

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Cómo manejar sus finanzas

Vivimos en una sociedad donde la tarjeta de crédito se considera tan esencial como un teléfono, y donde los estudiantes aprenden a acumular deuda a través de préstamos para estudiantes incluso antes de comenzar a trabajar. No es de extrañar, entonces, que muchos de nosotros no podamos saldar totalmente nuestras deudas.

Comprender por qué acumulamos deudas es clave para encontrar soluciones y evitar que vuelva a suceder. Hay cosas que no se pueden prevenir, como la pérdida del empleo o emergencias personales, pero si ahorra, es posible que pueda manejar mejor estas situaciones en el futuro. Sin embargo, si la causa radica en gastos compulsivos, como les sucede a muchas personas, será clave comprender los hábitos y las actitudes que llevan a los gastos. Cualquiera sea la causa, está tomando un primer paso importante al admitir que existe un problema.

Consejos y herramientas

Comience haciendo una lista de todas sus deudas para tener una idea clara de su situación. Considere si podrá manejarlo con un presupuesto riguroso y cambios en el estilo de vida, o si sus deudas están tan fuera de control que es vital obtener asistencia de otros. Recuerde que usted no tiene que pasar por esto solo. Existen muchos recursos para ayudarle. Estos son algunos consejos para que pueda empezar:

Autogestión. Estas son algunas de las maneras en las que usted puede gestionar de forma independiente sus deudas:

· Sume los pagos de su deuda y elabore un presupuesto que permita cancelarlos.

· Reduzca sus tarjetas de crédito y cambiela a una tarjeta de bajo interés. Resérvela para las emergencias.

· Considere si puede utilizar una tarjeta de bajo interés para pagar las tarjetas con tasas más altas.

· reflexione sobre la causa de sus deudas y en la solución para evitar que vuelva a suceder en el futuro.

· si la raíz de sus problemas son los gastos compulsivos, piense en buscar asesoramiento de otros profesionales.

Servicios de asesoramiento de crédito. Estos servicios son ofrecidos por muchas organizaciones sin fines de lucro, que pueden cobrar una pequeña cuota.

· diseñan un plan de pago para ayudarle a pagar las deudas en un plazo determinado, por lo general, de cuatro años.

· Los clientes hacen un pago mensual al servicio, el cual, luego, les paga a todos los acreedores.

· La negociación con los acreedores suele permitir que se congelen los intereses de la deuda.

· El servicio ayuda a preparar un presupuesto.

· Su calificación de crédito se verá afectada; por lo general, pasa a R7.
© 2026 TELUS Health Ltd.

Propuestas para consumidores. Estos servicios son administrados por fideicomisarios en quiebras. Usted solo pagará un porcentaje de sus deudas, pero no se incluirán las deudas aseguradas.

· Las amortizaciones se basan en sus ingresos, sus dependientes y la carga de la deuda.

· Los pagos al fideicomisario pueden durar desde tres hasta cinco años, y se realizan mensualmente.

· Debe asistir a dos talleres de manejo de presupuesto.

· Su calificación de crédito se ve afectada; por lo general, pasa a R7.

Quiebra y bancarrota. Estos son los puntos importantes que necesita conocer con respecto a la insolvencia financiera:

· Es administrada por fideicomisarios de quiebras.

· El costo aproximado para declararse en insolvencia financiera es de $1600 a $1800. El cargo suele calcularse en aproximadamente unos $200 por mes.

· La insolvencia financiera dura entre nueve meses y un poco más de un año.

· Al final del período de nueve meses, se otorga una absolución.

· Debe asistir a dos talleres de manejo de presupuesto.

· Su calificación de crédito se ve afectada; pasa a R9.

El mejor consejo para manejar sus deudas es tomar medidas antes de que sea demasiado tarde. Consulte con un asesor financiero para poder reducir de forma efectiva sus deudas y adoptar formas para prevenir que problemas similares se repitan en el futuro.

Ayuda inmediata y confidencial de EAP se encuentra a solo una llamada (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.