

PROTEJA SU **dinero**



MARZO 2024

AÑO 24. NÚM. 288
ISSN 1405955X.

Descárgala en: www.condusef.gob.mx

EJEMPLAR
GRATUITO



¿Te ESTRESAN tus **FINANZAS?**

Conoce cómo combatirlo

QUE EL STREAMING
**NO DESGASTE
TU CARTERA**

¿Cuánto gastas en estas
apps al mes?

VIAJA DE
**MANERA
INTELIGENTE**

Evita cometer estos
errores en Semana Santa

¿QUÉ HACER SI
**PERDISTE TU
TARJETA DE CRÉDITO?**

Sigue estos consejos
ante robo o extravío

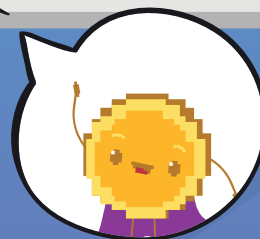
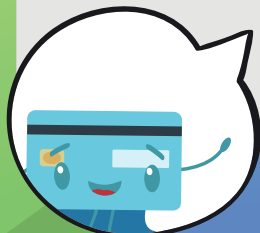


ESCUADRÓN *Billete*



**¡LA AVENTURA DE TU
VIDA YA COMENZÓ!**

Súmame al mejor equipo de
superhéroes y escanea el siguiente QR:



Este año sí
me voy de viaje

Jaja, oíla

ESTADO DE CUENTA

DEUDAS



Oscar Mtz.

CONTENIDO

8

PEQUEFINANZAS

Un gameover a los estafadores

Cuida tu información en videojuegos *online*

11

ECONOMÍA JOVEN

Que el streaming no desgaste tu cartera

¿Cuánto gastas en estas *apps* al mes?

14

TU BOLSILLO

Comer saludable

Una Inversión Inteligente para tu salud y bolsillo

18

TU RETIRO

Prepárate para un retiro digno

Alternativas para incrementar tu AFORE

21

¿SABÍAS QUE...

Viaja de manera inteligente

Evita cometer estos errores en Semana Santa

28

MITO Y VERDAD

¿El dinero nos hace felices?

Conoce los mitos alrededor de esta creencia

30

EN VOZ

Martín Alberto Cruz de Martín Bursátil

“Evita inversiones que prometen resultados milagro, son una estafa”

24 PRIMER PLANO



¿Te ESTRESAN tus FINANZAS?

Conoce cómo combatirlo

34

FRAUDES FINANCIEROS

¡No caigas en la red!

Evita los Fraudes Cibernéticos

36

ACREDITA TU FUTURO

¿Qué hacer si perdiste tu tarjeta de crédito?

Sigue estos consejos ante robo o extravío

MARZO

38 **BEF**
Empodera tus finanzas
 Educación Financiera para
 fortalecer tu economía

42 **CERCA de TI**
**¿Sabías que si eres mexicano
 y vives en el extranjero, tu
 familia y tú pueden contar
 con seguridad social?**



44
A TU FAVOR

Ana Verónica Villegas
 Funcionaria de la UAU Sonora

45 **RETRO-ALIMÉNTATE...**
Casa de empeño

46 **TEST**
**¿Tu cartera sufre cuando
 sales de vacaciones?**
 Descubre cómo estás
 planeando tus viajes

4 **BUZÓN**

6 **¡NO TE LO
 PIERDAS!**

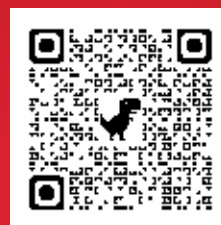
5 **CARTA
 EDITORIAL**

7 **EN CORTO**

PROTEJA SU
dinero



**CONSULTA
 LA VERSIÓN
 WEB**





Nuestras y nuestros lectores preguntan:

¿Algún teléfono para comunicarme para que me atiendan por un robo de identidad?

Alberto Sánchez

Estimado usuario, nuestro teléfono de atención al público es 55 53 400 999, donde podrás encontrar asesoría o solicitar atención respecto a un problema relacionado con tus finanzas o un posible robo de identidad. También puedes acudir a cualquiera de nuestras Unidades de Atención a Usuarios (UAU), donde con gusto te atenderemos de la mejor manera posible.



Excelente información en redes sociales

Cesy Arceo Gutiérrez

¡Escríbenos!

protejasudinero@condusef.gob.mx

¡Visítanos!

www.condusef.gob.mx



[/condusefoficial](https://www.facebook.com/condusefoficial)



[@CondusefMX](https://twitter.com/CondusefMX)



[/Condusefoficial](https://www.youtube.com/Condusefoficial)



[@condusefoficial](https://www.instagram.com/condusefoficial)



[@condusefoficial](https://www.tiktok.com/@condusefoficial)

EMISIÓN BANXICO

@EmissionBanxico

El billete de 50 pesos de la familia G representa el ecosistema mexicano de ríos y lagos destacando la importancia del ajolote en la historia y mitología del país. ¡Conócelo y úsalo! tinyurl.com/fmsscscs4

PROFECO

@Profeco

#Consumidor, recuerda solicitar tu póliza de garantía (en caso de que aplique), y también guarda los comprobantes de pago, pues te serán de gran utilidad en caso de aclaraciones. Sé un consumidor responsable e informado.

INFONAVIT

@Infonavit

¿Terminaste de pagar tu crédito y quieres solicitar otro? Con Créditos Subsecuentes es posible y aquí te explicamos todo y de la manera más sencilla. bit.ly/3UqzCSQ

SAT

@SATMX

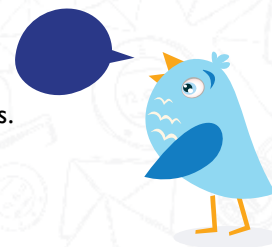
Conoce la documentación requerida para inscribirte en el RFC, si eres residente temporal o permanente, refugiado en México, o mexicano repatriado o en retorno. Acude a cualquier oficina, registra tu cita en [citas.sat.gob.mx](https:// citas.sat.gob.mx)

GOBIERNO DE MÉXICO

@GobiernoMX

Uno de los efectos de las reformas de 1997 y 2007 fue disminuir lo obtenido por los pensionados a 27% y 60% del salario base; en 2020 se logró avanzar. Hoy la propuesta es que los trabajadores se pensionen con el 100% de su último salario.

Tu voz es importante. Envía tus comentarios, preguntas, opiniones y sugerencias. *Proteja su Dinero* se reserva el derecho de publicar y editar los comentarios recibidos.



DIRECTORIO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

PRESIDENTE

Oscar Rosado Jiménez

VICEPRESIDENTA JURÍDICA

Elizabeth Ivonne Noriega Aguilar

VICEPRESIDENTA DE PLANEACIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Sofía Amalia Rivera Hernández

VICEPRESIDENTE DE UNIDADES DE ATENCIÓN A USUARIOS

Roberto Tejero Castañeda

VICEPRESIDENTE TÉCNICO

Luis Fabre Pruneda

DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FINANCIERA

Wilfrido Perea Curiel

DIRECTOR DE FOMENTO AL DESARROLLO DE CAPACIDADES FINANCIERAS

Mauricio Ondarreta Huerta



CONSEJO EDITORIAL

Wilfrido Perea Curiel

Rodrigo Juventino García Islas Leal

Mauricio Ondarreta Huerta

Jesús David Chávez Ugalde

EDITOR RESPONSABLE

Paola Chavarría Lucio

COORDINADOR EDITORIAL

Edilberto Murguía Rojas

REDACCIÓN

Estefanía López Ávila

Sergio Isaid Vera Morales

Katía Sánchez Rosales

Miriam Itzel Marqués Valdivia

Jovana Dorantes García

DISEÑO

Oscar T. Martínez Torres

Paola Espinosa Pérez

Ana Luisa Vargas Urquijo

ADMINISTRACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Eva Nayeli Almazán Sevilla

El estrés financiero en la mujer

El mes de marzo nos brinda la oportunidad de honrar y reconocer la incansable labor de las mujeres en todos los aspectos de la vida, desde el ámbito laboral hasta el familiar y económico. Sin embargo, en medio de este reconocimiento, es crucial destacar un tema que afecta de manera significativa a muchas mujeres: el estrés financiero. Esta afectación no distingue género ni estatus social; es un problema que afecta a cualquier persona que carece de un control adecuado sobre sus finanzas. Esta realidad es especialmente relevante para las mujeres, quienes frecuentemente asumen el rol de administradoras principales de las finanzas del hogar.

Las y los expertos advierten que el estrés financiero puede tener consecuencias devastadoras para la salud. La combinación de múltiples responsabilidades con la preocupación constante por las deudas, los gastos y la incapacidad para cumplir con las obligaciones financieras puede desencadenar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Además del impacto en la salud física, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales y trastornos del sueño.

En este número de la revista *Proteja su Dinero*, nos enfocamos en abordar el tema brindando soluciones prácticas. El uso de la Educación Financiera como una herramienta poderosa para evitar el estrés financiero y fortalecer la autoestima y confianza.

En este mes dedicado a la mujer, hagamos un llamado a la acción para cuidar no solo de sus logros y contribuciones, sino también de su salud financiera y emocional.

Atentamente: Las y los editores

Proteja su dinero, publicada mensualmente por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), está destinada a informar y orientar sobre temas de Educación Financiera. Los ejercicios comparativos, listados y descripción de productos y servicios financieros se publican con fines informativos. Las opiniones, puntos de vista, citas y estimaciones presentadas no deberán considerarse como recomendaciones para la contratación, compra o venta de ningún tipo de valores, bienes, productos o servicios. La información generada por fuentes distintas a Condusef es responsabilidad de las mismas. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Condusef.

Proteja su dinero es una revista mensual editada y publicada por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, ubicada en Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Tel.: 54 48 70 00. Editor responsable: Paola Chavarría Lucio. Distribución Condusef Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Certificado de Licitud de Título núm. 11251, Certificado de Licitud de Contenido Núm. 7874 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Certificado de Reserva de Derechos Núm. 04-2001-022314413700-102. Impresa en los TALLERES DE IMPRESIÓN DE ESTAMPILLAS Y VALORES ubicado en Legaria 662, Col Irrigación, Miguel Hidalgo, CDMX. C.P. 11500

¡NO TE LO PIERDAS!



Juego: Anti-Monopoly

Este juego de mesa es como el clásico Monopoly, pero simplemente... al revés. El objetivo es romper los monopolios establecidos en una ciudad. Quienes compiten para volver al mercado libre, y gana el que sea más rico al final de la partida tras quedar los monopolistas en bancarrota.

Precio: \$370-\$695

¿Dónde?: Amazon

Película: Loca por las compras (2009)

En esta película acompañamos a Rebecca Bloomwood con un mal hábito de compra que consigue irónicamente un trabajo como columnista de consejos financieros. A medida en que sus gastos se acumulan comienza a hacer caso de sus propios consejos, logrando saldar exitosamente su deuda de 16 mil dólares en tarjetas de crédito. Sin duda podemos tomar varios de estos consejos para el manejo de nuestras propias finanzas.

