

# Connect Care

## Salud Financiera

BY DR. ROGER HABER

En meses anteriores, nos hemos centrado en el estrés. Una de las principales causas del estrés es la ansiedad financiera. Los problemas financieros son los mayores factores que crean estrés. Y también una de las principales causas de problemas matrimoniales y divorcios.

Si tu o alguien de tu familia está pasando por dificultades financieras, tu empresa ha proporcionado un servicio de capellán para acompañarte y ayudarte.

Además, hay grandes recursos disponibles para ayudar a las personas a avanzar hacia una mayor salud financiera. Recientemente leí un artículo, *10 Maneras de Mejorar Tu Salud Financiera* por Rachel Cruze ([ramseysolutions.com](https://www.ramseysolutions.com)).

Ella describe la salud financiera como "Tomar el control de tu dinero para que no te controle a ti". Ella continúa diciendo: "Eso significa salir de la deuda, hacer un presupuesto, ahorrar y jubilarse con seguridad. La salud financiera no es sacar préstamos, usar tarjetas de crédito, obtener adelantos de cheques de pago o hacer movimientos de inversión arriesgados".



**“MÁS PERSONAS  
DEBERÍAN  
APRENDER A  
DECIR A SUS  
DÓLARES A  
DÓNDE IR EN  
LUGAR DE  
PREGUNTARLES A  
DÓNDE FUERON.”**  
ROGER BABSON

---



Muestra Los planificadores financieros recomiendan tener un fondo de emergencia con al menos seis meses de sus ingresos en una cuenta que devengue intereses. Las emergencias no son predecibles ni planificadas.

Un presupuesto es una herramienta para saber a dónde va tu dinero. ¿Cuánto está entrando? ¿Cuánto sale? Hay herramientas disponibles para ayudarte con esto. Habla con tu capellán, quien puede ayudarte a encontrar un recurso.

Seamos un poco más específicos. Cuando eres financieramente saludable, tu:

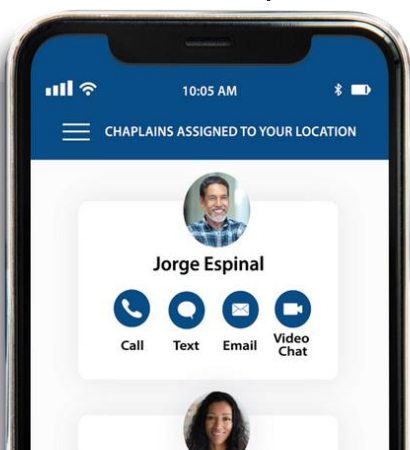
- ✓ No tienes deudas, o las estás pagando activamente.
- ✓ Tienes un fondo de emergencia.
- ✓ Tienes un presupuesto y te sujetas a él.
- ✓ No confías en las deudas para pagar tus cuentas.
- ✓ Tienes un plan para pagar tu casa antes de tiempo.
- ✓ Inviertes regularmente para generar buen capital para tu jubilación.
- ✓ Das generosamente.

Según el Banco de la Reserva Federal de Nueva York, el saldo total de tarjetas de crédito para el primer trimestre de 2023 fue de \$986 mil millones. La deuda promedio de tarjeta de crédito por hogar es de casi \$8,000. Págalas si las tienes. Si las usas, acostúmbrese a pagar el estado de cuenta mensual total si puedes hacerlo.

Una vez que hayas pagado tus deudas y hayas establecido tu fondo de emergencia, intenta pagar el capital de tu casa si tienes uno. Existen calculadores de hipotecas que te sorprenderán cuando veas la increíble cantidad de intereses que puedes ahorrar pagando más cada mes (asegúrate de no tener multas por pago anticipado).

