



Financial Industry Regulatory Authority



# El desempleo y sus finanzas

Cómo tomar decisiones inteligentes al perder su empleo





# El desempleo y sus finanzas

## CÓMO TOMAR DECISIONES INTELIGENTES AL PERDER EL EMPLEO

Aunque usted no puede controlar el hecho ni el momento en que su empresa decida cerrar una planta o hacer una suspensión laboral, sí puede tomar medidas para controlar el impacto financiero de tales eventos.

Este folleto contiene consejos sobre cómo:

- ▶ mantener bien encaminadas sus finanzas si pierde el empleo;
- ▶ protegerse al buscar asesoramiento financiero en un período de desplazamiento laboral;
- ▶ protegerse de las estafas al buscar empleo; y
- ▶ formular las preguntas pertinentes sobre los planes de beneficios laborales ofrecidos por su empresa, en cualquier momento.



# Desempleo

## QUÉ DEBE HACER CUANDO SU EMPRESA ANUNCIE EL CIERRE DE UNA PLANTA O UNA SUSPENSIÓN LABORAL

Cualquiera que sea el motivo de su desplazamiento laboral, usted ahora enfrenta un período en el que el manejo correcto de sus finanzas será de importancia fundamental para usted y su familia. Estos consejos pueden ayudarle a hacerse cargo de su situación financiera:

- ▶ **Actúe rápidamente para reducir sus gastos:** Puesto que sus ingresos son menores, debe tomar medidas inmediatas para reducir todos los gastos posibles. Resista la tentación de comprar a crédito.
- ▶ **Evalúe su situación a corto plazo:** Calcule la cantidad de dinero que tiene disponible o que pueda obtener a corto plazo, cuánto debe—hipoteca, alquiler, tarjetas de crédito, préstamos para carros—y los pagos mensuales asociados con estas y otras deudas. Determine por cuánto tiempo podrá cubrir sus gastos con los recursos financieros que tiene disponibles.
- ▶ **Infórmese acerca de los servicios disponibles para trabajadores desplazados:** Quizás su empleador trabaje con funcionarios estatales y locales para proveer servicios como colocación en un nuevo empleo, readiestramiento o elaboración de su currículum. Aproveche estos servicios para maximizar su oportunidad de obtener un nuevo trabajo lo más pronto posible—dedíquese a tiempo completo a buscar un nuevo empleo. Además, si pertenece a un sindicato, pregunte qué puede hacer para ayudarle.
- ▶ **Pregunte sobre el seguro por desempleo:** Es probable que un representante de la oficina estatal de seguro de desempleo esté presente en su lugar de trabajo para ofrecer orientación y ayuda en el proceso de completar las solicitudes necesarias. Pregunte al representante si usted tiene derecho a solicitar el seguro y averigüe qué sucede si usted



recibe otros pagos de la empresa. Saber cuánto puede reclamar y por cuánto tiempo puede recibir los beneficios de desempleo le ayudará a manejar sus finanzas.

Recuerde que al reclamar el seguro, los reglamentos estatales le obligan a inscribirse con el servicio de empleos del estado para que pueda comenzar a buscar un nuevo empleo de inmediato. Pregunte si aplica alguna excepción a este requisito.

- ▶ **Evite sacar préstamos de su plan 401(k):** Los préstamos afectan negativamente sus ahorros para la jubilación porque reducen las cantidades invertidas a su favor. Por lo general, cuando hay suspensiones laborales, las reglas 401(k) exigen que los empleados reintegren los préstamos antes de los 90 días siguientes a su salida del empleo. Si el reintegro no se cumple dentro de este lapso, tendrá que pagar impuestos sobre los fondos retirados y una multa del 10%.
- ▶ **Busque un asesor financiero:** Es posible que su empresa o sindicato le ofrezcan orientación sobre las decisiones financieras que enfrenta. Haga preguntas lo más pronto posible para decidir lo que más le conviene. Considere la posibilidad de trabajar con un consejero de crédito o un experto en inversiones. Ellos le pueden ayudar a desarrollar un plan para sobreponerse al período de desempleo y para el futuro.



