Cuando El Checkque Se Acaba

Una Guía Para Sobrevivir El Desempleo

Enfrentado el Desempleo

Plan de Acción Financiero

1. Prepare un Presupuesto Completo del Hogar
2. Haga una Lista de Bienes
3. Marque las Prioridades para sus Gastos
4. Haga una Lista de Acreedores
5. Notifique a sus Acreedores
6. Pague lo que Pueda
7. Manténgase en Contacto con los Acreedores
8. Pare Todas las Compras al Crédito
9. Reduzca los Gastos del Hogar
10. Venda lo que no Necesite
11. Determine otros Recursos Financieros

Paso 1 Prepare un Presupuesto Completo del Hogar

Es importante asumir control de sus finanzas personales para lograr sobrevivir el desempleo. Haga un presupuesto de gastos del hogar para ver donde va su dinero y donde puede ahorrar. Hágalo un proyecto familiar.

Su presupuesto debe incluir:

- Gastos fijos (hipoteca, renta, impuestos, seguro, préstamos, pagos de tarjetas de crédito y otras mensualidades fijas)
- Gastos mensuales variables (comida, gasolina, reparaciones, cuotas, recetas médicas, diversiones)
- Gastos futuros (impuestos sobre la renta/propiedad y otras deudas por pagar) Su presupuesto debería incluir:
  - ♦ Ingresos/salarios
  - ♦ Ahorros
  - ♦ Pago de cesantía
  - ♦ Asistencia del sindicato durante huelgas
  - ♦ Compensación por desempleo
  - ♦ Pago de vacaciones acumuladas
  - ♦ Reembolso de la pensión (retiro)

Paso 2 Haga una Lista de Bienes

Otros bienes adicionales podrían incluir:

- El valor en efectivo de las pólizas del seguro
- Pólizas de entierros y funerales ya pagadas
- Valor contable de su casa (es decir, la diferencia entre el valor de su casa y la cantidad
- que debe)
- Valor de reventa de automóviles, botes, vehículos recreativos (RV), etc.

Paso 3 Marque las Prioridades para sus Gastos

Haga una lista de pagos por orden de importancia. Esto le ayudará cuando haya menos dinero y tenga que decidir cuales cuentas pagar primero.

Lo más importante será la hipoteca o la renta, seguido de los servicios (agua, gas, electricidad), el seguro de salud y los pagos del automóvil. El sustento de hijos y pagos para asistencia de divorcio (si los hay) también tienen alta prioridad.

Paso 4 Haga una Lista Completa de sus Acreedores

Haga una lista de la siguiente información para cada acreedor:

- Nombre, dirección y número de teléfono de sus contactos
- Número de su cuenta
- Suma total de la deuda
- Fechas y cantidad de pagos por hacer
- Las tasas de interés

Paso 5 Notifique a sus Acreedores antes de Que se Retrase en sus Pagos

Determine cuanto puede pagar con regularidad en cada pago. Si necesita negociar una tarifa mensual más baja de lo que sus acreedores proveen, avíseles antes de que se retrase en sus pagos.

Por lo general los acreedores cooperan más cuando les hace saber de la gravedad de la situación antes de que surjan problemas serios. Escriba una carta a sus acreedores:

- Dígales que necesita formular un plan para demorar, refinanciar, o reducir los pagos hasta que vuelva a trabajar.
- Incluya siempre su número de cuenta, teléfono y dirección.

- Guarde copias de toda correspondencia y haga seguimiento por teléfono

Paso 6 Pague lo que Pueda

Si no puede pagar la cantidad que los acreedores piden, pague lo que pueda con regularidad. Esto mantiene su balance vencido lo más bajo posible y permite que sus acreedores sepan que está actuando de buena fe. Los pagos parciales pueden prevenir que su cuenta sea remitida a una agencia de cobranzas.

Paso 7 Manténgase en Contacto con sus Acreedores

Tras sus cartas iniciales, manténgase en contacto regular con sus acreedores. Esto es prueba de su actitud responsable y los mantiene contentos.

IMPORTANTE: ¡No Ignore su Correo!

A veces ocurren problemas porque uno no le presta atención a peticiones gubernamentales o solicitudes de acreedores pidiendo información. Esto solo empeora la situación. Si no entiende los avisos o las facturas, llame a la persona que los envió.

