

MANUAL PARA PARTICIPANTES

Savvy Saving Seniors[®]



Cómo convertirse en alguien
LLENO de recursos con la
ayuda de los beneficios y la
tranquilidad de los ahorros

BANK OF AMERICA 

nco 
national council on aging[®]

Este material fue preparado por un tercero no afiliado a Bank of America ni a ninguna de sus afiliadas y tiene solo fines informativos y educativos. Las opiniones y puntos de vista expresados no reflejan necesariamente las opiniones y puntos de vista de Bank of America o cualquiera de sus afiliadas.

Este práctico folleto te brindará consejos y trucos para administrar tu dinero que te capacitarán para convertirse en una persona mayor experta en ahorro.

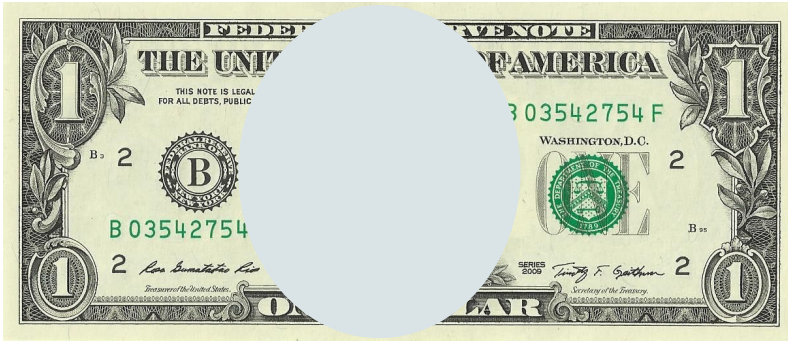
Rompehielos con billetes de dólares	3
Cuestionario: ¿cuál es tu personalidad con el dinero?	5
10 principales cuestiones que todas las personas mayores deberían considerar	9
Presupuesto mensual	10
Diario de gastos	12
Principales destructores de presupuesto que se deben evitar	13
Aprovecha los beneficios	14
Preguntas frecuentes	16
Enlaces útiles	17

© 2023 Consejo Nacional para Adultos Mayores, Inc. Todos los derechos reservados. Prohibido el uso no autorizado.

Los materiales protegidos por derechos de autor del Consejo Nacional para Adultos Mayores (NCOA) no pueden ser reproducidos total o parcialmente por personas, organizaciones o corporaciones distintas del NCOA y sus afiliadas, divisiones y unidades sin el permiso previo por escrito de un funcionario autorizado del NCOA.

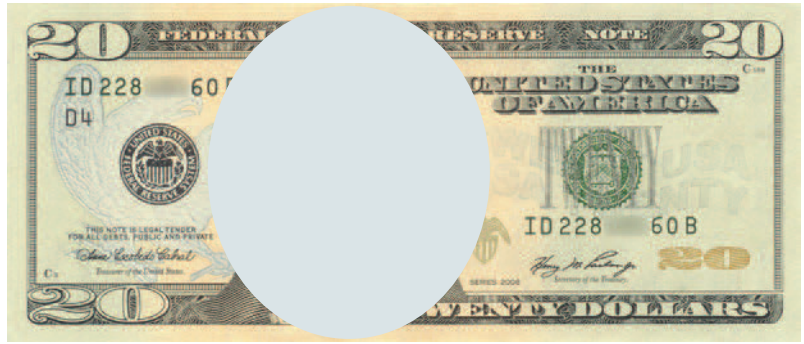
Rompehielos con billetes de dólares

En equipos de dos, nombren la persona cuyo rostro aparece en estos billetes. Analicen las formas en que cada uno ahorra dinero. Luego presenta a tu pareja y brinda un ejemplo de cómo ahorra dinero.













Cuestionario: ¿cuál es tu personalidad con el dinero?