¿Dónde?: Amazon Prime y Disney+

Libro: Los Juegos del Hambre

Esta trilogía nos muestra un ejemplo de cómo se debe administrar una persona cuando tiene pocos recursos. La planificación del gasto y el autocontrol, es una constante en la vida de su protagonista, Katniss Everdeen, que se caracteriza, entre otras cosas, por saber sacar el máximo partido a lo poco que tiene. Sus armas, además del famoso arco, son el ahorro y la organización de sus recursos.

Precio: \$600 - \$120

¿Dónde?: Amazon



INCREMENTO DE FRAUDES EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Según la Fiscalía General de Justicia (FGJ), el delito de fraude en el Valle de México ha experimentado un **aumento del 11%** desde finales de 2023 hasta el presente año, con un total de **23 mil 883 carpetas de investigación** registradas. Se estima que:

- Alrededor de un **60% de los fraudes** son cometidos por **medios tecnológicos**.
- el **40% es de manera física**.
- Además, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, señala que los reportes por **fraudes inmobiliarios han incrementado un 91%**.

FGJ

Aumento de las tarjetas de crédito

De acuerdo con datos del Banco de México al cierre del 2023, el saldo del segmento de tarjetas de crédito experimentó un **aumento del 14.4%**, llegando a un total de **544 millones de pesos**. Por entidad bancaria, el crecimiento fue el siguiente:

BBVA

Registró un crecimiento del

16%

en su cartera de tarjetas.

BANORTE

Experimentó un notable incremento del

29%

en su portafolio de tarjetas.

SANTANDER

Reportó un crecimiento del

21%

en este segmento.

Además, la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV) señala que hasta noviembre de 2023, el número total de contratos de este producto alcanzó los 34 millones.

¿Qué cuentas?



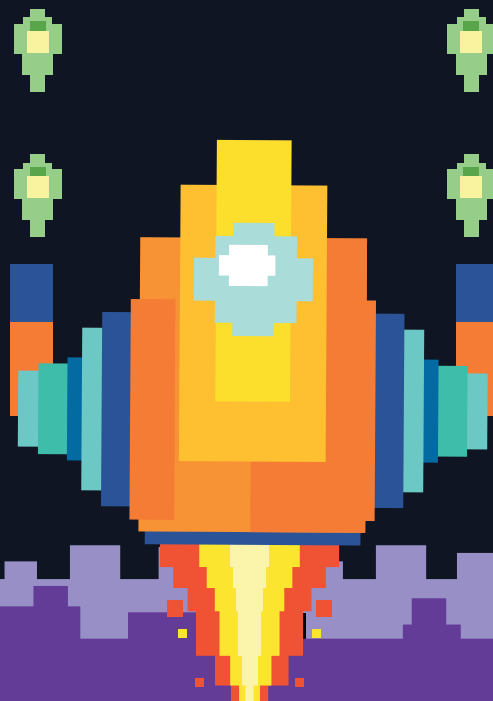
Banxico y CNBV

GAME OVER A LOS ESTAFADORES

Cuida tu información en videojuegos *online*

EN los últimos años se ha visto un auge en el mundo *gaming*, tanto así que actualmente a nivel global existen poco más de 3 mil 100 millones de jugadores divididos en videojuegos de computadoras, celulares y consolas, según cifras de la DFC Intelligence, plataforma de análisis y pronósticos de mercado. Y es que, tras la pandemia los videojuegos en línea se volvieron una forma de entretenimiento que se podía realizar en casa y con el que se podía interactuar con amistades y personas de todo el mundo.

Actualmente la industria de los videojuegos genera ganancias de más de 180 mil millones de dólares al año, superando las ganancias de industrias como el cine o la música, según cifras de la Asociación de Internet Mx.



No obstante, esto también trajo nuevos riesgos de estafas, donde las niñas, niños y jóvenes de 12 años o más, suelen ser más vulnerables de caer en ellas. Por ejemplo, en el último año, el 18% de las y los jugadores de esta edad recibieron peticiones de dinero o solicitudes para obtener información financiera o personal, según datos de la Asociación de Internet Mx.

Los riesgos del mundo *gaming*

Una de las características de los videojuegos *online* es que es muy fácil recibir mensajes de jugadores extraños durante el juego, es así como los estafadores aprovechan esto y tratan de obtener información y enganchar a las víctimas, haciéndose pasar por niñas, niños o adolescentes que buscan formar una amistad con mensajes como: “te comparto esta información para pasar este nivel”.

Los estafadores también buscan llegar a sus víctimas convenciéndolas de acceder a páginas que no son oficiales de los videojuegos, donde les prometen que podrán conseguir avatares, vidas adicionales, *skin*, entre otras cosas, a un precio más barato con solo proporcionar los datos de las cuentas bancarias de sus padres.

Otra forma de estafarlos a través de páginas falsas es ofreciendo productos sin costo, pero al acceder a ellas se instala automáticamente un *malware* con el que roban la información bancaria o personal de la víctima y solicitan un pago a modo de “rescate” por los datos.

Para identificar cuáles son los mayores peligros a los que una o un jugador se expone en el mundo *gaming*, la Asociación de Internet Mx realizó una encuesta donde detectaron estos riesgos:



73% Fraude y pérdida financiera



66% Suplantación de identidad



58% Divulgación de información privada o íntima



51% Pérdida de información



30% *Ransomware* (bloquean tus archivos donde deberás pagar para poder desbloquearlos)



29% Acceso a contenido engañoso

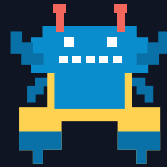
Entre julio de 2022 y julio de 2023 se identificaron 30 mil 684 archivos únicos disfrazados como videojuegos a la moda, trucos, *mods* y *software*, los cuales llegaron a afectar a 192 mil 456 jugadores a nivel mundial, según datos de Kaspersky.

¡Vuélvete una o un experto en darle la vuelta a las estafas!

No importa qué tipo de videojuego te guste, ya sea de *battle royale*, *shooter*, estrategia, simulación, deporte u otro, en cualquiera de estos juegos existe la posibilidad de caer en alguna estafa, pero no quiere decir que dejes de lado este pasatiempo, solo debes de hacerlo con precaución siguiendo estos consejos:



Nunca compartas la contraseña de tu usuario con nadie, y en caso de tener más de una cuenta procura que cada una tenga su propia contraseña conformada de más de 12 caracteres.



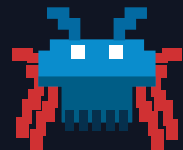
No vincules tarjetas de crédito o débito a los juegos *online*, si quieres adquirir algo del juego mejor pídele a tus padres que te compren tarjetas prepago o de regalo.



Solo compra en la tienda oficial del juego.



Procura limitar el uso de chats y participación en comunidades *online*, recuerda que no conoces las intenciones reales de las otras personas, de esta forma evitarás caer en estafas o casos de *cyberbullying*.



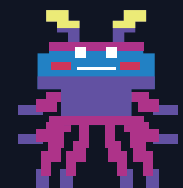
No utilices redes wifi públicas para iniciar sesión de algún juego.



Activa los sistemas de verificación en dos pasos de las cuentas, en caso de que no sepas cómo hacer esto pídele ayuda a tu mamá o papá.



Evita hacer trampa al acceder a juegos o aplicaciones modificadas que supuestamente te dan ventajas al jugar, ya que pueden contener un *malware*.



Utiliza correos exclusivamente para tus cuentas de videojuegos *online*, así evitas que roben información de tu correo personal.

Cerca de un tercio de la población mundial destina al menos una hora a la semana a videojuegos, donde el 42% son jóvenes de entre 18 y 24 años. Además, México se encuentra en el 5° lugar de 18 países que más dedican tiempo al *gaming*, según el estudio "*Gaming Esports Report 2023: Reaching Gamers Everywhere*".



QUE EL STREAMING

NO DESGASTE TU CARTERA

¿Cuánto gastas en estas apps al mes?

Actualmente, las aplicaciones de *streaming* han llegado a sustituir en gran medida al servicio de televisión de paga en la mayoría de los hogares mexicanos. Sin embargo, las aplicaciones de *streaming* tienen la particularidad de que se cobran cada una por separado, lo que a la larga podría suponer un gasto fuerte para tu bolsillo.

Es en este sentido que es muy importante tomar consciencia sobre el total de dinero que desembolsas en mantener activas todas estas aplicaciones en tu televisor o dispositivo móvil, ya que como lo mencionamos anteriormente, no son cantidades que deban pasar desapercibidas para tus finanzas personales.

Por ello, el día de hoy en la revista *Proteja su Dinero* te daremos a conocer un ejercicio comparativo sobre los costos que implica mantener contratadas dichas aplicaciones de películas, música y series, toma nota y no dejes que el *streaming* desgaste tu cartera.

¿Qué son?

De acuerdo con la definición proporcionada por Avast Academy, señala que las aplicaciones *streaming* son plataformas que te permiten ver vídeos, escuchar música e incluso presenciar acontecimientos en directo desde tu PC, portátil, *smartphone*, tableta o televisión inteligente conectado a Internet sin restricción de horario.

El streaming es un tipo de tecnología multimedia que envía contenidos de vídeo y audio a un dispositivo conectado a Internet. Esto le permite acceder a contenidos (TV, películas, música, podcast) en cualquier momento que lo desee, en un PC o un móvil, sin someterse a los horarios del proveedor.

¿Cuáles son las más utilizadas?

Ahora bien, de acuerdo con el reporte compartido por Digital Trends, actualmente existe una gran cantidad de plataformas de *streaming* en nuestro país. Sin embargo, son pocas las que logran dominar de gran manera el mercado, siendo las siguientes marcas las que conforman el top 10 de usuarios:



¿Cuáles son los costos de contratar todos los servicios de streaming en México 2024?

Para realizar este ejercicio comparativo, contamos con el apoyo de Carolina Rojas, cofundadora de Finanzas en Tacones, quien destaca los siguientes hallazgos:

Streaming	Plataforma	Mensual	Anual	Periodo de prueba / Beneficios
Video	Netflix	\$ 219	NA	NA
	Prime Video	\$ 99	\$ 899	30 días y envíos ilimitados de Amazon Marketplace
	MAX	\$ 179	\$ 1.249	8 canales adicionales y Champions League
	Paramount	\$ 79	más \$109 mensual en combo con Prime Video	7 días
	Disney+	\$ 179	\$ 1.599	NA
	Vix Premium	\$ 99	\$ 499	Hay una versión gratuita con restricciones y anuncios publicitarios
	Star+ (incluye ESPN)	\$ 219	\$ 1,999	NA
	Apple TV	\$ 129	NA	7 días
	Disney+, Star+	\$ 269	NA	NA
	Disney+, Star+ y Deezer	\$ 130	NA	NA
Música	Amazon Music	\$ 129	NA	30 días / Plan dispositivo único \$69 mensual
Spotify	Spotify	\$ 129	\$ 199 mensual (familiar)	30 días / Plan de estudiantes \$69 mensual
Apple Music	Apple Music	\$ 129	\$ 199 mensual (familiar)	30 días

Condutips para aprovechar los servicios de streaming

- ▶ Si consideras que estos gastos ya son parte de tu estilo de vida, te recomendamos que los incluyas al hacer tu presupuesto.
- ▶ En la medida de lo posible evita pagar la suscripción de más de dos plataformas que cumplan con el mismo fin.
- ▶ Siempre investiga y compara las condiciones de las diversas plataformas de *streaming*, ya que algunas cuentan con promociones como planes familiares.
- ▶ Algunas plataformas ofrecen paquetes más baratos para estudiantes.