## **Recibir el seguro por desempleo mientras trabaja es ilegal! Debe reportar la fecha cuando regresa a su empleo anterior o comienza un nuevo empleo.**

Usted cesa de calificar para recibir beneficios de desempleo a partir de la fecha en que regresa a su empleo anterior o comienza un nuevo empleo, no en la fecha en que recibe el primer pago de salario. Las agencias estatales que administran el seguro por desempleo comparan regularmente las personas que reciben el seguro con la información del Directorio Nacional de Nuevos Trabajadores para identificar individuos que recibieron beneficios durante las mismas semanas en que se encontraban empleados. El Ministerio de Trabajo federal estima que más del 10 por ciento de los beneficios del seguro por desempleo pagados en el 2012 representan billones de dólares en pagos excesivos porque los reclamantes esperaron a recibir su primer pago de salario antes de notificar al estado que habían regresado a su empleo anterior o comenzado un nuevo empleo.

**Recuerde: Informe a su oficina estatal de desempleo de la fecha en que comienza a trabajar, ya sea a tiempo completo o parcial. No espere a recibir su primer pago de salario para notificar al estado.**

- **Para encontrar la agencia de servicios de empleo en su estado, visite**  
*[www.us.jobs/state-workforce-agencies.asp](http://www.us.jobs/state-workforce-agencies.asp).*
- **Para encontrar un centro de empleo, visite**  
*[www.jobcenter.usa.gov](http://www.jobcenter.usa.gov).*

# Protéjase—Evite que le defrauden al hacer inversiones

## TENGA CUIDADO CON INVERSIONES QUE PROMETEN DEMASIADO:

Es posible que el anuncio del cierre de su planta o de una suspensión laboral masiva haya recibido cobertura en la prensa nacional o local. Tenga cuidado si repentinamente encuentra que está recibiendo ofertas no solicitadas para que haga la mejor inversión de su vida. Si parece demasiado buena para ser cierta, es probable que así sea.

## ANTES DE EMPLEAR A UN EXPERTO EN INVERSIONES O ASESOR FINANCIERO, REVISE SUS CREDENCIALES Y EXPERIENCIA:

Un buen experto en inversiones o un asesor financiero puede trabajar con usted para ayudarle a tomar decisiones acertadas durante un período de desempleo. Los expertos y asesores legítimos deben tener una licencia o estar registrados. Usted puede verificar las credenciales de cualquier persona que le ofrezca oportunidades para la inversión.

## PROTÉJASE, HAGA LO SIGUIENTE PARA VERIFICAR CREDENCIALES:

- ▶ Si se trata de un corredor, agencia de corredores o un asesor financiero, consulte la página de FINRA BrokerCheck [www.finra.org/brokercheck](http://www.finra.org/brokercheck) o llame gratuitamente al (800) 289-9999.
- ▶ Si se trata de un agente de seguros, verifique con el departamento de seguros de su estado. Encontrará información para ponerse en contacto con este departamento en la **Asociación Nacional de Comisiones de Seguros** (National Association of Insurance Commissioners, NAIC) en [www.naic.org](http://www.naic.org) o llame gratuitamente al (866) 470-NAIC.

- ▶ Si se trata de un corredor o asesor, no olvide llamar al regulador de valores de su estado. Póngase en contacto con la **Asociación Norteamericana de Administradores de Valores** (North American Securities Administrators Association) en [www.nasaa.org](http://www.nasaa.org) o llame al (202) 737-0900 para averiguar el número que corresponde a su estado.

