

HACER FRENTE A LA TENSIÓN FINANCIERA



Una publicación gratuita proporcionada por
Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.,
una organización benéfica registrada en Ontario para
la consejería de crédito y el manejo de deuda.

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.
505 Consumers Road, Suite 400
Toronto, Ontario M2J 4V8
1-844-330-5612
www.ConsolidatedCredit.ca/es



CONSOLIDATED

CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.®

Cuando las deudas son el problema, nosotros somos la solución.



Felicitaciones por dar este importante paso hacia un futuro financiero más próspero. Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc. ha estado ayudando a los canadienses de todo el país a resolver sus problemas de crédito y deuda durante años.

Nuestro equipo educativo ha creado más de veinticinco publicaciones para ayudarlos a mejorar sus finanzas personales. Ingresando a www.consolidatedcredit.ca/es puede acceder a todas nuestras publicaciones de forma gratuita. Tenemos herramientas para ayudarlo a liberarse de las deudas, usar su dinero sabiamente, planificar el futuro y crear riqueza. Los temas que aborda Consolidated Credit Counseling Services of Canada van desde el robo de identidad hasta la creación de una mejor calificación crediticia; desde cómo comprar una casa hasta cómo pagar la universidad. En nuestro sitio web también encontrará herramientas interactivas que le permitirán calcular su deuda y ver cuánto le está costando.

Nos dedicamos a la educación financiera personal y a proporcionar consejos gratuitos a los canadienses para que puedan llevar una vida sin deudas. Si usted está sobrecargado por una deuda de tarjeta de crédito con altas tasas de interés, entonces lo invito a hablar con uno de nuestros consejeros capacitados sin costo alguno llamando al 1-844-330-5612 para obtener consejería profesional gratuita.

Sinceramente ,

Jeffrey Schwartz
Director Ejecutivo

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.

Cómo hacer frente a las tensiones financieras

Los problemas financieros pueden ser enormemente estresantes. Según una encuesta de Desjardins Financial Security, el dinero es la principal fuente de estrés para el 44% de los participantes y es lo que impide que la gente esté sana.

Si usted está bajo estrés financiero, puede estar discutiendo con su cónyuge o miembros de la familia acerca del dinero, experimentando dolores de cabeza o ataques de pánico, escondiendo facturas o recibos de los miembros de la familia, o teniendo dificultades para dormir por la noche. Es posible que sus hábitos alimenticios se hayan vuelto poco saludables y que le resulte difícil pasar el día.

De hecho, una encuesta sobre el cuidado de la salud de Aventis realizada en 2002 mostró que el 51% de los empleados canadienses experimentan mucho estrés en el trabajo. Todos sabemos que el trabajo es nuestra fuente de ingresos, que es lo que mantiene nuestro hogar unido y funcionando como debe ser.

El estrés financiero también puede dañar su capacidad de hacer bien su trabajo. Más de uno de cada cinco trabajadores canadienses han utilizado un Programa de Asistencia al Empleado para manejar una situación personal (Encuesta de Seguridad Financiera de Desjardin del 1 de junio de 2006). Cuando el estrés está causando una disminución en el rendimiento laboral, puede resultar en la pérdida de salarios, descenso de categoría o uno de muchos otros problemas.

Es posible que sienta que es el único en su situación, o que tenga una tremenda culpa o arrepentimiento por las decisiones que ha tomado en el pasado. Ahora es el momento de dejar atrás el pasado y empezar a trabajar

hacia la libertad financiera. Puede haber un final para su estrés y preocupación financiera, pero necesita hacerle frente, comprometerse y planificar.

A continuación, se presentan estrategias que puede utilizar para reducir el estrés financiero y volver a encarrilar su vida.