Paso 8 Cese las Compras a Crédito

No utilice sus tarjetas de crédito. El interés sobre la mayoría de las compras a crédito es altísimo. Si sabe con adelanto que se quedará sin empleo, trate de hacer pagos más altos para reducir el balance que debe.

Paso 9 Reduzca los Gastos del Hogar

Con su familia, planifique reducciones en los gastos del hogar para que se mantenga dentro de su presupuesto.

Para reducir los gastos de comida:

- Planifique menús menos caros—utilice sobras y no compre platos ya preparados
- Cambie sus costumbres al comprar—sólo compre cuando sea necesario, haga una lista y compare precios y marcas
- Use cupones de descuento.
- Piense en otras opciones—las cooperativas de alimentación, los mercados de agricultores, fincas donde uno puede escoger sus propios limentos

Para reducir los gastos de teléfono:

- Seleccione un plan de tarifas de ahorro
- Elimine toda llamada innecesaria (compare las tarifas por llamadas por duración y hora del día)
- Haga menos llamadas de larga distancia (sírvase de las tarifas reducidas en los fines de semana y por la noche)
- Cancele servicios extras como 'llamadas en espera'
- Cancele teléfonos celulares, servicio de correo electrónico y pagers)

Para reducir sus gastos de energía y combustible:

- Apague las luces, la televisión y los electrodomésticos cuando no estén en uso
- Utilice menos los aparatos de fuerte consumo, como la secadora de pelo
- Baje la temperatura en el termostato de calefacción, y súbaselo al aire acondicionado
- Vístase de acuerdo con el clima.
- Use la lavadora de ropa, de platos y secadora solo cuando estén llenas
- Elimine los viajes en automóvil que no sean necesarios
- Consulte con su Servicio Local de Asesoramiento sobre Crédito al Consumidor

Paso 10 Venda lo Que no Necesite

Considere la venta del vehículo extra, o del bote y remolque que usted raramente usa. Examine sus posesiones y decida que es lo que puede vender o intercambiar sin tener que alterar su forma de vida.

Si sus caseros están de acuerdo, haga reparaciones menores o cuide el jardín o el patio a cambio de alquiler.

Paso 11 Examine otros Recursos Financieros

Seguro de vida: revise su póliza o hable con su agente para ver si puede recibir un préstamo sobre su póliza.

Fondo de Pensión: hable con el representante de su sindicato o empresa para ver si tiene derecho a un reembolso sobre las contribuciones a su pensión u otros fondos de empresa.

Usted tal vez tenga derecho a hacer un préstamo contra los depósitos en su Fondo 401-K o en la Cuenta de Impuestos Deferidos (TDA).

Buscando Empleo

Plan de Acción para Buscar Empleo

1. Haga una evaluación de si miso
2. Averigüe quien está contratando
3. Preparase para la entrevista

Usted encontró el trabajo que ya había tenido. Usted puede encontrar otro trabajo. Algunas veces el cambio de empleo puede ser algo beneficioso. Es posible que usted siempre haya deseado entrar en un nuevo sector de trabajo donde se pague mejor que en su último empleo.

Paso 1 Haga una Evaluación de Si Mismo

- Haga una lista de las aptitudes laborales que haya desarrollado.
- Haga una lista de las habilidades que haya desarrollado fuera del trabajo.
- Escriba su historial de empleos, y enumere todos sus empleos previos. Esto le ayudará a recordar los talentos que puede ofrecer, y en completar las solicitudes de empleo.
- Identifique las condiciones de trabajo que prefiera.
- Determine el pago y beneficios que necesite (aunque cambiar de empleo puede resultar en una reducción del salario al principio):
  - ♦ El salario y los beneficios mínimos que aceptaría
  - ♦ Las posibilidades de aumento de salario y/o promociones en el futuro si permanece en la posición
  - ♦ El costo personal si acepta el empleo (cuidado de niños, transporte, herramientas, uniforme)

Paso 2 Averigüe Quien Está Contratando

Lea los anuncios clasificados en los periódicos, su local de servicios de empleo y las agencias de empleo que ofrecen posiciones. Dígale a todas sus amistades y conocidos que está buscando trabajo y que se fijen en oportunidades. Déle seguimiento a todas las posibilidad de empleo que surjan.

Paso 3 Prepáre se Para la Entrevista

Averigüe todo lo possible sobre el empleador y la posición vacante antes de solicitarla o de ser entrevistado

Revise su apariencia:

- Presente una apariencia pulcra, limpia.
- Vístase apropiadamente.

