

Retirement Matters

Cómo mantener la calma bajo presión

Seis estrategias para afrontar la volatilidad del mercado

Cuando la temperatura del mercado no deja de cambiar, es fácil sentir el calor... o como si se hubiera quedado a la intemperie. El plan de jubilación de su lugar de trabajo puede resistir estas oscilaciones si sabe mantener la calma. He aquí algunas estrategias inteligentes para ayudar a que sus ahorros de jubilación prosperen a pesar de los impredecibles climas financieros.

1. No deje que el calor lo afecte

Las caídas del mercado pueden hacerlo sudar, pero si retira su dinero durante un cambio bajista, las pérdidas se fijarán. Históricamente, los mercados se recuperan con el paso del tiempo. En lugar de reaccionar emocionalmente, mantenga su estrategia a largo plazo y tolere las fluctuaciones.



2. Mantenga su cartera equilibrada

Un plan de jubilación estable es como un termostato bien regulado: equilibrado y constante. Diversificar sus inversiones entre distintas clases de activos, como acciones, bonos y equivalentes de efectivo, ayuda a reducir el riesgo y a atenuar el impacto de los mercados volátiles. Revise y ajuste regularmente su cartera para mantenerse en la dirección correcta.

3. Manténgase invertido durante las olas de frío

Cuando el mercado se enfrié, no congele sus aportaciones. Seguir invirtiendo durante los cambios bajistas significa comprar acciones a precios más bajos, preparándose para un crecimiento potencialmente mayor cuando el mercado vuelva a calentarse.

4. No se quemé con la sincronización del mercado

Intentar adivinar lo que hará el mercado es casi imposible. Por lo tanto, es importante mantener la disciplina llevando a cabo aportaciones consistentes y evitar tomar decisiones precipitadas basadas en movimientos a corto plazo. Perderse incluso algunos de los días más cálidos del mercado puede perjudicar seriamente su rendimiento a largo plazo.

Mantener la calma durante la volatilidad del mercado requiere paciencia y estrategia. Mantenga la calma, siga aportando y manténgase fiel a sus objetivos a largo plazo.

5. Ajuste su riesgo a medida que se acerca a la jubilación

A medida que se acerque a su jubilación, considere la posibilidad de reducir una cantidad apropiada de riesgo para preservar sus ahorros. Cambiar gradualmente a inversiones más conservadoras puede ayudarle a proteger sus ahorros de los repentinos escalofríos del mercado.

6. Consulte con un especialista en clima del mercado

Cuando el clima financiero le haga sentirse inseguro, un asesor experimentado puede ayudarle a poner las cosas en perspectiva y mantener una estrategia de inversión estable. No dude en buscar asesoramiento adaptado a su situación específica.

Cómo construir un puente

La jubilación parcial puede ayudar a acortar la distancia entre el trabajo a tiempo completo y la jubilación total

La jubilación parcial es una fase de transición entre el trabajo a tiempo completo y la jubilación completa, que permite a las personas reducir sus horas de trabajo o cambiar a puestos menos exigentes sin dejar de ganar ingresos. Es una opción cada vez más popular entre quienes no están preparados (o económicamente capacitados) para dejar de trabajar del todo, pero desean más flexibilidad y tiempo para actividades personales.



La jubilación parcial puede adoptar diversas formas, dependiendo de los objetivos y las necesidades financieras de cada persona. Algunas personas reducen el número de horas que dedican a su trabajo actual, mientras que otras pasan a trabajar a tiempo parcial, trabajando por cuenta propia, como consultores o incluso creando una pequeña compañía. Las ventajas clave de la jubilación parcial incluyen:

- **Seguridad financiera.** Proporciona una continuación de ingresos que ayuda a preservar los ahorros y retrasar la reducción de las cuentas de jubilación.

- **Bienestar mental y físico.** Fomenta el bienestar manteniendo una rutina y un sentido de propósito a través del trabajo a tiempo parcial.
- **Flexibilidad.** Permite más tiempo personal sin renunciar por completo a los beneficios de trabajar.
- **Transición gradual.** Facilita el cambio psicológico de una vida centrada en la carrera profesional a la jubilación completa.

Un plan de seis pasos para lograr la jubilación parcial

El éxito de la jubilación parcial requiere una cuidadosa planificación financiera y de estilo de vida, incluyendo:

1. **Evaluación financiera.** Evalúe sus ahorros actuales, sus cuentas de jubilación y sus necesidades de ingresos. Calcule cuánto necesita para complementar sus ahorros de jubilación con un trabajo de tiempo parcial.
2. **Flujos de ingresos flexibles.** Identifique posibles fuentes de ingresos, tales como consultorías, empleo a tiempo parcial o cuentas de inversión no relacionadas con la jubilación, para garantizar su seguridad financiera.
3. **Cobertura de cuidados de la salud.** Considere cómo va a mantener el seguro médico, especialmente si deja un trabajo a tiempo completo con beneficios. Las opciones pueden incluir la Continuación de Cobertura de Salud (COBRA), la cobertura del cónyuge o un seguro privado.
4. **Estrategia del Seguro Social.** Retrasar los beneficios del Seguro Social puede aumentar su cantidad mensual más adelante. Decida si va a reclamar temprano o si va a esperarse.
5. **Evaluación de habilidades y cambio profesional.** Si tiene planes de cambiar de industria o trabajar por cuenta propia, actualice sus habilidades o reciba la formación necesaria antes de reducir el tiempo que trabaja.
6. **Ajustes del estilo de vida.** Practique vivir con un presupuesto de jubilación parcial para ver si es sostenible.

Planificando con antelación, puede crear un estilo de vida flexible y satisfactorio que acorte la distancia entre el trabajo a tiempo completo y la jubilación completa.