## Protéjase – Evite las estafas al buscar empleo

### TENGA CUIDADO CON ANUNCIOS O SERVICIOS DE EMPLEO QUE PROMETEN DEMASIADO:

No se deje tentar por anuncios o servicios de empleo que le prometen resultados fáciles. Usted no debe tener que pagar para conseguir empleo, revelar datos personales o financieros al solicitador una vacante, o aceptar transferencias de pagos a sus cuentas bancarias o de tarjetas de crédito para hacer su trabajo. Todas estas son señales de peligro de que el empleo puede involucrar actividades ilícitas o que alguien busca robarle sus datos de identidad.

### PROTÉJASE, HAGA LO SIGUIENTE:

- ▶ Visite la página [www.ftc.gov/jobscams](http://www.ftc.gov/jobscams) de la Comisión Federal de Comercio (FTC, en inglés) para informarse sobre las estafas de empleo más recientes. Si sospecha de alguna, dé parte en [www.ftccomplaintassistant.gov](http://www.ftccomplaintassistant.gov) o llame al 1-877-FTC-HELP.
- ▶ Consulte la Oficina del Fiscal General o Agencia de Protección del Consumidor de su estado. Busque el número a llamar en [www.usa.gov/directory/stateconsumer](http://www.usa.gov/directory/stateconsumer).
- ▶ Consulte al Better Business Bureau de su área. Busque el número a llamar en [www.usa.gov/directory/bbb](http://www.usa.gov/directory/bbb).





## Desempleo a largo plazo

### DECISIONES INTELIGENTES EN TIEMPOS DIFÍCILES

Durante un período de desempleo largo tendrá que tomar decisiones difíciles que podrían afectar la solidez de su posición financiera en el futuro. Lo primero que debe decidir es cómo administrar sus pagos por cesantía, de qué manera va a recibir los pagos de planes de beneficios y cómo proteger sus fondos de jubilación, si aun le quedan muchos años para llegar a la edad para jubilarse. Recuerde los siguientes consejos al decidir lo que va a hacer:

- ▶ **Conserve los fondos destinados para su jubilación:**  
No debe usar estos fondos para cubrir sus gastos a menos que sea su último recurso. De ser posible, mantenga estos fondos invertidos y generando ingresos hasta que se jubile.
- ▶ **Tome en cuenta el efecto de los impuestos:**  
Cuando se retiran los fondos de jubilación antes de cumplir 59 años y medio usted pagará el impuesto sobre la renta. El administrador del plan tiene que retener el 20% del monto que usted retire, con el fin de asegurar el pago de los impuestos aplicables. Además, pagará una multa si usted no ha cumplido los 59 años y medio. Para evitar el impuesto sobre la renta y la multa tributaria, debe reinvertir sus fondos en una Cuenta Individual de Jubilación (Individual Retirement Account, IRA)

u otro plan de jubilación calificado, dentro de los 60 días siguientes a la recepción de sus fondos de jubilación. Si desea diferir los impuestos sobre el monto total retirado, deberá añadir fondos de otras fuentes equivalentes al 20% retenido por el administrador del plan.

- ▶ **Haga una reinversión directa para evitar impuestos:** Si elige reinvertir sus fondos de jubilación, puede evitar complicaciones tributarias y el riesgo asociado con el incumplimiento de la reinversión total dentro del lapso de los 60 días posteriores a la recepción de esos fondos. Haga una reinversión directa solicitándole al administrador del plan que transfiera la cantidad a reinvertir directamente a un IRA u otro plan de jubilación que califique.
- ▶ **Utilice e invierta con sabiduría los montos globales:** Al recibir un monto global, podría estar tentado de gastarlo en algo especial que ha deseado toda la vida. Hágase un favor y espere. Si enfrenta un período largo de desempleo, esos fondos podrían ser los únicos que tenga para cubrir sus gastos. Aunque esto no llegue a suceder, tómese cierto tiempo. Reflexione sobre sus necesidades a corto y largo plazo antes de decidir lo que va a hacer. Si decide invertir el monto global, tome tiempo para pensar en qué va a invertir, cuándo va a hacer la inversión, y las cantidades del monto global que quiere destinar a diferentes tipos de inversiones, tales como acciones, bonos o activos no-financieros.



