

# Retirement Matters

## Prepare Su Cartera de Jubilación para el Invierno

Para Ayudarle a Evitar las Condiciones Gélidas, Ajuste Regularmente Su Asignación de Inversiones

Con el paso del tiempo, las heladas ráfagas del mercado y los fríos vientos económicos (o simplemente el propio paso del tiempo) pueden causar que su asignación de inversiones se desvíe un poco. Esto puede dejarlo en una meta de asignación de inversiones más conservadora que la que seleccionó originalmente y con la que se siente cómodo. Ya que su cartera está expuesta a los elementos, es una buena idea ajustar sus inversiones con regularidad.

### Tomando la Temperatura: Un Ejemplo

| Opción de Inversión         | Asignación de Inversiones Original Elegida | Asignación de Inversiones Actual Tras la Caída del Mercado | Asignación de Inversiones Tras el Ajuste |
|-----------------------------|--|--|--|
| Fondo de Acciones           | 60%  | 50%  | 60%                                      |
| Fondo de Bonos              | 30%  | 35%  | 30%                                      |
| Fondo del Mercado Monetario | 10%  | 15%  | 10%                                      |

Digamos que el trimestre pasado se produjo una caída de la bolsa de valores y su asignación de inversiones original del 60% en fondos de acciones se ha reducido ahora al 50%. Mientras tanto, su asignación de inversiones prevista a fondos de bonos y del mercado monetario ahora se ha aumentado. La actual asignación de inversiones global ya no coincide con su estrategia original.

### Lo Que Debe Hacer

Si invierte en un fondo de inversiones con fecha determinada, el administrador del fondo automáticamente ajusta sus asignaciones de inversiones para usted. Si no es así, tendrá que participar activamente en el ajuste de sus inversiones. En el ejemplo anterior, eso significa ir a su cuenta y vender el 5% de cada una de sus inversiones en

fondos de bonos y del mercado monetario y reasignar esos fondos de nuevo a sus inversiones en fondos de acciones para que se alineen de nuevo con los porcentajes elegidos. Puede hacerlo fácilmente a través de su cuenta en línea a través de su administrador de registros, o pedirle a un representante de servicios para los clientes que lo ayude. Además, muchos administradores de registros de planes 401(k) ofrecen un servicio de ajuste automático (con una selección de opciones de sincronización disponibles, tales como trimestral, semestral o anualmente).

Y en el caso de un aumento prolongado de los precios de los fondos de acciones, podría descubrir que su cartera es más arriesgada de lo que tenía previsto (por ejemplo, un mayor porcentaje de su cartera está ahora ponderado en fondos de acciones). Para volver a su meta de asignación, tendría que vender parte de sus inversiones en fondos de acciones y reasignarlas apropiadamente a sus inversiones en fondos de bonos y del mercado monetario. ☺

### Aumente Su Temperatura de Ahorros

Una manera en que podría ahorrar dinero que puede añadir a su plan de jubilación es solicitarle a su compañía local de electricidad o gas una auditoría energética de su hogar gratuita o de bajo costo. La auditoría podría revelar formas baratas de reducir los costos de calefacción y enfriamiento del hogar por cientos de dólares al año. Tenga en mente que un periodo de amortización inferior a tres años, o hasta de cinco, puede ahorrarle mucho dinero a largo plazo.



# Sobre el Dinero

## Un Fondo del Mercado Monetario Puede Ayudar a Contribuir a su Plan Financiero Global

Un fondo del mercado monetario es un tipo de fondo mutuo que invierte en valores del Tesoro a corto plazo y en otros instrumentos del mercado monetario, incluyendo valores del gobierno de los EE.UU. y papel comercial. Debido a la naturaleza de las inversiones a corto plazo, éstas se consideran de gran liquidez. Eso significa que pueden canjearse fácilmente por efectivo, lo que permite a los inversionistas tener acceso a su dinero cuando lo necesiten. Además, los fondos del mercado monetario por lo general ofrecen un mejor rendimiento que el disponible de una cuenta de ahorros bancaria normal.

La Comisión de Bolsa y Valores de los EE.UU. exige que en los fondos del mercado monetario sólo estén disponibles los valores con la calificación crediticia más alta. En su mayor parte, los fondos del mercado monetario se encuentran entre las inversiones más seguras, con un valor objetivo de \$1 por acción. Los fondos del mercado monetario sólo han caído por debajo de este valor (un término conocido como “romper el dólar”) en un pequeño número de ocasiones asociadas a crisis financieras, pero se han recuperado rápidamente.

