DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Ciencias de la Familia y del Consumidor

FSFCS132SP

Vivir Bien Con Menos Ingresos

Laura Connerly
Profesora adjunta

Si caen tus ingresos por perder el trabajo, trabajar menos horas, un divorcio, una discapacidad o el fallecimiento de un familiar, no estás solo. Casi una de cada cuatro familias necesita ayuda económica por un tiempo cada 10 años.

Si bien los motivos de las caídas en los ingresos pueden ser distintos, las dificultades económicas y el estrés que provocan son similares. Los ingresos son fundamentales para la vida. Las emociones que se sienten son parte normal de la pérdida y la recuperación.

Aunque las circunstancias parezcan escapar de tu control, puedes cambiar algunos aspectos de tu situación. A su vez, puedes calmar la ansiedad empezando a tomar el mando ahora.

Esta hoja informativa te ayudará a evaluar cuidadosamente formas de reducir los gastos, hablar con tus acreedores y encontrar recursos en la comunidad. Hay cambios que puedes hacer que te ayudarán a arreglártelas hasta que te recuperes económicamente.

Piensa

Piensa cómo gastas. Comprar para sentirse bien o por impulso y otros hábitos de gasto pueden ser especialmente peligrosos en épocas de menos ingresos.

- ¿Compras cosas solo porque siempre has comprado esa marca o producto?
- ¿Compras porque te hace sentir bien?
- ¿Sientes que tienes que comprar cosas solo porque tus amigos las tienen?
- ¿Compras para calmar la ira, frustración, aburrimiento o depresión?
- ¿Compras cosas nuevas ahora porque la semana o el mes que viene puede que no te alcance el dinero?
- ¿Usas el gasto como una forma de poder o control sobre tu cónyuge?

Estos hábitos de gasto juegan en tu contra. Piensa por qué compras lo que compras. Presta atención a cómo te sientes cuando compras. Ponte reglas. Elimina todos los gastos innecesarios.

Arkansas es nuestro campus

Visita nuestro sitio web:
https://www.uaex.uada.edu

Reorganiza

¿Cuál es la situación actual de tu familia? Acéptala como el punto de partida de hoy y empieza a reagruparte. Prepárate para cambiar tu nivel de vida.

¿Cuáles son los ingresos de tu familia? Enumera los ingresos de todas las fuentes y de todos los que cobran un sueldo. Puede que en tu familia haya otras personas que puedan aportar, como adolescentes o cónyuges que se quedan en casa y puedan buscar trabajo. Explora opciones de trabajo para estas posibles fuentes de ingresos.

¿Cuáles son los activos financieros de tu familia? Enumera el importe de las cuentas de ahorro, certificados de depósito, fondos del mercado monetario, acciones, etc. Puedes usarlos para pagar las facturas hasta que encuentres la forma de aumentar tus ingresos.

¿Qué tienes? Haz una lista de todos los bienes que poseas. Anota el valor de mercado actual (por cuánto podrías venderlos hoy). Mira todo lo que tienes, pensando que vender todo podría ayudarte a pagar las facturas si tu crisis económica continúa. Si vives en una comunidad con mucho desempleo, vender las cosas puede ser menos rentable. ¿Qué tienes que pueda convertirse en dinero? ¿De qué estarías dispuesto a desprenderte? Las reliquias familiares probablemente no deberían incluirse.

¿Qué debes? Haz una lista de todas las deudas. Anota el importe total que debes y la tasa de interés. Enumera el importe de cada pago mínimo y la fecha de vencimiento. Anota el nombre, la dirección y el número de teléfono de cada acreedor para saber a quién llamar si es necesario. Si te has saltado pagos, fíjate cuántos. Anota todas las acciones que hayan emprendido los acreedores contra tus cuentas impagas o vencidas.

Retoma el Control

Piensa en lo que puedes hacer hoy, no en lo que no puedes hacer. Arma un nuevo plan. Una meta es encontrar la manera de vivir con tus ingresos actuales.