## Infórmese acerca de los beneficios que ofrece su empresa

El primer beneficio que recibe de su empresa es el sueldo regular con el que cuenta por realizar su trabajo. Otro beneficio que probablemente use con frecuencia es su seguro médico. Otros beneficios que dan las empresas, tales como un plan 401(k) o un plan de pensión, le ayudan a lograr a lo largo del tiempo su seguridad en la jubilación. Es posible que su empleador ofrezca una variedad de beneficios para la jubilación y usted tiene la responsabilidad de tomar la iniciativa para comprenderlos. Esto es particularmente importante cuando enfrenta un período de desempleo. No deje de hacer preguntas. Más abajo, después de describir algunos planes que se ofrecen frecuentemente, le indicamos lo que debe preguntar:

### **PLANES DE PENSIONES:**

Por lo general, estos planes ofrecen una serie de pagos después de la jubilación, que también se denominan “beneficio definido”. Usualmente, la cantidad que la persona recibe se calcula sobre la base de una combinación del salario, la edad y los años de servicio. Los planes de pensiones que reemplazan una buena parte del salario anterior a la jubilación son poco frecuentes hoy en día. Es posible que aquellos

empleados que dejan un trabajo antes de cierta edad o de un número específico de años de servicio con la empresa no reciban nada. Esto puede ocurrir cuando no han cumplido con las condiciones necesarias para recibir un aporte de la empresa para su plan de jubilación.

### **PLANES 401(K):**

Se refiere a planes de aportes definidos, que le permiten depositar una porción de su salario en una cuenta de ahorros destinada a su jubilación y recibir ciertos beneficios tributarios. Cuando usted participa en un plan 401(k), el salario gravable que su empleador reporta al Servicio de Rentas Internas (Internal Revenue Service, IRS) es menor en la cantidad correspondiente a ese aporte. Los impuestos sobre la renta de ese dinero y los ingresos que pudiera generar son diferidos, o postergados, hasta que usted retira dinero de su cuenta. Por lo general, si realiza un retiro de fondos antes de la edad de 59 años y medio, tendrá que pagar una multa. Algunas empresas ofrecen una opción Roth para el plan 401(k), que le permite aportar dólares después de pagar impuestos—dichos aportes se denominan aportes designados Roth. Los impuestos sobre los aportes designados Roth se pagan antes de hacer el aporte, pero los ingresos que éstos generan son libres de impuestos. Los ingresos generados por los aportes Roth pueden retirarse después de cumplir 59 años y medio, siempre que el retiro se haga cinco años después del primer aporte Roth.

El IRS fija anualmente el monto máximo que se puede aportar a un plan 401(k). El aporte máximo para el año 2014 es de \$17.500. Si usted tiene 50 años o más puede añadir otros \$5.500 para un total de \$23.000 antes de impuestos para “ponerse al día”. Si su empresa le permite hacer aportes antes de impuestos y aportes Roth, usted puede decidir cuánto destinar a cada tipo de aporte. Sin embargo, debe recordar que ambos tipos de aporte se toman en cuenta para el límite anual.



Un plan 401(k) puede ofrecerle varias elecciones para la inversión. También es posible que la empresa haga aportes paralelos que equivalgan a algunos o todos sus aportes antes de aplicarle impuestos. Cuando usted retira fondos del plan, adeudará los impuestos sobre los aportes que no fueron gravados y sobre los ingresos que éstos hayan generado. El dinero que usted haya aportado al plan 401(k) no será afectado por aquellos eventos que tengan un impacto sobre su empleador, porque usted siempre tiene derecho sobre sus propios aportes y los aportes paralelos de la empresa si ha cumplido con los requisitos de tiempo de trabajo. Su empleador decidirá cuánto tiempo usted debe trabajar antes de tener derecho a los aportes paralelos correspondientes de la empresa. Usted puede reinvertir sus ahorros 401(k) cuando se vaya de una empresa, lo cual le permite continuar difiriendo los impuestos correspondientes a la porción de su cuenta que está sujeta a impuestos.

