

Deudas y crédito

Tres planes para pagar sus deudas, y cómo elegir uno

Bola de nieve, avalancha o una mezcla de las dos: tres maneras de ir pagando sus deudas, qué le da cada una y dónde encontrar ayuda honesta si necesita más.



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

En resumen

- ✓ Dejar saldo pendiente es común: en 2025, el 45% de quienes tienen tarjeta lo hizo al menos una vez. Empiece por anotar lo que debe y pagar todos los mínimos a tiempo.
- ✓ Luego apunte todo su dinero extra a una sola deuda: la más chica (bola de nieve), la más cara (avalancha), o una victoria rápida y luego la más cara.
- ✓ Si no le alcanza para los mínimos, la asesoría de crédito sin fines de lucro puede ayudar. Aléjese de toda compañía de alivio de deudas que cobre por adelantado.

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

Le pasa a mucha gente

Si tiene un saldo pendiente en una tarjeta de crédito, no es la única persona, ni de lejos. En 2025, el 82% de los adultos tenía tarjeta de crédito. Entre quienes la tienen, el 45% dejó saldo pendiente al menos una vez en el último año. ¹

45% de quienes tienen tarjeta de crédito dejaron saldo pendiente al menos una vez en los últimos 12 meses, 2025

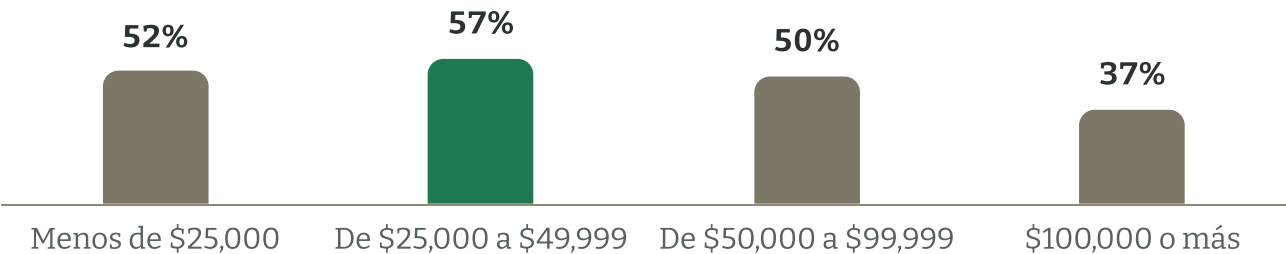
En 2015 era el 57%.

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

Pasa en todos los niveles de ingreso. Entre quienes tienen tarjeta y un ingreso familiar de menos de \$100,000, la mitad o más dejó saldo pendiente. Entre quienes tienen un ingreso familiar de \$100,000 o más, lo hizo el 37%. ¹

La mitad o más de quienes tienen tarjeta y un ingreso familiar de menos de \$100,000 dejaron saldo pendiente

Personas con tarjeta de crédito que dejaron saldo pendiente al menos una vez en los 12 meses anteriores, por ingreso familiar, 2025



Entre todas las personas con tarjeta, el 45% dejó saldo pendiente al menos una vez.

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

Una deuda no es un veredicto sobre usted. Es un problema para el que se puede hacer un plan. Esta guía recorre ese plan: anote lo que debe, mantenga al día todos los mínimos y luego elija una de tres maneras de ir la pagando. La última sección explica dónde encontrar ayuda honesta si necesita más.

2

Paso uno: anote todo lo que debe

Es difícil planear alrededor de un número que no ha visto. La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) sugiere un registro de deudas: una línea por cada deuda, para que el panorama completo quede en un solo lugar. ³ Para cada deuda, anote:

- **A quién le debe.** La tarjeta, el prestamista, la tienda o la persona.
- **El saldo.** Cuánto debe todavía.

- **La tasa de interés.** La tasa de interés anual, llamada APR, que aparece en su estado de cuenta.
- **El pago mínimo y la fecha límite.** Lo que tiene que pagar cada mes, y cuándo.

