

Inversión y jubilación

Invertir paso a paso: empiece con poco y mantenga el rumbo

No necesita mucho dinero ni saber qué acción va a subir. Cómo funciona invertir, por dónde empezar y cómo aguantar las caídas, con consejos de Valerie Escobar, profesional CFP®.



9 min de lectura • Actualizada en octubre de 2026 • Revisada contra sus fuentes

En resumen

- ✓ Guarde el dinero para emergencias en una cuenta de ahorros. Invierta el que no va a necesitar en años, porque las acciones pueden bajar mucho en un solo año.
- ✓ Reparta su dinero. Un fondo lo distribuye entre muchas empresas, y un fondo con fecha objetivo pasa a inversiones más seguras conforme se acerca su meta.
- ✓ Si su empleador iguala lo que usted aporta, empiece por ahí: es parte de su sueldo. Luego mantenga la calma cuando la bolsa baje, y dele tiempo a su dinero.

De una organización sin fines de lucro. Quien le asesora tiene un deber fiduciario: debe poner los intereses de usted primero. Su información no se vende.

¿Prefiere hablarlo con alguien?

Un asesor financiero voluntario puede ayudarle con su situación, uno a uno, en español y sin costo.



Apunte la cámara de su teléfono al código, o visite:

**[advisersgiveback.org/
comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**

1**Ahorrar e invertir hacen trabajos distintos**

Si invertir le parece confuso, le pasa a muchísima gente. En 2025, más de la mitad de los adultos dijeron que no se sentían cómodos, o que se sentían apenas un poco cómodos, al elegir y manejar sus inversiones. ¹

53%**de los adultos no se sentían cómodos, o se sentían apenas un poco cómodos, al elegir y manejar sus inversiones en 2025**

Entre quienes ya tenían una cuenta de retiro u otras inversiones, el 54% se sentía seguro, frente al 32% de quienes no tenían.

Fuente: Federal Reserve Board, Economic Well-Being of U.S. Households in 2025 (May 2026)

Quienes ya invierten suelen sentirse más seguros. ¹ Esta guía lo lleva por los primeros pasos. Los consejos son de Valerie Escobar, profesional CFP® y voluntaria de Advisers Give Back desde hace años, que dio nuestro taller en inglés «Investing Made Simple». ²

Empiece por lo que distingue al ahorro de la inversión. Ahorrar mantiene a salvo el dinero para lo que va a necesitar pronto. En un banco asegurado por la FDIC, los ahorros están asegurados hasta \$250,000 por depositante, por banco y por cada categoría de propiedad de la cuenta, y la mayoría de las cooperativas de crédito (credit unions) tienen un seguro federal parecido por medio de la NCUA. ³ ⁴ Invertir es comprar algo que usted espera que crezca, como una pequeña parte de una empresa. Las acciones, los bonos y los fondos no están asegurados por la FDIC, aunque los compre en un banco. Su valor puede bajar. ⁵

Entonces, ¿para qué invertir? Porque los precios suben. Entre octubre de 2013 y septiembre de 2025, los precios subieron 35%. ¹ El dinero que se queda quieto alcanza para menos con el tiempo. Invertir es una manera de ayudar a que su dinero no se quede atrás, y a que crezca.

El orden que sugiere Valerie es sencillo. Primero, ahorre sus primeros \$1,000 para emergencias. Luego, empiece a invertir un poco de cada cheque de pago, aunque sean \$25 o \$50. ² Nuestra guía para [armar un fondo de emergencia](#) explica el primer paso.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/fondo-de-emergencia/

¿Tiene saldo pendiente en una tarjeta de crédito? Por lo general, pagarlo va antes que invertir. En palabras de la Comisión de Bolsa y Valores (SEC), «ninguna estrategia de inversión rinde tanto, ni con tan poco riesgo, como eliminar las deudas con intereses altos». ⁶ Nuestra guía sobre [tres planes para pagar deudas](#) puede ayudarle a escoger uno. Si además su empleador iguala lo que usted ahorra para el retiro, un asesor voluntario puede ayudarle a poner las dos cosas en la balanza.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/tres-planes-para-pagar-deudas/