### **PLANES DE BALANCE DEL EFECTIVO:**

Estos planes proporcionan un beneficio que se expresa en términos del balance de una cuenta. Cada empleado tiene una cuenta a la que la empresa aporta anualmente una cantidad específica de dólares. Los fondos en esta cuenta ganan intereses a una tasa garantizada que es independiente del rendimiento real de las inversiones del plan. Por lo general, usted puede escoger entre una anualidad o un monto global al retirarse.



## **PLANES DE PARTICIPACIÓN EN LAS UTILIDADES:**

La empresa aporta cierta cantidad de sus utilidades anuales a los empleados que participan en este plan. Se acredita a la cuenta de cada empleado su parte de las utilidades contribuidas. Frecuentemente, la cantidad que se aporta sube y baja según los resultados financiero de la empresa.

## **PLANES DE BONIFICACIÓN DE ACCIONES A LOS EMPLEADOS:**

La empresa aporta a sus empleados cierto número de sus propias acciones. De una manera similar a lo que ocurre con los planes de participación en las utilidades, el número de acciones recibidas tiende a fluctuar según el desempeño financiero de la empresa.

## **FORMULE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE LOS PLANES DE BENEFICIOS OFRECIDOS POR SU EMPLEADOR:**

- 1. ¿Cuáles son los términos de los planes que me cubren?** Solicite la descripción breve del plan (Summary Plan Description - *SPD*), que es el documento que contiene una descripción resumida de los beneficios que le corresponden y la manera de calcularlos. El departamento de recursos humanos de su empresa, el fideicomisario o el administrador del plan deben tener una copia de este documento.

**2. ¿Cuándo cumpla con las condiciones necesarias para recibir los beneficios del plan y cuánto me corresponde?**

El administrador del plan o el departamento de recursos humanos de la empresa deben informarle con exactitud cuánto tiempo necesita trabajar antes de tener derecho a sus beneficios y cuál es el monto de esos beneficios. Comprenda cómo calcular los beneficios para poder constatar si el monto indicado es correcto. Además, revise los informes individuales o estados de cuenta sobre beneficios que haya recibido a lo largo de su empleo con el fin de asegurar que el cálculo se haya hecho correctamente. Recuerde que siempre tiene derecho a las cantidades que usted haya invertido en cualquier plan. Sin embargo, su empleador podría exigir que los empleados trabajen durante un período determinado antes de tener derecho a los montos aportados por la empresa.

**3. ¿Cuándo comienzo a recibir los pagos?**

Usted necesita saber cuándo comenzará a recibir sus beneficios para poder hacer sus planes. Es posible que no tenga el derecho de recibir los pagos tan rápidamente como hubiera esperado aun si se jubila bajo circunstancias normales. En ciertas circunstancias, algunos planes permiten la opción de una jubilación anticipada si usted cumple con los años de servicio requeridos aún cuando no cumpla con el requisito de edad. Usualmente, esta opción resulta en una reducción de los beneficios para el empleado. Antes de optar por recibir un pago, asegúrese de comprender el nivel del beneficio—completo o reducido—que va a recibir, el motivo de cualquier reducción en el beneficio y cuánto tiempo tendrá que esperar antes de recibir el beneficio completo provisto en el plan.

## Seguro de Salud – Opciones para mantener su salud

Uno de los riesgos más significativos del desempleo es la pérdida de su seguro médico. Es posible que tenga varias opciones para continuar la cobertura durante un período de desempleo. Compare los beneficios y el costo de todas las opciones disponibles para decidir qué tipo de seguro es mejor para usted.

