

# Priorice su salud y su patrimonio

¿La inflación y el aumento de las tasas de interés están afectando su bienestar financiero y mental? No está solo. Tenemos algunas ideas para ayudarlo a mejorar ambos.

## Salud mental<sup>1</sup>



de las personas de la generación Z y de la generación milenial han **sufrido de estrés**, depresión o soledad durante este último año.



de las personas de la generación Z y la generación milenial dicen que la economía ha **afectado negativamente** su salud mental.

### Lo que puede hacer hoy



Tómese un descanso de las pantallas



Lleve a cabo un acto de bondad



Llame a un amigo

## Salud financiera<sup>1</sup>



### Lo que puede hacer hoy



Administrar su dinero



Identificar sus prioridades financieras



Crear un presupuesto



Planificar su futuro



## Herramientas para su salud financiera

Puede medir y ayudar a mejorar su bienestar financiero utilizando las herramientas disponibles en [myplan.johnhancock.com](https://myplan.johnhancock.com).

Evalúe, organice, prepare y planifique sus metas financieras a corto y largo plazo con estas herramientas para minimizar el estrés y mantener sus finanzas bajo control.



### → My Learning Center

- ☑ Haga la evaluación de bienestar financiero.
- ☑ Obtenga su plan de acción personalizado.
- ☑ Encuentre consejos sobre cómo llevar una vida saludable.

### → Organizador de finanzas personales<sup>2</sup>

- ☑ Administre su panorama financiero completo.
- ☑ Haga un presupuesto y establezca metas de ahorro.
- ☑ Tome el control de sus finanzas.

### → Planificación universitaria<sup>3</sup>

- ☑ Calcule los futuros costos universitarios de su familia.
- ☑ Encuentre escuelas, becas y subvenciones.
- ☑ Haga un seguimiento de los exámenes, las becas y los plazos de admisión.

### → Planificador de jubilación<sup>4</sup>

- ☑ Vea la proyección de sus gastos de jubilación.
- ☑ Personalice su plan.
- ☑ Lleve un seguimiento de su progreso.

<sup>1</sup> Fuente: En noviembre de 2022, John Hancock le encargó su novena encuesta anual sobre estrés financiero y bienestar a la empresa Edelman Public Relations Worldwide Canada (Edelman). Se realizó una encuesta en línea a 3825 participantes de planes de John Hancock entre el 29/11/2022 y el 14/12/2022 para aprender más sobre los niveles individuales de estrés, sus causas y efectos y las estrategias para el alivio. John Hancock y Edelman no están afiliados y ninguno es responsable de las obligaciones del otro. <sup>2</sup> El organizador de finanzas personales es una herramienta de agregación de datos que ponemos a su disposición a través del sitio web de John Hancock. El organizador de finanzas personales solo refleja las cuentas que hayan vinculado. Pueden encontrar información adicional en el documento de Información importante disponible en línea. <sup>3</sup> John Hancock no está afiliado con el Centro de Planificación Educativa, y ninguno de los dos es responsable de las obligaciones del otro. <sup>4</sup> Las estimaciones de los ingresos de jubilación proyectados para sus cuentas actuales de John Hancock, contribuciones futuras, contribuciones de los empleadores (si corresponde), así como otras cuentas reservadas para la jubilación que se utilizan en esta calculadora son hipotéticas, solo se muestran con fines ilustrativos y no constituyen asesoramiento en materia de inversiones. Los resultados no están garantizados ni representan el desempeño actual o futuro de ninguna cuenta o inversión específica. Debido a las fluctuaciones del mercado y a otros factores, es posible que no se alcancen los objetivos de inversión. Invertir implica riesgos y el rendimiento pasado no garantiza los resultados futuros.

El contenido de este documento es únicamente para información general y se considera exacto y confiable a la fecha de publicación, pero puede estar sujeto a cambios. No está destinado a proporcionar asesoramiento relacionado con inversiones, impuestos, diseño de planes o asuntos jurídicos (a menos que se indique lo contrario). Le pedimos que consulte a su propio asesor independiente sobre cualquier declaración de inversión, fiscal o legal realizada.

John Hancock Retirement Plan Services LLC ofrece servicios administrativos y de mantenimiento de registros a patrocinadores y administradores de planes de jubilación a través de una plataforma de arquitectura abierta. John Hancock Trust Company LLC proporciona servicios fiduciarios y de custodia de dichos planes. Los contratos de anualidades grupales y los acuerdos de mantenimiento de registros son emitidos por John Hancock Life Insurance Company (EE. UU.), Boston, MA (no autorizado en NY) y John Hancock Life Insurance Company of New York, Valhalla, NY. Las características y la disponibilidad del producto pueden variar según el estado. Todas las entidades hacen negocios en ciertas circunstancias usando la marca John Hancock. Cada entidad pone a disposición de los patrocinadores o los administradores de planes de jubilación una plataforma de alternativas de inversión, sin tener en cuenta las necesidades individualizadas de cada plan. A menos que se especifique lo contrario por escrito, ninguna entidad proporciona ni se compromete a proporcionar asesoramiento imparcial en materia de inversiones ni a prestar asesoramiento en calidad de fiduciarios. Los valores se ofrecen a través de John Hancock Distributors LLC, miembro de FINRA, SIPC. Aun cuando la presente comunicación es en español, John Hancock Retirement desarrolla su actividad comercial en inglés.

NO ESTÁ ASEGURADO POR LA FDIC. PUEDE PERDER VALOR. NO ESTÁ GARANTIZADO POR EL BANCO.

© 2023 John Hancock. Todos los derechos reservados.