2

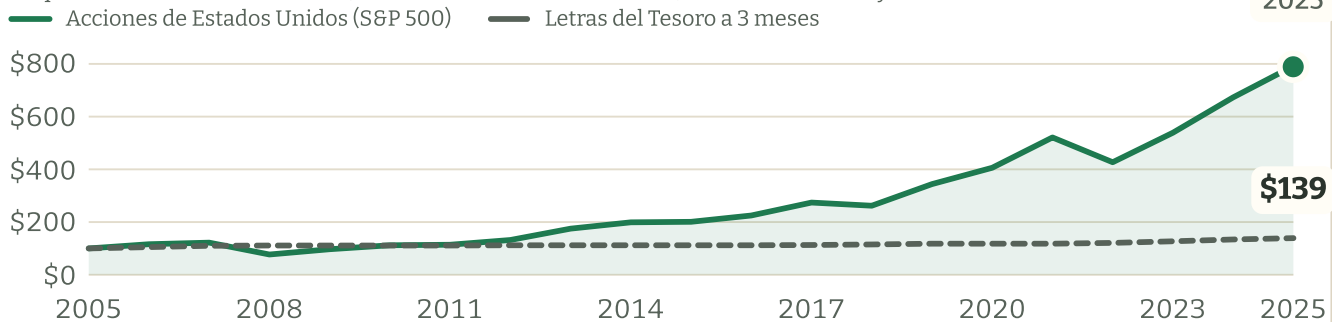
El tiempo hace el trabajo pesado

Cuando su dinero gana dinero, esas ganancias también pueden empezar a ganar. A eso se le llama interés compuesto. ⁷ Valerie lo compara con una bola de nieve que rueda cuesta abajo. Que \$100 se vuelvan \$200 no parece gran cosa. Pero un día, duplicar \$100,000 le da \$200,000. «Eso sí es mucho», dice Valerie. ²

Así se vio en los últimos 20 años. Digamos que usted puso \$100 en acciones de Estados Unidos a finales de 2005, medidas con el índice S&P 500. Con los dividendos reinvertidos, para finales de 2025 habrían crecido a unos \$792. Los mismos \$100 en letras del Tesoro a 3 meses, que son préstamos al gobierno de Estados Unidos, crecieron a unos \$139.⁸

Las acciones crecieron mucho más que las letras del Tesoro, con caídas grandes en el camino

Lo que valían al final de cada año \$100 invertidos a finales de 2005, con los dividendos y los intereses reinvertidos



No descuenta la inflación, los impuestos ni las comisiones. Es un solo período de 20 años, no un pronóstico: los resultados pasados no garantizan los resultados futuros.

Fuente: Aswath Damodaran, NYU Stern School of Business, Historical Returns on Stocks, Bonds and Bills (Updated January 5, 2026)

Fueron 20 años bastante típicos para las acciones. En los 79 períodos de veinte años entre 1928 y 2025, el resultado que quedó en medio fue más o menos el mismo. El peor, de 1929 a 1948, convirtió \$100 en unos \$160.⁸

Y el crecimiento no fue en línea recta. En 2008, las acciones perdieron más de un tercio de su valor.⁸ Las acciones pueden subir y bajar mucho en poco tiempo. Los ahorros y las letras del Tesoro son las inversiones más seguras, pero son las que menos ganan y se pueden quedar atrás cuando suben los precios.⁹ Por eso invertir es para el dinero que no va a necesitar en años.

Pruebe con sus propios números. La calculadora muestra cómo un ahorro constante se puede ir sumando con el tiempo. Sus cifras son un ejemplo, no una promesa.

Lo que puede crecer un ahorro constante

Ejemplo resuelto

Escanee el código para probar con sus propios números, o visite advisersgiveback.org/es/guias/primeros-pasos-invertir/



Lo que pone cada mes **\$50** Durante **30 años** Si ganara, cada año **5%**



\$18,000

lo que usted puso

\$23,613

lo que ganó

\$41,613

al final

3

Reparta su dinero entre muchas empresas

La mayoría de las inversiones parten de dos piezas básicas. Una acción es una pequeña parte de una empresa.¹⁰ Un bono es un préstamo a una empresa o a un gobierno, que promete pagarle intereses y después regresarle su dinero.¹¹ Los bonos suelen subir y bajar menos que las acciones, y ganar menos.⁹

Entonces, ¿de qué empresa conviene comprar acciones? La respuesta de Valerie: escoger a la ganadora es un juego de adivinanzas, como apostarle a qué gallina va a pasar corriendo primero.²

Los estudios le dan la razón. Un estudio de las acciones de Estados Unidos desde 1926 encontró que la mayoría de las acciones, una por una, rindieron menos en toda su vida que las letras del Tesoro a un mes. El 4% de las empresas con mejores resultados generó toda la ganancia de la bolsa por encima de lo que pagaron las letras del Tesoro.¹² Si solo tiene acciones de unas cuantas empresas, es fácil que se le escapen las pocas que ganan en grande.

