

Tu salud y tu bolsillo PROTEGIDOS

Tener un seguro de gastos médicos que te proteja económicamente en caso de sufrir algún accidente o enfermedad (estipulada en la póliza) es muy importante, sobre todo, si no eres derechohabiente de alguna institución de salud pública como IMSS o ISSSTE.

Antes de elegir algún seguro es necesario que sepas que hay algunos factores que determinan el costo del seguro como tu edad, género y nivel hospitalario. De forma adicional, hay algunos términos que debes conocer y que te ayudarán a elegir el seguro que mejor se adapte a tus necesidades.



Suma asegurada

Es la cantidad máxima que pagará la aseguradora por cada siniestro que se te presente. Esta suma es por evento (por cada accidente o padecimiento) y por persona.

Deducible

Cantidad de dinero que deberás cubrir para que el seguro comience a pagar algún beneficio.

Coaseguro

Es tu participación en el costo total del siniestro. Se calcula después de restarle el deducible y se expresa en porcentaje. Sirve para evitar que te excedas en los gastos contratando servicios que están fuera de los incluidos en tu póliza.

Período de espera

Tiempo establecido en la póliza (a partir de la contratación del seguro), durante el cual la aseguradora no te cubrirá los gastos por la atención o tratamiento médico de ciertos padecimientos.

Preexistencia

Es la enfermedad o padecimiento que, en su caso, se haya iniciado antes de la contratación del seguro y que, por lo tanto, no les cubre el seguro.

Exclusiones

Son aquellas enfermedades o tratamientos que la aseguradora no cubre.

Al momento de contratar:

-  Analizar tus necesidades y las de tu familia.
-  Comparar con al menos tres aseguradoras y evaluar no solo el costo, también: coberturas, exclusiones, hospitales y deducible.
-  Leer la póliza íntegramente y aclarar cualquier duda que tengas.
-  No mentir al llenar tu solicitud, especialmente en el cuestionario médico.
-  Identificar los hospitales a los que podrás acudir en caso de que ocurra algún siniestro.
-  Conservar tu póliza en un lugar accesible.
-  Tener a la mano tu credencial del seguro.



Aho-Retos FINANCIEROS



Empezar a ahorrar o aumentar tus ahorros, siempre representa un desafío, en este boletín queremos invitarte a participar en los siguientes Aho-Retos financieros, elige el que creas que podrás cumplir y sé constante hasta el final.

Reto diario

Litros de a peso o galones de a miles, elige una botella de PET reciclado del tamaño que tú prefieras, sállala y hazle una ranura del tamaño de una moneda. Al final de cada día, deposita en ella todas las monedas que te sobren hasta llenarla, de esta manera es muy sencillo ahorrar. Una variante de este reto es depositar en la botella monedas de una sola denominación (\$1, \$2, \$5 y \$10).

Reto semanal

Cada semana agregarás \$10 pesos a tu ahorro, la primera semana será de \$10 pesos, la segunda serían \$20 pesos, la tercera semana \$30 pesos y así sucesivamente hasta la última semana en la que tu ahorro sería de \$520 pesos. Al principio parecería poco, pero al concluir las 52 semanas, sin saltarte ninguna, tendrás un ahorro equivalente a \$13,780 pesos.

Reto mensual

Cada mes ahorrarás 100 pesos más que el mes anterior, enero \$100, febrero \$200, marzo \$300... diciembre \$1,200. Al final del año tendrás un ahorro de \$7,800 pesos.

Reto anual

Utiliza una ruleta para determinar tu ahorro, y fija cantidades mínimas y máximas para cada día, de tal manera que no dejes pasar ningún día, y tampoco te vayas a desfaltar en uno solo.

- Coloca en un cd divisiones del tamaño que tu prefieras.
- Elije un valor y un color.
- Asegura el cd a una superficie de cartón, con una chincheta.
- Asegúrate de colocar una flecha para indicar el lugar de la ruleta.
- Gírala una vez al día y ¡ahorra!



Con los pies en la tierra

(Nuevas estrategias)

El primer mes del año es una buena oportunidad para realizar borrón y cuenta nueva y tomar las riendas de nuestras finanzas, considerando lo bueno y lo malo, por ejemplo, emprender en una idea nueva, o trazar un plan para eliminar deudas pasadas entre otros.