1. Cuando recibo visitas de familiares o amigos:

- a. Pido comida para llevar.
- b. Compro comidas congeladas en el supermercado.
- c. Miro lo que tengo en el refrigerador.
- d. Saco mis libros de recetas.
- e. Pido a mis invitados que traigan algo.

2. ¿Qué opinas del dinero?

- a. No pienso en eso.
- b. Me las arreglo para salir adelante de alguna manera.
- c. Debería pensarlo más.
- d. Mantengo un control bastante bueno.
- e. Siempre termino con más de lo que comencé.

3. Ahorrar dinero es:

- a. No es algo que me interese.
- b. Realmente difícil de hacer.
- c. Algo a lo que aspiro.
- d. Algo que todos deberían hacer.
- e. Lo más importante sobre el dinero.

4. ¿Qué haces para ahorrar para gastos de emergencia?

- a. Soy demasiado mayor para pensar en eso.
- b. Lo haré algún día.
- c. Intento ahorrar un poco cada mes.
- d. Tengo un plan y lo estoy cumpliendo.
- e. Ahorro todo lo que puedo para el futuro.

5. ¿Con qué frecuencia pides dinero prestado?

- a. Siempre.
- b. A veces.
- c. No a menudo.
- d. Nunca.
- e. La gente me pide prestado.

6. Cuando voy de compras:

- a. Compró lo que quiero.
- b. Me distraigo con demasiadas cosas que comprar.
- c. Hago una lista, pero no siempre me atengo a ella.
- d. Compró lo que es más barato.

7. Cuando planifico unas vacaciones:

- a. Reservo las vacaciones que pueda.
- b. Tomo decisiones en el último minuto.
- c. Busco regalos económicos.
- d. Utilizo Internet y anuncios para encontrar las mejores ofertas.
- e. Me quedo en casa y ahorro dinero haciendo regalos.

8. Cuando te sientes molesto, ¿cómo te hace sentir ir de compras?

- a. Más feliz.
- b. Me distrae un poco de las cosas.
- c. No hace ninguna diferencia.
- d. No iría de compras si estuviera molesto.
- e. Gastar dinero me hace sentir peor.

9. ¿Cuál es tu meta financiera?

- a. En realidad, no tengo ninguna.
- b. Poder permitirme lo que quiera.
- c. Tener suficiente para disfrutar.
- d. Saber siempre cuánto tengo.
- e. Ahorrar lo máximo posible.

10. A fin de mes:

- a. No tengo idea de lo que gasté.
- b. Me endeudé más.
- c. Apenas sobreviví.
- d. Ya planifiqué para el próximo mes.
- e. Ahorré una buena cantidad.

**Cuestionario adaptado de Make Money Sense Financial Literacy.*

Casi todas A: ¡eres el sueño de todo cobrador de deudas!

- Tienes muy poca conciencia de tu dinero y esto podría ocasionarte problemas financieros.
- Si continúas así, corres el riesgo de meterte en serios problemas de deuda.
- Sería una buena idea aprender más sobre cómo administrar tu dinero antes de que sea demasiado tarde.

Casi todas B: eres un deudor ocasional.

- Te gusta vivir el momento y no piensas mucho más allá de la hora del almuerzo.
- Usualmente no sabes cuánto dinero has gastado ni cuánto te queda.
- Si no tienes cuidado, podrías ser un candidato ideal para endeudarse.
- Un poco de planificación puede hacer que tu dinero funcione mejor para ti y ayudarte a evitar el estrés.

Casi todas C: gastas con inteligencia.

- Te gusta gastar dinero, pero no desperdiciarlo.
- Tienes razonablemente el control, pero te sería útil un poco de ayuda.
- Controlar mejor tu dinero te hará sentirte más tranquilo.

Casi todas C: gastas con cuidado.

- Sabes prácticamente lo que sucede con cada centavo. Los gastos inesperados pueden causarte un verdadero dolor de cabeza.
- Aprender más sobre cómo administrar el dinero te ayudará a mantener el control.

