



¿Vives con ESTRÉS FINANCIERO?

El estrés financiero, se define como la angustia, la ansiedad y la presión ante una situación económica llena de incertidumbre y de dificultad económica, misma que roba energía y tiempo. Las principales causas de este mal son el sobreendeudamiento, la falta de ingresos para cubrir los gastos cotidianos o la incapacidad para ahorrar, entre otros.

El estrés financiero puede provocar alteraciones en tu salud, como presión arterial alta, ansiedad, problemas de sueño o depresión, además de que afecta tu rendimiento laboral.

¿Cómo reconocer el estrés financiero?

- ➡ Tienes más presión de dinero cada fin de mes.
- ➡ Piensas todo el tiempo en conseguir dinero.
- ➡ Haces cuentas todo el día.
- ➡ Revisas constantemente lo que te queda de dinero.
- ➡ Deseas que ya llegue la quincena.
- ➡ Te angustia el pago de tus deudas.
- ➡ Utilizas la tarjeta de crédito para gastos diarios.
- ➡ Buscas un trabajo adicional.
- ➡ Te atrasas en el pago de créditos o servicios.
- ➡ Pagas un crédito con otro.
- ➡ Constantemente sueles pedir dinero prestado a amistades y familiares.

Si presentas algunas de estas señales, seguramente tienes estrés financiero. ¡Hay que combatirlo!

- 1. Comienza con un presupuesto.** El presupuesto te permite saber cuánto dinero tienes disponible y para qué.
- 2. Identifica tus deudas.** Analiza en qué gastas tu dinero.
- 3. Liquida tus deudas.** Empieza por la más pequeña y continúa con las demás.
- 4. Gasta cuidadosamente.** Antes de comprar pregúntate si realmente lo necesitas.
- 5. Reduce el uso de crédito.** El crédito debe ser un aliado. Busca compras a meses sin intereses y trata de pagar antes de la fecha de corte.
- 6. Arma tu fondo de emergencia.** Te dará seguridad ante eventualidades y te liberará del estrés financiero.

Terminar con el estrés financiero no sucederá de la noche a la mañana, pero con constancia y cambios de hábitos, podrás acabar con este problema.





8 TIPS AL CONTRATAR UN SEGURO DE GASTOS MÉDICOS

Si no cuentas con seguridad social y quieres adquirir un seguro de gastos médicos que te ayude a solventar el desembolso derivado de una emergencia médica o un accidente, a continuación, te damos algunos consejos que debes considerar antes de contratar:

- ✓ Evalúa tus necesidades y las de tu familia, así la persona que requiera hacer uso del seguro obtendrá los mayores beneficios.
- ✓ Pon especial atención en la suma asegurada, ya que es la cantidad máxima que pagará la aseguradora por cada siniestro que se presente. Recuerda que esta suma es por evento, es decir, por cada accidente o padecimiento, y por persona.
- ✓ Pregunta por el deducible y coaseguro, los cuales siempre correrán por tu cuenta a fin de que tengas corresponsabilidad en el siniestro (algunas aseguradoras no cobran deducible y coaseguro en caso de accidentes).
- ✓ Considera el periodo de espera establecido en la póliza, el cual deberá transcurrir para que la aseguradora cubra los gastos de ciertas enfermedades o padecimientos.
- ✓ Lee detenidamente las condiciones generales, carátula y endosos de tu póliza de seguros. Pon especial interés en las coberturas y exclusiones, es decir, aquellas enfermedades o tratamientos que la aseguradora no cubre. Y siempre pregunta a tu agente cualquier duda que tengas.
- ✓ Compara por lo menos con tres opciones, así encontrarás el seguro adecuado a tus necesidades y bolsillo.
- ✓ Acércate a un agente de seguros para que te asesore y verifica que cuente con cédula vigente de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF).
- ✓ Revisa que la aseguradora esté debidamente autorizada, ingresa a la página de la CONDUSEF y selecciona el Sistema de Registro de Prestadores de Servicios Financieros (SIPRES).

**RECUERDA QUE EL MEJOR SEGURO ES
AQUEL QUE CUBRE TUS NECESIDADES Y
LAS DE TU FAMILIA Y QUE ADEMÁS ESTÁ
AL ALCANCE DE TU PRESUPUESTO.**





Cambia tu NÓMINA de banco



Generalmente te depositan tu nómina en una cuenta de banco a tu nombre, ya sea por elección o porque tu empresa te lo asignó, pero es común que con el tiempo conozcas a detalle lo que esta institución financiera te ofrece, sin embargo, no siempre es lo que necesitas para manejar tus finanzas y es cuando surge la pregunta "¿puedo cambiar mi nómina a otro banco?" y la respuesta es **sí**.

