

Retirement Matters

Revise Bajo el Capó

Cómo Llevar a Cabo una Evaluación de Mantenimiento de Cinco Pasos de Su Plan de Jubilación

¿Hace su plan de jubilación ruidos curiosos cuando pasa por encima de algunos baches del mercado? ¿Está obteniendo suficiente kilometraje de su tasa de ahorros? ¿Es su estrategia de diversificación tan eficiente en el uso de energía como debería serlo? Llevar a cabo un mantenimiento anual de su plan 401(k) puede ayudarle a que el camino hacia la jubilación sea lo más tranquilo posible. He aquí una evaluación de cinco pasos que puede llevarse a cabo en sólo un par de horas durante un fin de semana.

PASO 1: Revise Sus Metas y Planes. Cada año debe preguntarse si va por buen camino para lograr sus metas de jubilación. Parte de ese proceso consiste en imaginar (en detalle) lo que le gustaría estar haciendo durante esa etapa de su vida. ¿Son realistas sus metas y planes? ¿Ha cambiado su forma de pensar y por qué? El American Savings Education Council (www.asec.org) dispone de abundantes recursos para ayudarle a revisar y ajustar sus metas y planes cuando sea necesario, incluyendo su “Calculadora de Metas de Ahorros” y otras herramientas que pueden ayudarle a determinar cuánto dinero necesita ahorrar para la jubilación.

PASO 2: Maximice Sus Aportaciones. Si no está aportando el máximo posible a su plan, aumente sus aportaciones por lo menos un 1% cada año, con la meta general de eventualmente alcanzar cerca del 15% de su sueldo. Trate de aportar por lo menos lo suficiente ahora para obtener toda la aportación equivalente del empleador (si se ofrece). Una cosa es leer esto y decirse a sí mismo “sí, definitivamente puedo aumentar un 1%”. ¡Pero eso sólo ocurrirá si deja de hacer todo lo que está haciendo ahora mismo, obtiene acceso a su cuenta en el sitio web de su administrador de registros y hace el cambio!

PASO 3: Revise Su Estrategia de Inversión. Given all the Dada toda la agitación del mercado en los últimos años, incluyendo la inflación y los acontecimientos económicos fuera de nuestro control, es inteligente preguntarse cada año si su asignación de activos sigue siendo apropiada. O, si su tolerancia al riesgo ha cambiado fundamentalmente. El administrador de registros de su plan probablemente dispone de un ejercicio de evaluación de la tolerancia al que

puede acceder en su sitio web. Además, considere trabajar con un asesor financiero para ayudarle a determinar si su estrategia de inversión está sincronizada con su situación personal actual



PASO 4. Haga Ajustes. El ajuste es el proceso de ajustar las inversiones de su cartera para que coincidan con su asignación original. Cuando su cartera se desequilibra, podría desviarse de la zona de riesgo donde se sentía cómodo inicialmente. Por ejemplo, debido a la continua volatilidad del mercado, su cartera podría haber cambiado de rumbo hacia una asignación más agresiva o más conservadora de lo que le resulta cómodo. El ajuste mantiene el riesgo de su cartera dentro de sus límites de tolerancia.

PASO 5: Revise Sus Beneficiarios. Su cónyuge es automáticamente el beneficiario primario de su plan 401k. Pero, si se divorcia, enviuda o se vuelve a casar, debe revisar sus designaciones de beneficiarios para cerciorarse que se nombra a la persona correcta. Además, si quiere nombrar a otra persona (tal como a un hijo) como beneficiario primario, y usted está casado, su cónyuge tiene que firmar una renuncia de derechos a los beneficios de su plan 401(k). ☺

Autorizado para Despegar

¿Tiene Planes de Jubilarse en unos Cinco Años? Incluya Estos Tres Ejercicios en su Plan de Vuelo

Sea o no que tenga una fecha específica en mente, elegir cuándo jubilarse requiere una cuidadosa planificación y preparación, aun si piensa seguir trabajando media jornada. He aquí una lista de comprobación previa al vuelo que puede ayudarle a navegar algunas de las incertidumbres y avanzar con confianza.

Abróchese el Cinturón y Cerciórese de que Su Presupuesto está en Posición Vertical

Su primer paso consiste en hacerse una idea lo más completa, clara y precisa posible de sus gastos anuales. Como referencia, recopile los estados de cuenta de sus tarjetas de crédito y de sus cuentas de cheques y de ahorros de los últimos 12 meses (la mayoría de los bancos y compañías de tarjetas de crédito le permiten descargar una revisión anual de todas sus transacciones organizadas en tablas y gráficos para que pueda tener una visión clara de su gasto anual total). Es posible que ya tenga un buen control de sus gastos más importantes cada mes, como la vivienda, el transporte, la comida, el cable y el teléfono celular. Querrá cerciorarse de incluir otros gastos fijos, tales como el seguro (todas las coberturas), los cortes de pelo o las visitas a la peluquería, las cuotas del gimnasio, los servicios de difusión, los exámenes de bienestar y las limpiezas dentales.

