

# JUBILACIÓN

CUADERNO PERSONAL PARA PERSONAS MIGRANTES



G Este folleto contempla la situación legal después de la entrada en vigor de los acuerdos bilaterales entre Suiza y la Unión Europea (UE).

Alter & Migration, patrocinado conjuntamente por la Comisión Federal de Extranjeros (CFE), Migros-Kulturprozent y Pro Senectute Suiza

**Impressum:**

Editado por:  
Comisión Federal de Extranjeros (EKA-CFE)  
Pro Senectute Suiza  
Migros-Kulturprozent

Responsabili:  
Luzia Kurmann, Migros-Kulturprozent  
Paul Sütterlin, Comisión Federal de Extranjeros (EKA-CFE)  
Christina Werder, Pro Senectute Suiza

Elaborado con la colaboración de:  
Flavio Tessaro, Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani (ACLI), Zurich  
Antonio Giacchetta, Istituto Nazionale Confederale di Assistenza (INCA), Zurich  
Rosanna Raths-Cappai, Cristina Büttikofer-Beltrán, Fachstelle für interkulturelle Fragen (FiF), Zurich  
Franco Narducci, Gewerkschaft Syna, Zurich  
Adora M. Fischer, Dialog Nord-Süd des Europarates, Coira  
María Arribas Rosell, Embajada de España, Consejería Laboral y de Asuntos Sociales, Berna  
José Baños, Federación del Movimiento Asociativo español en Suiza (FEMAES), Zurich

Redacción:  
Susanna Heimgartner, Zurich

Diseño:  
Gianpaolo Buffoli, Zurich

I. Edición abril 2001  
Abril 2001 © Editores  
Reservados todos los derechos

Traducción del alemán:  
María Arribas Rosell

Lectora:  
Irene Descloux

Publicado en:  
Alemán, francés, italiano, español y portugués

Este folleto es gratuito y puede solicitarse en:  
BBL/EDMZ  
3003 Bern  
Fax 031/325 50 58  
404.003 s

Se puede consultar también en internet, homepages:  
[www.ejpd.admin.ch](http://www.ejpd.admin.ch) (Fakten + Zahlen)  
[www.alter.migration.ch](http://www.alter.migration.ch)

# ***Jubilación***

El paso a la jubilación requiere una planificación esmerada. La cuestión del lugar de residencia recobra actualidad: ¿retornar, quedarse o alternar la residencia? La decisión repercute muy a menudo en toda la familia, por ello, debería debatirse el tema conjuntamente. Será preciso dilucidar la situación financiera. Dado que los ingresos y los gastos (incluyendo aquellos relacionados con un matrimonio anterior) determinan el plan financiero, se debería implicar también a las personas más importantes en todas las conversaciones referentes a la preparación de la jubilación, puesto que sus decisiones dependen también de su entorno social.

## **Datos personales:**

<i>Apellidos</i>	<i>Apellidos de la persona que vive con Vd.</i>
<i>Nombre</i>	<i>Nombre</i>
<i>Dirección</i>	<i>Dirección</i>
<i>CP, Ciudad</i>	<i>CP, Ciudad</i>
<i>Teléfono particular</i>	<i>Teléfono particular</i>
<i>Teléfono del trabajo</i>	<i>Teléfono del trabajo</i>
<i>Dirección en el extranjero</i>	<i>Dirección en el extranjero</i>
<i>Fecha de nacimiento</i>	<i>Fecha de nacimiento</i>
<i>Lugar de nacimiento</i>	<i>Lugar de nacimiento</i>
<i>Nacionalidad</i>	<i>Nacionalidad</i>
<i>Clase de permiso</i>	<i>Clase de permiso</i>
<i>Estado civil</i>	<i>Estado civil</i>
<i>N° del Seguro de Vejez y Supervivientes (AHV)</i>	<i>N° del Seguro de Vejez y Supervivientes (AHV)</i>
<i>Hijos</i>	<i>Hijos</i>
<i>Anteriores matrimonios</i>	<i>Anteriores matrimonios</i>
<i>de</i> _____ <i>a</i> _____	<i>de</i> _____ <i>a</i> _____

## **Financiación**

Los ingresos y los gastos deberán calcularse a conciencia y en toda su amplitud. A aquellos matrimonios que, como mínimo, durante un año estuvieron sujetos al seguro obligatorio, les será abonada la pensión del AHV por separado, así como también a las esposas divorciadas y viudas, que no ejercieron actividad lucrativa alguna. Por esta razón, es preciso considerar la situación general; en caso de gastos deberán tenerse en cuenta eventuales obligaciones por matrimonios anteriores.