COMER SALUDABLE



Una Inversión Inteligente para tu salud y bolsillo

¿Cuántas veces has puesto como pretexto que no comes saludable porque es muy costoso? Y es que generalmente se cree que comer sano implica solo consumir alimentos naturales y orgánicos, los cuales suelen ser más caros, no obstante, esto es un mito. Por ello en este artículo te hablaremos sobre cómo una dieta saludable le cuesta lo mismo a tu bolsillo que consumir alimentos procesados, además de darte algunos tips para gastar menos en tu dieta, para que así descubras como los hábitos saludables también repercuten positivamente en tus finanzas.

En México, 4 de cada 10 niñas, niños y adolescentes padecen de obesidad y sobrepeso, además que la dieta diaria de 5 de cada 10 de ellos suele contener botanas, dulces y postres, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021.

Comer saludable vs comida chatarra

¿Alguna vez te has puesto a pensar cómo es la dieta de las y los mexicanos? Según la publicación “Dieta saludable y asequible: desafíos y soluciones en México” de la revista UNAM Global, el 50% de la población mexicana consume dietas no saludables, con alimentos procesados y ultraprocesados, altos en azúcares y grasas, ello debido a una serie de factores como el nivel socioeconómico, la condición étnica, la educación, el estado de salud, entre otros; además de una mala creencia sobre que una dieta con valor nutricional es mucho más costosa.

Es así que un grupo de investigadores de la UNAM se propuso desmentir el mito sobre el costo de la comida sana, por lo que realizaron el estudio **“Una alimentación saludable no es más costosa que opciones menos saludables”**, el cual fue publicado en 2023, donde analizaron los contenidos de las dietas de niñas, niños y adolescentes, además de comparar la diferencia de los precios de 146 alimentos como verduras, frutas, proteína de origen animal, legumbres y los productos ultraprocesados, visitando supermercados, mercados y tiendas de conveniencia.

Algunos ejemplos que menciona el estudio sobre la diferencia de precios son:



- Un litro de agua costaba en promedio 12 pesos, en contraste con el costo de bebidas azucaradas (jugos y refrescos), con un costo de 13 pesos por litro.



- Un kilo de plátano se podía adquirir en 20 pesos, en comparación de algunos pastelillos que costaban 55 pesos aproximadamente.



- Un kilo de carne de cerdo se adquiría en 80 pesos, mientras que el kilo de frituras rondaba los 115 pesos.



Cabe aclarar que tomaron como base precios de 2019, no obstante, el estudio demuestra que la diferencia de precios entre dietas sanas no es muy significativa con las que no lo son, de hecho, algunas dietas no saludables suelen tener un incremento en su precio promedio.

Costos médicos por una mala dieta

La obesidad puede provocar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, entre otros, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

Lo anterior es un dato a considerar para tu bolsillo, sobre todo si se toma en cuenta el costo de gastos médicos en México, por ejemplo, una persona diabética puede llegar a gastar al mes mil 180 pesos aproximadamente, entre insulina, lancetas, jeringas y tiras reactivas, lo que significa un gasto promedio de 14 mil 160 pesos al año, de acuerdo con la Profeco.

Consejos para gastar menos en tus alimentos

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes suficientes para su buen funcionamiento, con la cantidad y diversidad necesaria para ayudar a conservar la salud y minimizar riesgos de enfermedades, según Patricia Clark, jefa de la Unidad de Epidemiología Clínica del Hospital Infantil de México. Así que para mejorar o cambiar tus hábitos alimenticios, y que a su vez cuides tu bolsillo, a continuación, te dejaremos algunos consejos para que lo logres:

- Planifica tus comidas:** con ayuda de un presupuesto, organiza tus comidas definiendo cuánto gastarás en alimentos al mes o por semana, si te es más fácil.
- Aprovecha ofertas o compra en grandes cantidades:** busca promociones en los alimentos básicos o que consumes con frecuencia y compra en grandes cantidades (siempre que no caduquen pronto), como arroz, lentejas, frijoles, avena, entre otros.
- Dale la oportunidad a las marcas genéricas:** no todas son malas o de baja calidad, puedes verificar y comparar el valor nutricional de los productos en las etiquetas.
- Al ir al súper apégate a tu lista de compras:** el siguiente paso es realizar un listado de los alimentos que necesitarás, y el truco es no realizar compras involuntarias o que no estén en tu lista, además recorre el súper solo pasando por las tres paredes de este (costados y parte trasera) ya que son en estos pasillos donde se encuentran los productos frescos y proteínas, y también evita ir con hambre.
- Prepara tus comidas en tandas:** para ahorrarte tiempo y dinero, lo recomendable es que al momento de cocinar lo hagas en tandas o de forma abundante, así puedes dejar todo en recipientes y lo demás congelarlo para después.





Planear tu retiro es economía

#CáeleAIMIDE
y te contamos por qué

Tacuba 17, Centro Histórico, CDMX.

     @museomide

mide

MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA



Prepárate para un retiro digno

Alternativas para incrementar tu AFORE

Si eres una persona que trabaja de manera formal, seguramente ya sabes qué son las Administradoras de Fondos para el Retiro (AFORE), si no es así, te diremos que son entidades financieras que administran los recursos de las y los trabajadores para su retiro.



En nuestro país existen **10 administradoras** que se encargan de resguardar los recursos de las y los trabajadores y son:



- **Citibanamex**
- **Inbursa**
- **Invercap**
- **Principal**
- **Profuturo**
- **Sura**
- **Azteca**
- **XXI Banorte**
- **Coppel**
- **PensionISSSTE**

Ahora bien, debes saber que lo ideal para poder elevar la pensión al llegar el momento de tu retiro laboral y vivir una mejor vida, es inyectar recursos extras a tu cuenta. ¿No sabes cómo? Aquí te damos más detalles sobre las alternativas para incrementar los recursos de tu cuenta individual AFORE.



APORTACIONES VOLUNTARIAS:

Se trata de los depósitos adicionales a las aportaciones obligatorias que se aplican para incrementar el ahorro para el retiro. Es decir, son contribuciones adicionales que una persona trabajadora realiza a su cuenta individual. Estas contribuciones pueden provenir de diferentes fuentes, como ahorros personales, bonos, incentivos laborales, o cualquier otro ingreso adicional que la o el trabajador decida destinar a su fondo de retiro.

Algunas de las características de las aportaciones voluntarias a la cuenta AFORE son:

- **Flexibilidad:** El trabajador decide cuándo y cuánto aportar, de acuerdo con sus necesidades financieras y objetivos de ahorro para el retiro.
- **Beneficios fiscales:** Las aportaciones voluntarias de largo plazo y complementarias de retiro, pueden ofrecer beneficios fiscales, como deducciones en el impuesto sobre la renta.
- **Incremento del ahorro para el retiro:** Al realizar aportaciones voluntarias, el trabajador incrementa el monto total de su fondo de retiro, lo que puede resultar en una pensión más alta al momento de retirarse.
- **Diversificación de inversiones:** Las aportaciones voluntarias permiten diversificar las inversiones dentro de la cuenta individual, lo que puede ayudar a mejorar el rendimiento a largo plazo.



APORTACIONES COMPLEMENTARIAS:

Las aportaciones complementarias son contribuciones adicionales que una persona trabajadora puede hacer a su cuenta individual de AFORE para aumentar su fondo de retiro. En este tipo de ahorro, la inversión debe de permanecer en la Cuenta Individual hasta que el titular pueda disponer de las aportaciones obligatorias.

Las aportaciones complementarias se introdujeron en algunos sistemas de pensiones como una forma de permitir a los trabajadores acumular un mayor monto de ahorro para su jubilación, especialmente aquellos que desean tener un nivel de vida más cómodo o mantener un cierto estándar de vida durante la jubilación.



AHORRO SOLIDARIO:

En el contexto de las finanzas personales y la planificación para el retiro, el ahorro solidario puede referirse a diferentes prácticas.

En este caso son aportaciones adicionales; sin embargo, las podrán efectuar solamente quienes cotizan para el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) y que pertenecen al Régimen de Cuentas Individuales.

Ahorrar es uno de los principales consejos que ofrece la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), ya que ello te garantizará un mejor futuro para tu retiro.





Las vacaciones de Semana Santa son un momento muy esperado por muchas y muchos, pues son la oportunidad perfecta para salir y disfrutar de un merecido descanso. Sin embargo, viajar durante esta temporada puede suponer retos financieros, sobre todo para aquellos que desean aprovechar al máximo su experiencia sin excederse en gastos.

Por ello, es esencial considerar una serie de consejos financieros para viajar de manera inteligente durante estas vacaciones, asegurando que cada peso gastado aporte un valor real a la experiencia y evitando poner en riesgo tu estabilidad financiera.

A continuación, destacamos algunas prácticas que debes evitar para no derrochar tu dinero ni excederte en gastos durante estas vacaciones de Semana Santa:


No planificar con anticipación

Si no planificas con suficiente antelación, corres el riesgo de no encontrar las mejores ofertas y opciones que se ajusten a tu presupuesto. Además, dejar todo para última hora puede llevar a decisiones apresuradas y gastos adicionales debido a la falta de disponibilidad.

No establecer un presupuesto

No establecer un presupuesto claro y realista es una receta para el desastre financiero durante tus vacaciones de Semana Santa. Si no analizas tu economía y estableces límites claros de gasto, es probable que te encuentres gastando más de lo que puedes permitirte. La falta de un presupuesto puede llevar a gastos impulsivos y excesivos, dejándote con deudas y preocupaciones financieras al regresar a casa.

Para prevenirlo, la mejor opción es diseñar un itinerario teniendo en cuenta tu presupuesto y los aspectos cruciales del viaje, asignando a cada uno una cantidad específica. A continuación, se presenta un ejemplo donde el presupuesto es de 12 mil 200 pesos:

	Costo estimado	Detalles
 Alojamiento	\$4,200 MXN 	7 noches en un hotel económico (\$600 MXN/noche)
 Transporte	\$2,500 MXN 	Traslados aeropuerto-alojamiento (\$400 MXN/trayecto), autobús local (\$200 MXN), vuelos (\$1,900 MXN)
 Alimentación	\$3,000 MXN 	Desayuno en el hotel (\$150 MXN/día), comida y cena en restaurantes locales (\$250 MXN/día), snacks y bebidas (\$200 MXN/día)
 Entretenimiento	\$1,500 MXN 	Entradas a atracciones (\$700 MXN), actividades acuáticas (\$500 MXN), souvenirs (\$300 MXN)
 Otros gastos	\$1,000 MXN 	Seguro de viaje (\$600 MXN), gastos imprevistos (\$400 MXN)

*Datos obtenidos

No buscar alternativas económicas

Esto puede resultar en un gasto excesivo durante tus vacaciones de Semana Santa. Si no exploras opciones más económicas para el alojamiento, transporte, alimentación y entretenimiento, es probable que termines gastando más de lo necesario. Lo mejor es buscar opciones alternativas que te ayuden a reducir los costos, por ejemplo:

- **Alojamiento:** considera opciones más económicas como hostales, Airbnb o *camping*, en lugar de hoteles costosos.
- **Transporte:** opta por utilizar autobuses o compartir coches, que suelen ser opciones más económicas que el alquiler de vehículos o los taxis.
- **Alimentación:** ahorra dinero cocinando en tu alojamiento, comiendo en restaurantes locales más asequibles o llevando contigo snacks y bebidas para evitar gastos adicionales.
- **Entretenimiento:** busca actividades gratuitas, descuentos en atracciones turísticas o disfruta de actividades al aire libre que no requieran un gasto adicional.

