

Edúcala sobre el dinero  
**Y ELLA PUEDE CAMBIAR EL MUNDO.**  
—Linda Davis Taylor

## BIENESTAR FINANCIERO PARA MUJERES

### Los Cinco Principios



#### Sueldo

Mira cuánto ganas. Pregunta si tu trabajo ofrece ayuda extra.



#### Ahorrar

Guarda dinero ahora para usar después.



#### Proteger

Ten dinero para emergencias.  
Consigue un seguro.



#### Gastar

Compara precios para conseguir la mejor oferta.



#### Préstamo

Pide prestado solo si es necesario y paga a tiempo.

Fuente: [MyMoney.gov](http://MyMoney.gov)



### Conoce tus números: Consejos rápidos

#### ¿Qué hay realmente en tu cheque de pago?

Pago neto = dinero después de impuestos  
Usa créditos de impuestos  
Únete al plan de retiro si hay uno

#### Ahorra antes de gastar

Ahorra antes de gastar  
Haz un fondo para emergencias  
Verifica si tu asesor es bueno

#### Cuida tus ahorros

Guarda papeles importantes  
Cuidado con fraudes y mensajes falsos  
Revisa tus estados de cuenta  
No compartas información privada

#### No gastes más de lo que ganas

Pon límite a tus gastos  
Anota lo que gastas  
No compres cosas por impulso  
Compara precios antes de comprar cosas grandes

#### Pide prestado para crecer, no para deber

Pide un préstamo solo si realmente lo necesitas  
La mayoría de las deudas tienen interés  
Compara préstamos para elegir el mejor  
Paga más que el mínimo cada mes  
Paga siempre a tiempo para tener buen crédito

#### Tu crédito importa

Recibe 1 reporte de crédito gratis al año de 3 agencias  
Ve a [www.AnnualCreditReport.com](http://www.AnnualCreditReport.com)  
o llama al 1-877-322-8228  
Cuidado — algunos sitios son falsos



**COUNTY OF SAN MATEO**  
COMMISSION ON THE STATUS OF WOMEN



## BIENESTAR FINANCIERO Y AYUDA PARA MOMENTOS DIFÍCILES



### PROGRAMAS DE BIENESTAR FINANCIERO GRATIS

- **Peninsula Family Service:** Programas para todas las edades y situaciones de dinero | [www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) | [finemp@pfso.org](mailto:finemp@pfso.org) | 650.403.4300
- **Samaritan House:** Programas de empoderamiento financiero para todas las edades, incluyendo apoyo para madres solteras | [www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org) | Solo con cita previa: 650.347.3648
- **WANDA:** Apoyo para mamás solteras (finanzas y habilidades para la vida) | [womenandallies.org](http://womenandallies.org) | 1.855.WANDASV
- **Savvy Ladies:** Línea de ayuda financiera gratis para mujeres (programa descargable sin costo) | [www.savvyladies.org](http://www.savvyladies.org)
- **Project Read of North San Mateo County:** Entrenamiento sobre cómo administrar el dinero (18+) | [www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read](http://www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read) | 650.829.3871
- **City of Redwood City:** Guías de dinero para todos, a tu ritmo | [www.redwoodcity.org/business/economic-mobility/financial-empowerment](http://www.redwoodcity.org/business/economic-mobility/financial-empowerment)



### RECURSOS DE AYUDA BÁSICA

- **Recursos comunitarios locales línea directa las 24 horas:** 211 | [211bayarea.org](http://211bayarea.org)
- **Comida:** 1.877.847.3663 | [calfresh.dss.ca.gov/food](http://calfresh.dss.ca.gov/food)
- **Asistencia para el cuidado de niños:** 650.517.1400 | [sanmateo4cs.org](http://sanmateo4cs.org)
- **Violencia doméstica línea directa las 24 horas:** 1.800.300.1080 | [www.corasupport.org](http://www.corasupport.org)
- **Asistencia financiera:** 650.594.5917 | [www.smcgov.org/hsa/financial-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/financial-assistance)
- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños:** 650.573.2168 | [www.smchealth.org/wic](http://www.smchealth.org/wic)
- **Empleos:** 650.599.3826 | [www.smcgov.org/hsa/resource-centers](http://www.smcgov.org/hsa/resource-centers)
- **Jubilación:** 855.650.6918 | [www.calsavers.com](http://www.calsavers.com)
- **Asistencia legal:** 650.517.8904 | [www.legalaidsmc.org/getting-help](http://www.legalaidsmc.org/getting-help)



Tu Voz Importa. Visita nuestro sitio web para encontrar herramientas que ayudan a las mujeres a generar cambios.

