

# Retirement Matters

## La salsa secreta

Por qué el plan de jubilación de su lugar de trabajo es más poderoso de lo que cree

Cuando se trata del plan de jubilación de su lugar de trabajo, ¿qué es lo que no le gusta? Le ofrece un plan de ahorros automático, ventajas fiscales, una contrapartida por parte de su empleador, una amplia gama de opciones de inversión bien investigadas y herramientas completas de planificación de la jubilación en línea. Sin embargo, hay un ingrediente que hace que su plan sea tan poderoso que casi se siente como hacer trampa: el interés compuesto. Es la salsa secreta que tiene el potencial de convertir incluso ahorros modestos en algo mucho más grande con el paso del tiempo.

### **¿Qué hay en la salsa secreta?**

El interés compuesto significa que su dinero gana intereses no sólo por lo que ahorra, sino también por los intereses que ya ha ganado. Es como una bola de nieve que rueda cuesta abajo: pequeña al principio, pero va ganando velocidad y tamaño a medida que avanza. He aquí un ejemplo sencillo: Si invierte \$100 dólares al mes en un plan de jubilación en su lugar de trabajo, tal como un 401(k), y genera un rendimiento promedio del 7% anual, en 30 años podría tener más de \$113,000 dólares. ¿Aún mejor? El crecimiento de su inversión no se grava cada año. Eso significa que una mayor parte de su dinero permanece invertido y sigue trabajando para usted año tras año. Eso se llama crecimiento compuesto diferido de impuestos, y es lo que le da a sus ahorros un poder real con el paso del tiempo.

### **¿Cuenta tradicional o cuenta Roth? La salsa sigue brillando**

Si ahorra en una cuenta tradicional (antes de impuestos) o en una cuenta Roth (después de impuestos), o en una combinación de ambas, el interés compuesto funciona igual. La diferencia clave es cuándo se pagan los impuestos: ya sea ahora (cuenta Roth) o más tarde (cuenta tradicional). Pero, ¿el motor del crecimiento entre bastidores? Esa es la salsa.



### **Empiece pronto, déjela cocer a fuego lento**

La verdadera magia sucede con el paso del tiempo. Mientras más temprano empiece a ahorrar, más tiempo tendrá el interés compuesto para actuar. Incluso las pequeñas aportaciones pueden potencialmente convertirse en algo significativo. Y no lo olvide: Las aportaciones de contrapartida de su empleador también se benefician de la salsa secreta. Así que siga mezclando la olla y comprométase a aumentar su tasa de ahorros cada año (aunque sólo sea un 1%). Su futuro usted se alegrará mucho de haberlo hecho.

# Bebé a bordo

¿Va a formar una familia? Considere un seguro de vida para proteger lo más importante

Formar una familia trae alegría, responsabilidad y la necesidad de planificar lo inesperado. Puede que el seguro de vida no sea lo primero en su lista de cosas por hacer, pero desempeña un papel crucial en la protección del futuro de su familia. Si le ocurriera algo a usted o a su cónyuge/pareja, un seguro de vida puede ayudar a cubrir la hipoteca, el cuidado de los hijos, los gastos de educación y los gastos diarios de manutención, dando a sus seres queridos seguridad financiera en un momento difícil.

Así que, ¿cuánta cobertura necesita? Una regla muy general es comprar una póliza por valor de 10 veces los ingresos anuales de una persona. Por ejemplo, si su salario anual es de \$75,000 dólares, tiene sentido considerar una póliza con un beneficio por fallecimiento de \$750,000 dólares. Pero también hay que tener en cuenta otros factores, como su deuda total, el número de dependientes y las metas a largo plazo (como la matrícula universitaria o la compra de una casa más grande). Las calculadoras en línea pueden ayudarlo, o puede consultar a un asesor financiero para obtener una recomendación más personalizada.

En general, hay tres tipos básicos de seguros de vida a tener en cuenta:

- **Seguro de vida por un término fijo.** Este tipo de seguro es la opción más asequible y sencilla. Proporciona cobertura

durante un periodo específico, normalmente 10, 20 o 30 años. Si fallece durante la vigencia del seguro, sus beneficiarios recibirán el beneficio por fallecimiento. Es una gran opción para las familias jóvenes que desean la máxima cobertura a un costo bajo.

- **Seguro de vida total.** El seguro de vida total es un seguro permanente que dura toda la vida, siempre y cuando se paguen las primas. También acumula valor en efectivo con el paso del tiempo, contra el que puede pedir un préstamo. Es más caro que el seguro de vida por un término fijo, pero ofrece protección de por vida y un componente de ahorro.
- **Seguro de vida universal.** Este tipo de seguro es una póliza flexible y permanente que combina un beneficio por fallecimiento con una cuenta de valor en efectivo. Como resultado, puede ajustar sus primas y el beneficio por fallecimiento a medida que cambien sus necesidades, pero la póliza también depende del rendimiento de las inversiones, que puede afectar al valor con el paso del tiempo.

A medida que crece la familia, también crece la necesidad de planificar lo inesperado. El seguro de vida no es sólo para usted: es para las personas que dependen de usted.



# La naturaleza llama

Estimule la mente y el cuerpo con un paseo por la flora y la fauna



Si se siente estresado, perezoso o simplemente atascado en su cabeza, puede que sea el momento de atarse los cordones de los zapatos y salir al aire libre. Caminar por la naturaleza no es sólo una escapada placentera: está demostrado que aumenta el bienestar mental y físico.