Lleve a la entrevista:

- Un resumen de experiencias, capacidades y educación.
- Su tarjeta de Seguro Social y su permiso de conducir.
- Su pasaporte, prueba de ciudadanía o residencia.
- Lista de recomendaciones.

Considere como contestaría preguntas típicas de una entrevista, tales como:

- ¿Porque quiere usted trabajar para nosotros?
- ¿Qué experiencia tiene usted?
- ¿Porque piensa usted que puede satisfacer los requisitos de esta posición?

Al momento de completar una solicitud de empleo:

- Estudie todo el formulario con cuidado y siga las instrucciones con precisión.
- Complete the application in black or blue ink.
- Complete el formulario con tinta azul o negra © Escriba con letra de molde legiblemente las respuestas a todas las preguntas. Si una pregunta no aplica, escriba N/A (no aplica) o ponga una raya.
- Asegúrese de que toda la información que esté dando en el formulario es correcta. Use su historial de empleos para recordar nombres, direcciones, números de teléfonos, fechas.
- Cuándo preguntas de ansawering, son honesto, al grano y seguro.
- Al completar la solicitud, verifique que todo esté correcto.

Durante su entrevista:

- Siéntese derecho, dé una impresión alerta y demuestre su interés por el empleo.
- Al contestar, dé respuestas honestas, concisas y demuestre confianza en si mismo.
- Después de la entrevista, envíe una carta al entrevistador dándole las gracias.

Recuerde

Es usted quien tiene que convencer al entrevistador que usted es el mejor candidato para esa posición y de que veras la desea.

Enfrentado el Desempleo

El Mundo no se Ha Parado

Estamos orgullosos de nuestras habilidades. Nuestra labor dá sustento a nuestras familias. Nuestros trabajos son parte vital de como nos sentimos.

Por ésta razón es traumático perder el empleo—y con ello parte o todos los ingresos de la familia—aunque sea temporalmente.

El desempleo es difícil y cambiará la forma en que usted vive. Pero no es el fin del mundo.

Al saber donde ir, y al enfrentar su situación, usted puede superar el desempleo y reducir el impacto que pueda tener sobre su familia.

Hable con su Familia

El desempleo es difícil para toda la familia. Su esposa o esposo y sus hijos se sienten incapacitados. Háblele de sus problemas y hagan planes juntos. Explíqueles su situación de desempleo e inclúyalos en sus planes.

Es importante encontrar lo positivo en la situación; deje que su familia le ayude. Al compartir los problemas los miembros de la familia se unen y se dan apoyo los unos a los otros. Un consejero profesional sobre asuntos familiars puede serle útil.

Obtenga la Ayuda que Usted Necesita… se la Merece!

Mientras usted estaba trabajando, usted ayudó a pagar por programas de asistencia pública a través de los impuestos y también pagó por los servicios de agencies voluntarias a través de sus contribuciones al capítulo local de la United Way y otras organizaciones comunitarias similares.

Así, pues, haga que su dinero trabaje para usted cuando lo necesite. Todos nosotros hemos necesitado de ayuda alguna vez en nuestras vidas. Hasta las grandes empresas reciben subsidios y recorte de impuestos por parte del gobierno durante períodos de depresión económica. No se avergüence por solicitar la ayuda que usted necesita.

Obteniendo la Ayuda Que Usted Necesita

Para más ayuda puede utilizar los siguientes recursos de la Internet:

A Guidebook for Dislocated Workers in Oregon
www.oregon.gov/ccwd/Publications

WorkSource Oregon (para encontrar el WorkSource Oregon Center mas cercano)
www.worksourceoregon.org

Oregon Employment Department
www.qualityinfo.org

When the Paycheck Stops brochure
www.oregon.gov/ccwd/Publications

National Employment Law Project's
Web site for unemployed workers
www.unemployedworkers.org

Trade Adjustment Assistance (TAA)
www.doleta.gov/tradeact

AFL/CIO Working for America Institute
www.workingforamerica.org

COMMUNITY COLLEGES AND WORKFORCE DEVELOPMENT
WORKSOURCE OREGON

Oregon Department of Community Colleges
and Workforce Development (CCWD)
255 Capitol Street NE
Salem, OR 97310
www.oregon.gov/ccwd
800-282-6514

CCWD extends its appreciation to AFL-CIO for the use of this publication.

AFL-CIO
815 16th Street NW
Washington, D.C. 20006
202-637-5351