

Etapas de la vida y relaciones

Recién graduados: su primer cheque de pago, sus préstamos estudiantiles y sus ahorros



¿Se acaba de graduar? Primeros pasos sencillos para su cheque de pago, sus préstamos estudiantiles y sus ahorros, y unos consejos para los papás.

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

En resumen

- ✓ Antes del primer recibo de su préstamo estudiantil, entre a StudentAid.gov, vea quién es su administrador y compare planes. Los planes cambiaron el 1 de julio de 2026.
- ✓ Dele un plan a cada cheque de pago: una parte para ahorrar y otra para las deudas, en porcentajes, para que las dos crezcan cuando suba su pago.
- ✓ Empiece con un presupuesto básico, solo con lo indispensable, y guarde sus ahorros en una cuenta aparte y asegurada.

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**

1**Dele un plan a su primer cheque de pago**

Con el diploma en la mano, empieza una etapa nueva. Trae oportunidades nuevas, decisiones nuevas y, sí, cuentas nuevas. Planear un poco ahora puede hacer una gran diferencia más adelante.

Su primer cheque de pago de verdad merece una celebración, así que disfrute un poco de él. Luego decida a dónde va el resto, antes de que se le vaya de las manos. Una manera sencilla: aparte un porcentaje de cada cheque de pago. Por ejemplo, podría mandar el 10% a sus ahorros y el 10% a sus deudas.

¿Por qué un porcentaje? Porque crece cuando crece su pago. Cuando le suban el sueldo, lo que ahorra y lo que paga de deudas también suben, y no tiene que volver a hacer su plan.

Un trabajo nuevo también trae formularios nuevos. En ellos hay tres decisiones que vale la pena revisar con calma:

- **El plan de retiro.** Si su empleador ofrece un plan, como un 401(k), el Departamento del Trabajo de Estados Unidos sugiere que se inscriba. Pregunte cuánto tiene que poner para recibir completa la aportación de su empleador, y cuánto tiempo tiene que quedarse en el plan para conservarla. ¹ En 2024, cerca del 30% de los trabajadores del sector privado que podían inscribirse en un plan así no lo hicieron. ¹
- **El depósito directo.** Pida dividirlo, para que una parte de cada cheque de pago se vaya directo a sus ahorros antes de que la pueda gastar.
- **Su primer talón de pago.** Revise su pago, sus impuestos y lo que le descontaron para beneficios. Nuestra guía para [leer su talón de pago](#) le dice en qué fijarse.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/como-leer-su-talon-de-pago/

2

Conozca sus préstamos estudiantiles antes del primer recibo

Si pidió préstamos para estudiar, no es la única persona. En 2025, el 16% de todos los adultos tenía préstamos estudiantiles, y también el 25% de los adultos de 18 a 29 años. ²

Puede que no tenga que pagar de inmediato. Con un Préstamo Directo Subsidiado o un Préstamo Directo No Subsidiado, tiene un período de gracia de seis meses después de graduarse, de dejar la escuela o de bajar a menos de medio tiempo de clases. ³ Úselo para organizarse. Cuando los pagos son nuevos, es fácil que se le pase uno.

42%

de las personas que tenían que hacer pagos de préstamos estudiantiles pagó tarde al menos una vez en el último año

Y al 54% le preocupaba no poder terminar de pagar sus préstamos. Datos de una encuesta nacional de 2024.

Fuente: FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition) (July 2025)

Esta es una manera sencilla de prepararse, con los pasos que sugiere StudentAid.gov: ³

1 Entre a StudentAid.gov.

Su panel (dashboard) muestra el saldo de sus préstamos federales, la tasa de interés, su plan de pago y su próximo pago.

2 Sepa quién es su administrador de préstamos.

Es la compañía (servicer) que le manda los recibos. Mantenga al día su dirección, su teléfono y su correo electrónico con esa compañía y en StudentAid.gov, para que no se le pase ningún aviso.

3 Compare planes.

La calculadora de pagos de StudentAid.gov (Repayment Calculator) calcula cuánto pagaría al mes en cada plan para el que califica.