Casi todo esto viene en sus estados de cuenta. Su informe de crédito puede llenar los huecos, como un saldo o un pago mensual que no tenga a la mano. ³ Puede pedirlo gratis cada semana a cada una de las tres agencias de crédito en AnnualCreditReport.com. ⁶ Nuestra guía sobre [su puntaje de crédito](#) le muestra cómo.

En línea: advisersgiveback.org/gso/es/#guide-your-credit-score-can-change

Cada estado de cuenta de tarjeta también muestra cuánto tardaría en pagar el saldo haciendo solo los pagos mínimos. Y muestra cuánto tendría que pagar cada mes para liquidarlo en tres años. ⁴ Esas dos líneas le dicen rápido dónde está parado.



Pruébalo esta semana

Junte sus estados de cuenta más recientes y haga su lista, en papel o en una hoja de cálculo. Sume los mínimos. Ese total es el piso de su plan: la cantidad que paga cada mes, pase lo que pase.

3

Paso dos: mantenga pagados todos los mínimos

Todo plan descansa en una regla. Pague al menos el mínimo de cada deuda, a tiempo, cada mes. El dinero extra va a su objetivo solo después de eso.

Dejar de hacer un pago cuesta más que el recargo por pago atrasado. Un pago con más de 30 días de atraso puede aparecer en su informe de crédito. ³ Si el pago de una tarjeta se atrasa más de 60 días, la compañía de la tarjeta puede subirle la tasa de interés al saldo que ya debe. ⁵ Y si deja de pagar los mínimos varios meses, su puntaje de crédito puede bajar. ⁷

Si le ha pasado, no es la única persona. En 2024, el 41% de quienes tienen tarjeta pagó solo el mínimo en algunos meses. Y al 21% le cobraron un recargo por pago atrasado al menos una vez. ² Programar pagos automáticos de por lo menos el mínimo en cada cuenta es una protección sencilla. Puede seguir pagando más a mano. Esté pendiente del saldo de su cuenta de cheques, para que un pago automático no le provoque un cargo por sobregiro. ¹²

Si los mínimos son más de lo que puede pagar, no espere. Llame a sus prestamistas. Pida una tasa más baja, o proponga un plan de pagos que sí le alcance. No necesita pagarle a una compañía para que haga esa llamada por usted. ⁷ Algunos acreedores pueden aceptar bajar el mínimo, perdonar cargos, reducir su tasa o mover su fecha límite más cerca de su día de pago. ⁹

4

Paso tres: elija uno de tres planes

Una vez cubiertos todos los mínimos, la pregunta es a dónde va lo extra. Cualquier cantidad cuenta, aunque sean \$20 al mes. Los tres planes comparten un mismo movimiento: ponga todo su dinero extra en una sola deuda a la vez. Cuando esa deuda quede pagada, sume su pago completo a la siguiente de su lista.³ Lo que cambia es el orden.

1. La bola de nieve: el saldo más chico primero

Apunte su dinero extra a la deuda con el saldo más chico. Así liquida una deuda más pronto, y esa primera victoria puede ayudarle a seguir. La desventaja: si sus deudas más grandes tienen tasas más altas, puede pagar más intereses en total.³

2. La avalancha: la tasa más alta primero

Apunte su dinero extra a la deuda con la tasa de interés más alta. Su deuda más cara se va primero, así que paga menos intereses. La desventaja: si esa deuda es grande, puede sentir que nada se mueve por un buen rato.³

3. La mezcla: una victoria rápida, y luego la tasa más alta

Liquide primero una deuda chica, para tener una primera victoria. Luego cámbiese a la avalancha y apunte a su tasa más alta. Recibe un empujón rápido, y después su dinero extra trabaja para mantener bajos los intereses.

Las victorias rápidas pueden importar más de lo que parece. Un estudio siguió a casi 6,000 personas que trataban de salir de sus deudas de tarjeta de crédito a través de un programa de liquidación de deudas. Quienes cerraron más de sus cuentas tenían más probabilidades de llegar a liquidar toda su deuda. Lo que predecía el éxito era la proporción de cuentas que cerraban, no el tamaño en dólares de esas cuentas.⁸

Así que no hay una sola respuesta correcta. La avalancha es la que más dinero ahorra. La bola de nieve puede mantenerlo motivado. Nuestra guía para [elegir entre la bola de nieve y la avalancha](#) las compara frente a frente, con una herramienta que las pone a competir con sus propios números.

