

SEGUIR ADELANTE

CUANDO
SUS
INGRESOS
DISMINUYEN



UNIVERSITY OF GEORGIA

EXTENSION

Christa Campbell

Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor del Condado de Elbert

Michael Rupured

Asociado Superior de Servicios Públicos y Especialista de Economía del Consumidor de la Extensión

Editado por:

Dana Carney

Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor del Condado de Lanier

Kathryn Holland

Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor del Condado de Colquitt

Revisado y traducido por:

Ines Beltran

Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor del Condado de Gwinnett



La pérdida de sus ingresos puede ser una experiencia devastadora. Tal vez fue despedido, ha perdido sus cultivos debido al mal clima, su pequeño negocio sufrió por culpa de un año muy lento, o el costo de vida ha aumentado tanto que sus ingresos ya no alcanzan. Sobrevivir con menos ingresos puede parecer imposible. Puede sentir que está solo y que no tiene a dónde acudir para obtener ayuda.

Usted no está solo. De acuerdo con la Oficina de Estadísticas Laborales, una persona entre las edades de 18 a 52 años, realiza 12,3 trabajos diferentes y el 22% de ese periodo lo pasa desempleado. De dos a cinco millones de personas se encuentran sin trabajo, sin incluir aquellos individuos que trabajan menos horas o que ganan menos por otras razones.

El desempleo y otros desafíos económicos son tan comunes que los gobiernos federales, estatales, y locales y las organizaciones sin ánimo de lucro ofrecen una variedad de recursos para ayudarle durante los periodos difíciles. Además de los programas del gobierno, muchas organizaciones comunitarias ofrecen ayuda y apoyo que pueden hacer una gran diferencia. Sus amigos y familiares, su red de apoyo, también son invaluable.

La sobrevivencia económica puede ser un desafío incluso en los mejores momentos. Cuando hay menos dinero, esta sobrevivencia se convierte en algo aún más difícil. Sin importar las dificultades, usted tiene la capacidad de sobrevivir y puede hacerlo. Las personas pueden sobrevivir y muchas veces terminan en una situación mucho mejor que antes. Las claves para el éxito: ***piense de manera positiva, examine las posibilidades, y establezca un plan.***

PIENSE DE MANERA POSITIVA

sucedio, quién tiene la culpa, y lo que usted podría haber hecho de una manera diferente. Sin duda, esas son preguntas importantes y, en algún momento, puede tomar tiempo para pensar en ellas. Pero, por ahora, su prioridad es mirar hacia el futuro y planificar cómo va a enfrentar esta tormenta.

Tener una actitud positiva hace la diferencia. Ser positivo durante periodos difíciles es un buen ejemplo que sus niños pueden seguir cuando ellos enfrenten dificultades. Una actitud de gratitud es muy importante al interactuar con otras personas, incluyendo aquellas de las agencias que proporcionan ayuda, potenciales empleadores, y acreedores. Creer en usted mismo y en su habilidad de enfrentar cualquier situación que se presente le ayuda a seguir adelante. Una perspectiva positiva le ayuda a atraer otras personas y a que deseen brindarle ayuda. También es más probable que esa perspectiva positiva le lleve a obtener oportunidades que pueden marcar una gran diferencia.

Su camino no será fácil. Usted enfrentará muchas decisiones y desafíos. Sin embargo, una vez que usted triunfe, y lo hará, podría darse cuenta de que la crisis fue una bendición que no esperaba. Esta crisis puede ser su oportunidad de tomar un camino nuevo y más interesante. Puede que incluso sea lo mejor que le haya pasado en su vida.

EXAMINE LAS POSIBILIDADES

Una reacción natural durante una crisis es enfocarse en el presente. “Solo quiero sobrevivir hoy y luego me preocuparé del mañana.” Durante una crisis, es fácil quedarse atrapado en los detalles cotidianos que lo empujan en diferentes direcciones y, aunque esto es importante, necesita tener un plan a largo plazo para resolver la crisis. Saber a dónde quiere llegar le permite incluir actividades en su planificación diaria que le ayudarán a llegar a su meta. ***Examine las posibilidades, usted tiene opciones.***

SIMPLIFIQUE SU ESTILO DE VIDA. No importa las decisiones que tome, algunas cosas tendrán que desaparecer, aunque sea por un corto tiempo. Reducir sus gastos también puede ser la solución. Puede que decida adaptarse a la pérdida de ingresos, cambiando su manera de vivir. Si su cónyuge o pareja aún está trabajando, puede ser que utilicen solo un vehículo, eliminen los costos de cuidados infantiles, y hagan otras modificaciones para reducir los gastos hasta que ustedes puedan sobrevivir con solo una fuente de ingresos.

CONSIGA UN SEGUNDO TRABAJO TEMPORAL.

Puede conseguir un segundo trabajo o un trabajo a tiempo parcial hasta que pueda reducir sus deudas o sus gastos lo suficiente para que le sea posible sobrevivir con un presupuesto reducido. Sea creativo, hay muchas maneras de suplementar sus ingresos. Puede cortar el césped de otros, cuidar niños, sacar a pasear perros, limpiar casas, o trabajar a tiempo parcial en un restaurante de comida rápida. Entendiendo que el trabajo extra es una situación temporal y no permanente hace que el sacrificio sea más fácil de aceptar.