Paso uno: Hacerle frente a la situación

El primer paso para lidiar con el estrés financiero es tratar de aliviar parte del estrés tan rápido como sea posible. Esto puede ayudarle a sentirse mejor y darle la fuerza y la perspectiva que necesita para hacer cambios para su futuro. A continuación, se presentan algunas estrategias importantes para hacerle frente:

Consulte a su médico: Si está experimentando síntomas físicos como ataques de pánico, insomnio, depresión o presión arterial alta como resultado de sus problemas financieros, consulte a un médico. Puede ser muy difícil manejar las presiones financieras cuando no se siente bien físicamente o no duerme lo suficiente. La ayuda médica puede ser lo que usted necesita para poder hacer frente a sus problemas.



Haga ejercicio: El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés. De acuerdo con la Asociación Canadiense de Salud Mental, las investigaciones han

descubierto que la actividad física regular puede ser tan efectiva como la psicoterapia para tratar la depresión leve a moderada. Aparte del hecho de que el ejercicio puede hacer que se sienta mejor, podría ser justo lo que el médico prescribió. Visite www.cmha.ca.

Consiga ayuda: Si sus dificultades financieras se ven agravadas por un comportamiento abusivo o autodestructivo, ya sea en usted mismo o en sus seres queridos, busque ayuda. Las personas que abusan del alcohol o las drogas pueden encontrar recursos a través de grupos de apoyo locales como Alcohólicos Anónimos. También hay muchos recursos y grupos de apoyo disponibles a través del Centro Canadiense de Abuso de Sustancias. Los programas de asistencia

al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) también están disponibles a través de su empleador. La Asociación Canadiense de Salud Mental es un gran recurso para aquellos que sienten que pueden ser abusados en su casa o si usted siente que está descargando su estrés en sus seres queridos.



Trate con los cobradores de deudas: Los cobradores de deudas pueden ser agresivos. Si recibe llamadas, comuníquese con el cobrador y hágale saber su situación. Bajo ninguna circunstancia, deben acosarlo. Es mucho mejor tratar de trabajar con su acreedor tanto como pueda antes de que se vean obligados a vender su cuenta a una agencia de cobranza. Una vez que su cuenta se vende, el acreedor notifica a la agencia de crédito que la deuda fue cancelada. Si usted puede resolver algo primero con el acreedor, puede evitar esa marca negativa en su reporte de crédito.

Si sabe que no puede cumplir con las obligaciones que le ofrece su acreedor, es mejor que se ponga en contacto con una agencia de consejería de buena reputación antes de que la cuenta se cancele. Trabajar con una agencia de consejería puede reflejarse en su reporte de crédito, pero demuestra que está haciendo un esfuerzo por cumplir sus obligaciones financieras. Cuando usted deja que sus cuentas vayan a una agencia de cobranza, refleja que usted no hizo un esfuerzo para cumplir con su parte del trato. Una vez que usted esté trabajando con una agencia creíble que pueda hacer arreglos de pago y comunicarse con sus acreedores, las llamadas cesarán.

Usted está protegido por las regulaciones provinciales y federales de ser acosado y tratado injustamente por las instituciones y agencias financieras. Si en algún momento siente que está siendo tratado injustamente por un acreedor o una agencia de cobranza, póngase en contacto con su gobierno local o visite www.consumer.ic.gc.ca.

Hable sobre ello: Busque a alguien en quien pueda confiar - un amigo cercano o un pariente, un clérigo o un profesional de la salud mental - para compartir los miedos y preocupaciones que está experimentando. Las finanzas son un tema muy personal, pero hablar de sus preocupaciones puede ayudarle a ver su situación de manera objetiva y a encontrar una solución.

Sea realista: Si ha estado haciendo malabares con las facturas, es posible que no tenga una idea clara de su situación financiera. Completar un presupuesto detallado es crucial si quiere cambiar su situación. Encontrará un libro de presupuesto gratis en www.ConsolidatedCredit.ca/es. Llénelo completamente. Incluya a su cónyuge o pareja en el proceso. Esto puede parecer aterrador, pero no lo posponga. Cuanto más tiempo espere, peor será su situación.