4 Elija un plan con tiempo.

La mayoría de las personas en período de gracia pueden solicitar en línea un plan de pago basado en los ingresos 60 días antes de que se termine ese período, para que su primer pago ya sea en el plan que eligieron.

5 Active el pago automático.

No cuesta nada, y su administrador saca el pago de su cuenta de banco cada mes, así que no se le pasa ninguno. En la mayoría de los Préstamos Directos, el pago automático también le baja la tasa de interés 1 punto porcentual, en vez de los 0.25 puntos de siempre, hasta el 30 de junio de 2028, mientras siga inscrito. Para recibir ese descuento, inscríbase a más tardar a las 11:59 p.m., hora del Este, del 31 de diciembre de 2026. ^{3 5}



Pruebe esto antes de su primer recibo

Entre a StudentAid.gov. Anote el saldo, la tasa de interés y el administrador de cada préstamo federal. Luego use la calculadora de pagos y anote el pago mensual en dos o tres planes. Llévelo esa lista corta, y sus preguntas, a su administrador.

3

Sepa qué planes de pago puede usar

Las reglas de los préstamos estudiantiles federales cambiaron con la ley One Big Beautiful Bill Act, firmada el 4 de julio de 2025. Algunos cambios empezaron de inmediato, otros empezaron el 1 de julio de 2026 y el resto llegará en los próximos años. ⁶

Esto es lo que dice StudentAid.gov en octubre de 2026. Los planes que puede usar dependen sobre todo de cuándo se desembolsaron (se entregaron) por primera vez sus préstamos. ⁶

Todos sus préstamos se desembolsaron antes del 1 de julio de 2026

- Si califica, puede usar el Plan Estándar, el Plan Gradual o el Plan Extendido.
- También puede usar un plan de pago basado en los ingresos, si califica: el Plan de Pago Basado en los Ingresos (IBR), el Plan de Asistencia para el Pago (Repayment Assistance Plan, o RAP) o, por ahora, ICR o PAYE.
- ICR y PAYE se van a terminar a más tardar el 1 de julio de 2028. ⁶
- Un préstamo nuevo a partir del 1 de julio de 2026, aunque sea un préstamo de consolidación, lo pasa a las reglas nuevas y le quita el acceso a IBR, ICR y PAYE. ⁶

Al menos un préstamo se desembolsó el 1 de julio de 2026 o después

- Usted paga sus Préstamos Directos que califican con uno de dos planes: el Plan Estándar Escalonado (Tiered Standard Plan) o RAP.
- Eso incluye los préstamos que haya sacado antes del 1 de julio de 2026.
- Los préstamos PLUS para Padres (Parent PLUS) solo pueden usar el Plan Estándar Escalonado. ⁶

Si no elige, su administrador lo va a poner en el Plan Estándar o en el Plan Estándar Escalonado, según cuándo se desembolsaron por primera vez sus préstamos. ³ Los dos tienen un pago mensual fijo. Un plan basado en sus ingresos puede bajarlo: entre más bajos sean sus ingresos, o más grande su familia, menos paga cada mes. ⁷

Los planes de pago basados en los ingresos calculan su pago según sus ingresos y el tamaño de su familia. Con RAP, su pago es del 1% al 10% de sus ingresos, repartido en 12 meses, menos \$50 al mes por cada dependiente. Nunca es menos de \$10 al mes. ⁸ En cualquier plan basado en los ingresos, usted actualiza sus ingresos y el tamaño de su familia una vez al año. Los préstamos estudiantiles privados no pueden usar estos planes. ⁸

Pero esto tiene su precio. Pagos más bajos, o pagar durante más años, probablemente le van a costar más intereses en total, a veces mucho más. Y RAP no tiene un tope para el pago mensual, así que podría pagar más cada mes que en el Plan Estándar o en el Plan Estándar Escalonado. ⁸ La calculadora de pagos le muestra cuánto pagaría al mes y en total en cada plan. ³



¿Trabaja para el gobierno o para una organización sin fines de lucro?