Caer en estafas y fraudes

Si no investigas la veracidad y reputación de las agencias de viajes en línea, corres el riesgo de caer en engaños y perder dinero. No tomar medidas preventivas para evitar estafas puede resultar en pérdidas financieras significativas y arruinar tus vacaciones. Para evitar caer en ellas, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Asegúrate de obtener información adicional sobre las condiciones y términos del servicio ofertado.
- Confirma la veracidad y reputación de la agencia que ofrece el servicio, así como su registro oficial ante las autoridades correspondientes.
- Evita realizar transferencias bancarias o pagos como anticipo para obtener la oferta del paquete vacacional.

De esta manera, podrás asegurarte de que la empresa que ofrece los paquetes es confiable, evitando así estafas y fraudes que puedan afectar tu salud financiera. Además, tendrás la certeza de recibir el producto que adquiriste y podrás disfrutar de unas vacaciones seguras, buenas y divertidas.



PRIMER
plano

¿Te **ESTRESAN** tus **FINANZAS**?

Conoce cómo combatirlo



El estrés financiero es una preocupación creciente en la sociedad moderna, y las mujeres mexicanas no son ajenas a este desafío. A medida que las responsabilidades financieras aumentan y las presiones económicas se intensifican, muchas mujeres se enfrentan a un estrés significativo relacionado con sus finanzas personales. Este fenómeno tiene repercusiones profundas en su vida cotidiana y en su salud física y mental.

En el marco del Día Internacional de la Mujer que se conmemora el 8 de marzo, en este artículo, exploraremos el impacto del estrés financiero en las mujeres mexicanas, proporcionando datos del “Reporte Bienestar Financiero 2023, México en acción” de Invested*, empresa experta en Bienestar Financiero, para conocer cómo afecta padecer de esto en su vida, además de ofrecerte algunas recomendaciones para combatirlo.

El papel de la mujer en la actualidad se ha expandido y diversificado, abarcando roles tanto en el ámbito laboral como en el familiar y comunitario. Según datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), más del 50% de las mujeres en México son responsables de administrar las finanzas familiares. Sin embargo, a pesar de su contribución económica, muchas enfrentan desafíos significativos en términos de estabilidad financiera y bienestar.

Por lo anterior, es crucial que las mujeres tengan las herramientas adecuadas para crear acciones que les ayuden a mejorar o mantener un buen nivel de vida individual, familiar y comunitario. Para abordar este problema y garantizar que puedan enfrentar desafíos financieros con confianza es necesario que revisemos algunos de los problemas que pueden generar estrés en tus finanzas.

La principal fuente de estrés en las y los mexicanos son los temas de dinero

(55.77%).*

1. ¿Conoces tu situación financiera actual?

De acuerdo con los datos reportados por Invested, solo el 21.76% de las mujeres tienen un conocimiento adecuado de su patrimonio. Asimismo, se evidenció que únicamente el 28.43% de las mujeres encuestadas poseen un entendimiento claro de su flujo de efectivo, que incluye tanto ingresos como gastos.

No saber en qué situación financiera te encuentras puede acarrear una serie de desventajas importantes al momento de gestionar tu dinero, además de exponerte a situaciones de crisis y dificultades económicas que podrían haberse evitado con una mejor comprensión y gestión de sus recursos financieros.

2. ¿Tienes metas financieras?

Únicamente el 3.87% de las mujeres tiene una definición completa de sus objetivos financieros. La ausencia de metas financieras puede llevar a una falta de dirección y propósito en la gestión de tus recursos económicos, lo que resulta en una planificación financiera deficiente y decisiones económicas poco informadas.

¿Eres de las personas que siempre tiene problemas debido a que realiza con frecuencia gastos innecesarios o que considera no tener la capacidad de ahorrar para metas importantes, como es la educación de las o los hijos, la adquisición de una vivienda o su jubilación?

La ausencia de metas financieras claras puede hacer que sea más difícil evaluar el progreso financiero y establecer prioridades adecuadas, esto además de generar preocupaciones y estrés es probable que te impida tener un sentido de dirección y propósito.

Las mujeres pasan alrededor de **9 horas con 12 minutos al día** preocupadas por su situación financiera. *

3. Tener el control

¿Sabías que 1 de cada 5 personas mexicanas utilizan más de la mitad de su ingreso mensual para el pago de deudas? * Este dato es muy preocupante pues para que las mujeres puedan llevar un control adecuado de sus finanzas y mejorar su bienestar económico es necesario echar mano de herramientas como el presupuesto que les ayuda a mantener un control financiero.

El seguimiento regular de tus ingresos y gastos, así como conocer tu nivel de endeudamiento, es el primer paso para tener un mayor control sobre tu economía, si lo haces, esto no solo te facilitará acercarte a tus objetivos financieros y cumplirlos, también podrás aprovechar al máximo tus recursos para evitar el estrés financiero y disfrutar de una mayor estabilidad económica y emocional.

4. ¿Estás preparada para enfrentar algo inesperado?

Todas y todos estamos expuestos a algún tipo de riesgo, por ello es importante considerar tener algún tipo de protección financiera para enfrentar cualquier tipo de eventualidad. Tener un fondo de emergencia o ahorros puede proporcionar tranquilidad y seguridad financiera en momentos difíciles, evitando que te endeudes o que tengas que recurrir a medidas extremas para hacer frente a la situación.

Además, estar preparado financieramente te permite responder de manera más eficaz y rápida a los desafíos, minimizando el impacto negativo en tu vida y permitiéndote recuperar con mayor facilidad.

¿Tener estrés financiero impacta en tu vida?

Este tipo de estrés financiero puede afectar enormemente nuestras vidas en diferentes áreas. Desde cómo nos relacionamos con los demás hasta nuestra salud y bienestar en general, las preocupaciones sobre el dinero pueden ser muy agobiantes. La constante ansiedad por no llegar a fin de quincena, las noches de insomnio pensando en las deudas o sentir que no tenemos control sobre nuestras finanzas pueden hacer que nos sintamos realmente mal.

Por ello, es importante encontrar formas para lidiar con el estrés financiero y así, disfrutar de una vida libre de él. A continuación, te colocamos algunas:



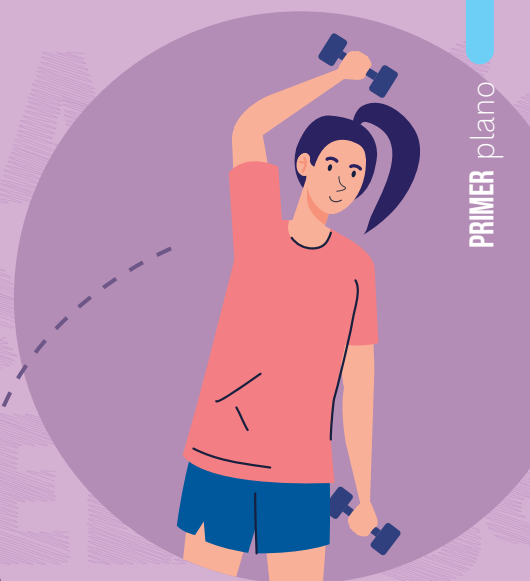
Educación Financiera: promover la Educación Financiera entre las mujeres mexicanas puede ayudarlas a desarrollar habilidades para administrar mejor sus recursos y tomar decisiones financieras informadas.

Presupuesto: fomentar la creación de presupuestos y planificación financiera puede ayudar a las mujeres a tener un mayor control sobre sus finanzas y a reducir la incertidumbre económica.





Red de apoyo: que una mujer cuente con una red de apoyo sólida, ya sea familiares, amistades o profesionales, con quienes puedan compartir sus preocupaciones financieras y recibir orientación y apoyo emocional hace la diferencia.



Autocuidado: Fomentar el autocuidado es fundamental para mitigar el estrés financiero. Practicar actividades como ejercicio, meditación y tiempo de calidad con seres queridos puede ayudar a reducir los niveles de estrés.

CONDUTIP

Al empoderar a las mujeres con el conocimiento y las herramientas adecuadas, se fomenta su autonomía y se fortalece su capacidad para enfrentar cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia la estabilidad financiera y el bienestar integral. Con el fin de contribuir a este propósito, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), en colaboración con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), crearon el Proyecto Minerva.

El objetivo de este proyecto es empoderar y brindar a las mujeres los conocimientos necesarios para que puedan tomar decisiones financieras de manera consciente e informada, mejorando así su calidad de vida, previniendo riesgos y planificando su futuro.

A partir de este mes, el curso tendrá nuevo contenido, que podrás visualizar de la siguiente manera:

1. ¿Dónde estás parada? - Presupuesto
2. ¿Qué quiero lograr? - Ahorro
3. El crédito ¿es mi aliado o mi enemigo? - Crédito
4. ¿Estoy preparada ante imprevistos? - Seguros
5. Participación de las mujeres en la economía
6. ¿Emprender es para mí? - Emprendimiento
7. ¿Protejo mi identidad y mis finanzas? – Fraudes financieros

Descubre todo lo que puedes lograr al manejar tus finanzas adecuadamente, consigue tener esa salud financiera que deseas. Para mayor información visita: <https://www.minervaeducacionfinanciera.mx/>

¿EL DINERO NOS HA FELICITADO?

Conoce los mitos alrededor de esta creencia



Mito 1: "Comprar genera felicidad"

VERDADERO

Ir de compras es una de las actividades favoritas de las personas, pues al adquirir cosas que nos gustan, aumenta la producción de serotonina (la hormona de la felicidad) en nuestro cerebro.

Así que, aunque esto sea cierto, no significa que debas ir corriendo a gastar todo tu dinero cuando estés triste. Es importante que no dejes de lado tu presupuesto y responsabilidades al momento de hacer compras. Gastar de manera compulsiva puede representar un golpe duro para tus finanzas si se hace de manera desmedida. Piensa y planea bien antes de hacerlo.

¿O CE ES?

¿Sabías que existe el Día de la Felicidad? Desde el 2012, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el 20 de marzo como la fecha para reconocer la importancia de esta emoción dentro del desarrollo humano.

¿Alguna vez te has preguntado si se puede comprar la felicidad?, si contestaste que sí, este artículo es para ti. A continuación, te contamos la verdad sobre tres de los mitos más comunes que rodean este pensamiento.

