



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.