Usted pudiera continuar con el seguro de salud de su empresa bajo COBRA, una ley federal que provee la continuación de la cobertura hasta por 18 meses. Para tener derecho, usted debe haber estado inscrito en el plan de salud de su empresa mientras estaba empleado. Debe inscribirse antes de los 60 días posteriores a la fecha de envío de la notificación escrita que le informa cómo obtener el COBRA o el día en que su cobertura de salud termina bajo el plan médico de la compañía- dependiendo de cuál sea la última fecha. La cobertura por COBRA le costará la prima que ya estaba pagando más la cantidad pagada por la empresa, y una tasa administrativa de hasta el 2 por ciento de la prima. De no pagar a tiempo, perderá el seguro.

Si usted está casado y su cónyuge continúa trabajando después de su jubilación, es posible que pueda obtener cobertura bajo el plan de salud de la empresa de su cónyuge, de estar disponible. También debe investigar las opciones de seguro de salud bajo la nueva ley federal (2010 Patient Protection and Affordable Care Act). Según esa ley, es posible que pueda obtener un seguro de salud, incluso si usted opta por obtener cobertura COBRA por unos meses o según termina el período de COBRA. Para más detalles, visite el sitio web del Mercado de Seguros Médicos, <https://www.cuidadodesalud.gov/es/>.



**Para obtener atención médica aunque no esté asegurado, visite**

*[findahealthcenter.hrsa.gov/Search\\_HCC.aspx](https://findahealthcenter.hrsa.gov/Search_HCC.aspx)*



# Retiros del plan 401(k) por situaciones de emergencia

## EL IMPACTO DE LOS IMPUESTOS Y LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

Bajo ciertas circunstancias, puede ser posible que tenga acceso a sus fondos 401(k) antes de la jubilación. Revise con su empleador las estipulaciones de su plan. Un retiro de los fondos por una situación de emergencia debería ser su último recurso. Jamás recibirá el monto completo de lo que retire porque tendrá que pagar impuestos.

### Por lo general, los retiros de fondos por situaciones de emergencia:

- ▶ pueden obtenerse si el plan de su empleador lo permite, pero la ley no lo exige;
- ▶ no son préstamos—no pueden reintegrarse;
- ▶ están sujetos a los impuestos usuales—es probable que su empleador deduzca el 20% del monto sustraído para fines tributarios;
- ▶ están sujetos a una multa del 10% si usted no ha cumplido 59 años y medio;
- ▶ pueden obtenerse solo después de retirar todos los demás fondos disponibles en el plan 401(k);
- ▶ no pueden obtenerse después de haber quedado cesante.

### Los retiros por situaciones de emergencia pueden usarse para:

- ▶ comprar o reparar una vivienda principal;
- ▶ pagar la matrícula educativa, alimentación y alojamiento, y mensualidades para los 12 meses siguientes, para usted, su cónyuge, hijos y otros dependientes;
- ▶ impedir la evicción o ejecución de la hipoteca sobre su vivienda principal;

- ▶ enfrentar dificultades financieras severas;
- ▶ pagar gastos médicos no reembolsados para usted, su cónyuge, hijos y otros dependientes;
- ▶ pagar gastos funerarios para miembros de su familia inmediata —padres, su cónyuge, hijos y otros dependientes.

**La multa del 10% se exonera si su retiro de fondos por situaciones de emergencia se debe a:**

- ▶ su invalidez total y permanente;
- ▶ gastos médicos que excedan el 7,5% de sus ingresos brutos ajustados;
- ▶ una orden judicial para pagar fondos a un cónyuge, hijo o dependiente;
- ▶ suspensión permanente, terminación del empleo, renuncia o jubilación anticipada en el año en que cumple 55 años;
- ▶ suspensión permanente, terminación del empleo, renuncia o jubilación acompañados de pagos vitalicios (o pagos vitalicios a sus beneficiarios designados) continuos por un mínimo de cinco años o hasta que cumpla 59 años y medio, lo que sea de mayor duración.

Los retiros de fondos por situaciones de emergencia cuestan a corto plazo porque hay que pagar impuestos. También cuestan a largo plazo porque los montos sustraídos no pueden ganar intereses compuestos.



