



“Una buena planificación de vida debe tener una relación directa con tus sueños y el futuro que quieres conquistar, es a través de estos que definimos y organizamos nuestras metas y objetivos para encaminar nuestras acciones a su realización.

Cavaletti

PROGRAMA
viver
Cavaletti

jubilación

PREPARÁNDOSE
PARA EL FUTURO

Después de años de arduo trabajo, todos merecen jubilarse. Es muy importante pensarlo y hacer un plan, porque esta nueva etapa de la vida viene acompañada de muchos cambios.

Estos cambios se producirán en todos los ámbitos de la vida como las finanzas, la rutina... y para que puedas vivirlo de forma positiva y con calidad de vida es importante fijarse en algunos puntos como los que se describen a continuación:

Vida Financiera

- 1** Prepárese para el recorte salarial. Vive dentro de tu nivel de vida, procurando no gastar más de lo necesario;
- 2** Ahorre un porcentaje mensual de su salario;
- 3** Si ya está jubilado y sigue trabajando, tenga cuidado de no utilizar el dinero de su jubilación para lograr otros sueños;
- 4** Todavía puedes realizar un servicio extra, algo que te guste hacer, que tengas habilidades, para ocupar tu tiempo y tener un ingreso extra.



Bienestar

- 1** Estar jubilado no significa que debas detener tu vida, todo lo contrario, ¡puedes remodelar y hacer cosas que antes no eran posibles!
- 2** Mira lo que te gusta hacer en tu tiempo libre, es importante tener una ocupación (jardinería, carpintería, manualidades, cocina, costura);
- 3** También puedes aprender a hacer cosas nuevas, tener otras distracciones, desafiarte a ti mismo (como leer, pintar, manualidades, computadoras, tomar un curso);
- 4** Tener una rutina flexible, pero con horarios para comer, dormir, hacer deporte;
- 5** Practique actividad física regularmente, ayudando así a su salud física y mental;
- 6** Planificar paseos;
- 7** Frecuentes a otros espacios como gimnasios, grupos, aprender a hacer cosas nuevas, el trabajo voluntario también es una opción.

Como con todos los cambios, hay aspectos positivos y negativos y siempre debemos elegir cómo queremos verlos y vivirlos:

Puntos Positivos

- ✓ Posibilidad de cuidar más la salud física y mental;
- ✓ Más tiempo para la familia y los amigos;
- ✓ Posibilidad de hacer las cosas que te gustan;
- ✓ Horario flexible;
- ✓ Aprendiendo nuevas cosas;
- ✓ Conocer lugares;
- ✓ Hacer nuevos amigos;
- ✓ Vive como quieras, dentro de tus posibilidades.

Puntos Negativos

- ✗ Reducción de ingresos;
- ✗ Pérdida de contactos sociales laborales;
- ✗ Cambio en la rutina.