La Condonación de Préstamos por Servicio Público (Public Service Loan Forgiveness, o PSLF) perdona lo que quede de sus Préstamos Directos después de 120 pagos mensuales que califiquen, en un plan aceptado, hechos mientras trabaja de tiempo completo para el gobierno o para un

empleador sin fines de lucro que califique. El plan importa: los pagos en el Plan Estándar Escalonado, el Gradual o el Extendido no cuentan para PSLF. StudentAid.gov sugiere certificar su empleo cada año y cada vez que cambie de empleador.⁹ Si su meta es PSLF, StudentAid.gov dice que pague con un plan basado en los ingresos.⁸

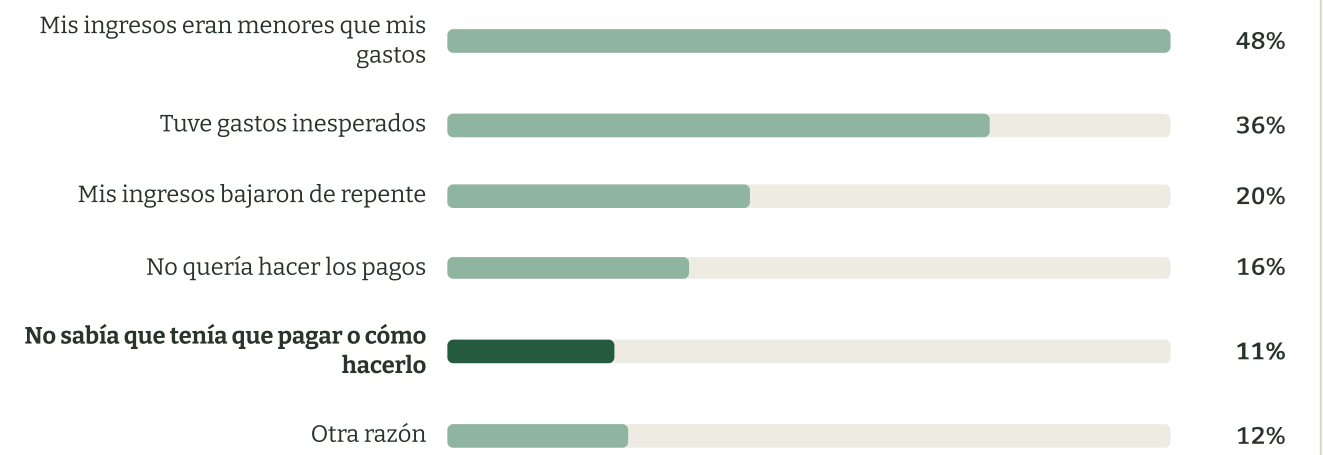
4

Si un pago no le cabe en el presupuesto

Tener problemas con los pagos del préstamo es común, y lo más común es que sea por falta de dinero. En 2025, el 41% de las personas con préstamos que tenían que hacer pagos había tenido problemas para pagar hace poco. La razón más común era sencilla: sus ingresos no alcanzaban para sus gastos.²

Cuando los pagos del préstamo se complican, por lo general es porque el dinero no alcanza

Por qué les costó pagar, según las personas con préstamos que tuvieron problemas para pagarlos, 2025



Entre las personas con préstamos que tuvieron problemas para pagarlos en los 12 meses anteriores. Podían dar más de una razón. Tres de cada cuatro dieron al menos una razón de dinero: ingresos menores que los gastos, un gasto inesperado o una baja en los ingresos.

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

Si su pago es más de lo que puede manejar, revise primero un plan basado en los ingresos. Si aun así no le alcanza, pregúntele a su administrador por una pausa corta, que se llama aplazamiento (deferment) o indulgencia (forbearance). Déjela para el final: los intereses pueden seguir sumándose durante la pausa, y una pausa puede afectar la condonación del préstamo.³

No deje pasar un pago atrasado

Un préstamo está atrasado desde el día siguiente al pago que no hizo. A los 90 días de atraso, su administrador lo reporta a las agencias de crédito, y eso puede bajar su puntaje de crédito. Después de 270 días, el préstamo cae en incumplimiento de pago (default), y el gobierno puede quedarse con su reembolso de impuestos o con hasta el 15% de su cheque de pago.³ Llame a su administrador antes de que llegue a eso.