### **AHV**

Infórmese Vd. en la Caja del AHV (Seguro Estatal de Vejez y Supervivientes) sobre cuál será la cuantía de la pensión que percibirá mensualmente. La Caja puede calcular el importe y tendrá que saber dónde tendrá que transferirla. Cumplimente Vd. tres meses antes de la jubilación, el formulario de solicitud de la pensión. En Suiza, la dirección de la Oficina-AHV correspondiente a su lugar de residencia se halla en las últimas páginas de la guía telefónica. En el extranjero es competente el siguiente organismo:

Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pensión mensual: \_\_\_\_\_

Pensión mensual de la persona que vive con Vd.: \_\_\_\_\_



### **Caja de Previsión**

La Caja de Pensión (Caja de Previsión Social Profesional) garantiza una pensión vitalicia y comprende también la pensión de viudedad. El empresario puede proporcionar información sobre la cantidad mensual abonada. Su Tarjeta del Seguro muestra la cantidad anual de su pensión bajo la rúbrica "Leistungen im Alter" (Prestaciones en la vejez). El abono del capital a su favor en forma de pago único sólo es posible en ciertos casos.

Pensión mensual: \_\_\_\_\_

Pensión mensual de la persona que vive con Vd.: \_\_\_\_\_



### **Previsión voluntaria**

¿Qué le reportan sus ahorros y la previsión voluntaria? En el cálculo será preciso tener en cuenta que como promedio son tres las décadas de vida que tiene Vd. por delante.

Patrimonio global: \_\_\_\_\_

Ingresos mensuales: \_\_\_\_\_



**Pensión extranjera**

Si Vd. estuvo también asegurado en otro país, por regla general, percibirá Vd. junto con la pensión del AHV suiza una pensión extranjera.

Pensión mensual:

Pensión mensual de la persona que vive con Vd.:



**Prestaciones complementarias**

En Suiza, existen prestaciones complementarias cuando las pensiones y los ahorros no alcanzan para vivir. Sobre las condiciones informa la Agencia-AHV de su lugar de residencia o la Oficina de Prestaciones Complementarias del AHV/IV.

Dirección:

---

---

---

---

---

Cuantía:



<b>Gastos</b>	<b>anuales</b>	<b>mensuales</b>	<b>total</b>
<i>(Gastos fijos)</i>			
<i>Costes de la vivienda</i>			
<i>Gastos adicionales y calefacción</i>			
<i>Radio, teléfono, televisión</i>			
<i>Gas, electricidad</i>			
<i>Impuestos</i>			
<i>Seguros</i>			
<i>Gastos de transporte</i>			
<i>Alimentos</i>			
<i>Hijos, escuela</i>			
<i>Amortizaciones de crédito</i>			
<i>Periódicos, revistas</i>			
<i>Cuotas de asociaciones</i>			
<i>Otros gastos fijos</i>			
<b>Total gastos fijos</b>			
<i>(Gastos domésticos)</i>			
<i>Alimentación, bebidas</i>			
<i>Productos de limpieza, de higiene corporal</i>			
<i>Animales de compañía</i>			
<b>Total gastos domésticos</b>			





<b>Balance</b>	<b>anuales</b>	<b>mensuales</b>	<b>total</b>
<b>Total ingresos</b>			
<i>Gastos fijos</i>			
<i>Gastos domésticos</i>			
<i>Gastos personales</i>			
<i>Reservas</i>			
<b>Total gastos</b>			
<b>Saldo</b>			

# Salud

El cuerpo necesita más atención, alimentación equilibrada y mucho ejercicio para mantenerse el máximo tiempo posible sin dolencias. La previsión en caso de caer enfermo reviste gran importancia. Existe ayuda cuando flaquean las fuerzas y aparecen los achaques, pero es necesario conocer cómo y dónde.



## Previsión

Haga Vd. mucho ejercicio, practique deporte con regularidad, camine o haga gimnasia para mantenerse ágil. Coma frutas frescas y verduras para obtener suficiente fibra, vitaminas y minerales. Reduzca las calorías, grasas, alcohol, sal y azúcar, responsables de muchas enfermedades en la vejez. Déjese reconocer y asesorar por su médico de cabecera.

Notas:

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



## Caja de enfermedad

Revise Vd. las prestaciones de su Caja de enfermedad. ¿Tiene cobertura suficiente? ¿También contra accidentes o en caso de realizar viajes largos? ¿Necesita Vd. en todo caso un seguro adicional para tener cobertura adecuada en el extranjero? ¿Cómo se realizará el transporte si en caso de enfermedad o accidente tuviera que ser trasladado?

Los ciudadanos de la UE podrán conservar su seguro de enfermedad cuando abandonen Suiza y se den de baja. Infórmese Vd. en su Caja de enfermedad respecto a si podría beneficiarse de una reducción de primas y si durante sus vacaciones en un país no comunitario también tiene cobertura.