He aquí algunas de las principales formas en que un fondo del mercado monetario puede ayudarlo en su plan financiero global:

- **Financiar objetivos financieros a corto y medio plazo.** Si está ahorrando para un objetivo financiero que cae dentro de los próximos tres a cinco años, un fondo del mercado monetario podría tener sentido. Esto podría incluir objetivos como ahorrar para unas vacaciones, una boda o el enganche de una casa. En estos casos, podría ser más importante que sus ahorros mantengan su valor durante el periodo de tiempo más corto.
- **Crear un fondo de emergencia.** Tener dinero ahorrado en un fondo del mercado monetario puede servir como una red de seguridad personal para superar obstáculos financieros, tales como un período de desempleo o un gasto importante no presupuestado (como la reparación de un auto o un tejado, o la sustitución de un lavaplatos o de una lavadora/ secadora). Muchos profesionales en finanzas recomiendan una cantidad que pueda cubrir entre tres a seis meses de gastos. La opción de liquidez de los fondos del mercado monetario los convierte en una buena opción para esto.
- **Depósito temporal de activos.** Un fondo del mercado monetario también podría utilizarse como un lugar donde guardar o transferir activos temporalmente, tales como una



### ¿Lo Que Encierra un Nombre?

Aunque su nombre suena parecido, un fondo del mercado monetario no es lo mismo que una cuenta del mercado monetario. Un fondo del mercado monetario es una inversión patrocinada por una compañía de fondos de inversión. Por lo tanto, no conlleva ninguna garantía de capital. Una cuenta del mercado monetario es un tipo de cuenta de ahorros que genera intereses. Las cuentas del mercado monetario son ofrecidas por instituciones financieras y están aseguradas por la Corporación Federal de Seguros de Depósito (FDIC).

re inversión de una cuenta de jubilación individual o una herencia, mientras se intenta decidir cómo invertir esos fondos a largo plazo. El fondo no debe utilizarse como un vehículo de inversión a largo plazo.

### Mantenga en Perspectiva Su Estrategia de Inversión a Largo Plazo

Aunque los rendimientos de los fondos del mercado monetario están subiendo al beneficiarse del alza de las tasas de interés por parte de la Reserva Federal, no son apropiados para invertir a largo plazo, particularmente en su plan de jubilación 401(k) u otro plan de jubilación en el lugar de trabajo, ya que los rendimientos tienden a ser mucho más bajos que los de las acciones y los bonos. Además, con el paso del tiempo, los rendimientos no han seguido el ritmo de la inflación. ☺

# Zambúllase en el Agua

¿Quiere Mejorar Su Bienestar Físico y Mental? Considere la Posibilidad de Zambullirse en Agua Fría

Zambullirse en agua fría es una tendencia que consiste en sumergirse en agua fría, normalmente para obtener algún tipo de beneficio para la salud. Estas zambullidas heladas están ganando popularidad como forma de reforzar el sistema inmunitario, aumentar la resistencia al estrés y tratar la inflamación. Algunas personas famosas, atletas, personas influyentes y otras personas han respaldado las zambullidas en las redes sociales, donde el hashtag #coldplunge tiene más de 1.1 billones de visualizaciones en TikTok.

Una zambullida fría consiste en sumergirse en agua a una temperatura de entre 45 y 55 grados Fahrenheit. Puede crear un baño de hielo con tan sólo una bolsa para la basura, un poco de hielo y agua. Sin embargo, muchas personas prefieren una piscina o bañera más concreta para darse un chapuzón de agua fría.

## Potenciales Beneficios para la Salud

Los potenciales beneficios de darse una zambullida fría o un baño de hielo incluyen:

- Reducir la inflamación y la hinchazón
- Ayudar a la recuperación muscular y aliviar los dolores después de un entrenamiento
- Estimular la producción de glóbulos blancos y citoquinas antiinflamatorias, que ayudan a combatir infecciones y enfermedades
- Aumentar el flujo sanguíneo por todo el cuerpo
- Mejorar el control del estrés y el estado de ánimo
- Mejorar la claridad y la concentración
- Promover la pérdida de peso y el metabolismo

## Intriga Internacional

Muchos países tienen una larga tradición cultural de zambullirse en agua fría, especialmente en Escandinavia, Europa Central y la región del Báltico. Finlandia, por ejemplo, es bien conocida por su cultura de sauna, que a menudo consiste en alternar temperaturas frías y calientes. Muchos finlandeses disfrutan dándose un chapuzón en un lago o río helado después de una sesión de sauna, sobre todo en el invierno. Además, en el Reino Unido surgió un gran interés por la natación en aguas frías durante la pandemia de Covid-19, ya que muchas personas buscaban una forma de hacer frente al estrés, la ansiedad y el aislamiento. Los clubes y grupos de natación en aguas frías han atraído a más miembros y seguidores, que afirman que nadar en el mar, lagos o ríos les ayuda a sentirse más vivos, felices y resistentes.