“Comienza con el pie derecho”

Es prioritario hacer un balance de nuestras finanzas para ubicar cómo está nuestra situación. Anota en una hoja de cálculo o, en un cuaderno, lo siguiente:

- ◆ **Cuentas bancarias:** Revisa cuánto dinero tienes en tus cuentas.
- ◆ **Efectivo:** Puede ser mucho o poco, pero también suma.
- ◆ **Inversiones:** Es importante conocer cuánto y que rendimiento te dará este dinero al final de la inversión.
- ◆ **Ahorros:** Tus cuentas de ahorro son un recurso del que puedes echar mano en cualquier momento, ya sea que lo programes o lo tengas para una emergencia.
- ◆ **Créditos:** Las tarjetas de crédito son un arma de doble filo, donde puedes apoyarte o condenarte, dependiendo de cómo las utilices.
- ◆ **Préstamos:** Existen muchos tipos de préstamos, y conocer sus detalles te permitirá mantenerte saludable en tus finanzas.
- ◆ **Seguros:** Manejar seguros para ti y tus bienes, le da estabilidad a tus finanzas aun y cuando haya imprevistos o accidentes. Revisa tus pólizas.

El resultado de este análisis te debe arrojar un punto de partida para empezar el año.

“Avanza el izquierdo también”

Para poder avanzar se necesita de ambos pies, y ahora que sabes cómo están tus finanzas, puedes comenzar a trazar objetivos. Ampliar un ahorro, pagar deudas, invertir en grande o pasarla bien, eso, lo decides tú.





CUÍDATE DEL CARDING

El **carding** es una forma de estafa online que consiste en acceder ilegalmente al número de una tarjeta bancaria y a través de un software generar de manera aleatoria la fecha de expiración y el código de seguridad (cvv). Con esta información, los estafadores realizan pequeñas compras que pueden pasar desapercibidas para el usuario de la tarjeta.



Para prevenir este tipo de fraude, te recomendamos:

- ✓ Monitorear tus estados de cuenta para identificar cargos no realizados por ti.
- ✓ Activar alertas de movimientos de tus tarjetas a tu teléfono móvil.
- ✓ No perder de vista tus tarjetas al utilizarlas.
- ✓ No dejar que la persona que te cobre digite tu NIP, siempre hazlo tú mismo.
- ✓ Verificar que la página en la que realizarás una compra en línea comience con "https" y tenga un candado cerrado en la barra de dirección.
- ✓ Evitar las redes o computadoras públicas para hacer compras en línea o utilizar la banca por internet.
- ✓ En caso de detectar algún cargo no reconocido, repórtalo de inmediato con la institución que emitió la tarjeta para realizar el proceso de devolución y cancelación.
- ✓ Acude al Ministerio Público a levantar un acta, incluso si la institución financiera ya te devolvió el dinero.



Para recibir asesoría, comunícate a la CONDUSEF al **55 5340-0999**, o bien, visita nuestra página de internet **www.condusef.gob.mx**



Recuerda que la mejor arma contra cualquier tipo de fraude financiero es la información.



¿Eres **VÍCTIMA** del **ESTRÉS financiero**?



Cuando las preocupaciones económicas se convierten en una carga constante, afectan no solo tus finanzas, sino también tu salud. El Estrés Financiero es un mal que puede provocar alteraciones en tu salud, como presión arterial, ansiedad, problemas de sueño o depresión y hasta ser factor para algunas adicciones. Si te identificas con la mayoría de las siguientes situaciones, podrías estar experimentando Estrés Financiero, afectando tu calidad de vida.

- 1 Sueles pedir dinero prestado cuando sales con tus amistades. 
- 2 Apenas llegas con dinero a fin de mes o llegas en ceros.
- 3  Gastas más de lo que ganas.
- 4 Piensas todo el tiempo en el tema del dinero.
- 5 Te la vives esperando a que llegue la quincena. 
- 6 Te atrasas en el pago de créditos o servicios.
- 7 Utilizas la tarjeta de crédito para completar la quincena. 
- 8 Pides prestado para pagar tus deudas.
- 9 Te angustia hablar de dinero con las personas que te rodean.



Si identificaste una o varias de estas señales en ti, seguramente tienes estrés financiero. Pero, no te preocupes, es momento de poner manos a la obra para sanar tus finanzas. El próximo mes te explicaremos cómo combatir el estrés financiero y navegar hacia la salud financiera.