Notas:

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **Servicios de asistencia**

*¿Quién se ocupará de Vd. si cae enfermo? ¿Existe alguna organización de cuidados médicos a domicilio y, en su caso, dónde podría dirigirse? Infórmese mientras goce de salud si en su lugar de residencia está Spitex, hay un servicio de comida a domicilio u otras organizaciones que en caso de enfermedad puedan atenderle en casa.*

Notas:

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **El hospital**

*¿Dónde se encuentra el hospital más cercano? ¿Cómo se trasladará al mismo? ¿Se trata de un hospital en el que podrán visitarle sus amigos y parientes? Prepare Vd. con antelación las direcciones más importantes para casos de urgencia.*

Notas:

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **La movilidad**

*¿Cómo se desplazará Vd. si ya no puede conducir? ¿Hay medios de transporte público o alguna organización que se encargue del transporte de personas con minusvalía? ¿Cómo podrá mantener al máximo su independencia?*

Notas:

---

---

---

Direcciones:

---

---

## Vivienda

Tras su despedida de la vida laboral, la vivienda adquiere mayor relevancia - tanto para quienes viven solos como para los casados. La primera cuestión es: ¿dónde estoy yo, dónde estamos nosotros realmente en casa?, ¿dónde viven los amigos y la familia?, ¿dónde disponemos de qué posibilidades para organizar el tiempo libre?, ¿seguirá siendo adecuada la vivienda cuando ya no pueda desplazarme en coche o si la persona que vive conmigo fallece o está impedida? Quienes deseen retornar al país de origen deberían discutir con todas las personas implicadas las ventajas e inconvenientes que un traslado conlleva. ¿Es oportuno separarse de los hijos, de los nietos, del círculo de amigos y de los compañeros de trabajo? Experimentar unos meses es más sensato que desmontar a toda prisa la vivienda en Suiza y perder el permiso de residencia.



### Vivienda propia

¿Es adecuada la vivienda al tiempo que transcurren los años? ¿Son asequibles las tiendas, los amigos y parientes incluso cuando ya no pueda conducir? ¿Hay medios de transporte público? ¿Hay asistencia en la proximidad cuando alguien enferma o fallece? ¿Hay escaleras u otros obstáculos que Vd. como impedido no pueda superar? ¿Sería conveniente buscar una vivienda con ascensor? ¿Deberían adaptarse las instalaciones a sus nuevas necesidades? Pro Senectute podrá asesorarle sobre las medidas que facilitan habitar en la propia vivienda en caso de sobrevenir una invalidez.

Notas:

---

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



### En la familia

¿Está su familia en situación de acogerle sin dificultades? ¿Ha hecho Vd. la prueba? ¿Disfruta Vd. de suficiente margen de acción y vida privada? ¿Ha hablado Vd. también sobre enfermedad e invalidez? ¿Están resueltos los derechos de vivienda y la situación de propiedades en caso de que surgieran tensiones? Prepare Vd. el cambio mientras goce de buena salud y pueda acostumbrarse a un nuevo entorno.

Notas:

---

---

---

---

---



### **Viviendas para personas mayores**

*¿Dónde podría Vd. residir si quedara impedido? Hay viviendas construidas especialmente para personas mayores, viviendas compartidas o grupos de viviendas para personas mayores. Quienes ya no puedan realizar el trabajo de la casa podrán obtener ayuda de Pro Senectute y del servicio de comida a domicilio. También hay residencias de ancianos en caso de que necesitara Vd. mayor asistencia. Antes de llevar a cabo la mudanza visite Vd. las viviendas para personas mayores o las residencias de ancianos y haga una prueba en calidad de huésped.*

Notas:

---

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **Spitex y residencias asistidas**

*¿Quién se ocupará de Vd. si enferma y necesita cuidados? En Suiza, Spitex puede apoyar la atención médica en casa. Si esto ya no fuera posible, hay residencias asistidas o viviendas con asistencia. Es importante conocer este tipo de instituciones en su propio municipio - y también los costes y la posible contribución de la Caja de enfermedad y de las prestaciones complementarias.*

Notas:

---

---

---

---

---

Direcciones:

---

---

## **Organización de la vida cotidiana**

Tras la despedida de la vida laboral activa, puede distribuirse uno mismo el tiempo. Mientras que el trabajo mantenía automáticamente activos cuerpo y mente, las vacaciones y los fines de semana servían principalmente para recuperarse. Después de la jubilación esto cambia. En el tiempo de ocio es preciso buscar y planificar activamente nuevos objetivos para conservar la salud. El cuerpo necesita ejercicio, el cerebro estímulo, el corazón compañía. La organización del tiempo libre reviste más importancia que nunca.