La solución es diversificar: repartir su dinero entre muchas inversiones, para que una mala elección duela menos. La SEC lo resume así: «no ponga todos los huevos en la misma canasta».⁹ Un fondo lo hace fácil. Un fondo mutuo o un fondo cotizado en bolsa (ETF) junta el dinero de muchas personas y compra muchas inversiones a la vez.^{13 14}



No todos los fondos están repartidos

Algunos fondos se concentran en una sola industria, y algunos ETF hasta siguen a una sola acción. Revise qué tiene un fondo antes de comprarlo. Un fondo amplio de la bolsa puede tener acciones de miles de empresas.^{9 14}

4

Una primera opción sencilla: los fondos con fecha objetivo

A Valerie le gusta «el botón fácil»: un fondo con fecha objetivo (target-date fund).² El año que lleva en el nombre es más o menos el año en que usted piensa retirarse, como 2060. El fondo tiene una mezcla de acciones y bonos. Conforme se acerca ese año, se va pasando a bonos, que por lo general tienen menos riesgo de pérdida. Usted escoge un solo fondo, y el fondo hace la mezcla por usted.¹⁵

Hay dos cosas que vale la pena revisar. Los fondos del mismo año pueden tener mezclas muy distintas, y ninguno promete una cantidad fija de dinero para el retiro.¹⁵ Luego, fíjese en las comisiones. Un fondo cobra sus costos de lo que usted tiene invertido, y hasta las diferencias pequeñas se van sumando con el tiempo.¹³ Para Valerie, una comisión anual de alrededor de 0.1% es baja, y una de 1.5% es alta.²

5

Empiece por lo que pone su empleador

Una vez que tenga ese primer colchón, un plan de retiro en el trabajo muchas veces es el lugar más fácil para empezar a invertir, si su trabajo ofrece uno. Puede ser un 401(k), un 403(b) o el Thrift Savings Plan. El dinero entra directo de su cheque de pago, antes de que lo pueda gastar.² En marzo de 2026, el 72% de los trabajadores del sector privado podía inscribirse en un plan de retiro en el trabajo. Pero solo el 52% participaba.¹⁶

Algunos empleadores también ponen dinero cuando usted pone el suyo. A eso se le llama aportación equivalente, o «match», y es parte de su sueldo. El consejo de Valerie: si su empleador iguala hasta el 4% de su sueldo, ponga por lo menos el 4%.² El Departamento del Trabajo sugiere averiguar cuánto tiene que poner para recibir la aportación completa, y cuánto tiempo tiene que quedarse en el trabajo para conservarla.¹⁷



El dinero que usted pone siempre es suyo

Sus propias aportaciones siempre son 100% suyas. La aportación de su empleador puede irse volviendo suya con el tiempo, lo que en inglés se llama «vesting». Según el plan, eso puede pasar de inmediato, todo de una vez después de tres años, o poco a poco a lo largo de seis años. El resumen de su plan o la oficina de recursos humanos le pueden decir los plazos.¹⁸

Un 401(k) tradicional también puede bajarle los impuestos ahora. El ejemplo de Valerie: con un cheque de pago de \$1,000, si pone \$100 en su 401(k), paga impuesto sobre los ingresos por \$900.² Es porque el dinero que usted pone no paga impuesto como ingreso hasta que lo saca.¹⁹ Algunos planes también ofrecen una opción Roth, en la que los impuestos funcionan al revés.¹⁹ Nuestra guía sobre [las cuentas Roth o tradicionales](#) explica cómo elegir, y qué hacer si no tiene un plan en el trabajo.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/roth-o-tradicional/



Pruébelo esta semana

Entre al sitio web de su plan de retiro, o pregunte en recursos humanos quién lo maneja. Busque tres cosas: cuánto pone usted ahora, hasta cuánto iguala su empleador y en qué está invertido su dinero. Si pone menos de lo necesario para recibir toda la aportación de su empleador, vea si puede subirlo.

6

Mantenga la calma cuando la bolsa baje

Las caídas son una parte normal de invertir. De 1928 a 2025, las acciones de Estados Unidos perdieron dinero en 26 de esos 98 años, contando los dividendos. Pero mientras más largo el período, menos veces perdieron dinero. En todos los períodos de 20 años de ese tiempo, las acciones terminaron ganando.⁸

Mientras más largo el período, menos veces perdieron dinero las acciones

Porcentaje de todos los períodos entre 1928 y 2025 en los que las acciones de Estados Unidos (el S&P 500, con dividendos) perdieron dinero, según la duración del período



Cada enero empieza un período nuevo. No descuenta la inflación, los impuestos ni las comisiones. Los resultados pasados no garantizan los resultados futuros.