✘ Mito 2: “Sólo se puede ser feliz teniendo mucho dinero”

FALSO

Diversos estudios han encontrado que una vez que el dinero cubre las necesidades básicas de la vida (vivienda, comida, salud, por ejemplo), la felicidad es relativa en otros ámbitos, tales como la vida sentimental, realización tanto personal como profesional, etc. Esto significa que por más que una persona aumente sus ingresos, si no se compensa con lo interior, no llega a ser feliz.

Si bien el significado de felicidad es distinto para cada persona, es importante reflexionar sobre el concepto que nosotros tenemos. Evaluar, por ejemplo, cuánto dura la alegría o satisfacción que nos provocan ciertas compras o experiencias puede ser de gran ayuda al momento de organizar nuestras finanzas.

Las compras a Meses Sin Intereses (MSI) pueden ser tus peores enemigas en estas situaciones. Aunque te brindan la ilusión de adquirir algo sin preocupaciones inmediatas, en realidad, podrías terminar pagando mucho más tiempo por algo que tal vez te de solo un momento de felicidad o cuya vida útil se desvanezca antes de lo esperado. Es importante considerar si el placer momentáneo de la compra justifica el compromiso financiero a largo plazo; usa conscientemente tu tarjeta de crédito.

✘ Mito 3: “La abundancia se trata únicamente del dinero”

FALSO

Es común que al pensar en abundancia se nos venga a la mente la riqueza financiera o material. Sin embargo, algunos principios de la psicología se han encargado de demostrar cómo esta abarca múltiples aspectos de la vida de las personas, como nuestras relaciones, experiencias y salud.

Como puedes ver, la abundancia va más allá de tu cartera. Además, recuerda que entre más dinero tienes, tus necesidades evolucionan y con ello el gasto que desembolsas de tu cartera mes con mes. Detecta los puntos importantes de bienestar en ti y tu entorno y ajústalos para lograr un equilibrio saludable. Puedes lograrlo trabajando en tu autoconocimiento, así como tu inteligencia emocional y financiera.



Martín Alberto Cruz

DE MARTÍN BURSÁTIL

“Evita inversiones que prometen resultados milagro, son una estafa”

Martín Alberto Cruz, es mejor conocido como Martín Bursátil, quien además de tener una comunidad bastante sólida y diversificada en distintas plataformas, es uno de los pocos creadores con carrera profesional en el ámbito financiero. Desde 2019 es Asesor de inversiones certificado por la AMIB, también tiene las licencias necesarias para manejar valores de inversión por la CNBV.

En el pasado, ha logrado desarrollar su carrera profesional llegando a ser líder embajador de BIVA, GBM Advisor, y Actinver Advisor. A lo largo de estos casi 4 años, ha colaborado con Marcas como BMV, BIVA, El Economista, UNAM, IPN, etc. Además, profesionalmente ha podido ser parte de las empresas financieras más importantes del país, como inversionista, asesor financiero, y más. El día de hoy, en la revista *Proteja su Dinero* nos platicará un poco sobre sus secretos para tener un camino exitoso en el mundo de las inversiones, toma nota de lo que nos dijo.

Si quieres saber un poco del proyecto de Martín Bursátil, puedes ingresar a su sitio oficial en: <https://www.martinbursatil.com.mx/>

¿Por qué decidiste comenzar a involucrarte en temas de inversión y retiro?

Desde que vi películas como Wall Street, me interesé por el mundo de los números, algoritmos y el dinero. Mi primer acercamiento real fue en la Bolsa Mexicana de Valores, donde reviví esa emoción de mi infancia, además, durante esa visita, descubrí que la inversión va más allá de comprar y vender acciones; sino que se trata de empresas, familias, números y fundamentos. Para mí, las inversiones representan valores y principios personales; pues es una forma de enriquecimiento cultural y personal, por ello creo que es importante invertir en empresas que reflejen nuestros valores y principios.

¿Por qué crees que es fundamental que las personas tengan una sólida educación financiera en la actualidad?

En el contexto actual, es imprescindible contar con educación financiera para optimizar la toma de decisiones y alcanzar nuestros objetivos de manera efectiva. Esta educación va más allá de las inversiones; incluye el manejo de deudas, el uso responsable de tarjetas de débito y crédito, así como el conocimiento de cuentas de ahorro que generan rendimientos.

Estos conocimientos y estrategias son fundamentales para alcanzar metas financieras con éxito. Por ejemplo, si tu objetivo es comprar una casa, estarás mejor preparado para identificar las mejores opciones y tomar decisiones acertadas.

¿Cuáles son los errores más comunes que observas entre tus seguidores al empezar a invertir o emprender, y cómo pueden evitarlos?

Hay varios errores comunes, por ejemplo, muchas personas creen que se necesita una gran cantidad de capital para comenzar a invertir, lo cual no es cierto, pues existen opciones que permiten invertir desde 20 pesos en acciones de empresas como Tesla, Apple o Google, o incluso en instrumentos de deuda como los Cetes, que son considerados la inversión más segura en el país.

Otro error es caer en inversiones "milagro" que prometen rendimientos muy altos sin evaluar adecuadamente los riesgos. Esto puede llevar a personas a endeudarse para invertir, generando problemas financieros adicionales. Estos errores se pueden corregir con educación financiera para comprender los conceptos clave y tomar decisiones informadas en nuestras finanzas personales e inversiones.

¿Cuáles son algunas creencias comunes sobre la inversión que te gustaría desmitificar?

Existen varios mitos sobre la inversión que debemos aclarar. El primero es la creencia de que se necesita mucho dinero para comenzar, lo cual no es cierto; ya que hoy en día, es posible comenzar con pequeñas cantidades. También se piensa que obtener asesoramiento financiero es costoso, pero no necesariamente lo es.

El segundo mito es la idea de que existen inversiones libres de riesgo con rendimientos exorbitantes del 30 o 40%, lo cual es completamente falso y probablemente una estafa.

Por último, está la creencia de que la inversión te convertirá en millonario y no, pues el verdadero objetivo de la inversión es preservar y hacer crecer tu poder adquisitivo a lo largo del tiempo, protegiendo tus ahorros contra la inflación.

¿Cuál sería la opción de inversión que en definitiva no recomendarías?

Definitivamente, desaconsejaría aquellas inversiones que prometen resultados milagrosos y que aún no están reguladas, ya que es probable que se trate de estafas. Es crucial buscar asesoramiento y optar por opciones reguladas. En el caso de inversiones de alto riesgo que están reguladas, recomiendo buscar el consejo de un asesor financiero el cual ayude a diversificar tus inversiones y comprender cómo funciona el mercado bursátil.

¿Qué tan cierto es que los jóvenes no tendrán acceso a una buena pensión con el sistema actual?

El sistema de pensiones antiguo consistía en que los nuevos trabajadores iban a pagar con parte de su sueldo a los que ya estaban pensionados, pero este sistema era insostenible, por ello cambió. Recientemente la Ley del Sistema de Ahorro para el Retiro acaba de ser reformada para que, entre el gobierno, el patrón y el trabajador aporten hasta el 15% de tu sueldo.

De igual manera existen alternativas como los Planes Privados para el Retiro (PPR), donde puedes crear un portafolio alternativo a la Afore, vas a tener beneficios fiscales y puedes aportar desde mil quinientos pesos al mes.

Como tal no es que los jóvenes no tendrán acceso a un retiro, sino que más bien hay transformaciones en el sistema, si bien las pensiones podrían dejar de existir como tal, se están abriendo nuevas oportunidades para que las personas cuenten con un plan de retiro que se acople a sus objetivos y necesidades.

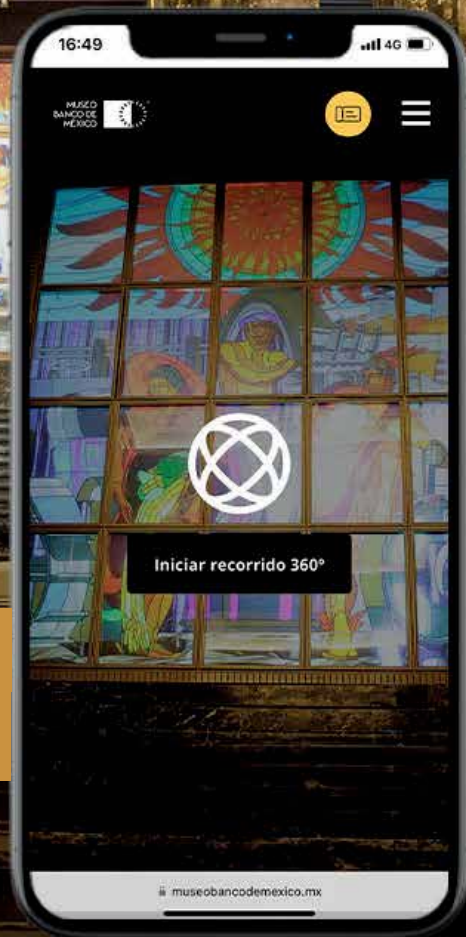


Ventana al Museo

Museo Banco de México

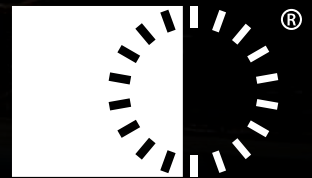


Digital



#MuseoDigitalMBM

MUSEO
BANCO DE
MÉXICO



ENTRADA GRATUITA

Martes a domingo, 11 a 17 horas
Av. 5 de mayo, No. 2,
Centro Histórico, CDMX.



