



Cuando Sus Ingresos Disminuyen

Cuatro pasos para crear un plan a corto plazo

La pérdida de ingresos a corto plazo puede ser devastadora. Sin embargo, existen medidas que puede tomar para anticiparse y planificar cómo hacerle frente a los momentos difíciles. Revise los siguientes cuatro pasos y, a continuación, complete los ejercicios relacionados con cada uno de ellos. Este proceso le ayudará a hacer un inventario, intercambiar ideas y crear un plan a corto plazo para salir adelante.

Paso 1: Inventario

Comience por “inventariar” su (a) capital monetario y humano, recursos comunitarios y (b) gastos fijos, flexibles y ocasionales.

- a. En primer lugar, haga una lista de todos los recursos que tiene a su disposición. Incluya los recursos monetarios, como activos, renta, ahorros y dinero en efectivo, así como recursos de capital humano, p. ej., talentos, capacidades, educación, tiempo, etc. Debe incluir todo aquello que podría contribuir a los gastos o ingresos del hogar. A continuación, identifique los recursos de la comunidad que puede utilizar de manera temporal para complementar sus ingresos o reducir sus gastos. Una vez que haya completado las listas del inventario, quedará claro qué recursos tiene y qué necesita cubrir. **NOTA:** Es importante reservar los activos de inversión en jubilación solo para fines de planificación financiera. Utilice dinero de las cuentas de jubilación solo en el peor de los casos. Consulte con un profesional financiero respecto a estas decisiones (ver Recursos adicionales).
- b. En segundo lugar, haga un inventario de sus gastos. Enumere todos los gastos fijos (sin cambio en los importes) que debe pagar todos los meses, como combustible, comestibles y servicios públicos. Enumere los gastos ocasionales que no ocurren todos los meses, pero que tendrá pronto (dentro de los próximos tres meses).

Durante el intercambio de ideas, anote CADA UNA de ellas. El Paso 3 le ayudará a determinar y elegir el plan de acción exacto que necesita para salir adelante. Enumere ideas para:

- a. Simplificar temporalmente su estilo de vida y reducir los gastos.
- b. Aumentar los ingresos.
- c. Considerar cómo los recursos de la comunidad pueden ayudarle a aumentar los ingresos y disminuir los gastos

Paso 3: Crear un plan a corto plazo

El siguiente paso es elaborar un plan a corto plazo que se ajuste a su pérdida de ingresos e incluya los recursos actuales que tiene a su disposición (Paso 1) y las ideas que ha generado (Paso 2). Elija opciones según sus necesidades inmediatas. Priorice sus gastos por orden de importancia: alimentos, vivienda, transporte, servicios públicos, teléfono, seguro, medicamentos básicos, etc. Las preguntas de los ejercicios del Paso 3 pueden ayudarle a elaborar su plan.

Paso 4: Revisar y manten

Consulte y revise su plan en forma regular hasta que su situación se estabilice. Repita los tres pasos anteriores a medida que surjan información y recursos adicionales disponibles. El proceso de cuatro pasos se hará más sencillo cada vez que lo repita y revise. Por último, a medida que avance en la fase de mantenimiento y mejore su situación financiera, siga tomando decisiones resueltas y realice las compras en función de sus prioridades. Este también es un buen momento para reponer recursos, como su fondo de emergencia, reservas de alimentos y otros ahorros (ver Recursos adicionales).

Paso 2: Generar ideas

A continuación, utilice su lista de inventario para intercambiar ideas sobre cada una de las siguientes tres áreas. Incluya a su cónyuge/pareja y miembros de la familia que tal vez necesiten participar. El intercambio de ideas puede ser una herramienta poderosa que le ayudará a adaptarse e innovar.

Paso 1: Inventario



Recursos

Capital monetario, inmobiliario y humano

Recursos monetarios	Importe/valor
Efectivo	\$
Cuenta corriente	\$
Caja de ahorros	\$
Inversiones	\$
Residencia principal	\$
Vehículo(s)	\$
Joyas	\$
Artículos de arte coleccionables	\$
Equipos	\$
Otros	\$

Gastos

Fijos, flexibles y ocasionales

Fixed Expenses	Amount
Diezmos/donacions	\$
Hipoteca principal	\$
Segunda hipoteca	\$
Préstamo con garantía hipotecaria	\$
Vehículo(s)	\$
Préstamos estudiantiles	\$
Médicos	\$
Tarjeta(s) de crédito	\$
Otros	\$

