

DECISIONES INTELIGENTES SOBRE TU DINERO

Tu Pensión

Tu Tranquilidad, Tu Futuro

Programa híbrido para personas de 60 años y más, con Pensión Bienestar, del IMSS o del ISSSTE, o sin pensión, que pueden asistir con un acompañante de confianza. Esta ficha explica por qué existe, a quién va dirigido y cómo cada módulo responde a su realidad.

-  **Personas de 60 años y más**
-  **En línea y 4 sesiones presenciales**
-  **8 módulos y 16 lecciones, con un video en cada una**
-  **Con acompañante de confianza**

1 Las personas mayores en ocho cifras Fuentes: INEGI, Encuesta Intercensal 2025 y ENASEM 2024; DOF, 12 de febrero de 2026; Secretaría de Bienestar, 2 de septiembre de 2026; INEGI y CONAPRED, ENADIS 2022.			
19.2 millones de personas tienen 60 años y más: 14.7 % de la población (2025)	Más de 13.7 millones reciben la Pensión para el Bienestar (septiembre de 2026)	3,200 pesos al mes, pagados cada dos meses (6,400), en 2026	65 años es la edad para recibir la Pensión para el Bienestar
45.7 % de los hombres de 60 años y más sigue trabajando (2024)	17.6 % de las mujeres de 60 años y más sigue trabajando (2024)	40.8 % está jubilada, pensionada o no trabaja (2024)	17.9 % fue discriminada en los últimos 12 meses (2022)

- 2**
La pensión llega una vez cada dos meses y debe durar 60 días
Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, 2026: seis pagos de 6,400 pesos al año. Monto vigente en 2026; cambia cada año. Fuente: DOF, 12 de febrero de 2026; Secretaría de Bienestar.



Si todo se gasta en la primera semana, el segundo mes no alcanza. El curso empieza por repartir el bimestre en dos meses, con las medicinas primero.

3

A una de cada tres personas mayores con un derecho negado le negaron un apoyo social

Población de 60 años y más. Fuente: INEGI y CONAPRED, ENADIS 2022.

20.9 %

tuvo algún derecho negado en los últimos 5 años

33.3 %

de esos casos fue un apoyo de programas sociales

39.2 %

de quienes fueron discriminadas en el último año dijo que fue por su edad

Cobrar la pensión completa, cuidar la tarjeta y saber a quién llamar son derechos que se defienden con información. Por eso el curso dedica módulos a la tarjeta, las llamadas falsas y el abuso que viene de casa.

4

Lo que falta, según la evidencia oficial

Fuentes: INEGI y CONAPRED, ENADIS 2022; INEGI, ENASEM 2024.

33.3 %

Cobrar sus apoyos sin que se los nieguen

de los derechos negados a personas mayores fue un apoyo social

20.9 %

Saber reclamar y a quién llamar

tuvo algún derecho negado en los últimos 5 años

17.9 %

Trato digno

fue discriminada en los últimos 12 meses

40.8 %

Que el ingreso fijo alcance

está jubilada, pensionada o no trabaja

5

A quién va dirigido

El programa está pensado para quien ya cobra una pensión, está por cobrarla o no la tiene, y para la persona que la acompaña.

Núcleo del programa

Personas de 60 años y más

Con Pensión Bienestar, pensión del IMSS o del ISSSTE, o sin pensión. Sus retos son que la pensión alcance, cuidar la tarjeta y el NIP, reconocer fraudes y abusos, decidir con apoyo sin perder el control y dejar en orden su testamento.

También es para ellos

Su acompañante de confianza

Un familiar o una persona cercana que asiste con ella al programa y aprende a apoyar sin decidir por ella.

Fuera del núcleo

Quien todavía está lejos del retiro

El curso está pensado para el momento de cobrar la pensión, no para planear el retiro con muchos años por delante.

6

Del dato a la decisión: nivel, formato y temas

Cómo la evidencia definió el diseño del curso.

6,400

pesos cada dos meses: un pago que debe durar 60 días.



Primero, que la pensión alcance

El módulo 1 reparte el bimestre; los siguientes cuidan la tarjeta, el NIP y el cajero.

33.3 %

de los derechos negados a personas mayores fue un apoyo social.



Fraudes y abuso, con tacto

Llamadas falsas, firmas que pasan la casa a otro nombre y préstamos a su nombre para otras personas.

Sin dato

en esta ficha no hay datos de escolaridad, vista ni uso del celular y del cajero de esta población.



Para personas mayores, sin experiencia previa: su pensión, su tarjeta y su patrimonio, paso a paso

Letra grande, un video en cada lección y un acompañante de confianza.

19.2 millones

de personas de 60 años y más, muchas sin experiencia en la banca digital.



Formato híbrido

En línea y 4 sesiones presenciales de 2 horas, en grupos de 15 personas.