Si la caída en los ingresos es importante y va a durar más de un par de meses, algo tiene que cambiar. No puedes seguir gastando igual o agotarás tus activos, te llenarás de deudas y te crearás cada vez más problemas. No intentes esconderte de la realidad de tu situación económica actual. Preocuparse es siempre peor que enfrentarse a la realidad. Retoma el control analizando bien tu presupuesto y buscando formas de llegar a fin de mes. Estas son algunas estrategias que puedes usar:

1. Identifica tus necesidades básicas. La comida y la vivienda son lo primero. ¿Qué más es esencial para la supervivencia de tu familia?
2. Enumera las necesidades más y menos importantes de todos los miembros de la familia.
3. Discute y prioriza las necesidades de tu familia. Esto es crucial si las necesidades difieren entre los miembros de la familia.
4. Limita los gastos personales y del hogar a las necesidades básicas.
5. Deja de usar crédito, salvo para emergencias.
6. Prepara un presupuesto por escrito.
7. Fíjate prioridades para pagar las facturas.
8. Controla los gastos fijando límites para cada concepto del presupuesto.
9. Sigue tu presupuesto escrito.
10. Negocia nuevas condiciones de pago con tus acreedores. Muéstrales tu presupuesto y hazles saber que tienes un plan definido para hacer los pagos.
11. Usa los recursos comunitarios para compensar tus ingresos mientras te reorganizas. Consulta la lista de recursos comunitarios en esta hoja informativa.
12. Minimiza el riesgo de un mayor estrés personal y familiar. Mantén un buen estado de salud con una buena nutrición y ejercicio. Recuerda relajarte y divertirte. Busca entretenimiento gratis o económico, como ir al parque o a la biblioteca. Mantén abiertas las líneas de comunicación.

Comunicación

Comunícate con tu familia. Todos los adultos de la casa deben saber de las dificultades económicas. Sé sincero sobre la situación. Los familiares pueden aportar al plan de acción. Puede que descubras nuevas ideas y recursos. Habla de los cambios también con tus hijos. Asegúrales que cuidarás de ellos. Los niños tienen que sentirse seguros.

Comunícate con tus acreedores. Avísales si vas a saltarte un pago, si es posible. Hazles saber que estás intentando reorganizar tu presupuesto. Trabaja para negociar un nuevo plan de pago si es necesario.

Paga las Facturas

Haz una lista de todas las facturas. Ordénalas de mayor a menor importancia. Es posible que no tengas dinero suficiente para pagarlas todas. Asegúrate de cubrir las necesidades de salud y bienestar. Minimiza los riesgos legales y económicos de no pagar algunas facturas. Lee tu contrato de crédito. Puede haber multas, cargos por mora, cláusulas de pago total del saldo o riesgos de reposesión del bien. Si no puedes pagar todas las facturas, ¿cuáles puedes renegociar o aplazar? Clasifica las facturas y los acreedores según el grado de riesgo que implique no pagar:

- **Primera prioridad:** alquiler, hipoteca, servicios públicos, seguros.
- **Segunda prioridad:** pagos mínimos de tarjetas de crédito y otras deudas pendientes.
- **Tercera prioridad:** médicos, dentistas, hospitales y comercios.

Comunícate con todos los acreedores antes de que venzan las facturas. Explícales tu situación y ofrece negociar nuevas condiciones de pago para cada factura. Si es necesario, haz pagos parciales o solo de intereses. No hagas promesas que sabes que no podrás cumplir. Informa a los acreedores de cualquier cambio que afecte a tu nuevo plan de pago.

Facturas de servicios públicos: si te retrasas en el pago de las facturas de servicios públicos, la compañía puede interrumpir el servicio. Es posible que recibas un aviso de corte y que tengas varios días antes de que corten el servicio. Si no puedes pagar las facturas de los servicios públicos:

- Avisa inmediatamente a la compañía y explica por qué no puedes pagar.
- Analiza tus opciones y posibles planes de pago.
- Averigua si calificas para programas de asistencia energética. Algunas agencias, iglesias y grupos ofrecen asistencia para ayudar a pagar las facturas de los servicios públicos.
- Habla con los miembros de tu familia y decidan cómo reducir los costos de los servicios públicos.

