



# Al cuidar tu salud CUIDAS TU BOLSILLO



Llevar un ritmo de vida acelerado, comer en la calle, no hacer ejercicio a diario, son factores que influyen directamente en la salud y en tu bolsillo, pues una enfermedad grave, además de afectar tu salud, en caso de no estar preparado para afrontarla, desestabilizará también tus finanzas.

A continuación, te damos algunas medidas preventivas que puedes implementar en tu día a día para prevenir enfermedades y cuidar de tus finanzas.

## Cuida tu alimentación

**Prepara tu comida.** Comer a diario en la calle representa un riesgo para tu salud y bolsillo, pues la comida rápida contiene mayor cantidad de grasa y azúcares, además de que es costosa. Realiza un menú para toda la semana y haz una lista de todos los ingredientes que vas a necesitar antes de ir de compras, así no comprarás alimentos de más. Elige alimentos frescos y de temporada.

**Toma agua.** Lleva siempre contigo un termo o botella con agua, la cual puedes rellenar en casa. Lo anterior, además de ser saludable, evitará que gastes en refrescos o agua embotellada.

**Controla las botanas.** Comer frituras o dulces entre comidas representa una fuga de dinero. Una opción saludable y mucho más barata es preparar refrigerios con verduras y frutas de temporada o barras de cereal.

## Revisiones médicas periódicas

Si eres de los que necesita una emergencia para acudir al médico o al dentista, cometes un error. Hacerte revisiones de forma periódica te ayudará a controlar tu salud y prevenir enfermedades graves que pueden impactar seriamente tu salud y bolsillo.

## Realiza ejercicio a diario

Evita gastar en membresías de gimnasios y clubes, trata de utilizar los espacios que hay en tu ciudad -como los parques- para caminar, correr o practicar algún deporte.

## Contrata un seguro

Invertir tu dinero en un seguro que te ayude a cuidar la salud y a solventar cualquier gasto derivado de alguna enfermedad o emergencia médica. Ésta es una buena opción para mantener tus finanzas sanas.



Existen **seguros de salud** que buscan prevenir y restaurar la salud del asegurado; y **seguros de gastos médicos mayores** que buscan restaurar tu salud en caso de sufrir algún accidente o enfermedad que esté estipulado en la póliza. Para encontrar el seguro ideal, es importante que:

- ✓ Analices tus necesidades y las de tu familia.
- ✓ Compares opciones y evalúes las ventajas y desventajas de cada una.
- ✓ Leas la póliza y preguntes por el deducible, suma asegurada, coberturas y exclusiones.





# ¿Cuál es tu tolerancia al **RIESGO**?

**A**l iniciarte como inversionista debes considerar varios factores, entre los más importantes se encuentra el conocer el nivel de tolerancia al riesgo que estás dispuesto(a) a asumir en una inversión, a cambio de obtener una mayor rentabilidad. Al conocerlo, podrás evaluar los tipos de instrumentos financieros, de acuerdo a tu perfil de inversionista.

Para conocer tu nivel tienes que analizar tu situación personal y financiera, considerando:

Necesidad de liquidez y plazo al que puedes invertir tus recursos.

Tus ingresos, gastos y nivel de endeudamiento.

Edad y ciclo de vida en el que te encuentras.

Tu objetivo de inversión.

A continuación te mostramos los 3 niveles de tolerancia al riesgo que existen y las características de cada uno de ellos:

## NIVEL BAJO

**Tipo de inversionista:** Conservador(a).

**Rentabilidad:** Baja.

**Horizonte de inversión:** Corto plazo.

**Objetivo:** Preservar el capital y contar con mayor liquidez y estabilidad.

**Instrumentos de inversión:** Invierten su capital en instrumentos de deuda (CETES, BONDES o UDIBONOS).

\*En este nivel se posicionan los inversionistas que están cerca del retiro.

## NIVEL MEDIO

**Tipo de Inversionista:** Moderado(a).

**Rentabilidad:** Moderada.

**Horizonte de inversión:** Mediano y corto plazo.

**Objetivo:** Aumentar su capital, sin asumir tantos riesgos.

**Instrumentos de inversión:** Invierten el mayor porcentaje de su capital en instrumentos de deuda y el resto en renta variable (acciones).