Fuente: Aswath Damodaran, NYU Stern School of Business, Historical Returns on Stocks, Bonds and Bills (Updated January 5, 2026)

Eso se cumplió incluso después de descontar la inflación: ninguno de esos períodos de 20 años perdió poder de compra.^{8 20} Aun así, los rendimientos pasados no garantizan los resultados futuros.¹³

Recuperarse puede pedir paciencia. En 2008, las acciones cayeron alrededor de 37%, contando los dividendos. Quien invirtió a principios de 2008, reinvertió los dividendos y aguantó, para finales de 2012 ya tenía más de lo que había puesto.⁸ A principios de 2020, cuando llegó la pandemia, el S&P 500 cayó 34% en más o menos un mes. El 18 de agosto, cerró en un nuevo máximo.²¹ Contando los dividendos, las acciones terminaron 2020 con una ganancia de 18%.⁸

Valerie da cuatro consejos de experta: el dinero del retiro no es para emergencias; el tiempo es su mejor aliado; no venda por pánico cuando la bolsa baje; y nunca deje de hacer preguntas.

El primer consejo protege su plan: las cuentas de retiro no son fondos de emergencia. En la mayoría de los casos, lo que saca cuenta como ingreso y paga impuestos. Si saca dinero antes de los 59½ años, normalmente va a deber además un impuesto federal extra de 10%,

a menos que se aplique alguna excepción a ese impuesto extra.²² Si vive en California, el estado normalmente agrega un impuesto extra de 2.5% sobre la parte que cuenta como ingreso.²³ El tercer consejo es el más difícil de seguir: no venda por pánico. Si una caída es más de lo que puede aguantar, Valerie sugiere esperar a recuperar lo que tenía y luego elegir una mezcla más segura.² Pero recuperar lo que tenía puede tardar años. Contando los dividendos, las acciones de Estados Unidos perdieron dinero en los 10 años completos de 2000 a 2009.⁸ Si es posible que necesite el dinero antes, hágale con un asesor voluntario antes de cambiar nada.

No tiene que adivinar qué empresa va a ganar. Reparta su dinero entre muchas, siga sumando y dele tiempo.

Después, haga una revisión una vez al año, como cuando va al dentista. En cada revisión, Valerie sugiere subir lo que pone en por lo menos 1% de su sueldo.² Los aumentos pequeños se van sumando. En un estudio muy conocido, los trabajadores que aceptaron de antemano ahorrar más con cada aumento de sueldo pasaron de ahorrar el 3.5% de su sueldo al 13.6% en 40 meses.²⁴

¿No sabe cuánto invertir, o cuánto riesgo le conviene? Es una buena pregunta para platicar con un asesor voluntario, que dona su tiempo, uno a uno y sin costo.

Preguntas para su asesor

Un asesor voluntario está listo cuando usted lo esté.

Un asesor voluntario puede revisar sus números con usted y ayudarle a decidir qué hacer primero.

advisersgiveback.org/comienzo-esp



Fuentes

1. Federal Reserve Board, Economic Well-Being of U.S. Households in 2025, May 2026. La Encuesta sobre la Economía y las Decisiones de los Hogares (Survey of Household Economics and Decisionmaking), hecha en octubre de 2025: página 45 (nota 36) y página 52. federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
2. Advisers Give Back, Investing Made Simple (workshop recording), presented by Valerie Escobar, CFP® professional, January 29, 2026. advisersgiveback.org/resources/workshops/investing-made-simple/
3. Federal Deposit Insurance Corporation, Deposit Insurance, Accessed October 2026. fdic.gov/resources/deposit-insurance
4. National Credit Union Administration, Share Insurance Coverage, Last modified May 20, 2025. ncua.gov/consumers/share-insurance-coverage
5. Federal Deposit Insurance Corporation, Financial Products That Are Not Insured by the FDIC, May 12, 2026. fdic.gov/resources/deposit-insurance/financial-products-not-insured

6. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Pay Off Credit Cards or Other High Interest Debt, Accessed October 2026. investor.gov/introduction-investing/investing-basics/save-and-invest/pay-credit-cards-or-other-high-interest
7. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), What is compound interest?, Accessed September 2026. investor.gov/additional-resources/information/youth/teachers-classroom-resources/what-compound-interest
8. Aswath Damodaran, NYU Stern School of Business, Historical Returns on Stocks, Bonds and Bills, Updated January 5, 2026. Rendimientos anuales, de 1928 a 2025, del S&P 500 (con dividendos) y de las letras del Tesoro a 3 meses. Los porcentajes de años y de períodos con pérdidas, y el crecimiento de \$100, son cálculos nuestros a partir de esta tabla. pages.stern.nyu.edu/~adamodar/New_Home_Page/datafile/histretSP.html
9. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Beginners' Guide to Asset Allocation, Diversification, and Rebalancing, Accessed September 2026. investor.gov/additional-resources/general-resources/publications-research/info-sheets/beginners-guide-asset
10. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Stocks - FAQs, Accessed October 2026. investor.gov/introduction-investing/investing-basics/investment-products/stocks
11. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Bonds - FAQs, Accessed October 2026. investor.gov/introduction-investing/investing-basics/investment-products/bonds-or-fixed-income-products/bonds
12. Journal of Financial Economics, Do stocks outperform Treasury bills? (Hendrik Bessembinder), volume 129, issue 3, pages 440-457, September 2018. Estudio revisado por pares sobre las acciones comunes de Estados Unidos en la base de datos CRSP, desde 1926. doi.org/10.1016/j.jfineco.2018.06.004
13. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Mutual Funds, Accessed September 2026. investor.gov/introduction-investing/investing-basics/investment-products/mutual-funds-and-exchange-traded-funds-etfs/mutual-funds
14. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Exchange-Traded Funds (ETFs), Accessed September 2026. investor.gov/introduction-investing/investing-basics/investment-products/mutual-funds-and-exchange-traded-2
15. U.S. Securities and Exchange Commission (Investor.gov), Target Date Funds: Investor Bulletin, March 25, 2025. investor.gov/introduction-investing/general-resources/news-alerts/alerts-bulletins/investor-bulletins/target-date-funds-investor-bulletin
16. U.S. Bureau of Labor Statistics, Employee Benefits in the United States, March 2026, September 25, 2026. Trabajadores del sector privado, tabla 1. bls.gov/news.release/archives/ebs2_09252026.htm
17. U.S. Department of Labor, Employee Benefits Security Administration, Top 10 Ways to Prepare for Retirement, Accessed September 2026. dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/top-10-ways-to-prepare-for-retirement
18. Internal Revenue Service, Retirement topics: Vesting, Updated April 8, 2026. irs.gov/retirement-plans/plan-participant-employee/retirement-topics-vesting
19. Internal Revenue Service, 401(k) plan overview, Updated August 4, 2026. irs.gov/retirement-plans/plan-sponsor/401k-plan-overview
20. U.S. Bureau of Labor Statistics, via FRED (Federal Reserve Bank of St. Louis), Consumer Price Index for All Urban Consumers: All Items in U.S. City Average (CPIAUCNS), Accessed September 2026. Valores de diciembre, de 1927 a 2025, usados para ajustar por inflación los rendimientos de las acciones. fred.stlouisfed.org/series/CPIAUCNS
21. S&P Dow Jones Indices, via FRED (Federal Reserve Bank of St. Louis), S&P 500 (SP500), daily close, Accessed September 2026. fred.stlouisfed.org/series/SP500
22. Internal Revenue Service, Retirement topics: Exceptions to tax on early distributions, Updated December 11, 2025. irs.gov/retirement-plans/plan-participant-employee/retirement-topics-exceptions-to-tax-on-early-distributions
23. California Franchise Tax Board, 2025 Instructions for Form FTB 3805P: Additional Taxes on Qualified Plans (Including IRAs) and Other Tax-Favored Accounts, Tax year 2025. Retiros anticipados (Early Distributions): el impuesto adicional de 2½%. ftb.ca.gov/forms/2025/2025-3805p-instructions.html
24. Journal of Political Economy, Save More Tomorrow: Using Behavioral Economics to Increase Employee Saving (Richard H. Thaler and Shlomo Benartzi), volume 112, pages S164-S187, February 2004. Revisado por pares; resultados del primer lugar de trabajo donde se usó el programa. doi.org/10.1086/380085

Actualizada en octubre de 2026. Esta guía es información general, no un consejo para su situación. Revisamos cada cifra contra su fuente; si algo cambió, avísenos en advisersgiveback.org/contact. Lea esta guía en línea, con sus calculadoras, en advisersgiveback.org/es/guias/primeros-pasos-para-invertir/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.