

## El Super Bowl de Su Jubilación

Un Plan de Ahorros Estratégico es la Clave para la Victoria

El Super Bowl LIV, el 54to Super Bowl, decidirá el campeón de la Liga Nacional de Fútbol Americano de la temporada actual. El juego está programado para jugarse el 2 de febrero de 2020, en el Hard Rock Stadium en Miami, Florida. Jennifer López y Shakira van a cantar durante el medio tiempo. Mientras tanto, usted aún está tratando de descifrar cuánto dinero debería estar ahorrando para su jubilación.

Muchos informes de prensa y encuestas sugieren que las personas no están ahorrando lo suficiente para su jubilación. Los profesionales en finanzas definen “suficiente” como la habilidad de reponer entre el 75 al 80% de sus ingresos antes de jubilarse. Es bueno tener un punto de referencia general como ese para empezar, pero, ¿se aplica en su caso? La realidad es que calcular cuánto dinero necesitará ahorrar es su jugada más grande — su propio Super Bowl personal para la jubilación. Comprender los variables potenciales y cómo hablar sobre ellos son la clave para lograr sus metas de jubilación.

### Por qué podría necesitar un plan de juego MENOS agresivo

Dependiendo de cómo se imagina que será su vida durante su jubilación, sus gastos anticipados podrían ser mucho menores de lo que son hoy en día. Además, usted podría continuar ganando dinero durante su jubilación para ayudar a compensar sus gastos. He aquí algunas razones por las cuales usted podría tener que ahorrar menos de lo que indica el punto de referencia general:

- Usted tiene una hipoteca que planea en pagar por completo antes de jubilarse
- Usted planea reducir el tamaño de su casa a una casa más pequeña, con un pago hipotecario mucho más bajo
- Usted planea mudarse a una ciudad más barata
- Usted planea trabajar media jornada durante su jubilación
- Usted anticipa tener otras fuentes de ingresos, tales como propiedades de inversión/alquiler
- Usted espera que los beneficios del Seguro Social proveerán ingresos adecuados para sus necesidades



- Usted ya no tendrá que mantener financieramente a sus hijos o a otros miembros de la familia
- Usted anticipa tener buena salud, sin gastos médicos inesperados ni gastos de cuidados a largo plazo.

### Por qué podría necesitar un plan de juego MÁS agresivo

Por otra parte, con su jubilación pudiendo durar potencialmente 20 años o más, usted podría querer ser más agresivo con su meta de ahorros para la jubilación. He aquí algunas razones por las cuales usted podría tener que ahorrar más de lo que indica el punto de referencia general:

- Si tiene una hipoteca, y planea continuar haciendo pagos durante su jubilación
- Usted quiere viajar extensivamente o comprar una segunda casa para darse una escapada ocasional
- Usted espera tener gastos más altos de cuidados de la salud
- Usted anticipa necesitar cuidados a largo plazo en algún punto
- Usted planea empezar su propio negocio y tendrá que proporcionar financiamiento
- Usted tendrá que mantener financieramente a sus hijos u a otros miembros de la familia
- Usted opina que sus beneficios del Seguro Social serán reducidos o inadecuados.

Continúa en la página 2

# Deshágase de los Malos Hábitos de Gasto

## Cuatro consejos para ayudarle a evitar los gastos excesivos

¿Se encuentra viendo su porche más a menudo, preguntándose cuándo llegará su próximo paquete de Amazon? ¿Sale usted de la tienda de comestibles con un par de bolsas más de lo que había planeado? ¿Siente que a veces solo quiere comprar cosas? Para casi el 16% de los estadounidenses, “comprar cosas” es una adicción, o lo que el American Journal of Psychiatry (Diario Americano de Psiquiatría) llama un “hábito compulsivo de comprar con consecuencias adversas significantes”.

Aunque usted probablemente no está adicto a comprar cosas, los gastos excesivos son una barrera común para ahorrar para la jubilación y lograr otras metas financieras. Mientras más caiga en la tentación de hacer compras imprevistas o excesivas, más perjudiciales podrían ser para su salud financiera. En vez de ceder ante los impulsos de gastar, ¡use estos cuatro consejos básicos para ayudarle a evitar su compulsión de comprar cosas!

**Piénselo mientras duerme.** Trate de forzarse a retrasar compras durante por lo menos un día para que tenga más tiempo de

considerar si verdaderamente las necesita. Por ejemplo, usted podría esperarse 30 horas antes de comprar cualquier cosa que cueste más de \$30. O, usted podría imponer un límite de gastos, tal como \$250, sobre el cual usted debe discutir una potencial compra con su cónyuge, pareja, o amigo.

**Manténgase lejos de sus tiendas favoritas.** Si hay una tienda en línea o una avenida local de compras donde usted no puede resistir la tentación de comprar algo, evítela. Comprender qué es lo que más lo atrae le ayudará a evitar a hacer compras que no puede costear.