Planea tu visita

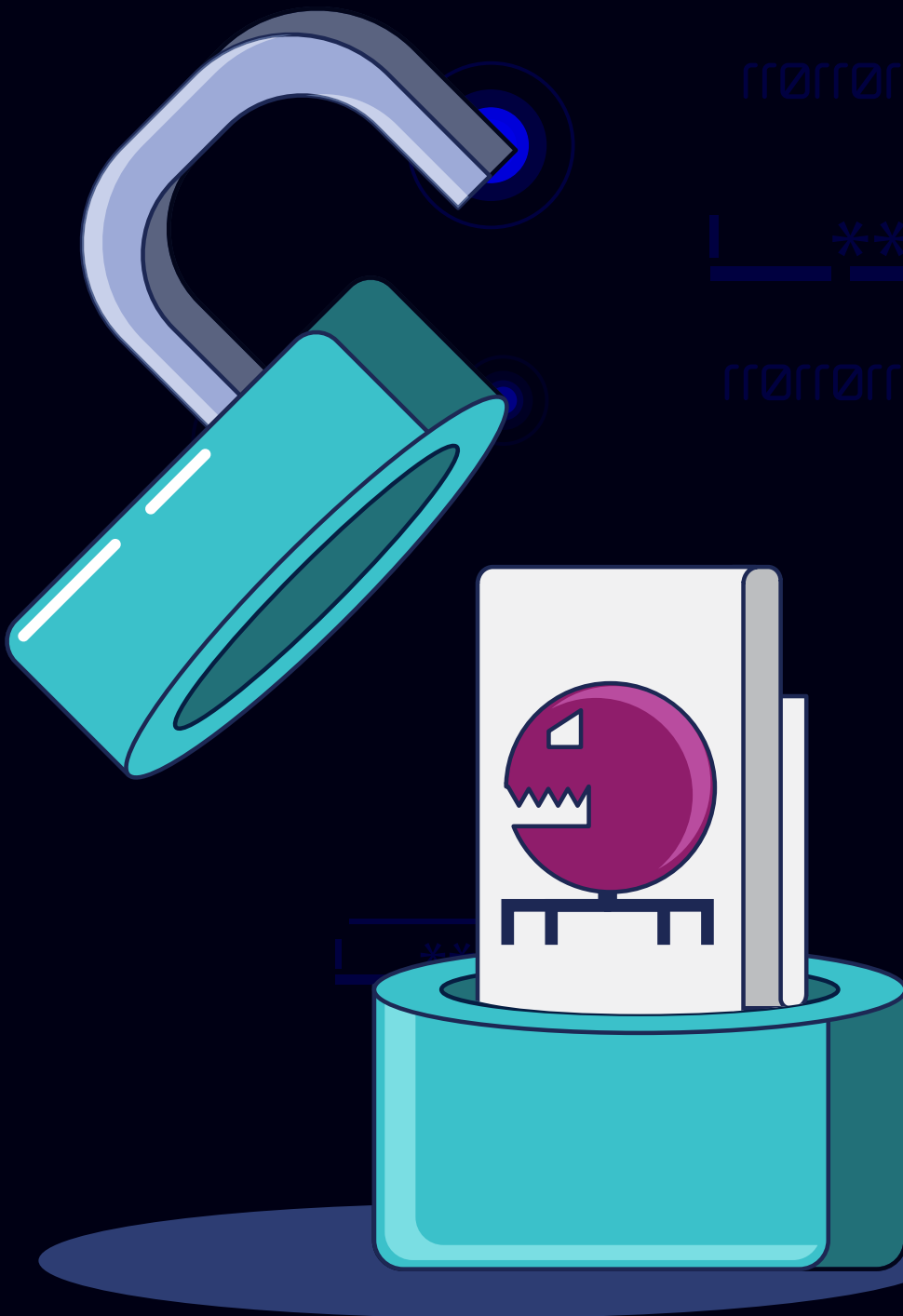


museobancodemexico.mx



¡NO CAIGAS EN LA RED!

Evita los Fraudes Cibernéticos



Internet se ha convertido en un recurso vital para nuestras actividades

diarias, facilitándonos el envío de archivos, documentos e incluso dinero. Sin embargo, con su crecimiento también han aumentado los fraudes. El robo o usurpación de identidad es cuando una persona obtiene, transfiere, utiliza o se apropia de manera ilícita de los datos personales de otra, sin la autorización de esta última, usualmente para cometer un fraude o delito.

La identidad la constituyen tus datos personales como: nombre, teléfono, domicilio, fotografías, huellas dactilares, números de licencia y de seguridad social, incluyendo información financiera o médica, así como cualquier otro dato que permita identificar a una persona. En muchos casos la información ilegalmente adquirida se usa para contratar productos y servicios financieros a nombre de la víctima.

No permitas que los fraudes cibernéticos pongan en riesgo tu patrimonio. ¡Protege tu información y mantente alerta en la red! Aquí tienes algunos consejos para proteger tus finanzas:

En 2022, 1 de cada 100 reclamaciones iniciadas en CONDUSEF, fueron por un posible Robo de Identidad.

1. Protege tus Datos:

• Nunca compartas información confidencial o bancaria.

2. Realiza transacciones seguras:

Evita hacer compras o transferencias en computadoras de uso público o compartido. NO tengas contacto con personas desconocidas a través de chats o mensajería instantánea.

3. Desconfía de mensajes NO solicitados:

NO respondas a mensajes de remitentes desconocidos o promociones no solicitadas.

4. Cuidado con los premios FALSOS:

Desconfía de supuestas ganancias como viajes o sorteos. Tampoco le hagas caso a aquellos anuncios que ofrecen premios al entrar a un link.

5. Atención a las Solicitudes de Datos:

Ninguna institución financiera solicitará tus datos por correo electrónico o teléfono, cualquier situación comunícate directamente con tu Banco para corroborar la información.

6. Sé precavido, usa tus tarjetas con seguridad:

Utiliza tus tarjetas de crédito o débito en establecimientos confiables. Compra en sitios web oficiales, que tengan un contacto para recibir reclamaciones o quejas.

7. Mantén un registro:

• Guarda recibos y números de compra para futuras aclaraciones.

8. Acércate a la CONDUSEF:

En caso de problemas financieros, acude a la CONDUSEF para recibir asesoramiento. Recuerda, tu seguridad es primordial.

Si tienes alguna otra duda o consulta adicional, comunícate al **55 53 400 999** o bien, visita nuestra página de internet www.condusef.gob.mx y no olvides seguirnos en



X: @CondusefMX



Facebook: condusefocial



Instagram: @condusefocial



YouTube: CondusefOficial



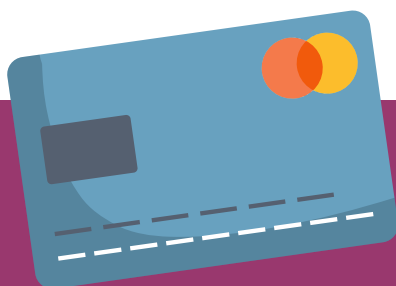
TikTok: @condusefocial

¿QUÉ HACER SI PERDISTE TU TARJETA DE CRÉDITO?

Sigue estos consejos ante robo o extravío

Tener una tarjeta de crédito es una gran responsabilidad financiera, contrario a lo que las y los primerizos piensan, lo cierto es que este medio de pago es un préstamo que otorga el banco con la promesa de ser devuelto en cierta cantidad de tiempo y también con el cobro adicional de intereses.

Es por ello, que antes de solicitar una tarjeta de crédito, debes estar sumamente consciente sobre la importancia que tiene la misma y no solicitar la primera opción que veas. Sin embargo, si ya cuentas con una, también es recomendable que la cuides muy bien y no la pierdas para no sufrir algún tipo de fraude financiero.



Una tarjeta de crédito (TDC) es emitida por una entidad financiera o cadena comercial y permite a su propietario la opción de pedir prestado dinero del emisor. Esto facilita pagar productos y servicios sin tener dinero en efectivo.



¿Qué hacer si pierdes tu tarjeta de crédito? sigue este paso a paso

Perder una tarjeta de crédito puede ser estresante, pero hay pasos que puedes seguir para **proteger tus finanzas personales**, así que el día de hoy en la revista *Proteja su Dinero* te damos a conocer el paso a paso en caso de que **pierdas tu tarjeta de crédito**, toma nota de todas ellas:

- 1 **Reporta la pérdida o robo de inmediato:** Llama al banco emisor de tu tarjeta de crédito tan pronto como te des cuenta de que se ha perdido o ha sido robada.
- 2 **Acude ante el la Fiscalía y denuncia el robo:** También es recomendable que hagas el reporte ante las autoridades.
- 3 **Bloquea la tarjeta:** Pide al banco que bloquee tu tarjeta para evitar cargos no autorizados.
- 4 **Verifica transacciones recientes:** Revisa tus estados de cuenta más recientes para identificar cualquier transacción no autorizada.
- 5 **Solicita una nueva tarjeta:** Checa muy bien las políticas de tu banco, esto con la finalidad de conocer si tendrá un costo la reposición.
- 6 **Actualiza la información de pagos automáticos.**
- 7 **Considera la protección contra fraudes:** Algunas tarjetas de crédito ofrecen protección contra fraudes, puedes aprovecharlo.

¿Cómo prevenir el robo o extravío de tarjetas de crédito?

Ahora bien, si lo que quieres es evitar o disminuir el riesgo de extravío de tus tarjetas de crédito e incluso minimizar el riesgo de sufrir o ser víctima de un fraude financiero, entonces toma en cuenta nuestras mejores recomendaciones:

- Lleva contigo la tarjeta solo cuando la necesites.
- Jamás escribas tu NIP en un papel, la cartera o en tu tarjeta.
- Ten a la mano el teléfono de tu banco para reportar inmediatamente el robo o extravío.
- Revisa constantemente los movimientos de tu tarjeta para detectar compras o transferencias no reconocidas.



EMPODERA TUS FINANZAS



Educación Financiera para
fortalecer tu economía

Por: Francisco Martínez Rojas

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) señala que el buen uso de los servicios financieros permite reducir la brecha de género e impulsar el empoderamiento femenino.

El empoderamiento femenino a través de unas finanzas sanas puede manifestarse de diversas formas. Actualmente la gran mayoría de las mujeres, se enfocan en fortalecer su independencia económica y en lograr una toma de decisiones financieras acertadas. Para ayudarte en este camino, la CONDUSEF cuenta con herramientas valiosas que pueden apoyarte en este proceso.

Las herramientas de las que te estamos hablando, son el Buró de Entidades Financieras (BEF) y el Catálogo Nacional de Productos y Servicios Financieros (CNPSF). Mismas que han sido creadas por la CONDUSEF, para aligerarte el trayecto y proporcionarte información de gran utilidad. Aquí te presentamos algunos beneficios que puedes obtener al consultarlas:

1

ACCESO A LA INFORMACIÓN FINANCIERA:

La Educación Financiera es esencial en la gestión de tus recursos y en la toma de decisiones adecuadas para tu bolsillo. El BEF y el CNPSF te brindan acceso a información detallada sobre la amplia gama de productos financieros que existen en el mercado actual, tales como: cuentas de ahorro, tarjetas de crédito, seguros, fondos de inversión, entre otros. Esta transparencia te permite comparar diferentes opciones y elegir lo que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos financieros.

2

PROTECCIÓN CONTRA PRÁCTICAS FINANCIERAS ABUSIVAS:

Tú, al igual que otras y otros usuarios, puedes ser víctima de prácticas financieras abusivas, como publicidad engañosa, o cláusulas abusivas en los contratos. Estas herramientas de la CONDUSEF, te ayudan a identificar este tipo de prácticas, protegiendo tus derechos e intereses económicos; promoviendo la transparencia y, la equidad en el sector financiero. Recuerda que puedes comparar las características de los productos financieros que se encuentra en la oferta actual en el mercado, a través de las fichas técnicas del Catálogo Nacional; y en el caso de las cláusulas abusivas vigentes, puedes consultar qué instituciones aun cuentan con éstas, en el Buró de Entidades Financieras, al consultar por sector.

3

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO:

La CONDUSEF te proporciona información clara y accesible sobre productos financieros, en el caso del Catálogo Nacional, puedes consultarlo para comparar, y ello, facilita la comprensión de las características, requisitos, costos de contratación, comisiones, y beneficios que te pueden proporcionar al contratar, para que decidas lo más adecuado para ti. Recuerda que esto último, te permitirá asumir un papel más activo en la gestión de tus finanzas personales y familiares.



4

FOMENTO DE LA AUTONOMÍA FINANCIERA:

La Educación Financiera es esencial para promover la autonomía financiera y reducir la vulnerabilidad económica. Al comparar el desempeño de las entidades puedes evitar, en la medida de lo posible, desafíos en la administración de tus finanzas y algún descalabro económico.