Cómo incubar una idea de ahorros

¿Le preocupa el precio de los huevos? Considere la posibilidad de criar gallinas de corral

A medida que los precios de los huevos (y su escasez) han ido subiendo en los últimos tiempos, también lo ha hecho el número de gallinas de corral. Aproximadamente 11 millones de hogares estadounidenses tienen gallinas de corral, [según los últimos datos de la American Pet Products Association](#) (Asociación Estadounidense de Productos para Mascotas). Eso es casi el doble del número de hogares con gallinas de corral desde 2018. Si quiere ahorrar dinero o simplemente adoptar un estilo de vida más sostenible, la cría de gallinas de corral podría valer la pena.

¿Qué es la cría doméstica de gallinas?

La cría de gallinas de corral consiste en criar una pequeña bandada de gallinas en el patio o el jardín de su casa, incluso dentro de los límites de la ciudad. A medida que más municipios actualizan sus ordenanzas para permitir las gallinas de corral, muchas personas aprovechan la oportunidad de tomar el control de su suministro de alimentos y tener acceso ininterrumpido a huevos frescos de alta calidad.

La inversión inicial en un gallinero y suministros puede oscilar entre \$300 a \$1,000 dólares. Sin embargo, cada gallina puede poner hasta 300 huevos al año, lo que la convierte en una empresa rentable para quienes deseen compensar los gastos de alimentación a largo plazo. Además, las gallinas contribuyen al compostaje aportando estiércol rico en nutrientes y son sorprendentemente eficientes a la hora de reducir el desperdicio de alimentos comiendo los restos de la cocina.

Manteniéndolo real

Por supuesto, criar gallinas no está exento de retos. Debe recoger los huevos todos los días, cerciorarse de que tienen comida y agua en abundancia y limpiar el gallinero con regularidad. Las gallinas de corral típicas pueden vivir de ocho a diez años, así que criar pollos no es un trabajo a corto plazo. Además, las gallinas también requieren un espacio adecuado: de tres a cuatro pies cuadrados de espacio por gallina en un gallinero y al menos la misma superficie en el corral. Hay muchas opciones disponibles, incluyendo los gallineros con ruedas que pueden desplazarse por el jardín y los gallineros que se pueden construir por menos de \$100 dólares.



He aquí dos fuentes para aprender más sobre la cría doméstica de gallinas:

- **Backyard Chickens** (www.backyardchickens.com). Una comunidad completa con foros, diseños de gallineros y consejos de criadores de gallinas experimentados.
- **The City Chicken** (www.thecitychicken.com). Guía orientada específicamente a la cría de gallinas de corral que cubre la instalación, los cuidados y los reglamentos municipales.

Jubilación en movimiento

Sugerencias y recursos que todos pueden usar

La sabiduría es el poder de la jubilación

Muchas personas jubiladas están adoptando la libertad y aventura de vivir en un vehículo recreativo (RV), convirtiendo su próxima etapa de vida en un viaje a través de todo el país. La jubilación a tiempo completo en un vehículo recreativo ofrece un estilo de vida flexible, menores costos de vida y la oportunidad de explorar nuevos lugares y visitar a la familia, todo ello sin renunciar a las comodidades del hogar. Para obtener más información, consulte sitios web como **Escapees RV Club** (escapees.com), que ofrece apoyo y comunidad; **RV Life** (rvlife.com), para planificar viajes y obtener consejos; y **Go RVing** (gorving.com), que ofrece guías sobre cómo elegir la autocaravana adecuada y cómo hacer un presupuesto.

Preguntas y respuestas

¿Qué es la concesión de beneficios y por qué es importante?

La concesión de beneficios determina cuánto dinero de las aportaciones de su empleador le pertenece a usted si deja su empleo (sus propias aportaciones siempre están 100% concedidas). Las aportaciones equivalentes del empleador podrían ser concedidas inmediatamente en algunos planes, mientras que otros planes podrían seguir una escala de concesión. Las compañías utilizan escalas de concesión de beneficios para animar a los empleados a permanecer en la compañía durante más tiempo, reduciendo así la rotación y los costos asociados. Los dos tipos más comunes de escalas

de concesión de beneficios son acantiladas y clasificadas. La concesión de beneficios acantilada es donde todas las aportaciones del empleador se conceden de inmediato después de un período de tiempo específico (por ejemplo, un año o tres años). La concesión de beneficios clasificada es donde las aportaciones del empleador son concedidas gradualmente con el paso del tiempo, a menudo en incrementos iguales cada año.

Recordatorio trimestral

Es hora de revisar su resolución financiera para 2025 de aumentar su actual tasa de aportación al plan de jubilación. ¿La aumentó como se prometió hacerlo el 1o de enero? Si no lo ha hecho, ¡ahora es el momento! Cerciórese de aportar por lo menos lo suficiente para recibir la totalidad de la aportación equivalente de su empleador (si se ofrece).

Herramientas y técnicas

Un reto de no gastar es un ejercicio de finanzas personales en el que las personas o los hogares se comprometen a no gastar dinero en artículos no esenciales durante un período de tiempo determinado, por lo general entre una semana y un mes o incluso más. El objetivo es reducir los gastos discretionales -como salir a cenar, las actividades de ocio o las compras impulsivas- y enfocarse en los gastos necesarios, como el alquiler, los servicios públicos, la comida y las facturas. Los participantes a menudo utilizan el reto para ahorrar dinero, crear mejores hábitos de gasto o reajustar su predisposición mental financiera. Para aprender a crear una estrategia de reto de no gastar, consulte: <https://tinyurl.com/muf45k5n>.

¿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., 12336 SE Scherrer Street, Happy Valley, OR 97086; 877-306-5055; www.kmotion.com

©2025 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.

