



## ESTRATEGIAS FINANCIERAS PARA CUIDADORES FAMILIARES

¿Sabías que el número de cuidadores familiares que apoyan a los adultos mayores aumentó en casi un tercio entre 2011 y 2022? Esta tendencia significa que más personas están haciendo malabarismos con las responsabilidades de cuidar tanto a los padres ancianos como a sus propios hijos. Para los cuidadores familiares, la presión financiera es abrumadora: casi el 80% de los cuidadores familiares incurren en gastos de bolsillo un promedio de \$7,200 al año.

Estos gastos, junto con la reducción de las horas de trabajo o el abandono total de los trabajos, pueden provocar la pérdida de ingresos e implicaciones a largo plazo para la estabilidad financiera. Sin embargo, con las estrategias adecuadas, usted puede administrar sus finanzas de manera efectiva y garantizar un futuro estable para sus seres queridos.

### Planificación Financiera Estratégica

Para superar estos desafíos, es crucial desarrollar un plan financiero integral. Estas son algunas estrategias a tener en cuenta:

**1. Crea un presupuesto:** Realiza un seguimiento de los gastos, tanto personales como relacionados con el cuidado. Esto incluye tratamientos médicos, suministros diarios, modificaciones en el hogar y transporte. Utilice herramientas de presupuesto para visualizar cómo se mueve el dinero cada mes, lo que le ayudará a identificar las áreas en las que puede reducir costos sin comprometer el cuidado.

**2. Cree un fondo de emergencia:** Tener una cantidad adicional puede brindarle tranquilidad y ayudarlo a manejar gastos inesperados. Trate de ahorrar al menos de tres a seis meses de gastos de subsistencia. Este fondo puede ser un salvavidas si enfrenta facturas médicas repentinas o necesita tomar una licencia sin goce de sueldo.

**3. Explore las opciones de seguro:** El seguro de atención a largo plazo puede ayudar a cubrir los costos de los servicios de cuidado, reduciendo la carga financiera de su familia. Revise sus pólizas de seguro médico para asegurarse de que brinden una cobertura adecuada.

**4. Aproveche los beneficios fiscales:** Hay créditos fiscales y deducciones disponibles para los cuidadores. Usted puede ser elegible para el Crédito por Cuidado de Hijos y Dependientes o la Deducción por Gastos Médicos. Consulte con un profesional de impuestos para maximizar sus beneficios y reducir su obligación tributaria.

**5. Busque asesoramiento legal:** Considere consultar con un abogado especializado en derecho de la tercera edad para analizar la planificación patrimonial, el poder notarial y otros asuntos legales. Esto puede proteger sus activos y garantizar que sus seres queridos sean atendidos de acuerdo con sus deseos.

**6. Aproveche los recursos de la comunidad:** Muchas comunidades ofrecen recursos y apoyo para los cuidadores. Estos son algunos de los que hay que tener en cuenta:

**a) Grupos de apoyo locales:** Estos grupos brindan un espacio para compartir experiencias, obtener apoyo emocional e intercambiar consejos prácticos. ¿No puedes reunirte en persona? Considere las aplicaciones para cuidadores y los recursos en línea.

**b) Agencias del Área para el Envejecimiento (AAA, por sus siglas en inglés):** Las AAA ofrecen servicios como cuidado de relevo, programas de comidas, servicios de transporte y capacitación para cuidadores.

**c) Trabajadores de salud comunitarios (TCS):** Los promotores de salud ayudan a los cuidadores

a navegar por los complejos sistemas de servicios sociales y de salud, proporcionando apoyo cultural y lingüísticamente apropiado.

**d) Organizaciones sin fines de lucro:** Organizaciones como la Alianza de Cuidadores Familiares y la Alianza Nacional para el Cuidado ofrecen materiales educativos, grupos de apoyo en línea y servicios de defensa.

**e) Asuntos de Veteranos (VA):** El VA ofrece programas de apoyo para cuidadores, asistencia financiera y cuidado de relevo para quienes cuidan a veteranos.

**f) Programas del gobierno local:** Muchos gobiernos locales ofrecen asistencia financiera, subvenciones para la modificación de viviendas y servicios de transporte.

**g) Talleres educativos y seminarios web:** Muchas organizaciones ofrecen talleres y seminarios web sobre temas relacionados con el cuidado, como la planificación financiera, el manejo del estrés y los problemas legales.

## Equilibrar el Trabajo y el Cuidado

Comuníquese con su empleador acerca de sus deberes de cuidado. Algunas empresas ofrecen acuerdos de trabajo flexibles, como el teletrabajo o el ajuste de las horas de trabajo, que pueden ayudarte a equilibrar tus responsabilidades de forma más eficaz. Si su empleador ofrece licencia familiar pagada, aprovéchela. Esto puede proporcionarle el tiempo que necesita para cuidar a sus seres queridos sin sacrificar sus ingresos. Si es posible, considera explorar opciones de medio tiempo u oportunidades de trabajo independiente, que pueden brindarle un horario más flexible sin dejar de generar ingresos.

## Asesoramiento Financiero Gratuito y Manejo de Deudas

También puede buscar apoyo adicional de nuestros socios de confianza en GreenPath Financial Wellness. Sus expertos certificados por la NFCC ofrecen asesoramiento financiero gratuito, educación en línea y un programa de manejo de deudas diseñado para ayudarle a ahorrar tiempo y dinero.

## El Camino Hacia el Bienestar Financiero Comienza Aquí

MY.GREENPATH.COM

Independientemente de cuáles sean sus objetivos, nuestros socios de GreenPath pueden ayudarlo a tomar el control de sus opciones financieras diarias para crear más oportunidades para lograr sus sueños.



CREAR UN  
PRESUPUESTO



AHORRAR  
MAS



PAGAR LA  
DEUDA



MEJORAR  
EL CREDITO



COMPRAR  
UNA CASA



PREPARARSE  
PARA EL FUTURO

**Conéctese Con Un Asesor Hoy Mismo**  
**877-337-3399**

**Su Socio en Bienestar Financiero**