Quizá la parte más importante de este paso sea revisar todas sus compras únicas y variables para mejor comprender cómo pueden influir en el gasto anual global. Revisar estas transacciones puede mostrarle cuánto gastó realmente en café, proyectos de mejoras para el hogar, compras en línea, manicuras y pedicuras, cenas fuera, viajes improvisados de fin de semana y otros artículos. Revisar a fondo todo el año también puede ayudarle a detectar patrones en sus gastos, tales como los aumentos que se producen en torno a las vacaciones, los días feriados, los cumpleaños y otros acontecimientos anuales.

Inspeccione sus Fuentes de Ingresos de Jubilación

Ahora que sabe lo que va a necesitar, es hora de inspeccionar las fuentes de ingresos con las que puede contar cada mes durante la jubilación. Algunos ejemplos incluyen:

- El Seguro Social. Esta [Calculadora Rápida del Seguro Social](https://www.ssa.gov/OACT/quickcalc/) (<https://www.ssa.gov/OACT/quickcalc/>) le permite calcular sus cheques mensuales de beneficios. Pruebe entrar varias fechas de jubilación para ver cómo afectará sus cheques el hecho de esperar o solicitarla temprano.
- Ingresos de propiedades de alquiler

- Una anualidad
- Una pensión de trabajo
- Retiros de ahorros de jubilación (una regla muy general es presupuestar una tasa de retiro anual del 4% por ciento de las cuentas de jubilación)

Evite Turbulencias con los Costos de Cuidados de la Salud

Aunque Medicare es un valioso beneficio para los mayores de 65 años, no es gratuito ni lo cubre todo.

Los costos de cuidados de la salud incluyen los deducibles, la primas y las cosas que Medicare no cubre, tales como los medicamentos con receta, el cuidado de la vista y de los dientes, los audífonos, los cuidados a domicilio y los asilos de ancianos. Por lo tanto, antes de jubilarse:

- Empiece a ahorrar dinero para cubrir estos posibles costos
- Inscríbese en una cuenta de ahorros para la salud para ayudar a reducir los impuestos (si está disponible)
- Investigue los seguros de cuidados a largo plazo; podría merecer la pena si es elegible y lo suficientemente joven como para calificar para pagar un precio razonable
- Haga su propia investigación antes de inscribirse en Medicare. ¿Va a elegir el Medicare Original y un seguro suplementario ("Medigap")? ¿O elegirá Medicare Advantage, un tipo popular de cobertura de seguro privado? Inscríbese ahora a la [Hoja informativa de Medicare](#) para recibir actualizaciones y mantenerse informado sobre todas sus opciones (<https://tinyurl.com/3h3mdby4>). ©



¡Siga Rucking!

El Rucking Puede Añadir Variedad y un Nuevo Reto a Su Rutina de Ejercicios



Si alguna vez ha cargado una bolsa llena de comestibles a su auto o a un niño por un parque, ha ayudado a un amigo a mudarse o ha acarreado sacos de cubierta vegetal de su auto al jardín de su casa, ha participado (quizá sin saberlo) en una actividad física conocida como rucking. Aunque podría no haber oído hablar de él, cada vez es más popular como forma de aumentar cualquier tipo de paseo o caminata con más beneficios de resistencia, fuerza y cardiovasculares.

¿Qué es el Rucking?

El rucking se considera un entrenamiento por intervalos de baja intensidad que consiste en caminar con una mochila lastrada durante una distancia determinada. Todo lo que realmente necesita para empezar es una mochila, un buen calzado para correr o caminar por senderos y algo para aumentar la resistencia. Puede utilizar casi cualquier cosa como lastre, desde pesas del gimnasio (también conocidas como “ruck plates”) hasta botellas de agua, libros, mancuernas de peso ligero o medio, ladrillos o cualquier otro objeto pesado que tenga por casa.

El rucking tiene numerosos beneficios físicos, tales como el desarrollo de la fuerza muscular, la mejora cardiovascular y el aumento de la resistencia (y es mucho mejor para las rodillas que correr). Numerosos estudios demuestran que la

actividad al aire libre y la conexión con el medioambiente son beneficiosas para la salud mental, el bienestar emocional y la predisposición mental.

Un Poco de Historia

El rucking evolucionó a partir del entrenamiento militar y se remonta al primer ejército acorazado, en el siglo VII A.C. La habilidad de marchar una cierta distancia transportando una carga de equipo es fundamental para casi todas las unidades militares y sigue formando parte del entrenamiento militar en la actualidad. En las fuerzas armadas, los Army Rangers deben cargar una mochila de 35 libras a lo largo de 12 millas y mantener un ritmo mínimo de 15 minutos por milla.

¿Cuál es la Diferencia Entre el Rucking y el Senderismo?