**Recuerde errores de gastos que hizo en el pasado.** Si usted se siente obligado a comprar algo que no necesita o que no está en su presupuesto, piense sobre la última mala decisión de compra que hizo. ¡Es increíble lo efectivo que este consejo en particular puede ser!

**Apéguese a una lista cuando vaya a comprar comestibles.** Antes de salir de su casa e ir a gastar dinero en la tienda de comestibles, haga una lista de compras de lo que necesita. Luego, solo compre los artículos en la lista. Si usted ve algo que absolutamente necesita que no está en su lista, póngalo en la lista de la próxima semana cuando llegue de regreso a su casa. Sea disciplinado con este proceso y nunca volverá a gastar más de la cuenta en comestibles.

## El Super Bowl de Su Jubilación *Continúa de la página 1*

### Llame las jugadas

Existen muchos variables involucrados en determinar cuánto dinero debería estar ahorrando para su jubilación. He aquí algunas cosas importantes en las que debería pensar:

- Cuánto dinero ha ahorrado hasta la fecha
- El estilo de vida que desea durante su jubilación
- La tasa de rendimiento proyectada en sus ahorros
- La tasa de inflación en el futuro
- La incertidumbre sobre el futuro de los beneficios del Seguro Social y Medicare
- Cuánto tiempo espera vivir
- El costo futuro del cuidado de la salud y de los medicamentos.

### Considere usar a un quarterback que sea un profesional de jubilación

Si usted aún no lo ha hecho, podría querer considerar usar un asesor financiero profesional para ayudarlo con su plan de juego de ahorros de jubilación. Ellos lo pueden ayudar a mantener

todas sus metas financieras en perspectiva, mientras lo ayudan a determinar la mejor estrategia de inversión para lograrlas, basada en su situación personal singular.

### ¿Cómo jugará su hipoteca durante su jubilación?

Tradicionalmente, los dueños de hogares esperaban pagar sus hipotecas antes de jubilarse y eliminar la pesada carga de tener un pago mensual de su casa. Pero eso se está volviendo menos común, según una encuesta reciente.

La encuesta hecha en 2018 titulada “Jubilación e Hipotecas”, por American Financing, un banquero nacional de hipotecas, encontró que el 44% de los estadounidenses entre las edades de 60 y 70 tienen una hipoteca cuando se jubilan, y hasta un 17% de aquellos cuestionados dijeron que podrían nunca poder pagarla por completo. La encuesta también encontró que el 32% predijo que estarán pagando su hipoteca durante por lo menos ocho años adicionales.

CBIZ

CBIZ  
Retirement  
Plan Services

Learn more at [retirement.cbiz.com](http://retirement.cbiz.com)

# Tómese un Descanso

## Cinco maneras fáciles para reducir el estrés diario

Sin importar cuán calmado trate de permanecer, la vida le va a deparar algunos momentos estresantes. Esto podría verdaderamente afectar su enfoque en sus planes de jubilación u otras metas financieras. Un día usted podría estar estresándose sobre el costo de aparatos ortopédicos o la factura del cable. Otros días usted se está estresando sobre su necesidad de tener que empezar un fondo de emergencia porque su lavaplatos o lavadora de ropa se acaba de arruinar completamente. O ese fondo de ahorros universitarios que nunca parece que va a ocurrir.

¿Cómo puede siquiera pensar en aumentar sus aportaciones a su plan de jubilación? Y si lo hace, eso es verdaderamente estresante. He aquí algunos consejos para ayudarlo a mantenerse enfocado en lo que más importa.



### Solo respire

La clave aquí es usar todos los pulmones, no solo la parte superior. Trate de tomar un respiro lento y profundo, expandiendo el pecho y el estómago, mientras cuenta hasta cuatro. Luego, mientras exhala, cuente de regreso hasta el uno. Haga esto tres o cuatro veces y se empezará a sentir mejor.



### Sonría

Sonreír puede ser una estrategia rápida e impactante ya que varios de los músculos en la cara están conectados con el nervio vago, el cual facilita la relajación. Si usted no puede hacerse sonreír en el momento, trate de imaginarse que lo está haciendo. O recuerde una escena divertida de su película de comedia favorita. ¡Probablemente lo hará verdaderamente sonreír!



### ¡Empiece a moverse!

Cuando está estresado, su cuerpo actúa como si hubiera una situación peligrosa y adopta una respuesta de pelear o huir. Hacer algo físico podría hacer mucho más fácil calmarse. Considere dar una caminata rápida alrededor de la cuadra

o dar algunos saltos o correr en lugar durante un minuto — cualquier despliegue súbito de actividad que metabolice su respuesta al estrés. Hay una gran probabilidad que con solo hacer una actividad o ejercicio rápido lo relajará.



### Mantenga una rutina de sueño

Nuestros cuerpos son como un reloj Suizo bien afinado, funcionando con los ritmos, patrones y ciclos de nuestras vidas diarias. Uno de los patrones de tiempo más críticos es nuestro horario de sueño. La consistencia de cuándo nos vamos a dormir y cuándo nos despertamos puede afectar lo bien que dormimos. Para un sueño profundo y apacible, es mejor empezar a desestresarse con una actividad relajadora, tal como leer o escuchar música relajadora antes de irse a la cama. Lo más importante es empezar y terminar su día a la misma hora — aún en los fines de semana si puede hacerlo.