Casi todas E: eres un excelente ahorrador.

- Lo que más disfrutas es tener una buena suma guardada para los tiempos difíciles.
- Eso no es malo, pero no permitas que te impida disfrutar de lo que tu dinero puede hacer por ti.



10 principales cuestiones que todas las personas mayores deberían considerar

1. **Gastos actuales:** cuando ya no estás trabajando, cada centavo cuenta. Tómate el tiempo para recopilar todas tus obligaciones financieras actuales (seguro médico complementario, seguro de medicamentos recetados, seguro de vida, etc.) y examina si tienes el plan más rentable para ti y si todos los planes siguen siendo relevantes. Consulta con una fuente de información confiable antes de cancelar algún plan. Por ejemplo, cuando evalúes planes de medicamentos recetados, considera comunicarte con tu programa estatal de asistencia sobre seguros médicos local.
2. **Seguro de salud:** si estás inscrito en Medicare, es posible que puedas colocar de nuevo más de \$100 a tu cheque mensual del Seguro Social y minimizar tus primas y copagos si conoces mejor los programas de ahorro de Medicare.
3. **Medicamentos recetados:** el programa de Ayuda Adicional y los programas locales de asistencia para medicamentos recetados pueden reducir costos.
4. **Impuestos a la propiedad:** reduce legalmente tu cuenta de impuestos anual con la ayuda de programas locales de reducción, para itinerantes o de compensación. En promedio, puedes ahorrar entre \$500 y \$2,000 al año con esta asistencia.
5. **Teléfonos:** en muchos estados, las personas mayores de cierta edad califican para un plan de telefonía celular gratuito. Considera cambiarte de un teléfono fijo a un teléfono móvil gratuito.
6. **Voluntariado/servicio comunitario:** recibe un pago por retribuir. El Senior Corps, el Programa de Voluntarios para Personas Mayores Jubiladas (RSVP) y el Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Personas Mayores (SCSEP) brindan estipendios pagados por servicios.
7. **Usar tu casa para quedarte en casa:** obtén más información sobre formas oportunas y apropiadas de aprovechar tu capital inmobiliario para mantenerte independiente.
8. **Descuentos para personas mayores:** muchos negocios minoristas ofrecen descuentos a clientes mayores en determinados días de la semana. Intenta programar tus compras para aprovechar estos descuentos y ahorrar aún más en tus gastos mensuales habituales.
9. **Planificación patrimonial:** los documentos legales imprescindibles incluyen un testamento para decisiones de distribución de propiedades, un documento de voluntades anticipadas para decisiones de atención médica y un poder notarial duradero para designar un representante personal en caso de incapacidad. Considera también un plan escrito para distribuir bienes personales sin título (por ejemplo: joyas, muebles y artículos de colección) a herederos u organizaciones caritativas para reducir la confusión y los conflictos familiares.
10. **Más ayuda:** descubre para qué otros beneficios públicos puedes ser elegible visitando [BenefitsCheckUp.org](https://www.benefitscheckup.org) o llamando a Eldercare Locator al 800-677-1116.

¿Cuál es tu consejo? ¿Qué crees que todo adulto mayor debería saber?

Presupuesto mensual

Mis ingresos

Salarios/estipendio de voluntariado \$ _____

Asistencia pública \$ _____

Intereses/dividendos \$ _____

Seguro Social \$ _____

Otros \$ _____

Ingresos totales \$ _____

Mis gastos

Gastos fijos

Alquiler/hipoteca \$ _____

Impuestos sobre la propiedad/
seguro \$ _____

Pago del automóvil \$ _____

Seguro del automóvil \$ _____

Otros pagos de deuda \$ _____

Seguro de salud \$ _____

Gastos flexibles

Ahorros \$ _____

Gas/petróleo \$ _____

Electricidad \$ _____

Agua \$ _____

Teléfono/celular \$ _____

Comida \$ _____

Transporte/gasolina \$ _____

Mantenimiento del automóvil \$ _____

Gastos personales \$ _____

Caridad/donaciones \$ _____

Otros \$ _____

Gastos totales \$ _____

Diario de gastos

Durante una semana, lleva un registro del dinero que gastas cada día.