Facturas de teléfono: si crees que no vas a poder pagar la factura del teléfono, llama a la compañía. Quizás puedas acordar un plan de pago o cambiar a un plan más barato. Si te desconectan el servicio, es posible que tengas que pagar los cargos impagos más tarifas adicionales para volver a conectar el servicio. Aquí hay algunas ideas para recortar gastos:

- Cambia a un plan de servicio más barato.
- Elimina los servicios extra que aumenten los costos.
- Elimina todas las llamadas innecesarias y ten un plan de tarifa baja.
- Reduce las llamadas de larga distancia y/o roaming.
- Usa un teléfono fijo o uno móvil y cancela servicio del que no uses.

Alquiler: cuéntale al propietario tu situación antes de que venza el alquiler. Pídele posponer temporalmente el pago hasta que recuperes tus ingresos. Ofrécele algún servicio, como pintar, a cambio de pagar el alquiler. Proponle pagarle menos uno o dos meses, con la condición de que te pongas al día cuando tus ingresos vuelvan a aumentar. A menudo, al propietario le sale caro cambiar de inquilino, así que puede que quiera llegar a un arreglo. Las leyes sobre no pagar el alquiler a tiempo varían. Lee tu contrato de alquiler para ver las consecuencias de no pagar. Si crees que tu pérdida de ingresos va a durar

más de unos meses, es posible que tengas que pensar en mudarte a una vivienda menos costosa.

Hipoteca: si la pérdida de ingresos solo dura unos meses, tal vez puedas recortar otros gastos y seguir pagando la hipoteca. Si se te hace imposible cumplir con el pago de la hipoteca, avisa inmediatamente al prestamista antes de saltarte la primera cuota. Es posible que puedas omitir un pago o acordar un pago más bajo, pero tendrás que compensarlo en el futuro con pagos más grandes o una suma global. Sé realista. En algún momento, el prestamista exigirá el pago completo o iniciará acciones legales. No pagar una cuota de la hipoteca implica incumplir el contrato, y el prestamista puede iniciar la ejecución hipotecaria de la vivienda.

La mayoría de los prestamistas no quieren ejecutar la hipoteca porque pueden perder tiempo y dinero al vender la propiedad en subasta pública. El prestamista podría cambiar las condiciones de tu préstamo o refinanciarlo. Puedes financiar tu préstamo por más tiempo con pagos más chicos. Si las tasas de interés son más bajas ahora que cuando compraste la vivienda, refinanciar a la tasa más baja podría permitir pagos más chicos. Los prestamistas comunitarios pequeños y controlados localmente pueden ser más flexibles a la hora de negociar nuevos pagos a corto plazo que los prestamistas más grandes o no locales.

Si tu pérdida de ingresos va a durar mucho tiempo o va a ser permanente, tendrás que evaluar otras opciones. No tienes por qué vivir con tanto estrés y tensión por tener que pagar una hipoteca tan alta. Algunas opciones que tienes son:

- Alquilar parte de tu casa y usar el dinero para pagar la hipoteca.
- Alquilar tu casa a otra persona y alquilar otra menos costosa para ti (analiza el efecto que esto tendrá en los impuestos y los cambios necesarios en la cobertura del seguro).
- Vender tu casa y comprar o alquilar una vivienda menos costosa.
- Mudarte con parientes o amigos, ofreciéndote a compartir parte de los gastos de la vivienda.
- Devolver la casa al prestamista. Puede que no pierdas tanto. Por ejemplo, si hace 10 años que estás pagando una hipoteca a 30 años, aún no has pagado tanto de la casa, solo un 10%. Si optas por devolver la vivienda al prestamista en lugar de ejecutarla y el valor de la casa ha bajado, serás igualmente responsable del importe total del préstamo y tendrás que pagar la diferencia al prestamista. Si quedándote en esta casa no vas a tener suficiente dinero para comida u otras necesidades, puede que te resulte menos estresante dejar la casa y buscar una vivienda más económica.

