Notas de Seguir Adelante

Introducción

Este es su espacio para tomar notas, escribir un diario y reflexionar. En varios momentos le brindaremos algunas indicaciones opcionales: úselas si le parecen útiles; ignórelas si no le parecen útiles.

¿Qué espera conseguir de Seguir Adelante? ¿Qué preguntas tiene?

Módulo 1: Entiendo el abuso financiero

Considere escribir su historia si le resulta útil. Si escribir sobre el abuso que ha experimentado le resulta desencadenante, le resulta demasiado difícil o no le resulta útil, omita esto. Considere volver a esto si le resulta útil.

Considere incluir ideas para un plan de seguridad financiera aquí:

Considere cómo le hace sentir ser una sobreviviente de abuso financiero. Las parejas abusivas a menudo utilizan tácticas que hacen que su pareja se sienta incapaz de gestionar sus finanzas. Si esto le pasa a usted, no está sola. Este curso y otros recursos pueden ayudarle a establecer y cumplir sus propios objetivos financieros.

Módulo 2: Aspecto que considerar al irse

Considere hacer una lista de pros y contras si está pensando en solicitar o no una orden de protección.

Si desea solicitar una orden de protección, ¿qué medidas desea solicitar? ¿Existen formas de alivio disponibles que desea evitar?

Considere utilizar este espacio para enumerar la información que ha podido recopilar.

Considere escribir información sobre sus finanzas y activos.

Si corresponde, considere escribir los elementos que le gustaría incluir en un plan de crianza.

Considere escribir una lista de abogados potenciales y documentar cuándo se comunica con ellos, cuáles son sus tarifas y cualquier otra información relevante para decidir si contratarlos o no.

Considere hacer una lista de la asistencia pública para la que podría calificar y los pros y contras de revelar la violencia doméstica cuando presenta la solicitud.

¿Hay cambios o adiciones que desea realizar a sus planes de seguridad basándose en la información del módulo?

Módulo 3: Aprendiendo lo básico de las finanzas

¿Cómo define usted la seguridad financiera para su vida en este momento?

¿Cuáles son los 5 elementos principales (por ejemplo, cuidado de niños, comida, pago del alquiler del automóvil, etc.) que debe priorizar al tomar decisiones sobre cómo y cuándo usar su dinero?

Todos hemos aprendido a vivir con presupuestos limitados o pequeños en algún momento de nuestras vidas. Ha sobrevivido, por lo que probablemente ya esté utilizando estrategias para gestionar sus finanzas. ¿Qué cosas podría estar haciendo?

Posible información a recopilar:

- ☐ Talones de pago
- ☐ Facturas de los últimos 12 meses
- ☐ Orden de manutención del cónyuge o de los hijos, si corresponde
- ☐ Estados de cuentas del banco y de las tarjetas de crédito
- ☐ Importe mensual adeudado por cualquier préstamo
- ☐ Pagos mínimos mensuales para todas las deudas
- ☐ Monto de cualquier ayuda financiera mensual
- ☐ Cantidad promedio gastada en comida en un mes

Considere escribir aquí los números de su presupuesto mensual:

¿Cuáles son sus objetivos financieros actuales?

¿Qué cosas puede hacer para trabajar para alcanzar sus objetivos? Recuerde que las pequeñas acciones se acumulan con el tiempo.

Si le resulta útil, considere hacer listas de sus deseos y necesidades actuales.

Módulo 4: Dominar los conceptos básicos del crédito

¿Cómo se ve su crédito ahora? ¿Tiene usted historial crediticio? ¿Conoce su puntuación crediticia?

Considere tomar nota de cualquier inexactitud fáctica, elementos fraudulentos (cosas que usted no autorizó o no conocía) o deuda forzada (por ejemplo, si su pareja abusiva lo obligó o lo coaccionó a firmar un préstamo) que se encuentren actualmente en su informe crediticio:

¿Qué hará usted para mejorar o mantener su puntuación crediticia?

