

THE WELL

Diciembre de 2021



Mejor bienestar financiero

Consejos para la planificación financiera

- **Cree un presupuesto:** esta es una forma simple de determinar mejor cómo debería gastar su dinero. Comience por registrar los gastos del año anterior y crear una lista de pagos necesarios. Proporcione a sí mismo un mes “económico”, como por ejemplo, al gastar solo \$100 por semana, puede ayudar a definir sus necesidades. Además, trabajar con su cónyuge/pareja puede ayudar a identificar un presupuesto realista y evitar excesivamente.
- **Defina objetivos:** use el método SMART: los objetivos deben ser específicos, medibles, accesibles, relevantes y definidos por el tiempo. Tenga un panorama claro sobre su posición actual para determinar adónde quiere ir y cómo llegar allí. Conozca el valor de sus ahorros y cuentas de inversión, además de los saldos de préstamos que adeuda.
- **Priorícese:** Gastar demasiado en niños adultos, padres y otros familiares puede poner en riesgo su situación financiera a largo plazo. Hacer que los niños vivan con un presupuesto forzará a tener gastos más cuidadosos al mismo tiempo que les enseña una valiosa lección.



- **Comprender su puntuación de crédito:** Esta puntuación puede afectar su capacidad para obtener un préstamo, alquilar un apartamento o comprar una casa. Obtenga más información sobre cómo obtener su informe de crédito en [usa.gov/credit-reports](https://www.usa.gov/credit-reports).
- **Aproveche por completo su paquete de beneficios existente:** Esto incluye su plan 401(k) o para la jubilación. No olvide aprovechar los aportes proporcionados 401(k) que pueda tener y de analizar las asignaciones de inversiones. Invertir montos fijos a intervalos regulares independientemente de la situación financiera aumentará sus ahorros.
- **Consolide su deuda:** Si tiene deudas en la tarjeta de crédito, préstamos estudiantiles u otras deudas, intente consolidarlas y obtener la tasa de interés más baja posible. Céntrese en pagar las deudas con las tasas de interés más alto primero.
- **Cree un fondo de emergencia:** Siempre es bueno estar preparado cuando surjan gastos imprevistos. Intente tener un respaldo de tres a seis meses para pagar los gastos de vida.

Para obtener información sobre cómo realizar una hoja de trabajo del presupuesto mensual, visite: [consumer.gov/content](https://www.consumer.gov/content)



¿Libertad financiera?

La planificación financiera es fundamental para hacer realidad una jubilación segura. Use estos consejos para ahorrar de manera inteligente para la jubilación:

- **Comience AHORA.** No espere. El tiempo es crítico a partir del interés compuesto, que es el interés que obtiene sobre el interés obtenido con el tiempo.
- **Comience de a poco, si es necesario.** Incluso pequeños aportes pueden marcar una gran diferencia si se le da tiempo suficiente y se hacen las inversiones adecuadas.
- **Use deducciones automáticas** de su salario o cuenta corriente para que se depositen en fondos mutuos, su IRA u otros vehículos de inversión.
- **Ahorre regularmente.** Haga que el ahorro para la jubilación se convierta en un hábito. Priorice los ahorros para la jubilación, incluso en momentos difíciles.
- **Sea realista acerca del rendimiento de la inversión.** Nunca asuma que un año o dos de alto rendimiento del mercado (o reducciones del mercado) continuarán indefinidamente.
- **Traslade** el dinero de la cuenta de jubilación si cambia de trabajo.
- **No se hunda** en los ahorros para la jubilación.

Una vez que tenga una idea general sobre cuánto necesita ahorrar todos los meses para alcanzar su objetivo de jubilación, necesita determinar dónde encontrará el dinero. Hay un truco sencillo para ahorrar para cualquier objetivo: gastar menos de lo que gana. El primer paso es organizarse creando un plan de gastos o presupuesto.

Para obtener más información sobre cómo ahorrar para la jubilación, visite:
irs.gov/retirement-plans



Brócoli Arroz Caserola



Plato principal para la cena abundante y agradable.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz
- 3 ½ tazas de agua
- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1 lata de crema de hongos, o pollo, apio o sopa de queso (10,75 onzas, condensado, con sodio reducido)
- 1 ½ tazas de leche (1 %)
- 7 ½ tazas de brócoli o coliflor o mezcla de vegetales (congelados, picados)
- ½ libra de queso (rallado o en rodajas)
- 3 cucharadas grandes de margarina (o manteca)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados y engrase una bandeja para horno de 9 x 12".
2. En una olla mezcle arroz, sal y 3 tazas de agua; ponga a hervir.
3. Tápela y hierva a fuego lento durante 15 minutos. Retire la olla del fuego y deje a un lado durante otros 15 minutos.
4. Saltear las cebollas en margarina (o mantequilla) hasta que estén tiernas.
5. Mezcle la sopa, la leche, ½ taza de agua, las cebollas y el arroz. Coloque la mezcla con una cuchara en la bandeja para horno.
6. Descongele y escurra las verduras y luego extiéndalas sobre la mezcla de arroz.
7. Espolvoree el queso uniformemente en la parte superior y hornee a 350 grados durante 25-30 minutos hasta que el queso se derrita y vea burbujear el arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1/12

Calorías 237

Grasas totales 10 g

Grasas saturadas 5 g

Colesterol 22 mg

Sodio 273 mg

Carbohidratos totales 27 g