FREEDOM CLIMBERS

IMPRIMIBLE GRATIS

A quién llamar cuando no puedes pagar una cuenta

¿Estás atrasado con una cuenta y no sabes por dónde empezar? No eres el único. Llama pronto, usa este guion y marca la ayuda gratuita de abajo.

Antes de llamar

- [ ] Ten la cuenta a la mano (número de cuenta, monto, fecha de vencimiento)
- [ ] Sabe cuánto puedes pagar de verdad, y para cuándo
- [ ] Llama **antes** de la fecha de vencimiento si puedes
- [ ] Lápiz y papel listos para anotar nombres y fechas

Qué decir

"Hola, me llamo _____. Mi número de cuenta es _____. No puedo pagar la cuenta completa este mes porque _____. No quiero atrasarme. Puedo pagar $_____ para el _____. ¿Tienen un plan de pagos, un programa de dificultad económica o una fecha de vencimiento más tarde? ¿Me pueden enviar por escrito lo que acordemos?"

¿Llamas a un servicio público (luz, gas, agua)? Pregunta por nombre: "¿Tienen un acuerdo de pago o un programa de hardship?" Si la primera persona no puede ayudar, pregunta quién sí puede.

Anota lo acordado

Fecha: _____ Nombre: _____

Acordaron: _____

Próximo pago $_____ vence _____

Ayuda gratis: marca a quién llamaste

- [ ] **211 (United Way)**: marca 211 para ayuda local con cuentas, renta, servicios y comida.
  211.org
- [ ] **LIHEAP (ayuda con energía)**: ayuda con calefacción y aire acondicionado, incluso cortes. Línea NEAR **1-866-674-6327** (días hábiles, 9 a.m.–7 p.m. Eastern). LIHEAP nunca cobra una tarifa.
  acf.gov/ocs/programs-services/liheap
- [ ] **Lifeline**: hasta $9.25 al mes de descuento en teléfono o internet si recibes SNAP, Medicaid, SSI o cumples el límite de ingresos.
  lifelinesupport.org
- [ ] **Tu compañía de servicios**: llama al número en tu cuenta y pregunta por acuerdos de pago o programas de hardship.
- [ ] **NFCC (consejería de crédito sin fines de lucro)**: habla de tarjetas y otras deudas con un consejero certificado. **800-388-2227**
  nfcc.org
- [ ] **Consejero de vivienda aprobado por HUD**: ¿atrasado con la renta o la hipoteca? Encuentra uno cerca de ti.
  consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor
- [ ] **CFPB (Oficina de Protección Financiera del Consumidor)**: reporta un problema con un banco, prestamista o cobrador. **(855) 411-2372**
  consumerfinance.gov/complaint

Ojo: la ayuda real es gratis de pedir. Ten cuidado con quien cobre por adelantado o prometa hacer desaparecer tu deuda.

Mis números, todos en un solo lugar

Electricidad/gas: _____ Agua: _____

Arrendador o hipoteca: _____ Teléfono/internet: _____

Auto/seguro: _____ Otro: _____

Números y enlaces verificados con cada sitio oficial en octubre de 2026. Los programas y reglas pueden cambiar; revisa el sitio antes de solicitar. Solo educación, no es asesoría financiera. Lista completa (en inglés): freedomclimbers.com/who-to-call/ · PDF en español en freedomclimbers.com/free-printables/

Gratis para compartir e imprimir. Por favor enlaza a freedomclimbers.com.