Agradezca: Cuando tenga dificultades financieras, puede sentir que el peso del mundo está sobre sus hombros.

Pero para la mayoría de las personas, incluso cuando las cosas no van bien, todavía hay mucho por lo que pueden estar agradecidos. Oprah Winfrey dice que llevar un "diario de agradecimiento" le ha sido útil y muchos de los que han seguido sus consejos sienten lo mismo. Tómese el tiempo cada día para escribir tres o cuatro cosas por las que está agradecido, y tómese realmente unos momentos para reflexionar sobre lo que ha escrito.

Vea a su dentista: Los altos niveles de estrés financiero y la poca capacidad de afrontarlo aumentan al doble la probabilidad de desarrollar la enfermedad periodontal (de las encías). Según la Academia Canadiense de Periodoncia, las pruebas sugieren ahora que la enfermedad periodontal puede ser un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. ¿Quién pensó alguna vez que los problemas de dinero podrían afectar a los dientes?

Además de la enfermedad de las encías, el bruxismo o el rechinar de dientes pueden ser el resultado del estrés crónico. Los síntomas de apretar y rechinar los dientes son dolor de cabeza, dolor de mandíbula y dientes desgastados o planos. A menudo, esto no se diagnostica hasta que un individuo detecta los efectos secundarios.

Simplifique: En el frenético mundo consumista de hoy en día, puede ser difícil dar un paso atrás y simplificar las cosas. Pero una vida más simple puede ahorrarle dinero y ayudar a reducir su estrés (y mejorar su salud en general). Mire dónde está gastando su tiempo y dinero para ver si puede identificar formas de reducir sus gastos.

Cambie lo que pueda: Lynne Hornyak, PhD, PCC es una consultora de entrenamiento en el aspecto mental del dinero. Ella recomienda que mire las cosas que le están causando estrés financiero de dos maneras: su nivel de importancia, y si pueden ser cambiadas. Las cosas se clasificarán en una de estas cuatro categorías:

1. **Importante, modificable:** Un pago de hipoteca alto puede ser un ejemplo de esto. Necesita un techo, así que es importante, pero puede cambiar este gasto quizás refinanciando o mudándose a una casa menos costosa. Frecuentemente sacar a sus amigos o hijos de sus problemas de dinero, cuando tiene el suyo propio, es algo que también puede ser importante y modificable.
2. **Importante, no modificable:** Tal vez sus problemas financieros se debieron a una muerte en la familia o a un divorcio. Puede que no haya nada que pueda hacer para cambiar los hechos, pero esos asuntos son importantes. Como no puede cambiar lo que pasó, puede que tenga que cambiar su actitud, sus expectativas o ambas cosas. Llore por su pérdida, pero luego centre su atención en otras cosas que pueda hacer para vivir dentro de su realidad financiera actual. No sienta que tiene que lidiar con esto por su cuenta, tampoco. Hable con alguien.
3. **No importante, modificable:** El hecho de que su cónyuge insista en pagar las cuentas a mano cuando usted prefiere hacerlo en línea puede volverlo loco, pero puede no ser importante mientras se paguen. Si no es importante, cambie su actitud.
4. **No importante, no modificable:** Tal vez sus padres siempre se peleaban por el dinero y eso le molestaba. Pero eso es el pasado y la forma en que le hablaron entonces no es realmente importante, ni puede cambiarlo. Déjelo ir. Por supuesto, si es padre ahora, la forma en que le habla a sus hijos sobre el dinero ¡está completamente dentro de su control! De nuevo, si encuentra que su pasado está causando un gran impacto en su habilidad diaria de vivir su vida, hable con alguien y busque ayuda.