¿Cómo ayuda el dar generosamente? Bueno, Cruze dice que cambia tu relación con el dinero y las personas que te rodean. Pasas de egoísta a desinteresado. Encuentra una organización benéfica o dona a tu iglesia. Serás más feliz y estarás menos estresado.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

\* gratis en su tienda de aplicaciones



## Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa ID:

**121776**



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

# Connect Care

## Financial Health

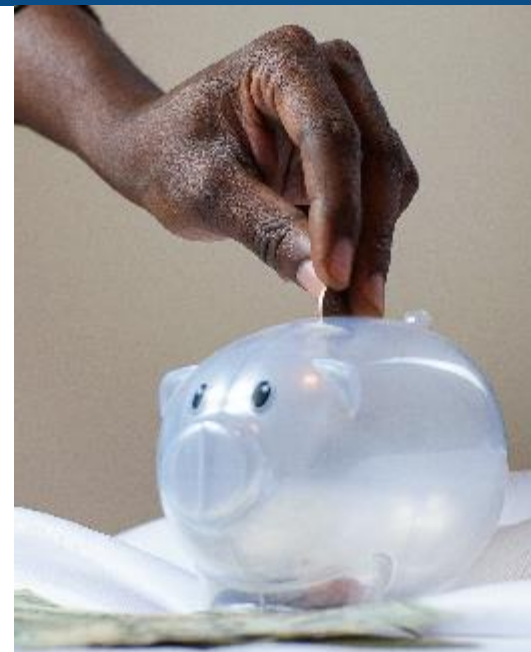
BY DR. ROGER HABER

In previous months, we've focused on stress. One of the major causes of stress is financial anxiety. Financial problems are a major stress factor. And also a leading cause of marital problems and divorce.

If you or someone in your family is going through financial distress, your company has provided a chaplain service to walk alongside and help you.

In addition, there are great resources available to help people move toward greater financial health. I recently read an article, *10 Ways to Improve Your Financial Health* by Rachel Cruze (ramseysolutions.com).

She describes financial health as taking "control of your money so it doesn't take control of you." She goes on to say, "That means getting out of debt, budgeting, saving, and retiring with confidence. Financial health is *not* taking out loans, using credit cards, getting paycheck advances, or making risky investing moves."



**"MORE PEOPLE SHOULD LEARN TO TELL THEIR DOLLARS WHERE TO GO INSTEAD OF ASKING THEM WHERE THEY WENT."**

---

**ROGER BABSON**

---



Let's get a little more specific. When you are financially healthy, you:

- ✓ Have no debt—or are actively paying it off.
- ✓ Have an emergency fund.
- ✓ Have a budget and stick to it.
- ✓ Don't rely on debt to pay your bills.
- ✓ Have a plan to pay off your home early.
- ✓ Invest regularly to build wealth for retirement.
- ✓ Give generously.

According to the Federal Reserve Bank of New York, the total credit card balance for the first quarter of 2023 was \$986 billion. The average credit card debt per household is almost \$8,000. Pay them off if you have them. If you use them, make it a practice to pay the total monthly statement if you are able.

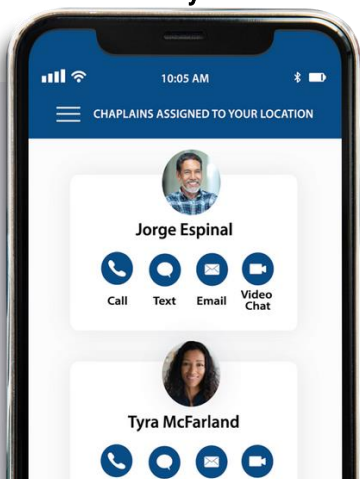
Financial planners recommend having an emergency fund with at least six months of your income in an interest-bearing account. Emergencies are not predictable or planned.

A budget is a tool to know where your money is going. How much is coming in? How much is going out? There are tools available to help with this. Talk to your chaplain who can help you find a resource.

Once you have your debts paid and your emergency fund set up, try and pay down the principal on your home if you have one. There are mortgage calculators that will amaze you when you see the phenomenal amount of interest you can save by paying extra each month (make sure you have no pre-payment penalty).

How does giving generously help? Well, Cruze says it changes your relationship with money and the people around you. You move from selfish to selfless. Find a charity or give to your church.. You will be happier and less stressed.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your  
Chaplain Team  
via MyChap App

\*free in your app store



## How It Works



Enter your company's  
Location ID:  
**121776**



Select a Chaplain to call, text,  
email, or video chat directly  
from the app.



Browse additional resources