Hacer la portabilidad de nómina es un derecho que tienes para decidir en qué banco quieres recibir los depósitos de tu nómina; y el banco no tiene que cobrarte ninguna comisión, ya que es un servicio gratuito.

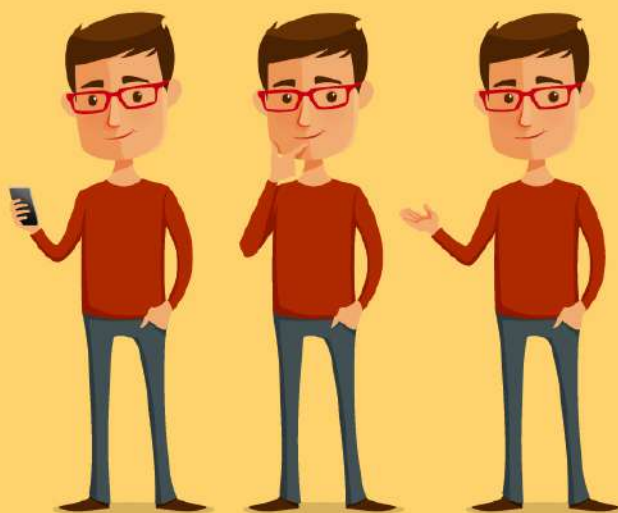
¿Cómo cambiar mi nómina de banco?

1. Abre una cuenta en el banco donde desees se deposite tu sueldo o puedes utilizar alguna que ya tengas.
2. Acude a cualquier sucursal del banco en el que depositan tu sueldo y llena el formato de solicitud de transferencia.
3. Deberás presentar una identificación oficial, así como alguno de los siguientes documentos de la cuenta donde quieres recibir tu nómina (cuenta receptora): contrato o estado de cuenta, y la cuenta CLABE (que es el número que te piden para hacer transferencias electrónicas).

¡Listo! Ya podrás recibir tu sueldo en la institución que elegiste, pero ojo si tienes un crédito en la institución donde te depositaban tu sueldo, ésta tiene el derecho de retenerte las cantidades que correspondan al pago de dicho crédito antes de transferir tus recursos a tu nueva cuenta.

Antes de solicitar el cambio de nómina te recomendamos:

- Elegir un banco que cuente con sucursales cerca de tu casa o trabajo.
- Conocer las comisiones que ese banco cobra.
- Preguntar por las opciones que te ofrece para administrar tu dinero.



**¡Recuerda, lo principal es elegir un
banco que se adapte a tus necesidades!**



EVITA QUE EL HOT SALE TE QUEME LAS MANOS

Del 29 de mayo al 6 de junio se lleva a cabo la temporada de ventas en línea más importante del año, denominada Hot Sale, que promueve las compras por internet, para incrementar el comercio electrónico en el país. A continuación, te damos unos consejos para que las ofertas no te quemen las manos y realices un consumo inteligente.

- Elabora una lista de necesidades, dando prioridad a los artículos o servicios que más necesites, así evitarás gastos innecesarios.
- Evita realizar compras si estás conectado a una red pública, como en centros comerciales o cafeterías. Utiliza una red WiFi o conexión a internet segura.
- Checa el precio del artículo que deseas adquirir días antes del inicio del hot sale, con esto sabrás si realmente la oferta y/o promoción es real o no.
- Instala en tu computadora y/o dispositivo móvil una solución integral de seguridad y mantenla actualizada.
- Cotiza y compara precios en varios sitios en línea, para que decidas el que más te convenga.
- Verifica qué en la página del proveedor, se informe su domicilio físico, números telefónicos y cualquier medio para acudir en caso de que requieras presentar una reclamación. Busca y lee los términos y condiciones, gastos de envío, plazos de entrega, así como las políticas para cancelaciones, cambios o devoluciones.
- Asegúrate de que el sitio web cuenta con medidas de seguridad para proteger tus datos personales y financieros.
- Establece alertas a tu teléfono móvil y/o correo electrónico y revisa frecuentemente los estados de cuenta bancarios. En caso de detectar algún cargo duplicado, cancelación o cobro indebido, realiza la aclaración en tu institución financiera.
- Si tu compra es con tarjeta y a meses sin intereses, analiza si podrás o no pagar la mensualidad, de lo contrario evita endeudarte para no perjudicar tu economía.
- Compra en sitios seguros, conocidos y con buena reputación. Asegúrate que la dirección comience con "https", un candado cerrado o una llave, al hacer clic en ellos debe aparecer el certificado de seguridad vigente.

RECUERDA...

Si durante tu compra electrónica tienes un problema con alguna institución financiera, puedes solicitar asesoría en el teléfono de la **CONDUSEF 55 5340-0999**; pero, si el problema es con un establecimiento comercial o tarjeta de crédito departamental, la instancia que te podrá ayudar es la **PROFECO** en el teléfono del consumidor **55 5568 8722**.