Seguros: comprueba en tu póliza de seguros las fechas de vencimiento y los importes a pagar. Si no puedes hacer frente a un pago, llama a tu agente o compañía de seguros. Explica tu situación y pregunta por los distintos planes de pago. Es posible que puedas cambiar a un plan de pago mensual, trimestral o semestral. A menudo se puede bajar la prima si se pasa a una franquicia más alta. Para el seguro de automóvil, puedes pensar en cambiar a una cobertura más básica. Asegúrate de que recibas los descuentos que ofrece tu compañía para conductores elegibles. En cuanto a los seguros de vida, los seguros a término suelen ser más baratos que los de vida entera.

Muchos trabajadores tienen seguro médico a través de su empleador. Si pierdes el trabajo o pasas a trabajar menos horas, debes conocer tus opciones de seguro médico:

- ¿Puedes inscribirte en otro plan colectivo? Es posible que puedas solicitar una inscripción especial para ti y tu familia en el plan de seguro médico colectivo de tu cónyuge. Normalmente, las solicitudes deben hacerse en un plazo de 30 días a partir de que se pierde la cobertura.
- La continuación de la cobertura médica bajo la ley COBRA suele estar disponible para las empresas con 20 o más empleados. Tú y tu familia pueden seguir con el mismo plan de salud colectivo. Pagas toda la prima, pero suele ser más baja que la del seguro médico privado. Sueles tener 60 días para inscribirte y la continuación de la cobertura bajo COBRA suele durar 18 meses.
- Los residentes de Arkansas tienen disponibles varios programas de seguro patrocinados por el gobierno. ARKids First es un programa patrocinado por el estado que proporciona seguro médico para niños de 18 años o menos. Tanto las familias con ingresos medios como las de bajos ingresos son elegibles. Para solicitar participar, llama a la línea gratuita 1-888-474-8275 o visita el sitio web de ARKids First:http://www.arkids-first.com. Medicare es para mayores de 65 años y algunas personas con discapacidad. Medicaid es para personas y familias con bajos ingresos y necesidades especiales. La línea gratuita de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid es 1-800-633 4227.

- Los seguros médicos privados suelen ser más caros que los planes colectivos o de COBRA. Encontrarás más información sobre la cobertura médica en el Departamento de Seguros de Arkansas en http://insurance.arkansas.gov o 1-800-852-5494.

Quiebra

Como último recurso, puedes evaluar declararte en quiebra. La quiebra es un procedimiento ante un tribunal federal en el que un deudor cuyos pasivos superan sus activos puede recibir alivio de sus deudas transfiriendo sus activos a un fideicomisario o acordando la reorganización de sus activos y pasivos. La quiebra de personas físicas suele ser del Capítulo 7 o del Capítulo 13:

- **Capítulo 7:** se nombra un administrador para que tome el control de tus bienes. Los bienes de valor se venden o se convierten en dinero para pagar a tus acreedores. Es posible que puedas quedarte con algunos objetos personales y posiblemente inmuebles, según las leyes aplicables.
- **Capítulo 13:** normalmente puedes quedarte con tus bienes, pero debes percibir un salario o tener alguna otra fuente de ingresos regulares y debes comprometerte a pagar parte de tus ingresos a tus acreedores. El tribunal debe aprobar tu plan de pago y tu presupuesto. Se nombra a un fideicomisario que se encargará de cobrarte los pagos, pagar a tus acreedores y asegurarse de que cumplas las condiciones de tu plan de pago.

Los consumidores que se declaran en quiebra deben seguir pagando la manutención infantil, pensión alimenticia, multas, impuestos y algunos préstamos estudiantiles. Se te exigirá que reciba asesoramiento crediticio y educación sobre gestión financiera. La quiebra permanecerá 10 años en tu informe crediticio y puede dificultar la obtención de crédito.

Recursos Comunitarios

El apoyo comunitario puede adoptar la forma de información, programas o servicios. Estos recursos se crearon para ayudar a los consumidores en tiempos de dificultad económica. No debes sentir vergüenza por aceptar ayuda temporal de tu comunidad. Incluso las empresas reciben subvenciones a veces en épocas difíciles.