### Descargue una aplicación para el estrés — ¡y úsela!

Aunque usar su teléfono inteligente demasiado también podría ser una fuente de estrés, puede usarlo para su ventaja al descargar una aplicación que podría ayudarlo. Aplicaciones tales como “Relax Melodies” contienen música que alivia la ansiedad, y “Breathe2Relax” lo guía a través de ejercicios de respiración. La aplicación de “Acupressure: Heal Yourself” lo ayuda a reducir sus niveles de estrés al enseñarle dónde encontrar los puntos de acupresión en su cuerpo, y “Worry Box — Anxiety Self-Help” actúa como un diario para ayudarlo a lidiar con sus factores estresantes.

Fuentes: Instituto Americano sobre el Estrés; “Stressaholic” por Heidi Hanna; Investigación de Kmotion.



# Jubilación en Movimiento

Sugerencias y recursos que todos pueden usar

## La sabiduría es el poder de la jubilación

Según la “Encuesta Anual para los Consumidores para el año 2019 sobre el Seguro Social” del Nationwide Retirement Institute (Instituto de Jubilación a Escala Nacional), menos de 25% de las personas saben cuál es su edad designada de jubilación. Su edad designada de jubilación es la edad en la cual usted puede empezar a recibir el 100% de la cantidad de su seguro primario, también conocida como su beneficio de edad designada de jubilación. Su edad designada de jubilación depende de su año de nacimiento:

Año de Nacimiento	Edad Designada de Jubilación
1955.....	66 + 2 meses
1956.....	66 + 4 meses
1957.....	66 + 6 meses
1958.....	66 + 8 meses
1959.....	66 + 10 meses
1960 y después.....	67

Obtenga más información: [www.ssa.gov/planners](http://www.ssa.gov/planners)

## Preguntas y Respuestas

### ¿Cuál es la cantidad máxima que puedo aportar al plan de jubilación patrocinado por mi empleador?

Las cantidades son establecidas cada año por el Servicio de Rentas Internas y por lo general aumentan cada año (aunque esto no está garantizado). Para el año 2020, la cantidad máxima es de \$19,500; si usted tiene 50 años de edad o

mayor, puede hacer una aportación adicional “para ponerse al día” de \$6,500. ¡Haga una resolución para el Año Nuevo de aportar tanto como le sea posible!

## Recordatorio Trimestral

¿Cuándo fue la última vez que revisó sus designaciones de beneficiarios para sus activos mayores — incluyendo su plan de jubilación? El inicio de cada año es una buena hora para un poco de limpieza financiera. Cerciórese que sus designaciones actuales encajan con sus deseos, especialmente si ha tenido cualquier cambio mayor en su vida tal como un matrimonio, o el nacimiento o adopción de hijos.

## Herramientas y técnicas

¿Está buscando una manera verdaderamente sencilla y fácil de ahorrar dinero? Examine la aplicación de “Acorns”. En vez de poner sus monedas sueltas en una alcancía, póngalas en una cuenta de inversión que tiene el potencial de crecer y financiar sus varias metas financieras. ¿Tiene una factura de comestibles de \$50.12? Por una cuota nominal de \$1 por mes, “Acorns” simplemente redondea cada transacción que usted hace a la siguiente cantidad de dólares más alta (en este caso, \$51.00) y pone la cantidad adicional en su cuenta (en este caso, \$0.88). ¡Usted probablemente se sorprenderá de lo rápido en que esta cantidad aumenta! Vaya a [acorns.com](http://acorns.com) para obtener más información — u otras aplicaciones similares tales como “Chime” y “Qapital”.

*CBIZ Retirement Plan Services es un nombre comercial bajo el cual ciertos subsidiarios de CBIZ, Inc. (Listado en la NYSE: CBZ) comercializa servicios de inversiones en el mercado, administración de inversiones, administración de terceras partes, servicios actuariales y otros servicios de planes de jubilación. Las inversiones, servicios de asesoría de inversiones y servicios de administración de inversiones son ofrecidos a través de CBIZ Financial Solutions, Inc., Miembro de FINRA, SIPC y SEC Registered Investment Adviser, haciendo negocios como CBIZ Retirement Plan Advisory Services. Los servicios de asesoría de inversión y de administración de inversiones también podrían ser ofrecidos a través de CBIZ Investment Advisory Services, LLC, SEC Registered Investment Adviser. Los servicios de administración de terceras partes, servicios actuariales y otros servicios de asesoría son ofrecidos a través de CBIZ Benefits & Insurance Services, Inc.*

Kmotion, Inc., 412 Beaver Creek Road, Suite 611 Oregon City, OR 97045; 877-306-5055; [www.kmotion.com](http://www.kmotion.com)

2020 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.



Learn more at [retirement.cbiz.com](http://retirement.cbiz.com)