Gastos flexibles	Importe
Ahorros	\$
Combustible	\$
Servicios públicos	\$
Alimentos	\$
Ropa	\$
Entretenimiento	\$
Comidas afuera	\$
Niños	\$
Mascotas	\$
Asignación personal	\$
Otros	\$

Recursos de capital humano	Describir
Educación	
Capacidades	
Talentos	
Tiempo	
Otros	

Gastos ocasionales	Importe
En los próximos 3 meses	
Mantenimiento del auto	\$
Registro del auto	\$
Regalos	\$
Matrícula escolar	\$
Otros	\$

Identificar los recursos de la comunidad

Ejemplos: Llame al 211 o visite 211utah.org para conocer los recursos en su área local. Los recursos individuales del condado pueden incluir ayuda de vivienda de emergencia, beneficios de desempleo, cupones de alimentos, clínicas médicas, asistencia de calefacción, asistencia para el cuidado de niños, servicios legales, centros de servicios laborales, etc. Es posible que las organizaciones religiosas proporcionen recursos a los miembros de su congregación.

Nombre de la organización o agencia	Información de contacto	Fecha de contacto	Notas de la conversación	Resolución

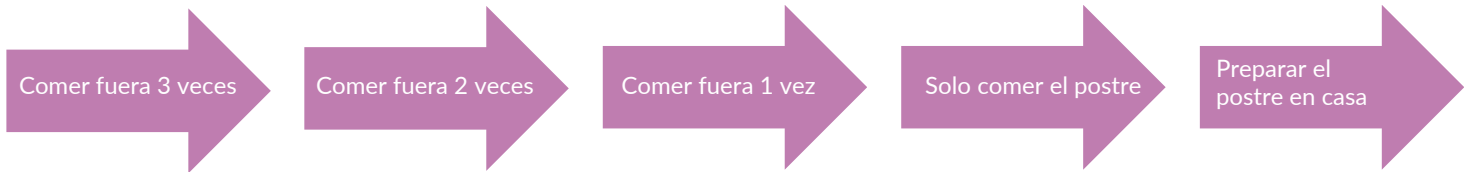


Paso 2: Generar ideas

IDEAS PARA SIMPLIFICAR TEMPORALMENTE SU ESTILO DE VIDA Y REDUCIR LOS GASTOS

Reducción de gastos

Siga el principio de reducción para disminuir sus categorías de gastos flexibles:



Ejemplos: Eliminar los gastos no esenciales; reducir la cantidad de compras en minimercados y negocios con servicios desde el auto; comprar marcas menos costosas; solicitar recursos de la comunidad que sirvan como complemento temporal para disminuir los gastos o aumentar los ingresos, etc.

Puedo reducir mis gastos al:

Controle las compras que surgen desde el impulso y el pánico

Evalúe qué necesita realmente su hogar en lugar de confiar en las tendencias sociales.

Ejemplos: Realice un inventario de alimentos, suministros de emergencia y médicos, etc.

Puedo controlar el impulso y el pánico en las compras al:

Comuníquese con prestamistas y acreedores hipotecarios

Comuníquese con sus acreedores y explíqueles que está teniendo dificultades financieras. Pregúnteles sobre opciones para reducir o suspender de manera temporal su pago mensual. Esté preparado para ofrecer información objetiva, incluidos sus ingresos actuales, el motivo de la dificultad financiera y el importe que puede pagar. Generalmente, los prestamistas hipotecarios exigen una solicitud formal para sus programas de mitigación y asistencia en casos de pérdida. Se recomienda que busque asistencia a través de una agencia de asesoramiento aprobada por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) para asuntos relacionados con hipotecas (ver Recursos adicionales).

Mantenga un registro del contacto con sus acreedores. **Ejemplo:**

Acreeedor	Información de contacto	Fecha de contacto	Notas de la conversación	Resolución
Dr. Jones	jones@doctor.com 123-4567	28 de marzo de 2025	Plan de pago para saldo de \$400	Pago \$20 en lugar de \$40 por mes durante 3 meses. Contactar de nuevo en julio.

IDEAS PARA AUMENTAR LOS INGRESOS

Un aumento temporal en los ingresos puede surgir de oportunidades relacionadas con su capital humano (educación, capacidades, talentos y tiempo) y cualquier recurso comunitario para el que califique.