Día	¿En qué gasté dinero hoy?
Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Principales destructores de presupuesto que se deben evitar

1. Tarifas bancarias/de cajeros automáticos

2. Hacer mal uso de las transferencias de saldo

3. Tarjetas de crédito de negocios minoristas

4. Pagos atrasados

5. Postergar la creación de un fondo de emergencia:

Aprende pasos pequeños y concretos sobre cómo crear un fondo de emergencia en Better Money Habits®. [Go.BofA.com/uxapf](https://www.bettermoneyhabits.com/uxapf)

6. Donativos:

algunos padres y abuelos dan hasta que no les queda nada. Si tienes una familia que depende de tus ingresos fijos para sacarlos de los problemas, deja de financiarlos ahora. Para muchas personas es más fácil decirlo que hacerlo, pero no puedes permitir que la familia se aproveche de ti hasta que te quedes sin suficiente dinero para cuidar de ti mismo.

7. Estafas financieras:

si recibes una solicitud por correo electrónico relacionada con una herencia o una transferencia de dinero para ayudar a alguien de un país extranjero, no respondas ni proporciones ninguna información personal. En su lugar, reenvía el mensaje completo, incluido el encabezado, al Centro de Denuncias de Delitos en Internet de la Oficina Federal de Investigaciones ([ic3.gov](https://www.ic3.gov)). Esta es la agencia gubernamental encargada de investigar estas actividades fraudulentas, incluidas las que se originan en Nigeria y el Reino Unido.

8. Mala calificación crediticia:

estos son los números con los que siempre debes comunicarte si te roban la billetera, etc.:

- Equifax: 800-525-6285
- Experian (anteriormente TRW): 888-397-3742
- TransUnion: 800-680-7289
- Administración del Seguro Social (línea de fraude): 800-269-0271

9. Comida rápida:

puede ser una forma rápida de llenar el estómago, pero la comida rápida también es una forma rápida de agotar tu presupuesto. Comprar alimentos usando esos \$10 adicionales de la comida rápida puede estirar tu presupuesto y alimentarte para un día más. Considera recetas de comidas que se puedan cocinar y preparar en 30 minutos o menos.

El sitio web del Departamento de Agricultura de EE. UU. [Nutrition.gov](https://www.nutrition.gov) es un buen lugar para comenzar. Cuenta con un banco de recetas y otra información relacionada con los alimentos, como nutrición por etapa de la vida y seguridad alimentaria. También tiene enlaces a recursos adicionales para la planificación de comidas, como SNAP-Ed para recetas saludables, económicas y fáciles de preparar.

Aprovecha los beneficios

Puedes calificar para recibir ayuda de programas locales, estatales y federales. Una forma de encontrarlos es ir al sitio web de información y beneficios del Consejo Nacional para Adultos Mayores (NCOA), [BenefitsCheckUp.org](https://www.benefitscheckup.org) y completar el cuestionario en línea. Recibirás un informe que sugiere programas en tu área y te indica cómo comunicarse con ellos.

Si no tienes acceso a Internet, llama a Eldercare Locator al 800-677-1116 ([Eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov)) para obtener ayuda con la localización de servicios en tu comunidad. También puedes llamar al departamento de servicios para adultos mayores de tu ciudad o condado y preguntar sobre los servicios que ofrece. La siguiente es una lista de muestra de algunos servicios sobre los que quizás desees preguntar para obtener ayuda:

Programa Estatal de Seguros Médicos (SHIP)

SHIP ofrece asesoramiento gratuito para quienes tengan preguntas sobre Medicare, incluidas preguntas sobre la solicitud y la selección de opciones. Para encontrar una oficina cercana, visita [ShipTACenter.org](https://www.shiptacenter.org) o llama al 877-839-2675.

Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP), anteriormente conocido como cupones de alimentos

El Departamento de Agricultura maneja el programa SNAP, que ahora utiliza una tarjeta similar a una tarjeta de crédito para comprar alimentos. Puedes encontrar información, incluyendo dónde presentar la solicitud en tu comunidad, en el sitio web del Departamento de Agricultura de EE. UU. [fns.usda.gov/snap](https://www.fns.usda.gov/snap). Haz clic en "Learn How to Apply" (Conozca cómo presentar una solicitud) para obtener enlaces para encontrar tu oficina local. El número gratuito de información de SNAP es 800-221-5689. El NCOA también brinda excelentes consejos para aprovechar al máximo tus beneficios de SNAP. Simplemente visita [ncoa.org](https://www.ncoa.org) y busque "SNAP" o "alimentación saludable".

Bancos de alimentos

Los miembros del banco de alimentos de Feeding America ayudan a proporcionar alimentos a personas y familias calificadas. Maneja más de 200 bancos de alimentos locales. Para encontrar tu banco de alimentos local, visita [FeedingAmerica.org](https://www.feedingamerica.org).

Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Personas Mayores (SCSEP)

El SCSEP es un programa financiado por el Departamento de Trabajo (DOL) que ayuda a adultos calificados mayores de 55 años a encontrar, conseguir y conservar empleos a través del servicio comunitario. Para obtener más información sobre el programa, visita [doleta.gov/Seniors](https://www.doleta.gov/Seniors) o comunícate con tu bolsa de trabajo integral local, que puedes ubicar llamando a la línea de ayuda gratuita del DOL al 877-872-5627.

Asistencia Voluntaria con el Impuesto sobre la Renta (VITA)

Para obtener más información sobre la asistencia tributaria gratuita a través del programa VITA, visita el sitio web del Servicio Interno de Impuestos (IRS), irs.gov introduce el término de búsqueda VITA. Encontrarás un enlace que describe el programa y los límites de ingresos. También te permitirá localizar sitios VITA locales. También puedes encontrar un sitio VITA local llamando al 800-906-9887.

Programas de asistencia para servicios públicos

Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)

El LIHEAP brinda asistencia a hogares de bajos ingresos para ayudar a cubrir los costos de calefacción y refrigeración del hogar. Los fondos se distribuyen a través de agencias estatales que se pueden localizar en el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos, liheap.org, o llamando al 866-674-6327.

Lifeline

Lifeline ofrece un descuento en el servicio telefónico local a personas calificadas. Cada estado tiene sus propias reglas. A través de Link Up, las personas calificadas también pueden recibir asistencia con los cargos de instalación. Puedes encontrar compañías telefónicas locales participantes en LifelineSupport.org/ls o llamando a tu compañía telefónica local y solicitando información sobre cómo solicitar Lifeline y Link Up.

Programas de asistencia de impermeabilización

El Departamento de Energía ofrece asistencia a personas y familias calificadas a mejorar la eficiencia energética de sus hogares. Puedes localizar tu oficina local de impermeabilización llamando al Centro de Información del Programa de Eficiencia Energética y Energía Renovable del Departamento de Energía al 877-377-3463.

Medicamentos recetados

Algunos fabricantes de medicamentos ofrecen asistencia con los costos de los medicamentos recetados a personas calificadas. La información sobre tus medicamentos recetados específicos está disponible en el sitio web de información de beneficios del NCOA, BenefitsCheckUp.org. Selecciona la opción "Prescription Drug Assistance" (Asistencia para medicamentos recetados).