En línea: advisersgiveback.org/gso/es/#guide-snowball-or-avalanche

*Salir de deudas es cuestión de constancia, no de perfección.
Cada pago es un paso adelante, elija el plan que elija.*

5

Paso cuatro: deje que el plan camine solo

Un plan funciona mejor cuando no tiene que volver a decidir cada mes. Unos cuantos hábitos ayudan:

- **Haga automático lo extra.** Programe su pago extra a su objetivo para el día siguiente a su día de pago.
- **Pase los pagos a la siguiente.** Cuando una deuda quede pagada, mueva de inmediato su pago completo a la siguiente, antes de que se le vaya en gastos.
- **Pause los cargos nuevos.** Trate de no sumarle a los saldos que está pagando.
- **Tenga un colchón pequeño.** Sin uno, una cuenta inesperada puede caer directo otra vez en una tarjeta. En 2025, el 15% de los adultos dijo que cubriría un gasto inesperado de \$400 poniéndolo en una tarjeta y pagándolo poco a poco.¹ Hasta un fondo de emergencia chico ayuda. Nuestra guía para [armar un fondo de emergencia](#) le muestra cómo empezar.

En línea: advisersgiveback.org/gso/es/#guide-not-if-but-when

6

Cuando necesita más ayuda

A veces un plan de pagos no basta por sí solo. Eso no es un fracaso. Hay opciones reales, y unas cuantas trampas que evitar.

La consolidación junta varias deudas en una sola. Una transferencia de saldo pasa la deuda de una tarjeta a otra con una tasa promocional baja. Un préstamo de consolidación paga varias deudas con un solo préstamo nuevo. Cualquiera de los dos puede bajar su costo, pero lea la letra chica. Las tasas promocionales se acaban, y las transferencias de saldo casi siempre cobran una comisión. Un pago mensual más bajo puede significar nada más pagar por más tiempo, y pagar más en total. Un préstamo con la garantía de su casa (home equity loan) pone su casa en riesgo si no lo puede pagar. Y si la deuda creció porque salía más dinero del que entraba, un préstamo nuevo no va a arreglar eso por sí solo. Si su puntaje de crédito bajó por pagos que no se hicieron, probablemente no le den las tasas bajas. Y desconfíe de los anuncios de consolidación, que en realidad pueden venir de compañías de liquidación de deudas.⁹

La asesoría de crédito puede ayudarle a armar un presupuesto y a hacer un plan para ir pagando sus deudas. La mayoría de las agencias de asesoría de crédito son organizaciones sin fines de lucro, aunque algunas cobran por sus servicios.¹⁰ La persona que lo atienda puede sugerirle un plan de manejo de deudas. Usted hace un solo pago al mes a la agencia, y la agencia les paga a sus acreedores, que pueden aceptar bajarle las tasas o perdonarle cargos. Estos planes pueden tomar 48 meses o más, y puede que tenga que dejar de usar crédito hasta terminar.⁷

La Comisión Federal de Comercio (FTC) sugiere buscar asesoría en las cooperativas de crédito (credit unions), las universidades, las oficinas de Extensión Cooperativa y los servicios de asesoría financiera para militares. El Programa de Fideicomisarios de

Estados Unidos (U.S. Trustee Program), del Departamento de Justicia, publica una lista de agencias aprobadas para la asesoría previa a la bancarrota, aunque no respalda a ninguna.^{7 10} Que una agencia sea sin fines de lucro no garantiza que sea económica ni legítima, así que investiguella antes.⁷ Pida por escrito cualquier cargo. Busque en otro lado si le insisten en un plan de manejo de deudas antes de revisar con cuidado sus finanzas.¹⁰

La bancarrota por lo general se ve como el último recurso, porque se queda en su informe de crédito por 10 años. Aun así, podría darle un nuevo comienzo si tiene problemas de dinero.⁷ Un abogado de bancarrotas tal vez pueda explicarle sus opciones, y algunos hablan con usted la primera vez sin cobrarle.¹¹



