

# CUANDO EL SUELDO **NO LLEGA**

Una guía de supervivencia  
de AFL-CIO en  
caso de desempleo



# SOBREVIVIENDO AL DESEMPLEO



## LINEAMIENTOS DE LA CDC PARA SOBREVIVIR AL COVID-19

Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón durante cuando menos 20 segundos. Si agua y jabón no están disponibles, utilice desinfectante de manos con un contenido de cuando menos 60% alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.

Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sucias. Evite acercarse a personas enfermas. Ponga distancia entre usted y otras personas si el COVID-19 se está esparciendo en su comunidad. Esto es especialmente importante para personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente. Cúbrase con un pañuelo al toser y estornudar, o utilice la parte interior de su codo. Ponga los pañuelos usados en el basurero y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante cuando menos 20 segundos, o use desinfectante de manos. Visite [aflcio.org/covid-19](http://aflcio.org/covid-19) para mas información.

## HABLE CON SU FAMILIA

El desempleo es duro para toda la familia. Su pareja y sus hijos pueden sentirse desamparados. Dialoguen sobre su problema y hagan planes juntos. Explique su situación e inclúyalos en la planeación para enfrentar esto juntos.

Puede ayudar asignarle a cada miembro de la familia algunos pasos positivos que cada uno pueda tomar. Al compartir la carga y trabajando juntos, los miembros de una familia se acercan y fortalecen unos a otros. Un terapeuta familiar profesional puede serle útil.

## RECURRA A LA UNIÓN PARA OBTENER AYUDA

Su unión puede ayudarle cuando los tiempos son difíciles. Su representante sindical puede dejarle saber si usted es elegible para recibir beneficios exclusivos para sus miembros, o ayudarlo a identificar beneficios públicos que pudieran estar disponibles para usted y asesorarlo sobre la forma de mantener su seguro médico en caso de cesación por recorte. Su consejo laboral central AFL-CIO tiene información sobre servicios comunitarios disponibles. Varios consejos laborales centrales de todo el país trabajan junto con los representantes de AFL-CIO/United Way y agencias de servicios comunitarios que pueden ayudarlo a conectarse con recursos en su comunidad. Visite <http://go.aflcio.org/unitedway> para mas información.

Ramon Becerra  
Asistente del Presidente, AFL-CIO  
312-330-2040 (móvil)  
[rbecerra@aflcio.org](mailto:rbecerra@aflcio.org)

Kristie Small  
Director, AFL-CIO United Way Worldwide Partnership  
202-215-7341 (móvil)  
[ksmall@aflcio.org](mailto:ksmall@aflcio.org)

## OBTENGA LA AYUDA QUE NECESITA

Mientras usted estaba trabajando, usted contribuyó a programas sociales al pagar sus impuestos, y a servicios de agencias comunitarias a través de sus contribuciones a su unión local United Way y otras organizaciones. Todos necesitamos ayuda alguna vez en la vida—no se avergüence de pedir la ayuda que necesita.

## AYUDA DE RECURSOS EN LÍNEA

Visite este sitio web integral con ligas para encontrar oficinas estatales de desempleo, asistencia en la búsqueda de empleo, información sobre programas de capacitación y mas:

- [www.careeronestop.org/](http://www.careeronestop.org/)

Información sobre el **seguro de desempleo** y fuentes de otros programas de asistencia gubernamental, se puede encontrar aquí:

- [www.usa.gov/unemployment](http://www.usa.gov/unemployment)
- [www.usa.gov/benefits](http://www.usa.gov/benefits)
- [www.benefits.gov/](http://www.benefits.gov/)

**United Way**, el socio nacional de AFL-CIO, apoya al 2-1-1, una línea de ayuda a nivel nacional que ayuda a individuos a identificar los programas asistenciales y ayuda que pueden ser elegibles a recibir en su comunidad. Llame al 2-1-1 desde cualquier teléfono o visite [www.211.org/](http://www.211.org/).

- Las coordinaciones laborales y agencias de servicios a la comunidad de AFL-CIO/United Way están informadas sobre los recursos disponibles para familias que encuentran dificultades económicas. Visite <http://go.aflcio.org/unitedway> para mas información.