Age Well Planner

Age Well Planner del NCOA es un recurso confiable para que los adultos mayores planifiquen su jubilación y se aseguren de alcanzar sus metas para tener una vejez saludable. Ofrece herramientas de evaluación, recursos personalizados y acceso a ayuda de expertos. Puedes obtener más información en AgeWellPlanner.org.

Preguntas frecuentes

¿Cómo me convierto en alguien LLENO de recursos?

Has encontrado recursos y deseas estar LLENO de recursos. La clave del éxito es comenzar tu búsqueda. Dos excelentes lugares para comenzar son BenefitsCheckUp® y los centros de inscripción de beneficios del NCOA. Se puede acceder a BenefitsCheckUp® del NCOA en BenefitsCheckUp.org.

¿Qué hago si llega una crisis?

Todo el mundo experimenta acontecimientos inesperados. Pueden estar relacionados con la salud, y es posible que tengas que usar tarjetas de crédito o recurrir a tus cuentas de ahorro y jubilación. Si te sientes sobrepasado por algún motivo, habla con alguien que pueda ayudarte. La situación puede empeorar si la evitas o esperas demasiado para buscar consejo. Es mucho más fácil resolver las cosas directamente con un banco o acreedor que con una agencia de cobranzas.

Un gran recurso al que puedes recurrir en busca de ayuda en caso de crisis es uno de los muchos centros de inscripción de beneficios del NCOA. Con 85 ubicaciones en 41 estados, los centros de inscripción de beneficios del NCOA conectan a los beneficiarios de Medicare que tienen ingresos limitados con beneficios que pueden ayudarlos a pagar la atención médica, los alimentos y más. También puedes utilizar la herramienta Eldercare Locator en Eldercare.acl.gov o llamando al 800-677-1116. Comunicarte con tu agencia local para adultos mayores también te puede proporcionar recursos útiles.

¿Existen otras herramientas que me ayuden a convertirme en alguien LLENO de recursos?

En colaboración con varias organizaciones sin fines de lucro, Bank of America ha creado Better Money Habits® para ayudar a las personas que viven con lo justo a estabilizar y mejorar su situación financiera. Visita BetterMoneyHabits.com para encontrar videos, infografías y artículos sobre cómo crear un fondo de emergencia, administrar las facturas, manejar deudas vencidas y más.

Los programas de beneficios cambian constantemente. Busca en tu comunidad organizaciones que aborden las preocupaciones de los adultos mayores. En una comunidad, una organización local llamada Planning for Elders maneja una "escuela de supervivencia para personas mayores", que brinda información gratuita sobre temas como transporte, atención médica y vivienda. Comprueba si tu comunidad tiene un programa similar. Compartir información es una parte importante para convertirse en alguien LLENO de recursos.



Enlaces útiles

Age Well Planner

ncoa.org/Age-Well-Planner

Informe de crédito anual

AnnualCreditReport.com

BenefitsCheckUp®

BenefitsCheckUp.org

Better Money Habits

BetterMoneyHabits.com

Eldercare Locator

Eldercare.acl.gov

Oficina para la Protección Financiera del Consumidor

ConsumerFinance.gov

Centro de Denuncias de Delitos en Internet de la Oficina Federal de Investigaciones

ic3.gov

Búsqueda de bancos de alimentos

FeedingAmerica.org

Programa de Empleo de Servicio Comunitario para Personas Mayores

doleta.gov/Seniors

Fundación Nacional de Asesoramiento Crediticio

nfcc.org

Consejo Nacional para Adultos Mayores

ncoa.org

Cooperativas de crédito para el desarrollo comunitario de Inclusiv

Inclusiv.org

Programa de Asistencia Voluntaria con el Impuesto sobre la Renta (VITA) del IRS

irs.gov (busque VITA)

Lifeline

LifelineSupport.org

Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria, anteriormente conocido como cupones de alimentos

fns.usda.gov/snap

MyPlate del USDA

MyPlate.gov

Nutrition.gov del USDA

Nutrition.gov

Notas