Conviértase en alguien resistente: La resistencia es adaptarse bien a los eventos difíciles o al estrés. Es posible que tenga más resistencia de la que cree, y eso se puede aprender. Tanto Dalhousie como la Universidad de Queen han realizado estudios sobre la capacidad de los jóvenes para aprender a tener resistencia e incluso prosperar en un entorno desafiante e inadecuado. Puede encontrar más información sobre el Proyecto Internacional de Resistencia en www.resilienceproject.org.

Recursos:

Para obtener más herramientas e información que le ayuden a hacer frente a la tensión financiera:

La Asociación Canadiense de Salud Mental ofrece educación gratuita junto con numerosos recursos relativos a la salud mental de los canadienses.

Para obtener más información, visite su sitio web en www.cmha.ca. Para obtener más información sobre la salud dental y las enfermedades periodontales, visite el sitio web de la Academia Canadiense de Periodoncia en www.cap-acp.ca.

Información sobre los cobradores de deudas: Para obtener información gratuita sobre sus derechos en lo que respecta a los cobradores de deudas, visite www.consumer.ic.gc.ca.

El sitio web de Lynn Horniak en www.lmhservices.com ofrece artículos gratuitos y un auto test gratuito que le ayuda a entender su relación con el dinero.

Acerca de Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.

Consolidated Credit Counseling Services of Canada es una organización benéfica registrada, orientada al consumidor y sin fines de lucro. Somos líderes en la industria en la prestación de servicios de consejería de crédito y el manejo de deuda. Nuestra misión es ayudar a las personas y las familias a poner fin a las crisis financieras y ayudarlos a resolver los problemas de manejo del dinero mediante la educación, la motivación y la consejería profesional. Nuestra organización se financia principalmente mediante contribuciones voluntarias de los acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarle dinero a nuestros clientes y liquidar sus deudas a una tasa excelente.

Nos dedicamos a empoderar a los consumidores a través de programas educativos que los ayuden a evitar el gasto en exceso y el abuso desmedido de las tarjetas de crédito, así como para alentarlos a ahorrar e invertir. Independientemente de si sus problemas financieros se deben a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un niño, a una enfermedad grave o a cualquier otra circunstancia, podemos ayudar.

* Si va navegando hacia un mar de deudas, cambie el curso ahora mismo. Visite www.consolidatedcredit.ca/es o llame al 1-844-330-5612 para obtener asesoría profesional gratuita de un consejero de crédito capacitado.

¡Libérese ahora mismo DE SUS DEUDAS!

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, una organización benéfica registrada, le proporcionará educación financiera profesional, consejería y recursos.

Además, puede beneficiarse de programas de manejo de deuda personalizados, que incorporan un plan de consolidación de facturas para ayudarlo a recuperar su libertad financiera.

**Nuestros consejeros
profesionales negociarán
directamente con sus acreedores
para ayudarle a:**

- **¡Reducir o incluso eliminar las tasas de interés!**
- **Bajar los pagos mensuales.**
- **Eliminar los cargos por exceso de límite.**
- **Consolidar las deudas en un pago más bajo.**
- **Acelerar el pago de su deuda.**
- **Reconstruir su calificación crediticia.**
- **Ahorrar miles de dólares.**
- **¡Elaborar un plan para estar libre de deudas!**



¡Llame hoy y dé el primer paso
hacia la libertad financiera!

1-844-330-5612

o visite www.ConsolidatedCredit.ca/es

Puede estar libre de deudas



Estamos para ayudarle

- Reducir o eliminar los cargos por intereses.
- Consolidar las facturas de las tarjetas de crédito en un pago mensual más bajo.
- Pagar su deuda en la mitad de tiempo.
- Ahorrar miles de dólares.



CONSOLIDATED

CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.®

Cuando las deudas son el problema, nosotros somos la solución.

Consolidated Credit Counseling Services of Canada, Inc.
505 Consumers Road, Suite 400 • Toronto, Ontario M2J 4V8
1-844-330-5612

www.ConsolidatedCredit.ca/es • Email: counsellor@ConsolidatedCredit.ca