5

Empiece con un presupuesto básico

Un presupuesto completo puede parecer demasiado cuando su pago y sus cuentas todavía son nuevos. Así que empiece en chiquito, solo con lo que tiene que pagar cada mes:

- La renta y los servicios (luz, agua, gas)
- El transporte
- La comida del súper
- Los pagos mínimos de sus deudas, incluido su préstamo estudiantil cuando le toque pagarlo

Ese total es su base: lo que le cuesta cubrir lo básico. Después de un mes o dos, cuando vea lo que de verdad gasta, agregue lo demás, como sus metas de ahorro, sus suscripciones y la diversión. Nuestra guía para [revisar rápido sus gastos](#) le puede ayudar.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/a-donde-se-fue-mi-dinero/

6

Dele a su ahorro un lugar propio

Guarde sus ahorros en una cuenta aparte, lejos de la cuenta de cheques que usa para gastar. Es más fácil no tocar el dinero cuando no lo ve cada vez que compra algo de comer.

Use esa cuenta para un fondo de emergencia, para metas cercanas como una mudanza o un viaje, y para las cuentas que no llegan cada mes, como una reparación del carro. Nuestra guía para [armar un fondo de emergencia](#) le muestra cómo empezar.

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

- **Confirme que esté asegurada.** En un banco asegurado por la FDIC, los depósitos están cubiertos hasta \$250,000 por depositante, por banco, por cada categoría de propiedad de la cuenta.¹⁰ En una cooperativa de crédito (credit union) con seguro federal, el seguro de la NCUA cubre las cuentas individuales hasta \$250,000.¹¹
- **Compare tasas.** La tasa promedio nacional de las cuentas de ahorros era de 0.37% en septiembre de 2026, y las tasas cambian de un banco a otro.¹² Los bancos tienen que decirle la tasa y las comisiones de una cuenta, así que puede comparar antes de abrir

una.¹³

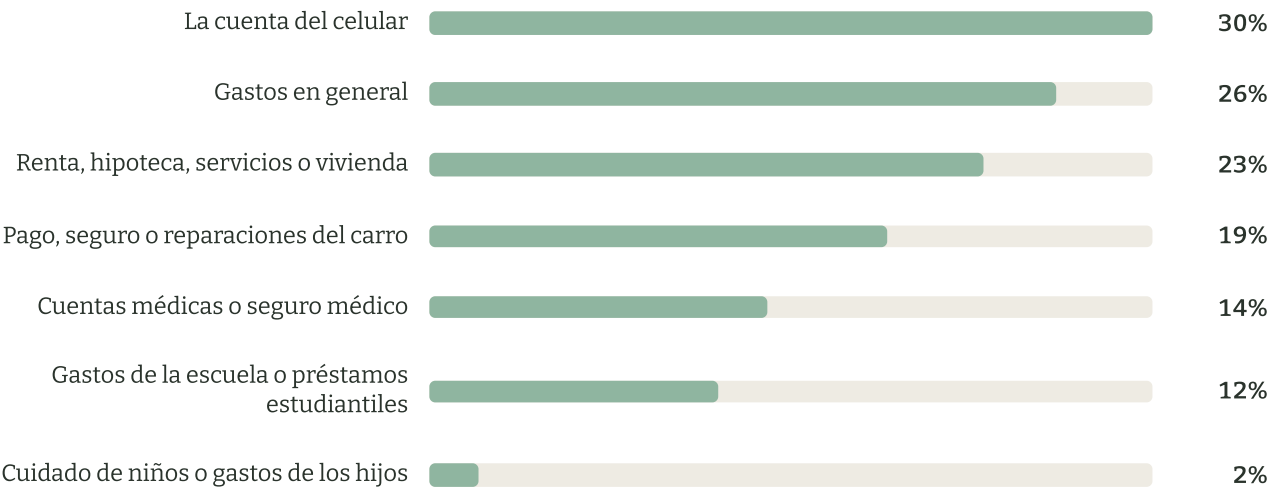
7

Para los papás: de pagar a orientar

Si usted es papá o mamá de alguien que se acaba de graduar, su papel también está cambiando. A esta edad es común recibir ayuda con las cuentas. En 2025, el 47% de los adultos de 18 a 29 años recibió ayuda de alguien de fuera de su hogar para pagar un gasto. Lo más común fue la cuenta del teléfono.²