ENCUENTRE OTRO TRABAJO. Si ha perdido su trabajo, encontrar otro es una prioridad para la mayoría de las personas. Encontrar otro trabajo puede ser difícil, según su situación. En las áreas rurales, durante periodos económicos difíciles, o cuando sus aptitudes o habilidades son demasiado especializadas, puede ser difícil encontrar un trabajo equivalente. Puede que tenga que desarrollar nuevas destrezas para poder competir por trabajos a nivel local, lo que, con frecuencia, significa que debe empezar de nuevo en el rango inferior de la escala salarial. Trasladarse para obtener un trabajo semejante al que perdió presenta desafíos. Tal vez sus habilidades son tan necesarias en otra área que puede ser práctico mudarse a un sitio lejano.

REGRESE A LA ESCUELA. La educación vale la pena. Con frecuencia, hay ayuda financiera disponible en especial para aquellos trabajos que no pueden encontrar empleados calificados. Considere otras opciones además de las universidades y las escuelas técnicas. Es posible trabajar como asistente o aprendiz para aprender ciertos oficios. El Departamento de Trabajo de Georgia tiene centros de desarrollo profesional donde encuentra toda una variedad de servicios, y de oficinas de rehabilitación profesional que pueden ayudarle con información y apoyo.

EMPIECE SU PROPIO NEGOCIO. Muchos pequeños negocios comienzan en los hogares con desempleados. Puede que una afición o pasatiempo favorito, como las manualidades, sea lucrativo. Hay recursos disponibles para ayudarle a desarrollar un plan y empezar su propio negocio, como el Equipo de Servicio de Ejecutivos Jubilados (Service Corps of Retired Executives – SCORE), la Red de Coordinación de Georgia para el Apoyo de las Pequeñas Empresas y el Espíritu Empresarial (Georgia Small Business and Entrepreneurship Coordinating Network), y los Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas (Small Business Development Centers – SBDC).

ESTABLEZCA UN PLAN

No es suficiente para pagar sus deudas tener una actitud positiva sobre las posibilidades de un nuevo

futuro. Debe evaluar su situación y analizarlas para establecer hacia donde debe ir. Su evaluación debe incluir:

MAGNITUD. ¿Qué porcentaje de sus ingresos ha perdido? Perder la mitad de sus ingresos es más difícil de enfrentar que perder una cuarta parte de ellos, pero no tan difícil como perderlos todos. Establecer una cifra razonable que represente el porcentaje de los ingresos perdidos puede ayudarle a seguir adelante. De los ingresos que ha perdido, ¿cuánto necesita reemplazar?

BIENES DISPONIBLES. ¿Qué tiene disponible para ayudarle a sobrevivir los periodos difíciles? Obviamente, esto incluye las cuentas bancarias, las propiedades que posee, y su portafolio de inversiones. Los bienes, como su casa, pueden utilizarse como garantía colateral para obtener préstamos. Sus recursos personales, destrezas, talentos, y habilidades especiales que usted y sus familiares pueden intercambiar por dinero en efectivo.

PRIORIDADES. ¿Qué es lo más importante? Debe priorizar los bienes que tiene disponibles, enfocándose en aquellos de los que puede deshacerse fácilmente si es necesario y en los que preferiría guardar hasta que no existan otras opciones. También será necesario priorizar sus gastos. Establecer prioridades es un paso difícil pero muy importante para sobrevivir la crisis que está enfrentando.

OPCIONES. ¿Qué opciones tiene? Asegúrese de incluir recursos disponibles además de aquellos en su hogar y en su familia. Las organizaciones religiosas y otros recursos comunitarios pueden ayudarlo. Mientras trata de decidir qué debe hacer, es mejor incluir todas las opciones en caso de que las necesite más adelante.

SITUACIONES INESPERADAS. ¿Qué va a hacer si enfrenta un gasto inesperado? No es muy probable que haya planificado para esta pérdida de ingresos. Independientemente de todos sus planes, a veces se presentan situaciones que no se pueden prevenir. Eso es algo que no va a cambiar. Piense en esto antes de agotar completamente sus ahorros de emergencia, y considere reservar una porción para las situaciones inesperadas.

CRONOGRAMA. ¿Cuánto tiempo puede sobrevivir con los recursos que tiene? Para poder sobrevivir las semanas y meses que se aproximan, necesita saber cuándo debe pagar sus cuentas y cuándo espera recibir ingresos (si tiene algunos). Si acostumbra a pagar todas sus cuentas una vez al mes, es probable que tenga que cambiar sus hábitos por un tiempo. Si su dinero está ganando interés, podría pagar sus cuentas al último momento posible para evitar recargos y costos financieros adicionales. Asegúrese de tener una lista de todas las cuentas y también un sistema para decidir cuál debe pagarse primero.

Debe evaluar su situación periódicamente hasta que pase la tormenta. Al principio del proceso, esas evaluaciones pueden que ocurran después de unos pocos días. A medida que la situación se estabilice y normalice, puede evaluarla de nuevo con menos frecuencia. La primera vez es siempre la más difícil. **Todo se vuelve más fácil a medida que obtiene más experiencia.**

El enlace permanente de esta publicación de Extensión de la Universidad de Georgia es fieldreport.caes.uga.edu/publications/C1041-1-SP

Circular 1041-1-SP

Revisado Junio 2026

Publicado por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia. Para más información contacte su oficina local de Extensión de la UGA. La Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la Universidad de Georgia (en colaboración con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Georgia) ofrece sus programas educativos, asistencia y materiales a todas las personas, sin importar su edad, color, discapacidad, información genética, origen nacional, raza, religión, sexo, o condición de veterano, y es una institución que ofrece Igualdad de Oportunidades.