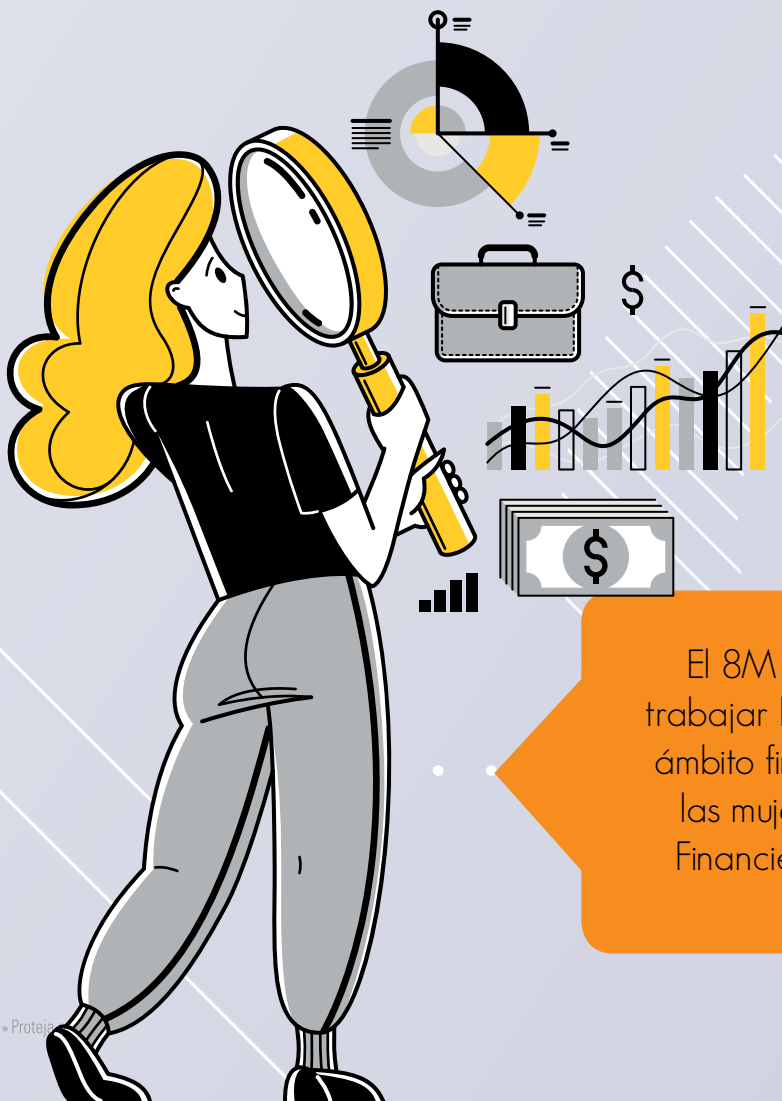
Bajo este contexto, como puedes ver, el empoderamiento a través de unas finanzas sanas, implica contar con los conocimientos necesarios para que tomes el control de tu vida económica y alcances tu máximo potencial financiero. La Educación Financiera, el acceso a los servicios financieros; así como la toma de decisiones informadas, en conjunto, te ayuda a lograr un futuro más equitativo y próspero.



¡Así que no lo olvides!, este 8M el BEF y el CNPSF son tus aliados para lograr el empoderamiento de tus finanzas.

Te invitamos a consultar el Buró de Entidades Financieras y el Catalogo Nacional de Productos y Servicios Financieros, ambos disponibles en: www.buro.gob.mx, con ellos obtendrás información que te apoye en el momento de elegir una Institución Financiera o contratar algún producto o servicio.

¡Tu futuro financiero está en tus manos!



El 8M nos recuerda la importancia de trabajar hacia la igualdad de género en el ámbito financiero, garantizando que todas las mujeres tengan acceso a Educación Financiera; y a los servicios y productos financieros equitativos.

La Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)
a través del
Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME)
te invita a participar en la



que se realizará del
**8 al 12 de
abril de 2024**

en las Embajadas y
Consulados de México
en el Exterior

¡ESPÉRALA MUY PRONTO!



RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

Sigue nuestras redes para más información:

IME: <https://ime.gob.mx/>

SEFIME: <https://ime.gob.mx/vaf/programa/sefime>

¿SABÍAS QUE SI ERES MEXICANO Y VIVES EN EL EXTRANJERO, TU FAMILIA Y TÚ PUEDEN CONTAR CON SEGURIDAD SOCIAL?

Si eres trabajador en el extranjero, tú y tu familia pueden contar con las prestaciones del IMSS y optativamente las del INFONAVIT.

Atención médica, medicamentos, guarderías, pensiones y mucho más.

Al darse de alta en este esquema, los trabajadores mexicanos en el extranjero con historial de cotizaciones en México podrán reactivar su historial de cotización y continuar aportando a su Fondo de Ahorro para el Retiro, así como generar el derecho a recibir una pensión.

Beneficios de la cobertura en México

Acceso a los 5 Seguros que contempla la Ley del Seguro Social.



Enfermedades y Maternidad.



Riesgos de Trabajo.



Invalidez y Vida.



Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.



Guarderías y Prestaciones Sociales.

La incorporación y el pago del aseguramiento se puede realizar de manera mensual, semestral o anual anticipado.

El costo del aseguramiento se calcula en función del ingreso y la ocupación registrada.

Cuenta con la opción de hacer el pago de la aportación para la vivienda (INFONAVIT), si así lo decide.

Con el IMSS y el INFONAVIT, seguro estarás mejor

Regístrate por internet en solo 5 minutos en:

www.imss.gov.mx/personas-trabajadoras-independientes



A TU
FAVOR



ANA VERÓNICA Villegas

Funcionaria de la UAU Sonora

Ana Verónica Villegas Valenzuela tiene 49 años y es licenciada en Derecho, egresada de la Universidad de Sonora además de contar con varios diplomados en Educación Financiera, seguros y mediación.

Ana forma parte de la CONDUSEF desde el 1 de marzo de 2006, este año estará cumpliendo 18 años en esta institución. Su pasatiempo favorito es viajar e ir al cine con sus hijos, disfrutar su compañía, la película y palomitas.

A lo largo de casi 18 años en este organismo, recuerda muchos casos de éxito, pero cree que hablar de uno en particular sería minimizar o reducir todos los logros obtenidos.

Un sector muy vulnerable son los adultos mayores, a quienes hay que apoyar más, desde tratar de entender su problemática, pues no siempre se explican adecuadamente, apoyarlos a elaborar sus escritos, en fin, ser más empáticos hacia ellos. Entre algunos casos que más recuerda, son los siguientes:

1 El caso de una adulta mayor que reclamaba a una aseguradora el pago del saldo insoluto del

crédito hipotecario porque el esposo había fallecido, se logró que la aseguradora realizara el pago, lo que recuerdo en particular porque el agradecimiento que mostró la usuaria fue muy sincero, situación que fue muy gratificante para mí.

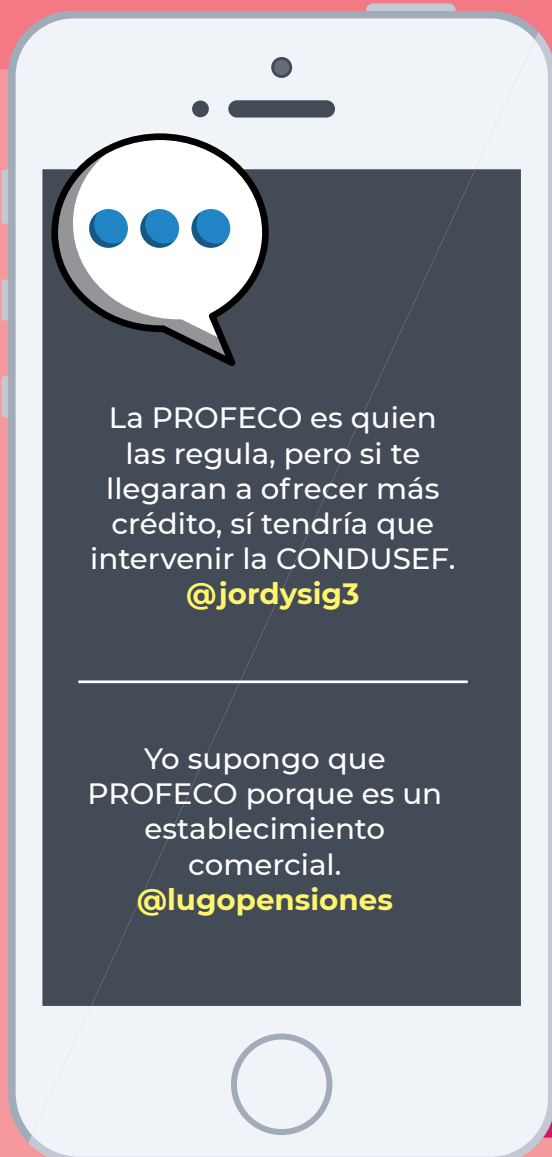
2 Recuerdo otro caso donde se logró que la compañía de seguros pagara la suma asegurada de \$1,200,000.00 pesos, se reclamaba la cobertura de invalidez total y permanente, la verdad el usuario no lo podía creer, fue tal su sorpresa porque reclamaba una cantidad menor.

3 El caso de una viuda que reclamó el seguro de vida, su esposo falleció de cáncer, la aseguradora solicitaba documentos que no estaban a su alcance por lo que investigando la normatividad aplicable se le hizo saber a la aseguradora que dicha documentación era imposible que estuviera al alcance de la usuaria y tuvieron que proceder al pago. Son muchos casos a lo largo de estos años que me han dado mucha satisfacción.

¡CASO RESUELTO!

¿QUÉ
TANTO
SABES?

Respuestas de
nuestros usuarios:



Si tengo un problema con una casa de empeño, ¿debo acudir a **CONDUSEF** o a **PROFECO**?



Si tienes un problema con este tipo de instituciones, debes acudir a Profeco.

Visita:

<https://telefonodelconsumidor.gob.mx/jsp/inicio.jsp>

¡Gracias a todas y todos nuestros lectores por sus respuestas!

Cada semana busca la dinámica **¿Qué tanto sabes?** en nuestras redes sociales y demuestra todos tus conocimientos. Una de las preguntas y las mejores respuestas serán publicadas en esta sección de la revista.



Síguenos en nuestras redes sociales:

 /condusefoficial

 @CondusefMX

 @condusefoficial

 CondusefOficial

 @condusefoficial

¿Tu cartera sufre cuando sales de vacaciones?

Descubre cómo estás planeando tus viajes

¿Sabías que las familias mexicanas gastan un promedio de **\$9 mil 200 pesos en vacaciones de Semana Santa**, incluyendo viajes, actividades y comidas¹? Estas vacaciones significan una de las derramas económicas más importantes para el país, pero también representan un gasto muy fuerte para las familias mexicanas, ya que muchas de ellas todavía no logran salir de la famosa cuesta de enero.



A continuación, te presentamos un test para evaluar si estás controlando adecuadamente tus gastos en esta temporada.

1. ¿Tienes un presupuesto establecido para tus gastos en estas vacaciones?

- a) Sí, he planificado un presupuesto específico para mis gastos.
- b) No tengo un presupuesto definido, simplemente gasto según las circunstancias.

2. ¿Dónde sueles realizar tus reservas de hoteles y vuelos para estas vacaciones?