**UnionPlus**, un socio de AFL-CIO, es un programa de beneficios para miembros de la unión y ofrece programas específicos para asistir a los miembros en tiempos de dificultad económica. Visite estos sitios web para obtener información adicional:

- [www.unionplus.org/](http://www.unionplus.org/) y seleccione la liga “Hardship Help” en el sitio
- [www.unionplus.org/hardship-help/credit-counseling](http://www.unionplus.org/hardship-help/credit-counseling) para acceder a Money Management International, que trabaja con UnionPlus para brindar asesoría de presupuestos y asesoría crediticia a los miembros de la unión

Sitios web para explorar **oportunidades de carrera:**

- [www.myskillsmyfuture.org](http://www.myskillsmyfuture.org)
- [www.mynextmove.org](http://www.mynextmove.org)





# TOME EL CONTROL DE SUS FINANZAS

## 1 Determine su derecho a cobertura de desempleo

La gente que pierde su empleo sin que sea su culpa y que ha trabajado una cierta cantidad de horas puede tener derecho de recibir seguro de desempleo. **Los requisitos para tener derecho difieren según el estado.** Visite [www.careeronestop.org/LocalHelp/UnemploymentBenefits/unemployment-benefits.aspx](http://www.careeronestop.org/LocalHelp/UnemploymentBenefits/unemployment-benefits.aspx) para buscar los requisitos de derechos en su estado. Aunque las coberturas de desempleo serán considerablemente menores de lo que fue su salario, de todas formas le ayudarán a salir adelante hasta que consiga su próximo empleo.

## 2 Prepare un presupuesto completo de manutención del hogar

Es importante tener control de sus finanzas personales para sobrevivir al desempleo. Utilice una hoja de cálculo del presupuesto del hogar, disponible en <http://go.aflcio.org/budget>, para ver en qué se gasta su dinero y en qué puede ahorrarlo. Si es pertinente, incluya a su familia en la elaboración de su presupuesto.

Sus gastos presupuestados deben incluir lo siguiente:

- **Gastos fijos** (hipoteca, renta, impuestos, seguro, pagos a plazos de un préstamo, manutención de hijos y otros pagos fijos mensuales).
- **Gastos mensuales variables** (comida, gasolina, reparaciones, servicios básicos al inmueble (luz, combustible, etc.), gastos de atención médica, recreación y cuidado infantil).
- **Gastos futuros** (impuestos al ingreso o a la propiedad y otras deudas pendientes).

Su ingreso presupuestado debe incluir:

- Ingreso.
- Ahorros.
- Pago de indemnización por despido.
- Compensación por desempleo.
- Pago de vacaciones acumuladas.

## 3 Haga una lista de activos

Otros valores activos pueden incluir:

- Valor en efectivo de pólizas de seguros.
- Pólizas de entierro o funeral prepagadas.
- Plusvalía de su vivienda (la diferencia entre el valor de su casa y la cantidad que usted debe de su vivienda).
- Valor de reventa de vehículos, barco, coche-caravana, etc.

## 4 Establezca prioridades para sus gastos

Haga una lista de pagos por orden de importancia. Le ayudará a pagar primero las cosas más importantes cuando el dinero escasea.

Lo más importante será el pago de su hipoteca o renta, seguido del de servicios básicos (luz, combustible, etc.), seguro médico y pagos del vehículo. Los pagos de manutención de los hijos o pensión alimenticia (si los hay), son también una máxima prioridad.

## 5 Haga una lista completa de acreedores

Haga una lista con la siguiente información para cada acreedor de deudas:

- Compañía u organización, nombre, dirección física y electrónica y número de teléfono de una persona de contacto.
- Número de cuenta.
- Total de la cantidad debida.
- Calendario de pago y tasas de interés.

## 6 Notifique a sus acreedores de deudas antes de que se retrase

Determine cuánto puede pagar periódicamente de cada factura. Si necesita negociar un pago mensual menor que el que sus acreedores esperan, determine la cantidad que puede pagar y comuníquese con ellos antes de retrasarse, para hacer arreglos por la nueva cantidad de pago.

