discapacitados las herramientas y los recursos que necesitan para atender a los adultos de tercera edad con mayores necesidades sociales económicas.

Directorio Nacional de Recursos
nrd.gov
Directorio de recursos y servicios para guerreros heridos, miembros del servicio, veteranos, sus familias y cuidadores.

Administración de la Seguridad Social
https://www.ssa.gov/espanol/
800-772-1213
Para acceder a su declaración en línea: ssa.gov/mystatement (solamente disponible en inglés)

Instituto de la Mujer para una Jubilación Segura (WISER) wiserwomen.org
WISER, una organización educativa y de defensa sin fines de lucro, administra el Centro Nacional de Recursos sobre la Mujer y la Jubilación. El sitio web de WISER tiene información, herramientas y recursos para ayudar a las mujeres a prepararse para una jubilación financieramente segura. Los temas incluyen el ahorro, la inversión, la Seguridad Social, los cuidados, el divorcio y la viudez, la salud y los cuidados a largo plazo, y el trabajo con un asesor financiero. Visite el sitio web o llame al 202-393-5452.

Asociación Well Spouse
wellspouse.org
Proporciona apoyo entre compañeros y educación sobre los retos a los que se enfrentan los cónyuges cuidadores.
732-577-8899

Departamento de Trabajo de EE.UU., Administración de Seguridad de Beneficios para Empleados
dol.gov/ebsa (opción en español disponible en el sitio web)
866-444-EBSA
Cuaderno de trabajo y calculadora de planificación de la jubilación, Cómo Resolver El Misterio de la Planificación de su Jubilación

Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE.UU. - Apoyo al Cuidador
https://www.caregiver.va.gov
Conozca los apoyos y servicios que ofrece el VA.

WISER℠

WOMEN'S INSTITUTE FOR A SECURE RETIREMENT

La misión de WISER es mejorar la seguridad financiera a largo plazo de todas las mujeres a través de la educación y la abogacía. WISER apoya a que las mujeres tengan puedan asegurar una pensión y unos ingresos de jubilación adecuados a través de la investigación, los talleres y las asociaciones.

1001 Connecticut Avenue, NW, Suite 730
Washington, DC 20036
202-393-5452 • fax: 202-393-5890
wiserwomen.org • info@wiserwomen.org
Facebook.com/WISERwomen
twitter.com/WISERwomen

WISER
WOMEN'S INSTITUTE FOR A SECURE RETIREMENT

FORMULARIO PRESUPUESTAL MENSUAL

Gastos fijos	Presupuestado	Costo actual
Pago del alquiler o de la hipoteca		
Impuestos sobre la propiedad		
Seguros (hogar, automóvil, salud)		
Cuidado de niños		
Prescripciones		
Pagos de deudas o préstamos		
Teléfono/celular		
Servicios públicos (gas, electricidad, agua, internet, etc.)		
Pago del coche		
Ahorro para la jubilación		
Otros		
TOTAL – GASTOS FIJOS		

Gastos flexibles	Presupuestado	Costo actual
Alimentos/comestibles		
Médico (gafas/lentes de contacto, medicamentos, etc.)		
Mantenimiento del coche		
Cuidado personal (cortes de pelo, etc.)		
Ropa		
Gasolina/autobús/transporte local		
Lavandería/Tintorería		
Suministros domésticos/Cuidado y mantenimiento del hogar		
Entretenimiento/Vacaciones		
Regalos		
Otros		
TOTAL – GASTOS FLEXIBLES		

FORMULARIO PRESUPUESTAL MENSUAL - continuación

Gastos de asistencia/cuidado de ancianos	Presupuestado	Costo actual
Estos incluyen los gastos de bolsillo que incurre el cuidador como parte de sus responsabilidades de cuidado		
Alquiler/vivienda		
Mantenimiento del hogar		
Gasolina/Gastos de viaje		
Prescripciones/Facturas médicas		
Alimentos		
Servicios públicos		
Ropa		
Suministros para el hogar		
Servicios personales (lavandería/tintorería, cortes de pelo, etc.)		
Otros		
Total de gastos de asistencia/cuidado de ancianos		
+ Total de gastos fijos		
+ Total de gastos flexibles		
= Total de gastos mensuales		

Ingresos	Presupuestado	Ingreso actual
Salario/ingresos		
Seguridad Social		
Gastos reembolsados (por gastos de cuidado)		
Ingresos por inversiones		
Otros		
Ingresos mensuales		
- Total de gastos mensuales		
Diferencia (+/-)		