\*En este nivel se ubican inversionistas mayores a 40 años que buscan un balance entre rendimientos y seguridad.

## NIVEL ALTO

**Tipo de inversionista:** Arriesgado(a).

**Rentabilidad:** Alta.

**Horizonte de inversión:** Largo plazo.

**Objetivo:** Lograr la mayor rentabilidad posible.

**Instrumentos de inversión:** Invierten un mayor porcentaje de su capital en renta variable (acciones).

\*En este nivel se ubican inversionistas jóvenes que pueden asumir mayores riesgos.

### Toma nota:

Invierte tiempo en incrementar tu cultura financiera, pues es importante que no inviertas tus ahorros en productos que no conoces o que no sabes cómo funcionan. Recuerda que entre más conozcas los instrumentos de inversión, más jugo le sacarás a tus inversiones.



# ¿QUÉ DEBES SABER ANTES DE SOLICITAR UN CRÉDITO DE NÓMINA?

Si recibes tu sueldo a través de una cuenta de nómina, lo más seguro es que en algún momento te ofrezcan un crédito de nómina, ya sea por medio de promociones en el cajero automático o llamadas telefónicas. Pero antes de decir sí, ¡reflexiona! pues a pesar de que pueden llegar a ser una buena opción para salir de un apuro, los pagos se descontarán de manera automática de tu salario y si no tienes un plan para cubrirlos, tu economía podría verse afectada.

A continuación te explicamos algunas características que debes considerar antes de aceptar uno:

## Características

- Tiene como garantía el sueldo que recibes por tu trabajo y la antigüedad en el mismo.
- Generalmente la cantidad que te prestan va en relación directa con tu sueldo.
- Dependiendo de la periodicidad con la que recibes tu salario, los pagos pueden ser semanales, quincenales o mensuales.
- Los plazos van desde 3 hasta 60 meses.
- Algunos créditos cuentan con seguros de vida y/o desempleo.
- La institución realiza el cargo en tu cuenta de nómina mediante previa autorización, para el pago del crédito.



## Antes de contratar

- ✓ Revisa tu presupuesto y evalúa tu capacidad de endeudamiento, así sabrás si puedes adquirir ese compromiso.
- ✓ Compara opciones entre diferentes productos e instituciones, apóyate usando el Simulador de Crédito Personal y de Nómina que la CONDUSEF tiene a tu disposición en [www.gob.mx/condusef](http://www.gob.mx/condusef).
- ✓ Lee el contrato en su totalidad y no te quedes con dudas, tómate el tiempo suficiente para conocer las condiciones, tus derechos y obligaciones.
- ✓ Revisa las características del crédito: tasa de interés, plazo, costo anual total (CAT), coberturas de seguros (si los incluye), etc.
- ✓ Trata de no adquirirlo a través de cajeros automáticos y acude directamente a la sucursal para conocer los detalles del mismo.

## Toma Nota

Aunque cambies tu cuenta de nómina a otra institución financiera, tienes la obligación de pagar los créditos contratados con anterioridad, por lo que, la institución otorgante de dichos créditos retendrá los pagos correspondientes antes de depositar tu salario en la nueva cuenta.



# ¿Conoces las **SIEFORES** GENERACIONALES?



¿Sabes cómo se invierten los recursos de tu cuenta de AFORE? A partir de diciembre de 2019 tus recursos se invierten en **SIEFORES GENERACIONALES** de acuerdo a tu edad.

Éstas SIEFORES (Sociedades de Inversión Especializadas en Fondos para el Retiro) anteriormente cambiaban de acuerdo a la edad que cumplías año con año y se y se dividían en 5 diferentes grupos, actualmente corresponden a tu **año de nacimiento** y operan de la siguiente manera:

## ¿Cuál es la diferencia con las anteriores?

- ✓ Se pasó de 5 a 10 SIEFORES.
- ✓ La SIEFORE que te corresponde estará asociada a tu año de nacimiento.
- ✓ Tus recursos permanecerán en la misma SIEFORE toda tu vida laboral.
- ✓ El trabajador permanecerá en esa SIEFORE Generacional hasta que llegue a la edad de retiro, con el fin de que se aproveche mejor el largo plazo de las inversiones y se generen rendimientos más altos en su beneficio.
- ✓ Su derecho a elegir la SIEFORE seguirá conservándose y aplicará de la misma forma como sucede actualmente, aunque lo recomendable es permanecer en una sola.