[www.smcgov.org/csw](http://www.smcgov.org/csw)

# 教她理财 她能改变世界。

—Linda Davis Taylor

## 女性的财务健康

### 五大原则



#### 工资

知道你从工作得到多少钱，有没有额外帮助。



#### 存钱

现在存钱，急用时有钱。



#### 保护

存钱应急，买保险。



#### 花钱

比较价格，买到最划算的。



#### 借钱

只能借你能按时还的钱。

来源: [MyMoney.gov](http://MyMoney.gov)



### 了解你的数字：快速小贴士

#### 你的工资里到底有什么？

实得工资 = 税后收入  
用税收优惠  
参加公司退休计划（如果有）

#### 先把钱存起来

先存钱  
建应急基金  
确认理财顾问可信

#### 保护你的储蓄

保存重要财务文件  
防骗，别信假消息  
常查银行账单  
别泄露个人信息

#### 别花得比你赚的多

设花费限额  
记录花费  
别因打折就买  
大件货比三家

#### 借款为成长，不为欠债

只有真的需要时才借钱  
大多数债务有利息  
比较贷款，选最好的  
每月多还一点  
按时还钱，建立好信用

#### 信用分数很重要

每年可免费查信用一次  
看看这个网站: [www.AnnualCreditReport.com](http://www.AnnualCreditReport.com)  
或者打这个电话 1-877-322-8228  
小心假网站





# 理财健康与公共援助资源

## ➤ 免费理财资源

- **Peninsula Family Service:** 适合所有年龄和财务阶段的项目  
[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org)  
[finemp@pfso.org](mailto:finemp@pfso.org) | 650.403.4300
- **Samaritan House:** 全年龄理财赋能项目，包括单亲妈妈支持  
[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org)  
By appointment only: 650.347.3648
- **WANDA:** 帮助单亲妈妈管理金钱和提升生活技能的项目 | [womenandallies.org](http://womenandallies.org)  
1.855.WANDASV
- **Savvy Ladies:** 女性免费理财热线（免费下载软件） | [www.savvyladies.org](http://www.savvyladies.org)
- **Project Read of North San Mateo County:** 如何管理钱的培训 (18+)  
[www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read](http://www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read)  
650.829.3871
- **City of Redwood City:** 适合所有人的理财学习资料，可以自己安排进度。  
[www.redwoodcity.org/business/economic-mobility/financial-empowerment](http://www.redwoodcity.org/business/economic-mobility/financial-empowerment)

## ➤ 安全网资源

- **本地社区服务 24小时热线: 211** | [211bayarea.org](http://211bayarea.org)
- **食物援助: 1.877.847.3663**  
[calfresh.dss.ca.gov/food](http://calfresh.dss.ca.gov/food)
- **托儿信息: 650.517.1400**  
[sanmateo4cs.org](http://sanmateo4cs.org)
- **家暴 24小时热线: 1.800.300.1080**  
[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org)
- **经济援助: 650.594.5917**  
[www.smcgov.org/hsa/financial-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/financial-assistance)
- **妇女、婴儿与儿童计划: 650.573.2168**  
[www.smchealth.org/wic](http://www.smchealth.org/wic)
- **工作: 650.599.3826**  
[www.smcgov.org/hsa/resource-centers](http://www.smcgov.org/hsa/resource-centers)
- **退休计划: 855.650.6918**  
[www.calsavers.com](http://www.calsavers.com)
- **法律援助: 650.517.8904**  
[www.legalaidsmc.org/getting-help](http://www.legalaidsmc.org/getting-help)



你的声音很重要。请访问我们的网站，  
获取帮助女性带来改变的工具。

[www.smcgov.org/csw](http://www.smcgov.org/csw)

Turuan siya tungkol sa pera  
**AT KAYA NIYANG BAGUHIN ANG MUNDO.**  
—Linda Davis Taylor

## PANANALAPI PARA SA KABABAIHAN

### Ang Limang Prinsipyo



#### Kumita

Alamin kung magkano ang sahod mo at kung may dagdag na tulong.



#### Mag-impok

Mag-ipon ngayon para sa kinabukasan.



#### Mag-ingat

Magtabi ng pera para sa emergency at kumuha ng insurance.



#### Gumastos

Ihambing ang presyo para masulit ang iyong pera.



#### Manghiram

Manghiram lang kung kaya mong bayaran sa tamang oras.