Casi la mitad de los adultos menores de 30 años recibió ayuda para pagar una cuenta

Adultos de 18 a 29 años que recibieron ayuda de alguien de fuera de su hogar para pagar cada tipo de gasto en los 12 meses anteriores, 2025



El 47% recibió ayuda con al menos uno de estos gastos. Cada persona podía nombrar más de uno.

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

La ayuda también puede enseñar. En vez de cubrir los gastos, podría ayudarle a su recién graduado a:

- Hacer un primer presupuesto con el que pueda vivir
- Fijar una meta de ahorro y una transferencia automática
- Entender el crédito y sus préstamos estudiantiles

Así, su hijo o hija toma las decisiones, y usted es la persona a quien le lleva sus preguntas con confianza. Una plática corta sobre el dinero una vez al mes, con tiempo para celebrar los logros pequeños, mantiene la puerta abierta.

Cada paso pequeño que dé ahora construye la base del futuro que usted merece.

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. U.S. Department of Labor, Employee Benefits Security Administration, Top 10 Ways to Prepare for Retirement, Accessed September 25, 2026.
dol.gov/agencies/ebsa/about-ebsa/our-activities/resource-center/publications/top-10-ways-to-prepare-for-retirement
2. 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: tablas 14, 43 y 44, figura 35.
federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
3. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, How To Prepare for Student Loan Payments, July 2026. El período de gracia, los administradores de préstamos, la calculadora de pagos (Repayment Calculator), cómo solicitar un plan de pago basado en los ingresos, el pago automático y qué pasa después de un pago que no se hizo.
studentaid.gov/articles/prepare-for-payments/
4. FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition), July 2025. Encuesta a más de 25,000 adultos, de junio a octubre de 2024: la sección de préstamos estudiantiles.
finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
5. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, Student Loan Repayment, Accessed October 10, 2026. La nota sobre la reducción de la tasa de interés por pago automático.
studentaid.gov/manage-loans/repayment
6. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, One Big Beautiful Bill Act Updates, Last updated August 24, 2026. Casos de prestatarios: qué planes de pago pueden usar, según cuándo se desembolsaron por primera vez sus préstamos.
studentaid.gov/announcements-events/big-updates
7. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, Federal Student Loan Repayment Plans, Accessed September 25, 2026.
studentaid.gov/manage-loans/repayment/plans
8. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, Income-Driven Repayment Plans, Accessed October 10, 2026.
studentaid.gov/manage-loans/repayment/plans/income-driven
9. Federal Student Aid, U.S. Department of Education, Public Service Loan Forgiveness (PSLF), Accessed October 10, 2026.
studentaid.gov/manage-loans/forgiveness-cancellation/public-service
10. Federal Deposit Insurance Corporation, Understanding Deposit Insurance, Last updated April 1, 2024.
fdic.gov/resources/deposit-insurance/understanding-deposit-insurance
11. National Credit Union Administration, Share Insurance Coverage, Last modified May 20, 2025.
ncua.gov/consumers/share-insurance-coverage
12. Federal Deposit Insurance Corporation, National Rates and Rate Caps – September 2026, Rates as of September 21, 2026.
fdic.gov/national-rates-and-rate-caps/national-rates-and-rate-caps-september-2026
13. Federal Deposit Insurance Corporation, Deposit Accounts, Last updated August 1, 2023.
fdic.gov/consumer-resource-center/deposit-accounts

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, avisenos en advisersgiveback.org/contact. Lea esta guía en línea, con sus calculadoras, en advisersgiveback.org/es/guias/recien-graduados/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.