



# Administrar durante tiempos financieros difíciles

El clima financiero de hoy puede hacer que se preocupe por su futuro.

## Puede ser útil recordar que:

- Los altibajos financieros han sido la realidad para muchas naciones a lo largo de la historia
- Un plan financiero a largo plazo puede ayudarlo
- Cuidarse y su actitud puede ayudar

## Soportando la tormenta

Es común sentirse fuera de control durante un momento difícil. La pérdida de un trabajo, casa y / o ahorro puede asustarlo y dejarlo abrumado. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

**Evite la culpa.** Nadie tiene una bola de cristal. Aferrarse a la ira hacia usted mismo o hacia otros debido a pérdidas financieras puede obstaculizar el avance.

## Concéntrese en satisfacer las necesidades inmediatas.

Tiene necesidades reales en este momento, que incluyen comida, refugio y ropa. Luego vienen sus facturas mensuales. Concéntrese en tratar de satisfacer sus necesidades inmediatas. Además, comuníquese con su ayuntamiento

local para conocer los recursos adicionales disponibles en este momento.

**Si lo despiden ...** Solicite los beneficios de desempleo de inmediato. Póngase en contacto con su antiguo empleador sobre sus opciones de atención médica.

**Recuerde a menudo todas las cosas buenas de su vida.** Estos pueden incluir familiares, amigos, mascotas, pasatiempos, actividades y su salud. Manténgase en contacto con las personas que lo apoyan en su vida. Todo esto puede ayudarlo a superar estos tiempos difíciles.

Los problemas de dinero y los cambios en las finanzas pueden crear estrés. Estamos aquí para ayudarlo 24 horas al día, 7 días a la semana.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.