Pinagmulan: [MyMoney.gov](http://MyMoney.gov)



### Matutong humawak ng pera: Mga Paalala

#### Magkano ba talaga ang sahod mo?

Kita pagkatapos ng buwis = pera na natatanggap mo  
Gamitin ang tax credits  
Sumali sa retirement plan ng trabaho kung meron

#### Unahin ang pag-iipon

Mag-ipon bago gumastos  
Maghanda ng emergency fund  
Suriin kung magaling ang financial advisor mo

#### Ingatan ang ipon mo

Itagong mabuti ang mahahalagang dokumento  
Mag-ingat sa mga scam at pekeng mensahe  
Regular na tingnan ang bank statements  
Huwag ibigay ang iyong personal na impormasyon

#### Mamuhay ayon sa kinikita

Magtakda ng hangganan sa paggastos  
Isulat ang bawat gastusin  
Huwag bumili dahil lang sa diskwento  
Ihambing ang presyo bago gumastos

#### Mangutang para umunlad, hindi para mabaon sa utang

Mangutang lang kung talagang kailangan  
Karamihan ng utang may interes  
Maghanap ng pinakamurang pautang  
Magbayad ng higit sa minimum kada buwan  
Magbayad sa oras para sa magandang credit

#### Mahalaga ang iyong kredito

Kumuha ng libreng credit report kada taon  
Pumunta sa [www.AnnualCreditReport.com](http://www.AnnualCreditReport.com)  
o tumawag sa 1-877-322-8228  
Mag-ingat sa mga pekeng website





## Kaginhawaang Pampinansiyal at Mga Tulong Kapag Kailangan



### LIBRENG MGA PROGRAMA PARA SA KAGINHAWAANG PAMPINANSIYAL

- **Peninsula Family Service:** Mga programa para sa lahat ng edad at antas ng kabuhayan  
[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org)  
[finemp@pfso.org](mailto:finemp@pfso.org) | 650.403.4300
- **Samaritan House:** Programang pampinansiyal para sa lahat ng edad, kasama ang suporta para sa mga solong ina  
[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org)  
Appointment lamang: 650.347.3648
- **WANDA:** Mga programang tumutulong sa mga solong ina na mag-manage ng pera at magkaroon ng life skills | [womenandallies.org](http://womenandallies.org)  
1.855.WANDASV
- **Savvy Ladies:** Libreng financial hotline para sa mga kababaihan (libreng app)  
[www.savvyladies.org/free-financial-helpline](http://www.savvyladies.org/free-financial-helpline)
- **Project Read of North San Mateo County:** Kaalaman sa pananalapi (18+)  
[www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read](http://www.ssf.net/Departments/Library/Services/Literacy-Services/Project-Read) | 650.829.3871
- **City of Redwood City:** Mga mapagkukunan ng impormasyong pampinansiyal para sa lahat  
[www.redwoodcity.org/business/reconomic-mobility/financial-empowerment](http://www.redwoodcity.org/business/reconomic-mobility/financial-empowerment)



### MGA MAPAGKUKUNAN NG TULONG SA ORAS NG PANGANGAILANGAN

- **Lokal na Serbisyo ng Komunidad, 24-Oras na Hotline: 211** | [211bayarea.org](http://211bayarea.org)
- **Pagkain: 1.877.847.3663**  
[calfresh.dss.ca.gov/food](http://calfresh.dss.ca.gov/food)
- **Pag-aalaga ng Bata: 650.517.1400**  
[sanmateo4cs.org](http://sanmateo4cs.org)
- **Karahasan sa Tahanan, 24-Oras na Hotline: 1.800.300.1080** | [www.corasupport.org](http://www.corasupport.org)
- **Tulong Pinansiyal: 650.594.5917**  
[www.smcgov.org/hsa/financial-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/financial-assistance)
- **Programa para sa Kababaihan, Sanggol at Bata: 650.573.2168** | [www.smchealth.org/wic](http://www.smchealth.org/wic)
- **Trabaho: 650.599.3826**  
[www.smcgov.org/hsa/resource-centers](http://www.smcgov.org/hsa/resource-centers)
- **Pagreretiro: 855.650.6918**  
[www.calsavers.com](http://www.calsavers.com)
- **Tulong Legal: 650.517.8904**  
[www.legalaidsmc.org/getting-help](http://www.legalaidsmc.org/getting-help)



Mahalaga ang Iyong Tinig. Bisitahin ang aming website para sa mga gabay na makakatulong sa kababaihan tungo sa pagbabago.

[www.smcgov.org/csw](http://www.smcgov.org/csw)