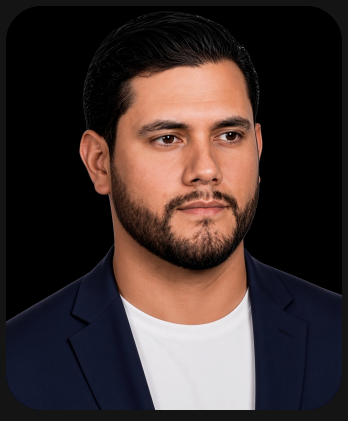
OMAR GARAY · ASESOR PATRIMONIAL

GUÍA PRÁCTICA · RETIRO

EN QUÉ FIJARTE PARA TENER UN RETIRO DIGNO

Sin palabras complicadas. Ocho cosas que puedes revisar hoy mismo para saber si vas por buen camino.

8 puntos | 3 minutos de lectura | Incluye hoja de cálculo y checklist



Omar Garay

Asesor patrimonial · Agente de seguros

Cédula CNSF C415620 · Chihuahua

omargaray.mx

La mayoría de las personas no sabe si su retiro va bien hasta que ya es tarde para corregirlo. Estos ocho puntos te ayudan a revisarlo con calma, en orden.

01 PONLE NÚMERO A TU RETIRO

La pregunta clave no es «¿cuánto ahorro?», sino ***«¿cuánto necesitaré cada mes para vivir tranquilo?»***

Una referencia muy usada es buscar entre el **70% y el 85%** de tu último sueldo. Si ganas menos que ahora pero ya no tienes ciertos gastos (hijos en la escuela, una hipoteca), puedes necesitar menos. Haz tus propias cuentas.

EJEMPLO

Si hoy ganas $30,000 al mes, la meta sería de $21,000 a $25,500 mensuales en tu retiro.

02 REVISA TUS SEMANAS COTIZADAS

Para pensionarte con el IMSS te piden un mínimo de semanas trabajando con seguro social. Cuántas depende de **cuándo empezaste a cotizar**:

EMPEZASTE A COTIZAR	RÉGIMEN	SEMANAS MÍNIMAS
Antes del 1 de julio de 1997	**Ley 73**	500
Desde el 1 de julio de 1997	**Ley 97**	875 en 2026, +25 cada año hasta 1,000 en 2031

Tu estado de cuenta de la Afore o la app AforeMóvil te dicen cuántas llevas.

03 MIRA CUÁNTO TIENES EN TU AFORE

La Afore es la cuenta donde se junta tu dinero para el retiro. Revisa tres cosas: **cuánto llevas**, **cuánto te cobran de comisión** y **si tus datos están al día**.

Para mucha gente, la Afore sola no alcanza para mantener el nivel de vida actual. Por eso existe el ahorro voluntario: dinero extra que tú decides apartar.

04 LA INFLACIÓN SE COME TU DINERO EN SILENCIO

Los precios suben cada año. Lo que hoy te alcanza para un mes, dentro de 25 años no te alcanzará igual.

EJEMPLO ILUSTRATIVO

Con una inflación de 4% anual, lo que hoy cuesta $10,000 costaría alrededor de **$26,700** dentro de 25 años.

Por eso tu meta de retiro no debe calcularse con los precios de hoy.

05 EL TIEMPO PESA MÁS QUE EL MONTO

Mientras antes empiezas, más años tiene tu dinero para crecer, y menos te cuesta cada mes llegar a la meta.

Empezar con poco hoy suele ser mejor que esperar a «tener más» después. Lo importante es la constancia.

06 APROVECHA EL BENEFICIO FISCAL

El dinero que aportas a un **plan personal de retiro (PPR)** puede restarse de tus ingresos en la declaración anual, y eso reduce los impuestos que pagas.

Tiene un tope: hasta el **10% de tus ingresos del año**, sin pasar de **5 UMA anuales**. A cambio, ese dinero está pensado para usarse desde los **65 años**. Si lo retiras antes, se te retiene impuesto y pierdes el beneficio fiscal.

Cada caso es distinto, así que conviene revisarlo con tus números.

07 PROTEGE TU PLAN DE LOS IMPREVISTOS

Muchos retiros se desarman por una emergencia: una enfermedad, un accidente o una falla de ingresos. Para que eso no te obligue a gastar tu ahorro:

- Ten un **fondo de emergencia** de 3 a 6 meses de tus gastos.
- Revisa que tu **seguro de gastos médicos y de vida** cubra lo que realmente necesitarías.

08 DESCONFÍA DE LAS PROMESAS FÁCILES

Si alguien te promete rendimientos «garantizados» muy altos, te presiona para decidir hoy o no te explica los costos, mejor pide más tiempo. Antes de contratar cualquier cosa, pregunta:

> *¿Dónde se invierte mi dinero?*
>
> *¿Cuánto me cobran y cuándo?*
>
> *¿Qué pasa si dejo de aportar un tiempo?*

Una buena asesoría contesta eso con claridad y por escrito.

HOJA DE TRABAJO · 2 MINUTOS

CALCULA TU META DE RETIRO

Tu ingreso mensual hoy $ _____

× 0.70 = meta mínima al mes $ _____

× 0.85 = meta ideal al mes $ _____

Años que te faltan para los 65 _____

Meta × factor de inflación (tabla) = meta en pesos de ese año $ _____

AÑOS PARA RETIRARTE	10	15	20	25	30	35
FACTOR (INFLACIÓN 4%)	1.48	1.80	2.19	2.67	3.24	3.95

Ejemplo: meta de $21,000 y 25 años para retirarte → $21,000 × 2.67 ≈ $56,000 al mes en pesos de ese año. Es una referencia, no una proyección de rendimientos.

TU CHECKLIST DE 5 MINUTOS

MARCA LO QUE YA HICISTE

Lo que no, es tu siguiente paso.

- [ ] Sé cuánto necesitaría al mes en mi retiro.
- [ ] Conozco mis semanas cotizadas y si estoy en Ley 73 o Ley 97.
- [ ] Revisé mi saldo y mi comisión en la Afore.
- [ ] Tengo un fondo de emergencia de al menos 3 meses.
- [ ] Estoy ahorrando algo extra cada mes, aunque sea poco.
- [ ] Mi seguro de gastos médicos y de vida cubre lo que necesito.

¿LO VEMOS CON TUS NÚMEROS?

En un diagnóstico gratuito de 30 minutos revisamos tu caso y te digo, sin compromiso, qué tan lejos o cerca vas.

Omar Garay · 614 370 7194 · contacto@omargaray.mx

Agendar diagnóstico

Escribir por WhatsApp

Información general con fines educativos, vigente a octubre de 2026. No es una recomendación personalizada ni una garantía de resultados. Los ejemplos son ilustrativos. Requisitos y topes pueden cambiar: confirma siempre en el IMSS, tu Afore y el SAT.

Referencias: Expansión, «Ley 73 o 97: semanas de cotización mínimas para pensionarse en el IMSS en 2026» (feb. 2026). IDC Online, «Qué es la tasa de reemplazo» (jun. 2026), rango 70%–85% citado por Afore SURA.