- a) Prefiero comparar precios en diferentes lugares antes de comprar.
- b) Busco la opción que más me gusta sin prestar mucha atención al precio final.

3. ¿Qué método de pago prefieres utilizar durante tus vacaciones?

- a) Prefiero usar efectivo o tarjeta de débito para controlar mis gastos.
- b) Utilizo tarjeta de crédito para poder pagar más adelante.

4. ¿Planificas tus vacaciones con anticipación?

- a) Sí, pienso en un destino o actividad y comienzo a ahorrar con antelación.
- b) No, escojo al momento lo que me gustaría hacer.

5. ¿Qué tipo de actividades recreativas sueles elegir durante estas vacaciones?

- a) Opto por actividades económicas o gratuitas que me permitan disfrutar del destino.
- b) Prefiero actividades más lujosas o costosas que puedan aumentar mi experiencia de vacaciones.

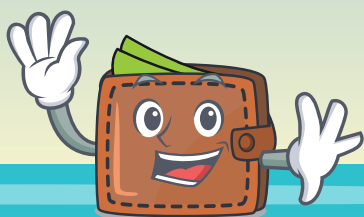
6. ¿Consideras la posibilidad de hacer un seguimiento de tus gastos durante tus vacaciones?

- a) Sí, suelo llevar un registro de mis gastos para asegurarme de no exceder mi presupuesto.
- b) No suelo llevar un registro detallado de mis gastos, confío en mi intuición para controlar mis finanzas durante el viaje.

7. ¿Qué haces si te encuentras con un presupuesto ajustado para tus vacaciones?

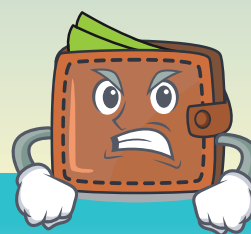
- a) Opto por buscar opciones más económicas en alojamiento y actividades.
- b) Recorro a pedir prestado dinero o utilizar tarjetas de crédito para cubrir los gastos adicionales.

¿Has anotado tus respuestas? A continuación, revisa tus resultados según la mayoría de tus respuestas:



Mayoría de A:

¡Felicidades! Parece que estás manejando tus gastos de manera responsable durante estas vacaciones. Recuerda que lo importante no es gastar mucho dinero, sino disfrutar de momentos significativos con tus seres queridos sin comprometer tu estabilidad financiera.



Mayoría de B:

Lamentablemente, parece que estás gastando más de lo necesario durante estas vacaciones. Es importante recordar que el exceso de gastos puede afectar negativamente tu situación financiera a largo plazo. Considera ajustar tu presupuesto y evitar endeudarte para evitar futuros problemas económicos.

CONDUSEF CERCA DE TI



Ubica la Unidad de Atención a Usuarios más cercana a tu domicilio

Tel: 55 53 400 999

Ciudad de México y Área Metropolitana

Central

Av. Insurgentes Sur No. 762, Col. Del Valle,
C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX
asesoria@condusef.gob.mx

Metro Oriente

Calzada Ermita Iztapalapa 941, Loc. 12, 13 Col. Santa
Isabel Industrial, C.P. 09820, Alc. Iztapalapa, CDMX
meorcond@condusef.gob.mx

Metro Centro Histórico

Calle Revillagigedo No. 18, Locales 20 y 21,
Col. Centro, C.P. 06000, Alc. Cuauhtémoc, CDMX,
con acceso por Luis Moya 24, Col. Centro,
Alc. Cuauhtémoc
mescond@condusef.gob.mx

Interior de la República

Aguascalientes

Avenida Francisco I. Madero No. 322, Col. Zona Centro,
C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes.
agscond@condusef.gob.mx

Baja California

Calle José María Velasco No. 2789 PB, Col. Zona Urbana
Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana, Baja California.
bcncond@condusef.gob.mx

Baja California Sur

Calle Baja California entre Allende y Normal No. 510,
Col. Perla, C.P. 23040, La Paz, Baja California Sur.
bcccond@condusef.gob.mx

Campeche

Calle 10 o Paseo de los Héroes No. 290 C,
Barrio San Román, C.P. 24040, San Francisco de
Campeche, Campeche.
campccond@condusef.gob.mx

Chiapas

Avenida Central Poniente No. 1384 P.B.,
Col. El Magueyito, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
chiscond@condusef.gob.mx

Chihuahua

Avenida Francisco Zarco No. 2605, Col. Zarco,
C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua.
chihcond@condusef.gob.mx

Cd. Juárez (Chih.)

Avenida Tecnológico No. 1770, Interior 14-A
en planta alta, Col. Fuentes del Valle,
C.P. 32500, Ciudad Juárez, Chihuahua.
juacond@condusef.gob.mx

Coahuila

Avenida Juárez S/N, Col. Centro, C.P. 27000,
Torreón, Coahuila de Zaragoza.
coahcond@condusef.gob.mx

Colima

Calle Francisco I. Madero No. 243, Col. Centro,
C.P. 28000, Colima, Colima.
colcond@condusef.gob.mx

Durango

Calle Cadmio No. 502, Fraccionamiento Fideicomiso
Ciudad Industrial, C.P. 34208, Durango, Durango.
dgocond@condusef.gob.mx

Estado de México

Av. Independencia Oriente, #1652, Col. Reforma y
Ferrocarriles Nacionales, Localidad Independencia,
C.P. 50070, Toluca, Estado de México.
mexcond@condusef.gob.mx

Guanajuato

Boulevard Adolfo López Mateos, No. 770 y 770ª,
Col. Obregón, C.P. 37320, León, Guanajuato.
gtocond@condusef.gob.mx

Guerrero

Costera Miguel Alemán No. 125, Int.106,
Col. Fraccionamiento Magallanes, C.P. 39670,
Acapulco de Juárez, Guerrero.
grocond@condusef.gob.mx

Hidalgo

Calle 15 de septiembre No. 108, Int.1, Col. Periodistas,
C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
hgocond@condusef.gob.mx

Jalisco

Avenida Fray Antonio Alcalde y Barriga No. 500,
Col. Centro, C.P. 44100, Guadalajara, Jalisco.
jalcond@condusef.gob.mx

Michoacán

Avenida Camelinas No. 3233 Int.209, Col. Las Américas,
C.P. 58270, Morelia, Michoacán.
michcond@condusef.gob.mx

Morelos

Av. Plan de Ayala 830, 2º piso, Jacarandas, 62420
Cuernavaca, Morelos.
morcond@condusef.gob.mx

Nayarit

Calle San Luis Sur No. 136 P.B., Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
naycond@condusef.gob.mx

Nuevo León

Calle Washington 539 Oriente, Col. Centro,
Monterrey, Nuevo León, C.P. 64000.
nlcond@condusef.gob.mx

Oaxaca

Calle Gardénias No. 124, Col. Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
oaxcond@condusef.gob.mx

Puebla

Boulevard Libramiento San Juan (Esteban de
Antuñano), No. 2702, local B, Col. Reforma Sur
C.P. 72160, Puebla, Puebla
puecond@condusef.gob.mx

Querétaro

Av. Constituyentes No. 39, Col. Observatorio,
C.P. 76040, Barrio de San francisquito, Querétaro, Querétaro.
grocond@condusef.gob.mx

Quintana Roo

Calle Cocodrilo, Manzana 23, Lote 13, no. 379,
Supermanzana 51, C.P. 77533, en la ciudad de Cancún,
Municipio de Benito Juárez, Estado de Quintana Roo.
qrcond@condusef.gob.mx

San Luis Potosí

Lado Oriente Juan Sarabia 155, Azteca Norte,
San Luis Potosí, S.L.P., CP. 78310
slpcond@condusef.gob.mx

Sinaloa

Boulevard de los insurgentes Sur, esquina con andador
Juan Álvarez, Numero 790, Col. Centro Sinaloa,
CP. 80101, Culiacán, Sinaloa.
sincond@condusef.gob.mx

Sonora

Calle Dr. Pesqueira No. 170, Col. Prados del Centenario,
C.P. 83260, Hermosillo, Sonora.
soncond@condusef.gob.mx

Tabasco

Avenida César A. Sandino No. 741 P.B., Col. Primero de
Mayo, C.P. 86190, Villahermosa Centro, Tabasco.
tabcond@condusef.gob.mx

Tamaulipas

Calle Carlos González Salas No. 101, locales 3, 5, 6, 7,
Col. Vista Hermosa, C.P. 89119, Tampico, Tamaulipas.
tampcond@condusef.gob.mx

Tlaxcala

Boulevard Mariano Sánchez, No. 32, Col. Centro,
C.P. 90000, Tlaxcala, Tlaxcala.
tlaxcond@condusef.gob.mx

Veracruz

Avenida 5 de Mayo No. 1677, Lote 1, Manzana 32,
Col. Zona Centro, C.P. 91700, Veracruz,
Veracruz de Ignacio de la Llave.
vercond@condusef.gob.mx

Yucatán

Calle 29 cruce con calle 46 A No. 479 Int. A, B y C,
Col. Gonzalo Guerrero, C.P. 97115, Mérida, Yucatán.
yuccond@condusef.gob.mx

Zacatecas

Boulevard Adolfo López Mateos, No. 103 interior C-1,
Col. Zona Centro, C.P. 98000, Zacatecas, Zacatecas.
zaccond@condusef.gob.mx



DENUNCIAS EN CONTRA DE SERVIDORES PÚBLICOS DE LA CONDUSEF

Porque nos interesa promover la transparencia de la gestión pública y lograr la participación ciudadana, ponemos a tu disposición los medios para presentar una:

**DENUNCIA EN CONTRA DE SERVIDORES PÚBLICOS
DE LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y
DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS**



<https://sidec.funcionpublica.gob.mx/>

En el Sistema Integral de Denuncias Ciudadanas puedes denunciar conductas indebidas y actos de corrupción en la **#ReconstrucciónMX**



24 horas, 365 días del año a través del SIDEDEC y la aplicación móvil Denuncia la corrupción, si requieres asesoría telefónica o chat, te atenderemos de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas, es anónimo, fácil y rápido.

**AYÚDANOS A COMBATIR
LA CORRUPCIÓN**

**NO PERMITAS
IRREGULARIDADES,
ESTAMOS PARA SERVIRTE**

**SANCIONAR LAS CONDUCTAS INDEBIDAS,
SATISFACER LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS
DE LOS USUARIOS DE LA CONDUSEF, ES TAREA DE TODOS.**




CONDUSEF


Te invita a participar en el 8° concurso
de dibujo y pintura infantil

TRAZOS FINANCIEROS

Con el tema:
PARA MÍ
¿QUÉ ES LA SALUD FINANCIERA?



Participan niñas y niños
de 6 a 12 años, de toda la
República Mexicana.



Entrega tu dibujo en la
oficina de la CONDUSEF
más cercana.

**TIENES DEL 7 DE FEBRERO
AL 15 DE MARZO.**

Consulta las bases y regístrate en
www.condusef.gob.mx

Habrá grandes premios patrocinados por



HACIENDA
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



25 AÑOS
A FAVOR DE LAS PERSONAS
USUARIAS DE SERVICIOS
FINANCIEROS