Considere mantener una lista de las fechas en las que solicitó su informe crediticio y cuáles fueron los puntajes:

Si aprendió o revisó algo sobre el crédito que le hizo sentir seguro o esperanzado, considere escribirlo. Recuerde que los puntajes de crédito no reflejan su valor y que existen sesgos incorporados en el sistema.

Aquí tiene una fórmula para calcular qué porcentaje de su crédito disponible está utilizando:

_____ (tarjeta de crédito actual saldo) / _____ (límite de crédito) = _____ X 100 = %

Por ejemplo:
800 (saldo actual) / 2000 (límite actual) = .40 x 100 = 40%

¿Cuales son sus objetivos financieros actuales?

¿Qué cosas puede hacer para trabajar para alcanzar sus objetivos? Recuerde que las pequeñas acciones se acumulan con el tiempo.

Módulo 5: Opciones de préstamo y vivienda

Recopilar y leer documentos financieros puede ser un desafío. Si le resulta útil, considere escribir sobre cualquier sentimiento o desafío que haya surgido al recopilar documentos. Considere hacer una lista de cualquier documento financiero que le falte.

Considere enumerar los préstamos que tiene actualmente junto con sus fechas de vencimiento de pago, saldos y tasas de interés.

¿Cúando y por qué intentará obtener un préstamo? ¿Hay alguna lección que haya aprendido de préstamos anteriores que quiera aplicar a cualquier decisión futura que tome sobre préstamos?

Considere hacer una lista de las cosas que necesita y desea donde vive. Tal vez necesite un garaje para que sea más difícil encontrar dónde vive o tal vez necesite vivir en una línea de autobús específica.

Considere anotar el máximo que puede gastar en vivienda cada mes en este momento y lo que le gustaría gastar.

¿Cuál es la situación de vivienda de sus sueños? ¿Qué medidas puede adoptar para lograrlo?

Módulo 6: Planificar a largo plazo

Ahorrar para la jubilación puede resultar abrumador. Pruebe la calculadora de jubilación y considere escribir algunas notas sobre lo que está haciendo ahora para ahorrar para la jubilación y lo que espera hacer en el futuro.

Considere enumerar los seguros actuales que tiene, los que no tiene y/o tomar nota de cualquier tipo de seguro que le gustaría tener. Para el tipo de seguro que no tiene, piense en qué tan importante o necesario es para usted actualmente. Considere si estos son objetivos a corto, mediano o largo plazo para usted.

Si no tiene seguro en este momento, considere investigar sus opciones y anotar los pros y contras de las mismas aquí.

Considere escribir un plan de ahorro a largo plazo que le parezca realista. Es recomendable revisarlo periódicamente.

Considere tomarse un tiempo para pensar en USTED y sus sueños para su vida. Considere lo siguiente:

1. ¿Qué es lo que más me importa?
2. ¿Qué me apasiona?
3. ¿Qué es lo que más me gusta hacer?
4. ¿En qué me destaco realmente?
5. ¿A quién quiero hacer sonreír, feliz, sentirse mejor, sentirse restaurado/a por lo que puedo ofrecer?
6. Si pudiera hacer cualquier cosa sin que nada me detuviera, ¿qué haría?
7. ¿En qué podría necesitar más ayuda?
8. ¿Qué habilidades adicionales quiero adquirir?
9. ¿Qué no me gusta hacer?

A algunas personas les resulta útil soñar con la vida de manera regular.

Si actualmente no tiene empleo o desea cambiar de trabajo, considere hacer una lista de trabajos o carreras que le interesen. Hay pruebas y cuestionarios gratuitos disponibles en línea si necesita ayuda para pensar en posibles opciones laborales.

https://www.yourfreecareertest.com/

Si un trabajo requiere educación adicional, considere anotar información sobre el tiempo, los costos, los requisitos y las posibles becas para la educación o la capacitación.