Los recursos comunitarios pueden ayudarte en una transición económica, pero no pretenden ser soluciones a largo plazo ni permanentes a tus problemas económicos. Además de los recursos estatales mencionados, busca agencias locales de servicios familiares o humanos, centros de salud mental y de crisis, líneas directas de emergencia y grupos religiosos para enfrentar momentos de crisis.

Recursos Para el Consumidor

La Oficina del Fiscal General de Arkansas defiende a los ciudadanos en materia de medio ambiente, servicios públicos, defensa de la competencia y protección del consumidor. Comunícate con ellos si tienes reclamos como consumidor o sospechas de fraude. El número de teléfono es 501-682-2007 o 1-800-482-8982 (gratuito). Visita su sitio web: http://www.arkansasag.gov.

Recursos Educativos

El Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas ofrece programas educativos e información en todo el estado. Los temas incluyen, entre muchos otros, gestión financiera, relaciones familiares, crianza de los hijos, nutrición, salud y desarrollo juvenil. Visita el sitio web en http://uaex.uada.edu o contacta a la oficina local de tu condado.

Las bibliotecas públicas tienen información sobre redacción de resumes y técnicas de búsqueda de empleo. Los manuales de referencia pueden usarse para encontrar los nombres y direcciones de posibles empleadores. Pide al bibliotecario que te ayude a encontrar los recursos que necesites. Muchas bibliotecas también tienen computadoras que pueden usarse para buscar empleo.

Recursos de Empleo

Los Arkansas Workforce Centers (Centros de la Fuerza Laboral de Arkansas) tienen la última información sobre vacantes de empleo, disponibilidad de trabajadores y salarios o sueldos en tu zona. Los trabajadores desplazados pueden obtener ayuda para encontrar nuevos puestos de trabajo a través de información sobre el mercado laboral de autoservicio y bases de datos de búsqueda de empleo. Ayudan con habilidades para la búsqueda de empleo, como la redacción de resumes y la preparación para entrevistas. El sistema estatal de derivación del Centro puede ponerte en contacto con otras agencias que puedan prestarte los servicios que necesites para conseguir un buen trabajo. Para encontrar un centro en tu zona, llama al 501-371-1020. Visita su sitio web http://www.arworks.org.

Las agencias de reclutamiento privadas están habilitadas y reguladas por el Departamento de Trabajo de Arkansas. Cobran honorarios cuando te encuentran un trabajo. Asegúrate de preguntar sobre los honorarios y leer bien el contrato antes de firmar. Las agencias de reclutamiento también pueden tener algunos listados de vacantes de empleadores que pagan honorarios a la agencia si te contratan. Puedes pedir a la agencia que se ponga en contacto solo contigo para las vacantes con honorarios.

Recursos de Asesoramiento Sobre Deudas

Los servicios de asesoramiento crediticio y gestión de deudas trabajan con consumidores que tienen problemas con las deudas. Ofrecen asesoramiento y pueden ayudarte a armar un plan de gestión de deudas con tus acreedores.

En Consumer Credit Counseling Service (Servicio de Asesoramiento Crediticio para Consumidores) ofrecen asesoramiento sobre la gestión del dinero para personas y familias, incluyendo asesoramiento presupuestario, gestión de deudas, revisión de informes crediticios, asesoramiento para la vivienda para familias con deudas hipotecarias, clases para compradores de su primera vivienda y educación del consumidor. Tienen oficinas en Little Rock, North Little Rock, Fort Smith, Conway, Hot Springs, Pine Bluff, Russellville y Jacksonville. También están en Memphis, Tennessee, y Southaven, Mississippi. Puedes ponerte en contacto con su oficina principal al 1-800-255-2227 o 501-753-0202 o en línea en http://www.helpingfamilies.org.