Normalmente, los acreedores son más fáciles de tratar cuando usted les avisa de su situación, antes de que surja un grave problema.

Comuníquese con los acreedores de deudas por escrito:

- Dígales que necesita arreglar un plan para retrasar, reducir o refinanciar los pagos hasta que usted regrese a trabajar.
- Incluya siempre en toda correspondencia su número de cuenta, número de teléfono y dirección.
- Guarde copias de las cartas de usted y de los seguimientos por teléfono.
- Cuando haga una llamada de seguimiento, registre la fecha, hora, y con quién habló.



## 7 Pague lo que pueda

Incluso si no puede pagar la cantidad que quieren los acreedores, pague algo periódicamente. Esto mantiene su saldo vencido tan bajo como sea posible y les hace saber a los acreedores que usted está haciendo un esfuerzo de buena fe. El pago parcial puede evitar que su cuenta sea traspasada a una agencia de cobros.

## 8 Manténgase en contacto con los acreedores de deudas

Después de su primera carta, mantenga contacto periódico con sus acreedores. Esto los tranquiliza, muestra que tiene una actitud responsable y puede evitar que ellos lo acosen. Asegúrese de no ignorar la correspondencia de los acreedores que pueda contener información importante sobre su cuenta.

## 9 Llame a una agencia de asesoría crediticia

Las organizaciones sin fines de lucro de asesoría crediticia le pueden ayudar a crear un presupuesto revisado de manutención del hogar, identificar áreas potenciales para reducir gastos y fuentes de ingreso adicional, así como proporcionar consejos sobre cómo tratar con los acreedores y más. Para obtener información sobre asesoría crediticia, visite [unionplus.org](http://unionplus.org).

## 10 Detenga las compras con tarjeta de crédito

Deje de usar todas sus tarjetas de crédito. Los intereses en la mayoría de las compras a crédito son extremadamente altos. Si le dan advertencia por adelantado de que se quedará sin trabajo, trate de hacer pagos más grandes para reducir el saldo que debe.



## 11 Reduzca los gastos del hogar

- Ajuste sus hábitos de compra: compre solamente cuando necesita hacerlo; haga una lista y compare precios y marcas.
- Use cupones.
- Identifique centros de distribución de alimentos otro tipo de comida gratuita o de bajo costo.
- Reduzca los costos del plan de teléfono celular y las cuentas de Internet y Cable.
- Reduzca los costos de servicios como luz, combustible, etc.:
  - Apague las luces, la televisión y aparatos eléctricos cuando no los use.
  - Baje el termostato de su calentador de agua y horno, o suba su aire acondicionado.
  - Lave y seque solamente cargas completas de ropa o trastes.
  - Llame a las compañías de servicios básicos a preguntar de programas de asistencia en dificultades.
- Elimine los viajes innecesarios en carro.
- Considere conseguir a un compañero de cuarto o inquilino para compartir los gastos del hogar.

## 12 Venda lo que no necesita

- Considere la venta de un vehículo extra o del bote o remolque que rara vez usa.
- Revise sus posesiones para ver qué objetos no esenciales podrían venderse o comerciarse sin cambiar considerablemente la forma como usted vive.

## 13 Busque otros recursos financieros

- Haga un inventario de sus destrezas y habilidades. Investigue en línea o en su comunidad sobre oportunidades de ganar ingresos a corto plazo, mientras hace planes a más largo plazo (ejemplo: trabajo de asesoría o por cuenta propia, completar encuestas en línea, tutorías, pruebas de productos, cuidar mascotas, hacer entregas, hacer trabajo manual, etc.).
- Busque recursos de asistencia financiera que podrían estar disponibles a través de programas gubernamentales federales y estatales y de organizaciones sin fines de lucro (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional; Asistencia Temporal para Familias Necesitadas, etc.). Visite [211.org](http://211.org) o llame al 2-1-1 para identificar fuentes potenciales de ayuda en su comunidad.
- Revise su póliza de seguro de vida o hable con su agente de seguros para ver si puede tomar prestado de su póliza.
- Es posible que pueda hacer retiros de su plan 401(k), pero recuerde que, si hace retiros antes de tener 59 años y medio de edad, tendrá una multa del 10% por retiro temprano, y deberá impuestos sobre la cantidad que retire.
- Explore la posibilidad de poner en renta una recámara extra en Airbnb.