## Antes de Zambullirse

Es importante consultar con un médico antes de probar los zambullidos fríos, sobre todo si padece de alguna condición o problema de salud. Los riesgos potenciales incluyen hipotermia, congelación superficial, irritación de la piel e infección. Y en raras ocasiones, la inmersión puede provocar paros cardíacos, arritmias o dificultades respiratorias, sobre todo en personas con problemas de salud subyacentes. También debe empezar gradualmente y limitar la duración y la frecuencia de las zambullidas frías para evitar efectos adversos. 🌊



# Jubilación en Movimiento

## Sugerencias y Recursos Que Todos Pueden Usar

### La Sabiduría es el Poder de la Jubilación

Según un informe reciente de T. Rowe Price, “No Jubilarse”: Por Qué las Personas Recién Jubiladas Quieren Volver a Trabajar, muchas personas jubiladas consideran que el trabajo de media jornada es una estrategia de transición para tener una buena vida. El cincuenta y siete por ciento de las personas jubiladas encuestadas indicaron que querían seguir trabajando de alguna forma, mientras que sólo el 43% consideraría dejar de trabajar de una vez por todas. Seguir trabajando media jornada podría permitirle retrasar recibir beneficios del Seguro Social y, al mismo tiempo, seguir dedicándose a algo que le proporcione beneficios sociales y emocionales. Según la Social Security Administration, su beneficio mensual del Seguro Social aumenta un 8% por cada año que retrase recibirlo. Considere la posibilidad de trabajar con un profesional financiero para que le ayude a evaluar las posibles ventajas de seguir trabajando de algún modo mientras realiza la transición a la jubilación total.

### Preguntas y Respuestas

#### ¿Cuánto es lo máximo que puedo ahorrar este año en mi plan 401(k)?

Los ahorradores en un plan 401(k) pueden aportar hasta \$23,000 dólares en 2024. Los ahorradores de 50 años o más pueden hacer una aportación anual para ponerse al día de hasta \$7,500 dólares en 2024, para una aportación total de \$30,500 dólares. Estos límites también se aplican a los ahorradores con un plan 403(b) y la mayoría de los planes 457.

### Recordatorio Trimestral

¿Cuándo fue la última vez que revisó las designaciones de beneficiarios de sus activos principales — incluyendo su plan de jubilación? El comienzo de cada año es un buen momento para hacer alguna limpieza financiera. Cerciórese de que sus designaciones actuales siguen coincidiendo con sus deseos, especialmente si ha tenido algún cambio importante en su vida, tal como un matrimonio, divorcio o el nacimiento o la adopción de algún hijo.

### Herramientas y Técnicas

Según la Iniciativa de Datos sobre Educación, el costo promedio de la universidad se ha más que duplicado en el siglo XXI. El costo promedio de la universidad en los Estados Unidos es de \$36,436 dólares por alumno por año, incluyendo libros, materiales y gastos diarios de manutención.<sup>1</sup> A la hora de financiar una educación universitaria, los préstamos estudiantiles pueden resultar complejos. Estudiar sus opciones detalladamente y tomar decisiones informadas son una parte importante del proceso de planificación financiera. Ya sea que se haya graduado, como si es un padre, o está pensando en cursar estudios superiores, existen muchos recursos que pueden ayudarlo a tomar decisiones financieras más inteligentes. El sitio web del Departamento de Educación de los EE.UU., studentaid.gov, contiene abundante y completa información, incluyendo las normas y los programas más actuales disponibles, así como un simulador que le ayudará a evaluar las opciones para su situación específica. ©

<sup>1</sup> <https://educationdata.org/average-cost-of-college>.

### ¿Necesita ayuda adicional para su plan de jubilación?

CBIZ es un asesor de planes de jubilación que ha sido contratado por su empleador para ayudarlo. Programe una consulta virtual con uno de nuestros profesionales en finanzas.

#### PROGRAMADOR EN LÍNEA:

 [fitconnect.cbiz.com](https://fitconnect.cbiz.com)

#### OPCIONES DE CONTACTO ADICIONALES:

 [fit@cbiz.com](mailto:fit@cbiz.com)  1-866-CBIZFIT



Los servicios de asesoría de inversión son provistos a través de CBIZ Investment Advisory Services, LLC, un asesor de inversiones acreditado y un subsidiario que le pertenece completamente a CBIZ, Inc.

Kmotion, Inc., 12336 SE Scherrer Street, Happy Valley, OR 97086; 877-306-5055; [www.kmotion.com](http://www.kmotion.com)

©2023 Kmotion, Inc. Esta hoja informativa es una publicación de Kmotion, Inc., cuyo papel es sólo como editor. Los artículos y opiniones en esta hoja informativa son aquellos de Kmotion. Los artículos y opiniones en esta publicación sólo tienen el propósito de ofrecer información general y no tienen la intención de ofrecer ni consejos ni recomendaciones específicas para ningún individuo. Nada en esta publicación se deberá interpretar como consejos de inversión o que dirigen a los empleados a participar en cualquier programa de inversión de ninguna manera. Por favor consulte con su asesor financiero u otro profesional apropiado para obtener mayor ayuda con respecto a su situación individual.

