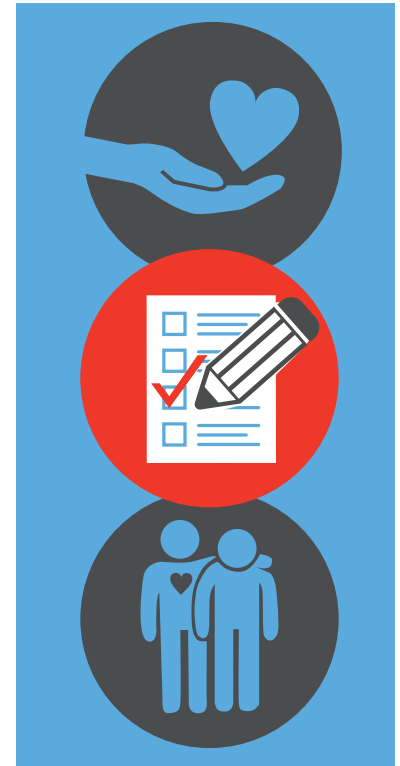


Consejos de finanzas en tiempos de la COVID-19

Durante el brote de COVID-19, las preocupaciones financieras de quienes cuidan de un ser querido pueden agudizarse, y con mucha razón, lo que complica aún más las estresantes labores que llevan a cabo estos cuidadores. AARP te brinda ideas y recursos para ayudarte durante este tiempo de incertidumbre y necesidad. Puedes tomar estos pasos para ahorrar dinero y reducir el estrés. Además, hay recursos bajo el nuevo plan de estímulos (por ejemplo, cheques de estímulo, cambios en los requisitos para beneficios de desempleo, prórrogas en pago de préstamos, etc.) que pueden brindar alivio. Para más información actualizada, visita aarp.org/elcoronavirus.

- 1. Céntrate en lo que puedes controlar respecto a tu dinero.**
 - Toma inventario de tus gastos mensuales y elimina aquellos que son innecesarios en este momento.
 - Cuando cambian las circunstancias de tu ser querido o las tuyas, es momento de evaluar el impacto que esto tiene sobre tu presupuesto.
- 2. Explora áreas donde puedes recortar gastos.**
 - Revisa tus pólizas y primas de seguro y evalúa opciones de cobertura económicas.
 - Asegúrate de cubrir tus necesidades primero, tales como la comida, la vivienda, el seguro, el transporte y tus gastos de bolsillo relacionados con el cuidado de tu ser querido, como la compra de víveres, productos de cuidado personal, medicamentos y otros.
 - Investiga los costos de la entrega mensual a domicilio de los medicamentos recetados.
 - Evalúa si es más económico suspender el servicio de cable y utilizar servicios de transmisión en directo por internet ("streaming").
- 3. No tomes riesgos financieros adicionales.**
 - Si estás considerando alterar tu curso financiero, como manejar tus inversiones actuales o las de tu ser querido, considera consultar a un profesional financiero que pueda guiarte durante esta época de volatilidad financiera y después.
 - No pienses que tienes que pagar por asesoramiento financiero; hay muchas herramientas gratuitas que te ayudarán a modificar un plan.
- 4. Evalúa tu sistema actual de administración de medicamentos.**
 - Investiga si tu proveedor de servicios médicos o los de tu ser querido pueden autorizar un suministro de 90 días de los medicamentos y suministros médicos que necesitan.
 - Averigua si tu compañía de seguros ofrece servicio de entrega de medicamentos, o si las consultas por telemedicina son una opción para extender el surtido de recetas.
- 5. Planifica tus visitas al supermercado y las comidas de la persona a quien cuidas.**
 - Desarrolla un plan de comidas y una lista de supermercado que tome en consideración las restricciones alimentarias de la persona.
 - Mantente dentro de un presupuesto y compra víveres para un período máximo de 10 a 14 días.
 - Si lo necesitas, pídele ayuda a tus vecinos o a otros miembros de la familia con la entrega de las compras y la preparación de alimentos.
 - Pregunata si hay un servicio de entrega de comidas, como Meals on Wheels, cerca de donde reside tu ser querido.
- 6. Conversen sobre las finanzas.**
 - Este tiempo de ansiedad financiera es un buen momento para hablar sobre las finanzas con el ser querido a quien cuidas y otros miembros de la familia, de ser posible.
 - Hablen sobre los cambios en sus finanzas y comprende cómo el impacto de esta crisis los ha afectado a ti y a tus seres queridos.
 - Trabajen juntos en los ajustes que deban hacerle al presupuesto.
 - Desarrollen un plan para reducir y administrar los gastos juntos.



RECURSOS

AARP Money Map™ te puede ayudar a crear un plan de acción paso a paso para lidiar con los gastos inesperados. aarp.org/moneymap (en inglés)

Centro de recursos para cuidadores aarp.org/cuidar

Presupuesto EveryDollar.com (en inglés)

Asesoramiento financiero GreenPath.com (en inglés)

Consejería sobre crédito Nfcc.org (en inglés)

Meals on Wheels mealsonwheelsamerica.org