

# Solidez financiera durante la pandemia del COVID-19

Con el mercado de valores en estado volátil y los preocupantes titulares sobre cuánto durará la pandemia, es difícil evitar sentirse incómodo y cuestionar lo que nos depara el futuro. Para ayudarle a examinar las decisiones financieras y los desafíos que puede enfrentar en las próximas semanas, considere estos consejos y recursos.

## Cree un presupuesto

Haga una lista de sus gastos mensuales regulares, como el alquiler, los pagos de préstamos, los servicios públicos, los alimentos, etc. Compárela con el sueldo de su hogar. Si trae a casa más dinero que sus gastos, considere separar algo adicional como una reserva financiera. Si su presupuesto es más de lo que trae a casa cada mes, busque dónde puede recortar para llegar a fin de mes. Para obtener ayuda, visite [www.consumer.gov](http://www.consumer.gov).

## Controle sus gastos

Estar aislado y aburrido en casa puede darle mucho tiempo para comprar en línea. Con tanta incertidumbre, es importante resistir la tentación de comprar artículos de manera impulsiva. Priorice las obligaciones financieras más importantes, como los alimentos, la vivienda y el transporte, luego los artículos como la decoración del hogar y la ropa. Si es necesario, considere la posibilidad de poner en pausa los pagos automáticos de las facturas para que pueda controlar el momento oportuno de pago hasta que esté en mejores condiciones financieras.

## Póngase en contacto con sus prestamistas (hipoteca, automóvil, alquiler, servicios públicos, préstamos estudiantiles, etc.)

Si no puede trabajar debido al COVID-19 – se ha enfermado, su lugar de trabajo cerró temporalmente, tiene que quedarse en casa y cuidar de los niños o tiene a seres queridos que están enfermos, etc. – es posible que no pueda pagar sus cuentas. Muchos prestamistas han establecido excepciones, adaptaciones especiales y fondos de ayuda para apoyar al público durante esta crisis de salud. Aproveche esas facilidades.

## Comuníquese con la empresa de su tarjeta de crédito

Incluso si el emisor de su tarjeta de crédito no ha emitido formalmente una declaración de apoyo, si usted está en riesgo de perder un pago, vale la pena ponerse en contacto con la empresa para discutir sus opciones. La Corporación Federal de Seguros de Depósitos (FDIC) informa en su sitio web ([www.fdic.gov](http://www.fdic.gov)) que durante un desastre, "Sus acreedores probablemente buscarán una solución con usted, pero es importante ponerse en contacto con ellos tan pronto como sea posible y explicar su situación". Los pagos atrasados pueden perjudicar su calificación crediticia, y acumular cobros y cargos adicionales, por lo que adelantarse al problema le será una ventaja.

## Tenga en cuenta las estafas financieras

Si recibe una llamada telefónica, mensaje de texto o correo electrónico solicitando su información financiera a cambio de pruebas o medicamentos para el COVID-19, no la proporcione. Desafortunadamente, las empresas fraudulentas se están aprovechando de personas preocupadas por el COVID-19 y tratan de robar su dinero y/o información sensible ofreciendo curas no comprobadas. En particular, tenga en cuenta que la Organización Mundial de la Salud ([www.who.int](http://www.who.int)) advierte sobre las personas que se hacen pasar por sus representantes para obtener información confidencial y solicitar donaciones a través de correos electrónicos, llamadas telefónicas, mensajes de texto e incluso mensajes de fax.

## Acceda a los recursos comunitarios

- Las agencias estatales y locales de servicios humanos pueden conectarlo con programas de asistencia pública como cupones de alimentos o fondos financieros de emergencia, Medicaid, vivienda y similares.  
Obtenga más información en [www.hhs.gov/programs/social-services](http://www.hhs.gov/programs/social-services).
- United Way tiene información sobre bancos de alimentos, armarios de ropa, albergues, alquiler y ayuda de servicios públicos, apoyo para estadounidenses mayores y personas con discapacidades, etc.  
Visite [www.unitedway.org](http://www.unitedway.org).
- Aunt Bertha es una red de atención social donde puede buscar servicios como atención médica, alimentación, capacitación laboral, transporte y más, directamente en su área.  
Visite [www.auntbertha.com](http://www.auntbertha.com).
- El Gobierno de los Estados Unidos ofrece información sobre beneficios para personas menores de 55 años.  
Visite [www.benefits.gov](http://www.benefits.gov).

## Discuta las finanzas con su pareja o alguien en quien confíe

Por lo general, las inquietudes financieras encabezan la lista de las cosas que más nos tensionan. Es importante comunicarse regularmente con su pareja y familia sobre las finanzas para entender su situación y acordar las prioridades financieras. Si es necesario, consulte con un profesional financiero.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.