Credit Counseling of Arkansas, Inc. es una organización sin fines de lucro dedicada a reducir el estrés financiero a través de asesoramiento gratuito sobre crédito y vivienda, seminarios gratuitos, revisión de informes de crédito y gestión de deudas. Ofrecen asesoramiento crediticio en sus oficinas, por teléfono y en línea. Tienen oficinas en Fayetteville, Bentonville, Fort Smith, Springdale, Siloam Springs y Harrison. Comunícate con Credit Counseling of Arkansas al 1-800-889-4916 o en línea en http://www.ccoacares.com.

Ten cuidado con las estafas de reparación de crédito. Algunas empresas pueden aparentar ofrecer una solución rápida para tus problemas de crédito. Ten cuidado con las empresas que te pidan dinero por adelantado. Un programa con buena reputación dedica un buen tiempo a analizar tu situación financiera, ayudarte a definir un presupuesto y enseñarte a gestionar el dinero. Comprueba las referencias de la empresa antes de facilitar datos personales o números de cuenta de tarjetas de crédito. Las organizaciones de asesoramiento crediticio acreditadas cuentan con asesores certificados y formados en las áreas de crédito al consumo, gestión del dinero y deudas y elaboración de presupuestos.

Recursos Alimentarios y Nutricionales

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) ofrece ayuda alimentaria para cubrir una parte del presupuesto para alimentos. Los beneficios se distribuyen a través de una cuenta electrónica de beneficios. Los consumidores elegibles reciben una tarjeta con banda magnética para cajero automático (ATM) que pueden usar para aplicar los beneficios en la cuenta para las compras de alimentos. Para solicitar participar en el SNAP, llama o visita la oficina del Departamento de Servicios Humanos (DHS) de cualquier condado y pide un formulario de solicitud del SNAP. También puedes presentar la solicitud en línea en www.state.ar.us/dhs/dco/index.html.

El programa para mujeres, bebés y niños (WIC) brinda alimentos, educación o asesoramiento nutricional y acceso a servicios de salud para mujeres embarazadas, lactantes y puérperas y bebés y niños de hasta 5 años que cumplan los requisitos. El programa WIC proporciona vales que los participantes pueden usar en supermercados y mercados agrícolas autorizados para comprar determinados productos, como fórmula para bebés, cereales, leche, huevos y otros productos. Para obtener información sobre el programa WIC, llama a la unidad de salud local de tu condado o a la oficina estatal del programa WIC al 501-661-2473 o a la línea gratuita 800-235-0002. Visita el sitio web del programa WIC: http://www.healthyarkansas.com/wic.

Las comidas escolares son gratuitas o con descuento para los niños que cumplen los requisitos. Los estudiantes que califiquen para almuerzos escolares gratuitos o con descuento pueden participar en el programa de desayunos donde esté disponible. Las escuelas locales pueden dar información sobre los requisitos y las solicitudes. También se ofrecen comidas gratuitas o a precio reducido en algunos centros de cuidado infantil y guarderías en el hogar.

El Programa de Asistencia de Alimentos de Emergencia (TEFAP) distribuye productos básicos a bancos de alimentos, comedores de beneficencia, refugios y otras agencias sin fines de lucro. Para encontrar un centro de distribución cercano, llama al 1-800-467-3663.

Las Agencias de Acción Comunitaria (CAA) de Arkansas a menudo ofrecen asistencia nutricional además de otros servicios y programas de apoyo para personas y familias de bajos ingresos. Para buscar tu Agencia de Acción Comunitaria más cercana, llame al 501-372-0807 o visita el sitio web de la CAA en http://www.acaaa.org/ex.

Recursos de Vivienda

Las agencias locales sin fines de lucro, los refugios o el Ejército de Salvación pueden ofrecer recursos de vivienda de emergencia o fondos para ayudar con la vivienda a corto plazo.

Los programas de ayuda para el alquiler pagan una parte de los gastos de vivienda de las familias de bajos ingresos. Consulta con tu agencia de vivienda pública o tu Agencia de Acción Comunitaria. El programa de Ayuda para el Alquiler para Inquilinos (TBRA) es un programa de subsidios para el alquiler que ayuda a los inquilinos de bajos ingresos con los gastos de alquiler y servicios públicos, y a pagar los depósitos de seguridad y de servicios públicos. El TBRA está disponible a través de la Arkansas Development Finance Authority (Autoridad de Desarrollo Financiero de Arkansas); llama al 501-682-5900.