### **El cuerpo**

*Su cuerpo necesita ahora de cuidados especiales para poder vivir el máximo tiempo posible sin dolencias. Practique deporte, cultive un huerto para mantenerse activo y en forma. ¿Se halla alguna piscina en la proximidad o bien clubes deportivos que ofrezcan entrenamientos para personas mayores? ¿Existen grupos que organicen marchas conjuntas a campo abierto? Disfrute Vd. de las bonificaciones en las tarifas en horas de baja afluencia.*

Notas:

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **La cabeza**

*¿No quería Vd. haber aprendido hace tiempo a tocar un instrumento de música o un nuevo idioma? El cerebro necesita en las próximas décadas el máximo desafío para evitar su debilitación. El mejor remedio es aprender algo nuevo. ¿Hay comunidades religiosas o centros sociales que se encarguen de organizar actividades? El Club-escuela Migros, Pro Senectute y otras instituciones ofrecen, por ejemplo, una gama de cursos que fomentan la creatividad. Hay incluso cursos especiales para personas mayores que deseen iniciarse en Internet. De esta forma podrán comunicarse en todo el mundo y estar siempre al corriente de los cursos y actividades que aparecen en el web para personas mayores.*

Notas:

---

---

---

---

Direcciones:

---

---



### **El corazón**

*Las relaciones sociales son vitales. Quienes hayan fundado una familia podrán visitar a sus hijos y cuidar de sus nietos. También las amistades podrán estrecharse ahora. ¿Puede Vd. contar con amigos si tiene problemas o está indispuesto? ¿Cuenta Vd. con quien compartir penas y alegrías? Quienes se tomen tiempo para los vecinos, ex compañeros de trabajo, conocidos, descubrirán, tal vez, afinidades y nuevos amigos. ¿Hay sesiones de baile, comunidades de intereses en las que pueda Vd. participar y hacer nuevas amistades? ¿Qué asociaciones se encuentran en su municipio? ¿Practica Vd. una afición que pueda compartir con otras personas? ¿Organiza su antiguo empresario encuentros? ¿Qué ofrece la comunidad religiosa? Una ocupación útil como, por ejemplo, trabajos de voluntariado podrían llenar su vida cotidiana.*

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

**Direcciones:**

---

---

## Cuestiones jurídicas

Aunque ya no trabaje, sigue Vd. siendo una persona responsable e independiente ante la ley. Vd. podrá suscribir contratos o contraer matrimonio, pero también tendrá que pagar impuestos y en el peor de los casos responder ante los tribunales si contraviene a la ley. Aquí no cambia nada en absoluto. Existen preceptos que deben ser observados en la jubilación. También hay consejos y recomendaciones útiles que tanto a Vd. como a sus descendientes podrán ahorrarles muchas contrariedades.



### **Permiso de residencia**

Los ciudadanos de la UE quienes trasladen su residencia al extranjero, tendrán derecho a regresar.

*Para los ciudadanos no comunitarios, el permiso de residencia caduca al darse de baja en el ayuntamiento o por permanencia superior de seis meses en el extranjero. Si antes de que venza este plazo se presenta la correspondiente solicitud, será posible, en su caso, prorrogar el permiso de residencia por dos años.*

Notas:

---

---

---

---

Direcciones de la policía cantonal de extranjeros:

---

---



### **AHV – Seguro de Vejez y Supervivientes**

Dado que los cónyuges perciben los pagos del AHV por separado, cuando su esposa cumpla 63 años, deberá Vd. comunicarlo a la Caja. A partir de 2005, las mujeres percibirán AHV a los 64 años. Incluso las viudas y las esposas que no hayan realizado una actividad lucrativa percibirán AHV. Cabe la posibilidad de jubilarse dos años antes, las mujeres con 62 y los hombres con 63 años, pero en tal caso la pensión se reduce.

Notas:

---

---

---

---





### **Vivienda compartida**

*Si Vd. comparte su vida con otra persona, necesitará probablemente llegar a otro acuerdo que tenga en cuenta la nueva situación económica. Se recomienda que el acuerdo se haga por escrito.*

Notas:

---

---

---

---



### **Herencia**

*¿Ha pensado Vd. ya en la distribución de sus bienes? Existe una herencia legal. Compruebe si esta regulación se ajusta a sus planes o si debería introducir modificaciones mediante testamento o capitulaciones matrimoniales.*

Notas:

---

---

---

---



### **Cuestiones jurídicas**

*En cuestiones legales deje que le asesoren expertos. Pregunte Vd. en su municipio dónde hay servicios de asesoramiento jurídico gratuitos.*

Notas:

---

---

---

---

Direcciones:

---

---







**eka**

**MIGROS**  
Kulturprozent

**PRO**  
**SENECTUTE**