Señales de alerta en las ofertas de alivio de deudas

Las compañías de liquidación de deudas dicen que pueden conseguir que le reduzcan sus deudas. La mayoría le va a decir que deje de pagarles a sus acreedores. Eso puede traer recargos por pago atrasado, llamadas de cobranza, demandas y un puntaje de crédito más bajo, y puede dejarlo más endeudado.¹¹ Aléjese de cualquier compañía que cobre antes de liquidar una deuda, que le garantice que su deuda va a desaparecer, que le diga que deje de hablar con sus acreedores o que presuma un nuevo programa del gobierno para rescatar las deudas de tarjeta de crédito. Y la deuda que le perdonan puede contar como ingreso sujeto a impuestos.¹¹

Si está sopesando deudas, ahorros y otras metas al mismo tiempo, ayuda platicarlo con alguien. Un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a ver el panorama completo y a elegir un plan que pueda sostener, 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), realizada en octubre de 2025 (12,934 adultos): la sección de tarjetas de crédito (Credit Cards), figura 32 y tabla 40; tabla 25.
federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
2. 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 tabla de tarjetas de crédito (Credit Cards), entre los adultos con tarjeta de crédito.
finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
3. Consumer Financial Protection Bureau, Your Money, Your Goals: Debt getting in your way? Get a handle on it., Accessed October 2026. El folleto no trae fecha; su archivo PDF se creó en abril de 2020. Las herramientas «Debt log» (registro de deudas, que incluye lo que muestra un informe de crédito) y «Debt action plan» (plan de acción para las deudas).
files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_your-money-your-goals_debt_booklet_cobrand.pdf
4. Consumer Financial Protection Bureau, A box on my credit card bill says that I will pay off the balance in three years if I pay a certain amount. What does that mean? Do I have to pay that much? If I pay that much and make new purchases will I still owe nothing after three years?, Last reviewed January 22, 2024.
consumerfinance.gov/ask-cfpb/a-box-on-my-credit-card-bill-says-that-i-will-pay-off-the-balance-in-three-years-if-i-pay-a-certain-amount-what-does-that-mean-do-i-have-to-pay-that-much-if-i-pay-that-much-and-make-new-purchases-will-i-still-owe-nothing-after-three-years-en-36/
5. Consumer Financial Protection Bureau, When can my credit card company increase my interest rate?, Last reviewed September 22, 2022.
consumerfinance.gov/ask-cfpb/when-can-my-credit-card-company-increase-my-interest-rate-what-can-i-do-to-get-the-rate-back-down-en-69/
6. Federal Trade Commission, Free Credit Reports, June 2026.
consumer.ftc.gov/articles/free-credit-reports
7. Federal Trade Commission, How To Get Out of Debt, December 2025.
consumer.ftc.gov/articles/how-get-out-debt
8. Journal of Marketing Research, Can Small Victories Help Win the War? Evidence from Consumer Debt Management (David Gal and Blakeley B. McShane), August 2012. Vol. 49, páginas 487 a 501. Datos de 5,943 personas atendidas por una empresa de liquidación de deudas.
journals.sagepub.com/doi/abs/10.1509/jmr.11.0272
9. Consumer Financial Protection Bureau, What do I need to know about consolidating my credit card debt?, Last reviewed September 2, 2026.
consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-do-i-need-to-know-if-im-thinking-about-consolidating-my-credit-card-debt-en-1861/
10. Consumer Financial Protection Bureau, What is credit counseling?, Last reviewed August 2, 2023.
consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-is-credit-counseling-en-1451/
11. Consumer Financial Protection Bureau, What is a debt relief program and how do I know if I should use one?, Last reviewed August 28, 2023.
consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-is-a-debt-relief-program-and-how-do-i-know-if-i-should-use-one-en-1457/
12. Consumer Financial Protection Bureau, An essential guide to building an emergency fund, Last modified October 29, 2025. La sección «Make your saving automatic» (haga que su ahorro sea automático), sobre cómo evitar los cargos por sobregiro.
consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/

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 en advisersgiveback.org/gso/es. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.