El Programa de Asistencia para Energía para los Hogares (HEAP) proporciona ayuda económica para ayudar a las personas y familias de bajos ingresos a afrontar los costos de la energía del hogar. Llama al 501-682-8726 o comunícate con tu Agencia de Acción Comunitaria.

Recursos de Ayuda a Los Ingresos

La ley prevé beneficios del seguro de desempleo para los trabajadores desempleados y, en ciertos casos, para los que solo trabajan a tiempo parcial. Los empleadores contribuyen o reembolsan al Fondo Fiduciario del Desempleo de Arkansas, que financia los beneficios. Averigua si cumples los requisitos en tu oficina local del Departamento de Servicios para la Fuerza Laboral o llama al 866-392-7284.

La Ayuda Transitoria con el Empleo es un programa de duración limitada para las familias elegibles con hijos. Los servicios pueden incluir ayuda en efectivo, servicios relacionados con el empleo, actividades de preparación para el empleo, ayuda con el transporte, ayuda con el cuidado infantil u otros servicios de apoyo. Comunícate con la oficina local del Departamento de Servicios Humanos o llama al número gratuito 800-482-8988.

El programa del Seguro de Ingreso Suplementario (SSI) proporciona ingresos básicos a las personas con pocos ingresos y recursos discapacitadas, ciegas o mayores de 65 años. Comunícate con el Seguro Social llamando al número gratuito 800-772-1213 o visita la oficina de su zona. Visita el sitio web del Seguro Social: http://www.socialsecurity.gov/reach.htm.

Recursos Legales

Se ofrecen servicios legales para personas de bajos ingresos para casos civiles como maltrato del cónyuge o problemas de inquilinos. Llama sin cargo al 1-800-952-9243 o visita el sitio web de Arkansas Legal Services: http://www.arlegalservices.org/Home/PublicWeb.

El Colegio de Abogados de Arkansas tiene un servicio web para ayudarte a encontrar un abogado. El servicio se llama Find a Lawyer. Visita http://www.arkansasfindalawyer.com. Puedes buscar por especialidad o zona.

Recursos Médicos

Las personas y familias necesitadas tienen disponible ayuda médica a través de varios programas, incluyendo Medicaid, Medicare y ARKids First. Infórmate en el Departamento de Servicios Humanos de tu localidad.

Algunos médicos o clínicas pueden ofrecer atención gratuita o de bajo costo a las personas que no pueden pagar. Consulta con tus médicos o clínicas locales o comunícate con la Agencia de Acción Comunitaria de tu zona.

El Departamento de Salud de Arkansas tiene unidades disponibles en todos los condados. Brindan

distintos servicios gratuitos o de bajo costo, dependiendo de la capacidad de pago. Estos servicios incluyen cosas como exámenes médicos, vacunas, controles anuales del niño, cuidado prenatal y otros programas. Los servicios de las unidades de salud están a disposición de todos más allá de su nivel de ingresos.

Resumen

No es fácil manejar el estrés y los problemas cuando caen los ingresos. No hay respuestas fáciles ni soluciones rápidas. Te será más fácil adaptarte y recomponerte si recuerdas que eres el mismo de antes, solo que con menos flujo de caja. Puedes mantener el control de tus finanzas reduciendo y priorizando los gastos lo antes posible. Los procedimientos de esta publicación te ayudarán a aclarar las prioridades, tomar decisiones, poner en práctica tu plan, reducir la ansiedad y prepararte para el futuro.

Agradecemos a Judith R. Urich, Ph.D., CFP, exespecialista en gestión de recursos de la familia del Servicio de Extensión Cooperativa, como autora de la hoja informativa anterior, FSHEC132, Vivir bien con menos ingresos.

LAURA CONNERLY Ph.D., es profesora adjunta del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Universidad de Arkansas División de Agricultura, Little Rock.

FSFCS132SP-PD-9-2024

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.