## Lista de acción

### ORGANICE SUS FINANZAS

Hay muchas cosas que necesita hacer durante un período de desempleo. No se complique y siga estos pasos:

- ▶ **Asuma el control de sus finanzas:** Siga los consejos mencionados anteriormente tan pronto sepa que va a perder su empleo. Saber con lo qué cuenta a nivel económico le ayudará a aliviar sus preocupaciones.
- ▶ **Use todos los servicios de empleo que estén disponibles:** Ayúdese a encontrar su próximo trabajo más rápidamente. Use la información que le provea su empleador para aprovechar los servicios estatales.
- ▶ **Obtenga seguro médico y protéja otros beneficios:** Infórmese sobre los beneficios que le corresponden y qué necesita hacer para obtenerlos. Preste atención a fechas de reclamo para no perder los beneficios.
- ▶ **Protéjase del fraude financiero y las estafas de empleo:** Verifique las credenciales de cualquier persona que le ofrezca asistencia financiera o servicios de empleo que prometan demasiado. Llame a los números indicados anteriormente para ponerse en contacto con los reguladores.

## Recursos adicionales:

### Para administrar sus finanzas:

- ▶ Help for Difficult Financial Times (para hacer frente a los retos financieros)  
*[www.usa.gov/citizen/topics/family/help-for-difficult-financial-times.shtml#Family\\_Support](http://www.usa.gov/citizen/topics/family/help-for-difficult-financial-times.shtml#Family_Support)*
- ▶ Debt Management (para hacer frente a la deuda y obtener asesoramiento)  
*[www.consumer.ftc.gov/topics/dealing-debt](http://www.consumer.ftc.gov/topics/dealing-debt)*
- ▶ National Foundation for Credit Counseling (asesoramiento crediticio)  
*[www.nfcc.org/](http://www.nfcc.org/)*
- ▶ Mortgage Help (para obtener ayuda hipotecaria)  
*[www.consumerfinance.gov/mortgagehelp/](http://www.consumerfinance.gov/mortgagehelp/)*

### Para mantenerse saludable:

- ▶ Health Information for Individuals and Families (para mantener su salud)  
*[www.health.gov/](http://www.health.gov/)*
- ▶ Healthy Eating (para planificar comidas saludables dentro de su presupuesto)  
*[www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html](http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html)*
- ▶ Stress Management (para lidiar con el estrés)  
*[www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001942.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001942.htm)*



### NOTAS:

[illegible]

# Quiénes somos

## **FINRA**

FINRA, la Autoridad Reguladora de la Industria Financiera, es una organización reguladora independiente autorizada por el gobierno federal para asegurar la protección de 90 millones de inversionistas americanos. Nuestras actividades regulatorias independientes juegan un papel crítico en el sistema financiero del país – sin costo alguno al contribuyente. Licenciamos a los corredores de bolsa y las casas de corretaje, promulgamos y hacemos cumplir reglas que gobiernan sus actividades, inspeccionamos las empresas, fomentamos la transparencia del mercado bursátil y educamos a los inversionistas. Para más información, visite [www.finra.org](http://www.finra.org).

## **NASWA**

NASWA, La Asociación Nacional de Agencias Estatales de la Fuerza Laboral (National Association of State Workforce Agencies) es una organización de administradores estatales cuyas agencias implementan las leyes del seguro por desempleo, ofrecen servicios de empleo y programas de capacitación, recopilan estadísticas de empleo e información del mercado laboral, y dirigen otros programas y servicios ofrecidos a través de los sistemas laborales financiados con fondos públicos estatales. A través de más de 75 años de existencia y colaborando con socios privados y federales, NASWA ha fortalecido el sistema de agencias laborales proveyendo información, coordinación y apoyo. Para más información, visite [www.naswa.org](http://www.naswa.org).





Investor protection. Market integrity.

1735 K Street, NW  
Washington, DC 20006-1506  
[www.finra.org](http://www.finra.org)

© 2014 FINRA. Todos los derechos reservados.  
14\_0045.1—06/14 FRA1739IE