# EN BUSCA DE UN EMPLEO

## PLAN DE ACCIÓN PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

- 1 Haga un inventario de usted mismo(a)
- 2 Averigüe dónde están contratando
- 3 Prepárese para la entrevista para un empleo y el seguimiento
- 4 Identifique recursos de capacitación laboral y educación

Usted encontró el empleo que antes tenía, así que puede encontrar otro empleo. A veces, cambiar de empleos puede ser algo positivo. Por ejemplo: tal vez estuvo pensando en dedicarse a otro tipo de trabajo y ahora tiene la oportunidad de explorar esas opciones.

### 1 Haga un inventario de usted mismo(a)

- Elabore una lista de las aptitudes laborales que usted ha desarrollado con el trabajo o con experiencia como voluntario(a).
- Describa el tipo de trabajo que usted disfruta hacer y por qué: conozca sus fortalezas, sus aptitudes y sus intereses.
- Actualice su currículum para incluir su nueva experiencia de trabajo o información relevante a partir de los anteriores puntos.
- Identifique las condiciones de trabajo que son importantes para usted, incluyendo el pago y planes de cobertura que necesita para su manutención mensual.



### 2 Averigüe dónde están contratando

- Comuníquese con su unión sindical para obtener ayuda identificando a otros empleadores en su industria que estén contratando.
- Realice una exhaustiva búsqueda en línea de sitios electrónicos que anuncien empleos vacantes.
- Visite el centro de bolsa laboral (American Jobs Center) de su zona correspondiente ([www.careeronestop.org/Site/american-job-center.aspx](http://www.careeronestop.org/Site/american-job-center.aspx)); trabaje con un asesor para actualizar su currículum y para que lo conecte con empleadores.
- Avise a sus amigos, familiares y ex compañeros del trabajo que está buscando trabajo, y pídeles que estén atentos a puestos vacantes.
- Busque ideas de cómo abrir su círculo de relaciones profesionales y llévelas a cabo extensivamente, pues nunca se sabe quién puede estar en posición de ayudarlo o de presentarle a alguien que puede.
- Dé seguimiento a todas las oportunidades de empleo.

### 3 Prepárese para la entrevista para un empleo y el seguimiento

- Averigüe tanto como pueda sobre el empleador, la industria (si no le es conocida) y la vacante de puesto, antes de solicitarlo o de ser entrevistado.
- Prepare los materiales que necesitará llevar, tales como copias de su currículum y cualquier documento que el empleador haya solicitado que lleve.
- Considere cómo contestaría usted preguntas típicas de entrevistas, tales como: por qué le interesa trabajar para esa compañía o por qué es usted la mejor persona para el trabajo. Anticipe las preguntas que el empleador preguntaría con base en la descripción del empleo y en su experiencia laboral, y haga la entrevista actuada con amigos y familiares para practicar sus respuestas.
- Investigue sobre las mejores prácticas de entrevistas exitosas y el protocolo para darles seguimiento (ejemplo: mandar notas de agradecimiento al entrevistador o entrevistadores).

### 4 Identifique recursos de capacitación laboral y educación

- Investigue sobre cursos gratuitos de formación de fuerza de trabajo en su universidad comunitaria local.
- Visite el centro de bolsa laboral de su zona correspondiente para identificar qué programas hay de capacitación laboral y educación: [www.careeronestop.org/Site/american-job-center.aspx](http://www.careeronestop.org/Site/american-job-center.aspx)

# AFL-CIO

Richard L. Trumka  
Presidente

Elizabeth H. Shuler  
Secretaria-Tesorera

Tefere A. Gebre  
Vice-Presidente Ejecutivo

815 16th St. NW  
Washington, DC 20006  
202-637-5000  
[www.aflcio.org](http://www.aflcio.org)