Ejemplos: Tener temporalmente un segundo empleo; cambiar de empleo; ayudar a otros miembros del hogar (cónyuge o adolescentes desempleados) a encontrar un empleo; vender artículos de valor; solicitar recursos comunitarios que sirvan como complemento temporal para disminuir gastos o aumentar ingresos, etc.

Puedo aumentar mis ingresos al:

Paso 3: Su plan a corto plazo

Ahora que ha creado un inventario e generado ideas, está preparado para elaborar un plan y tomar cartas en el asunto. Las siguientes preguntas le ayudarán a evaluar los cambios necesarios e identificar las ideas más factibles. No olvide los recursos disponibles de la comunidad y la resolución a la que llegó con sus acreedores.

¿Cuánto perdió de sus ingresos? _____

De los ingresos perdidos, ¿cuánto necesita reemplazar? _____

¿Cuánto ingreso sigue teniendo? _____

¿Cuánto tiempo puede manejarse con los recursos que tiene? _____

¿De qué activos podría prescindir más fácilmente? _____

¿Cuál es el monto total de sus gastos más prioritarios? _____

¿Cuándo vence cada factura? _____

¿Qué hará si surge un gasto inesperado? _____

Cronograma de mi plan a corto plazo

La medida que tomaré **hoy** para simplificar mi estilo de vida, reducir temporalmente los gastos o aumentar los ingresos:

La medida que tomaré esta semana para simplificar mi estilo de vida, reducir temporalmente los gastos o aumentar los ingresos: _____

La medida que tomaré a finales de mes para simplificar mi estilo de vida, reducir temporalmente los gastos o aumentar los ingresos: _____



Paso 4: Revisar y mantener

Consulte y revise su plan en forma regular hasta que su situación se estabilice. Repita los tres pasos anteriores a medida que surja información y recursos adicionales disponibles. Cuando la situación se estabilice, evalúe qué puede hacer para reponer los recursos, como su fondo de emergencia, su reserva de alimentos y otros ahorros (ver Recursos adicionales).

¿Qué cambios están funcionando?

¿Qué recursos hay que reponer? ¿Cómo puede lograrlo?

¿Qué compras ha retrasado? ¿Cómo puede planificarlas dentro de su presupuesto?

Amanda H. Christensen, AFC®, Profesora asociada de extensión
Stacy Abbott, M.S., Coordinadora del programa de extensión

Otros recursos

4 consideraciones clave a la hora de elegir un profesional financiero. Disponible en:

digitalcommons.usu.edu/extension_curall/2001/

Su rueda financiera del bienestar. Disponible en: digitalcommons.usu.edu/extension_curall/2033/

Encuentre una agencia local de asesoría de vivienda: Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.

apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm

Oficina de Protección Financiera para el Consumidor: consumerfinance.gov

Utah Money Matters: utahmoneymatters.org

Sitio web de Finanzas Personales de Utah State University Extension: extension.usu.edu/finance

Referencias

Johnson, C. (2020). Qué hacer cuando sus ingresos disminuyen. North Dakota State University Extension. FE274. Disponible en: ag.ndsu.edu/publications/money/what-to-do-when-your-income-drops

Rupured, M., & Campbell, C. (2017). Cuando sus ingresos disminuyen. University of Georgia Extension. Circular 1041-1.

Disponible en: extension.uga.edu/content/extension/publications/series/detail.html?id=66&name=When%20Your%20Income%20Drops

[id=66&name=When%20Your%20Income%20Drops](https://extension.uga.edu/content/extension/publications/series/detail.html?id=66&name=When%20Your%20Income%20Drops)

En sus programas y actividades, la Utah State University no discrimina por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad, información genética, orientación sexual o identidad/expresión de género, discapacidad, estado como veterano protegido o cualquier otro estado protegido por la política de la Universidad o por la legislación local, estatal o federal. Las siguientes personas han sido designadas para manejar las preguntas relacionadas con las políticas contra la discriminación: directora ejecutiva de la Oficina de Equidad, Alison Adams-Perlac, alison.adams-perlac@usu.edu, coordinadora del Título IX, Hilary Renshaw, hilary.renshaw@usu.edu, Old Main Rm. 161, 435-797-1266. Para obtener más información sobre el aviso contra la discriminación: Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, 303-844-5695, OCR.Denver@ed.gov. Publicado en apoyo al trabajo de Cooperative Extension, las leyes del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Kenneth L. White, vicepresidente de Extensión y Agricultura de la Utah State University.