### Anteriormente

36 años y menores



Entre 37 y 45 años



Entre 46 y 59 años



60 años y mayores



60 años y mayores



### Actualmente

SIEFORE/ Año de nacimiento	Básica inicial	Básica 90-94	Básica 85-89	Básica 80-84	Básica 75-79	Básica 70-74	Básica 65-69	Básica 60-64	Básica 55-59	Básica Pensiones
Edad del trabajador	<25	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65 o más
SIEFORE actual	Nueva	Nueva	<b>Básica 4</b>	Nueva	<b>Básica 3</b>	Nueva	Nueva	<b>Básica 2</b>	<b>Básica 1</b>	<b>Básica 0</b>

### Toma nota:

No es necesario que solicites tu cambio a este régimen de inversión, ya que en mayo de este año concluyó con éxito la migración y se verá reflejado en tu estado de cuenta.

Si tienes alguna duda o aclaración comunícate desde cualquier parte del país al número **55 13 28 50 00**, o consulta la página de la CONSAR en: [www.gob.mx/consar](http://www.gob.mx/consar)





# REGRESO A CLASES

El regreso a clases es un momento importante en la economía de muchas familias, pues implica una serie de gastos fuertes en materiales, útiles, uniformes y colegiaturas. A continuación, te brindamos algunos consejos que te ayudarán a prepararte este regreso a clases.

- 1. ELABORA UN PRESUPUESTO:** Registra tus ingresos y gastos, la diferencia entre ambos te mostrará la cantidad con la que cuentas para estas compras.
- 2. REALIZA UN INVENTARIO:** Revisa con tus hijos que útiles se pueden reutilizar, reciclar o reparar. Explícales que esto les permitirá ahorrar para comprar la mochila o los tenis que necesitan.
- 3. COMPARA PRECIOS:** Verifica el precio y la calidad de los productos a adquirir en al menos tres lugares distintos con la ayuda de tus hijos.
- 4. ANTICIPA TUS COMPRAS:** Si visitas las tiendas con anticipación, podrás aprovechar precios más bajos que si compras la última semana de vacaciones.
- 5. COMPRA POR MAYOREO:** Algunos útiles como gomas, lápices, plumas pegamento, etc. ya que éstos se utilizarán durante todo el ciclo escolar, si los compras por mayoreo te saldrán más baratos, que comprar uno por uno cada vez que se necesiten.
- 6. CUIDA TU TARJETA DE CRÉDITO:** Si pagas con tarjeta de crédito, recuerda que no se trata de dinero propio, sino de un préstamo que tendrás que pagar y generalmente con intereses. Antes de dar el tarjetazo, revisa tu capacidad de pago y el estado de cuenta de tu tarjeta, así sabrás si puedes asumir una deuda más.
- 7. OJO CON LOS CRÉDITOS:** Si piensas solicitar un crédito personal o de nómina para hacer frente a este regreso a clases, te recomendamos consultar el Buró de Entidades Financieras, en [www.buro.gob.mx](http://www.buro.gob.mx), donde podrás comparar entre distintas instituciones y elegir el producto que necesites.
- 8. COMPRA SÓLO LO NECESARIO:** Si tu situación financiera es complicada, adquiere sólo lo indispensable, como: cuadernos, lápices y plumas. El resto de los útiles y libros adquiérelos iniciado el ciclo escolar.



Haz del ahorro un hábito, incluso una vez que hayas terminado con todos los pagos relacionados a este inicio de ciclo escolar. Comienza un plan de ahorro que te ayude a prevenir los gastos de temporada, por ejemplo: navidad, vacaciones, regreso a clases, etc., esto te ayudará a estar preparado y no desequilibrar tus finanzas cuando llegue el momento de hacer el gasto.