## **Despeja la mente**

Uno de los beneficios más inmediatos de caminar por la naturaleza es la claridad mental que aporta. Los estudios han demostrado que el tiempo pasado en espacios verdes reduce el cortisol (la hormona del estrés) y reduce los síntomas de ansiedad y depresión. A diferencia de las calles de las ciudades, llenas de ruido y distracciones, los entornos naturales permiten al cerebro descansar de la estimulación constante. Incluso una caminata de 20 minutos por un parque puede mejorar la concentración, reducir la fatiga mental y levantar el ánimo.

## **Mueve el cuerpo**

No olvidemos las ventajas físicas. Caminar es una forma de ejercicio de bajo impacto que mejora la salud cardiovascular, favorece la salud de las articulaciones y ayuda a mantener un peso saludable. Si a esto le añadimos terrenos variados -como senderos, pendientes o incluso arena- los músculos y el equilibrio reciben un impulso adicional. A diferencia de una caminadora (máquina para correr), la naturaleza ofrece un entrenamiento más dinámico y atractivo.

## **Fomenta la creatividad y la resolución de problemas**

¿Se ha dado cuenta de que sus mejores ideas surgen mientras camina? Hay ciencia detrás de eso. Un estudio pionero de 2014 realizado por la Universidad de Stanford descubrió que caminar aumenta el rendimiento creativo hasta por un 60%. La naturaleza añade otra capa al fomentar la deambulación mental y un enfoque relajado - el punto ideal para la creatividad y la resolución de problemas.

## **Desconéctese para volverse a conectar**

En nuestro mundo hiperconectado, caminar por la naturaleza ofrece algo poco frecuente: la tranquilidad. Apagar el teléfono y sintonizar con el sonido de los pájaros y el viento entre los árboles o el agua corriente puede hacer que se conecte en el momento presente. Este tipo de caminata consciente se ha relacionado con una mejora de la regulación emocional e incluso con un mayor sentido del propósito.

## **¡Feliz viaje!**

No hace falta escalar una montaña para ver los beneficios. Ya se trate de un sendero forestal, una ruta por la playa o la zona verde de su localidad, caminar por la naturaleza puede restablecer su cerebro, recargar su cuerpo y restaurar su sentido del equilibrio, todo ello sin tener que pagar una cuota de socio.

# Jubilación en movimiento

## Sugerencias y recursos que todos pueden usar

### **La sabiduría es el poder de la jubilación**

Según una [nueva encuesta](#) del TIAA Institute y el Global Financial Literacy Excellence Center, la jubilación es un objetivo financiero tradicional para la mayoría de los estadounidenses. Sin embargo, es posible que muchos no tengan los conocimientos para afrontar los posibles retos que conlleva. A los encuestados se les plantearon seis preguntas en total, que iban desde las necesidades de cuidados a largo plazo hasta los ingresos vitalicios. En promedio, los encuestados sólo respondieron correctamente a 2.2 preguntas (37%). Puede evaluar sus propios conocimientos realizando la prueba en: <https://tinyurl.com/54x4etr7> (inscripción gratuita).

## Preguntas y respuestas

### **¿Puedo aportar a la misma vez al plan de jubilación de mi lugar de trabajo así como a una cuenta individual de jubilación (cuenta IRA)?**

Puede aportar tanto a un plan de jubilación en el lugar de trabajo, tal como un 401(k) o un 403(b), como a una cuenta IRA (tradicional o Roth), pero hay que tener en cuenta algunas reglas. Si usted o su cónyuge están cubiertos por un plan en el lugar de trabajo, como un 401(k), es posible que su aportación a la cuenta IRA no sea totalmente deducible de impuestos dependiendo de sus ingresos. Las cuentas Roth IRA también tienen límites de ingresos. Aun así, utilizar ambas cuentas puede ser una estrategia inteligente para aumentar los ahorros de jubilación y diversificar el tratamiento fiscal.

### **Recordatorio trimestral**

En lo que respecta a su cuenta de jubilación en el lugar de trabajo, es probable que el administrador de registros le pida que cambie la contraseña cada trimestre. Pero, ¿es tan segura como debería serlo? Visite el sitio web de la [U.S. Cybersecurity & Infrastructure Security Agency](#) (Agencia de ciberseguridad y seguridad de las infraestructuras de EE.UU.) ([cisa.gov](https://cisa.gov)) para obtener consejos sobre cómo elegir una contraseña segura.

### **Herramientas y técnicas**

Los costos de los cuidados de la salud de una familia de cuatro miembros cubiertos por un plan de seguro médico en el lugar de trabajo casi se han triplicado en 20 años. El costo anual ha aumentado hasta a más de \$35,000 dólares al año, según el reciente [2025 Milliman Medical Index](#) (índice médico). Según el informe, los empleadores proporcionan cerca de \$20,000 dólares de esta cantidad en promedio, en comparación con los \$15,000 dólares que pagan los empleados. Gran parte del aumento se ha debido al costo más alto de los centros ambulatorios y las farmacias, así como a las nuevas tecnologías. Si está inscrito en un plan de salud en el lugar de trabajo que admite una cuenta de ahorros para la salud (HSA), considere la posibilidad de abrir una HSA. Es una forma de ahorrar e invertir para gastos médicos cualificados con triple ventaja fiscal. Para obtener más información sobre las HSA, consulte: <https://tinyurl.com/y2yhshr3>.

### **¿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](https://fitconnect.cbiz.com)

OPCIONES DE CONTACTO ADICIONALES:

 [fit@cbiz.com](mailto: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](http://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.