Muchas personas practican el rucking como parte de su programa general de preparación física, mientras que el senderismo típicamente es inspirado por motivaciones más estéticas, como el deseo de visitar un lugar determinado o contemplar una vista panorámica. El rucking se lleva a cabo con resistencia añadida en forma de una mochila o un chaleco lastrado, pero no es necesario añadir carga adicional para salir de excursión o realizar una caminata de larga distancia. Sin embargo, si lleva una mochila con un par de botellas de agua, meriendas, su teléfono y otros objetos personales, ¡técnicamente está practicando el rucking!

Consejos para Principiantes

- Consulte con su profesional para el cuidado de la salud antes de iniciar cualquier nueva forma de ejercicio físico.
- Los expertos recomiendan un peso de resistencia inicial igual a aproximadamente el 10% de su peso corporal. Gradualmente aumente cinco libras a medida que se sienta cómodo con cada nivel de peso.
- Para empezar, pruebe hacer el rucking durante 20 a 30 minutos, con un peso de nivel inicial adecuado para usted. Gradualmente recorra distancias más largas, tratando de mantener al menos un ritmo de 20 minutos por milla a medida que se sienta más cómodo.
- Los expertos recomiendan limitar el ejercicio de rucking a sólo una o dos veces por semana, dejando suficientes días de por medio para recuperarse. 🌿

Jubilación en Movimiento

Sugerencias y Recursos que Todos Pueden Usar

La Sabiduría es el Poder de la Jubilación

Muchas personas deciden seguir trabajando en cierta capacidad mientras reciben beneficios del Seguro Social. Sin embargo, si es menor de la edad designada de jubilación y gana más que el límite de ingresos anuales, su beneficio será reducido. He aquí cómo funciona: si no ha llegado a la edad designada de jubilación durante todo el año, la Social Security Administration deduce \$1 dólar de sus pagos de beneficios por cada \$2 dólares que gane por encima del límite anual (para 2023 ese límite es de \$21,240 dólares). En el año que cumpla la edad designada de jubilación, le deducen \$1 dólar en beneficios por cada \$3 dólares que gane por encima de un límite diferente (\$56,520 dólares en 2023), pero sólo cuentan los ingresos anteriores al mes en que cumpla la edad designada de jubilación. A partir del mes en que cumpla la edad designada de jubilación, podrá recibir sus beneficios sin límite de ingresos. Consulte la [Calculadora de Prueba de Ingresos de Jubilación](#) de la Social Security Administration para obtener más información.

Preguntas y Respuestas

¿Aparecerá un préstamo a mi plan 401(k) en mi informe de crédito?

Los préstamos de su plan 401(k) no son reportados a las agencias de informes de crédito. Sin embargo, si solicita una hipoteca, los prestamistas le preguntarán si tiene ese tipo de préstamos y lo contarán como una deuda. Aunque sacar un préstamo de su plan 401(k) podría parecer que tiene algunas ventajas, perderá la oportunidad de la apreciación diferida de impuestos sobre la cantidad del préstamo. En vez, trate de enfocarse en crear una cuenta de ahorros para emergencias.

Recordatorio Trimestral

La mitad del año es un buen momento para revisar sus seguros, y no sólo para cerciorarse de que está obteniendo las tarifas más competitivas. Por ejemplo, es una buena idea sacar copias de los documentos de su póliza para cerciorarse de que tiene la cobertura adecuada o llevar a cabo una evaluación con su agente de seguros, especialmente en el caso de las pólizas de daños materiales. Además, revise la tasa de aportación de su plan de jubilación este año (¿la aumentó como se prometió a sí mismo el 1o de enero?). Cerciórese de aportar por lo menos lo suficiente para recibir toda la aportación equivalente del empleador (si se ofrece).

Herramientas y Técnicas

Aunque el aumento de la inflación sigue siendo un factor importante que contribuye a la volatilidad del mercado en 2023, no todo el mundo experimenta la inflación de la misma manera. Podría encontrar que sus gastos aumentan más rápido que los de un amigo o familiar que vive en otra parte del país (o más despacio que los de un vecino o compañero de trabajo). Basándose en datos gubernamentales sobre tasas de inflación y patrones de gasto, Fidelity Investments identificó cuatro factores clave que pueden hacer que la inflación sea diferente para cada persona: dónde vive, qué edad tiene, si alquila o es dueño de su casa y cuánto conduce. Para obtener una tasa de inflación más personalizada que refleje mejor su situación comparada con la tasa nacional, visite: <https://tinyurl.com/4wyfm43t> y conteste cuatro preguntas rápidas. Saber a qué atenerse puede ayudarle a planificar mejor. 🍀

¿Necesita ayuda adicional para su plan de jubilación?

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

PROGRAMADOR EN LÍNEA:

 fitconnect.cbiz.com

OPCIONES DE CONTACTO ADICIONALES:

 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., 412 Beavercreek Road, Suite 611 Oregon City, OR 97045; 877-306-5055; 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.