Regalos financieros para mamá

Si bien los chocolates o las flores son un bonito detalle, en estos tiempos quedaron en el pasado, lo de hoy son los obsequios que le dan tranquilidad financiera a mamá. A continuación, te damos algunas ideas de regalos financieros para que prolongues la celebración de las madres todo el año.

Protege su salud

De acuerdo con el Inegi y la Organización Mundial de la Salud, las principales causas de muerte de las mujeres entre 25 y 44 años son las enfermedades del corazón y el cáncer de mama. Con un seguro de gastos médicos mayores mamá tendrá la tranquilidad de saber que en caso de presentarse alguna enfermedad estará protegida. Algunos cuentan con beneficios específicos, como cobertura en caso de cáncer y otras enfermedades que afectan a la mujer.

Ahorro para su futuro

Las mamás son excelentes administradoras de los recursos del hogar, sin embargo, entre los gastos escolares y del día a día, su ahorro para la vejez queda en el olvido. Existen fondos de inversión por cinco, 10 o 20 años que, además, ofrecen un seguro de vida por la misma suma que ahorre. El seguro de vida aplica

ante muerte, invalidez total o permanente. Al final del periodo este producto le garantiza obtener su ahorro más un rendimiento. La ganancia dependerá del perfil o de la meta financiera de tu mamá, aunque tú lo estés pagando.

Seguro para auto.

Si es de las que anda por toda la ciudad en su auto o incluso le gusta salir de vacaciones manejando, asegurar su vehículo es un excelente regalo. Busca uno que la proteja contra los daños que pueda ocasionar a terceros en sus bienes o personas (responsabilidad civil), robo total y los daños materiales que sufra su auto.

Cuenta de ahorro

Abrirle una cuenta de ahorro puede incentivarla a comenzar o seguir con este hábito; el cual, de hacerlo constantemente, funcionará para cumplir las metas que se proponga como el viaje que tanto desea o para algún imprevisto. Puedes abrirle una cuenta de ahorro en un banco y realizarle depósitos semanales, quincenales o mensuales. Además, le permitirán a tu mamá disponer de su dinero en el momento que desee a través de una tarjeta de débito.

Sabemos que los regalos financieros no son tangibles al momento, pero los beneficios que le darán a mamá son invaluable y a largo plazo, piénsalo.





Sube tu montaña económica

Si quisieras escalar el Everest, no saldrías de tu casa sólo con tus llaves, teléfono y cartera, ya que para lograrlo necesitarías una preparación previa, fortalecer tu cuerpo, tu mente y adquirir el equipo necesario, para lograrlo. Con las finanzas sucede lo mismo, ya que para alcanzar unas finanzas saludables es necesario prepararte y adquirir los productos financieros adecuados a tus necesidades. A continuación, te dejamos una serie de pasos para que escales tu propia montaña financiera.

Prepárate

Lo económico: Tu estado financiero y tu condición física son muy parecidos, no puedes correr más de lo que tu cuerpo te permite, al igual que no puedes gastar más de lo que tienes por ello es importante que:

Analices tu estado financiero actual, ya que si no sabes como estás, tampoco sabrás como mejorarlo y para ello tu mejor aliado es un presupuesto. Revísalo e identifica en qué rubros puedes eliminar o disminuir gastos, así generarás un excedente que te permita pagar deudas y ahorrar.

Lo mental: El factor psicológico para enfrentar un reto es muy importante para sortearlo de la mejor manera y cumplir cada uno de los objetivos que te plantees.

Enfócate en tu meta y haz lo necesario para alcanzarla. En el caso de una meta de ahorro, define una cantidad fija para ahorrar ya sea

semanal, quincenal o mensualmente y sé constante. Si tu meta es salir de dudas, haz un plan de pagos que te permita ir liquidando una a una y trata de no utilizar la tarjeta de crédito.

Lo material: Tener los materiales necesarios es parte fundamental para hacer más sencillo tu camino y cumplir tus objetivos con menos dificultades.

Caminar el sendero es más sencillo con botas y no con zapatillas de ballet, cada uno sirve en diferentes lugares. Educarte financieramente y elegir los productos financieros correctos para ti, te permitirán alcanzar y tus metas y sacarles el mayor provecho posible.



Recuerda que, en el camino, ya sea para subir una montaña como en el manejo de tus finanzas, siempre puedes detenerte a tomar una pausa y planear tu siguiente paso. Por ejemplo, si detectas que perdiste el rumbo gastando más de lo planeado o invertiste tu dinero en un instrumento equivocado, siempre puedes corregir el rumbo y seguir adelante para llegar a tu objetivo.