7

El camino del curso: cada módulo responde a un dato real

Lo que se aprende, por qué hace falta y lo que cada persona busca medir. Donde no hay cifra oficial, se dice.



Módulo 1 · Tu pensión y tu mes · Sesión 1

DATO REAL

3,200 pesos al mes, pagados cada bimestre (DOF 2026); 33.3 % de los derechos negados a personas mayores fue un apoyo social (ENADIS 2022).

LO QUE SE BUSCA MEDIR

El bimestre repartido por escrito en dos meses, con las medicinas primero.



Módulo 2 · Tu tarjeta y el cajero, sin riesgos

DATO REAL

No hay cifra nacional de robos de tarjeta o cambios de tarjeta en el cajero.

LO QUE SE BUSCA MEDIR

No compartir el NIP y usar el cajero dentro de la sucursal o con su persona de apoyo.



Módulo 3 · Llamadas, mensajes y «el nieto en apuros» · Sesión 2

DATO REAL

El INAPAM y la CONDUSEF alertan de llamadas y mensajes falsos; no hay una cifra solo de personas mayores.

LO QUE SE BUSCA MEDIR

Colgar y llamar al familiar, no abrir ligas y denunciar en el 089.



Módulo 4 · Cuando el abuso viene de casa

DATO REAL

17.9 % de las personas de 60 años y más fue discriminada en el último año y 20.9 % tuvo un derecho negado en 5 años (ENADIS 2022).

LO QUE SE BUSCA MEDIR

No firmar sin leer o sin su persona de apoyo, y tener a la mano a quién llamar (911 en una emergencia).



Módulo 5 · Préstamos a cuenta de tu pensión · Sesión 3

DATO REAL

No hay cifra oficial de préstamos con descuento a la pensión; la CONDUSEF publica su costo anual total (CAT).

LO QUE SE BUSCA MEDIR

Pedir el CAT y el total a pagar antes de firmar, y ningún crédito a su nombre para otra persona.



Módulo 6 · Decidir con apoyo, sin perder el control

DATO REAL

No hay cifra oficial de poderes firmados por personas mayores.

LO QUE SE BUSCA MEDIR

Conocer la diferencia entre un poder general y uno limitado, y elegir a su persona de apoyo.



Módulo 7 · Testamento y beneficiarios · Sesión 4

DATO REAL

No hay cifra nacional de testamentos; en septiembre, Mes del Testamento, hay jornadas con condiciones especiales; consulta las de tu estado.

LO QUE SE BUSCA MEDIR

Testamento iniciado y beneficiarios al día en su cuenta y su Afore.



Módulo 8 · Tu salud y tus seguros

DATO REAL

No hay cifra de seguros cobrados sin pedirlos a esta población.

LO QUE SE BUSCA MEDIR

Un guardadito para la salud y revisar el estado de cuenta para cancelar cargos que no pidió.

Recursos y actividades complementarias al aprendizaje

Acompañan las lecciones y no llevan calificación; solo se califican las 8 autoevaluaciones de los módulos, con 70 % o más.

Bienvenida y diagnóstico

Encuesta de inicio y diagnóstico de 16 preguntas para saber de dónde parte cada persona.

Práctica de cada lección

«¿Qué harías?», «Repasa», ejercicio con sus números y compromiso; intentos ilimitados.

Programas y apoyos

Sección aparte con pensiones, vivienda y otros programas; las lecciones remiten a ella.

Libro de apoyo e «Ir a fondo»

Casos, prácticas, glosario, dónde pedir ayuda y lecturas para profundizar.

4 sesiones presenciales

De 2 horas, con materiales en letra grande; cada una cubre dos módulos.

Encuesta final

Constancia: 8 autoevaluaciones aprobadas y encuesta final.

8 Los personajes: ejemplos con los datos reales de la pensión

Cada personaje se compara con el monto oficial de la pensión de 2026. Son personajes de ejemplo, no personas reales.

Doña Mago

72 años · Pensión Bienestar · Puebla

5,000

pesos le piden en una llamada falsa

3,200

pesos al mes: su pensión de 2026

La llamada le pide más de lo que recibe en un mes. Su historia trata del bimestre y de «el nieto en apuros».

Don Toño

68 años · pensionado del IMSS · Saltillo

189

pesos al mes de un seguro que no pidió

4,536

pesos que suma en 2 años

Su historia trata de los préstamos con descuento a la pensión y de revisar su estado de cuenta.

Doña Bertha

66 años · Pensión Bienestar · cuida a sus nietos

6,400

pesos que cobra cada bimestre

6,400

pesos: el monto oficial de 2026

No usa el cajero y comparte su NIP con un nieto. Su historia trata de cuidar la tarjeta.

9 Áreas de oportunidad adicionales a este curso

Necesidades reales de la población que van más allá de lo que ofrece este curso.



Cuidados

Cuidados a largo plazo: quién cuida, cuánto cuesta y cómo se reparte en la familia.



Cobro

Cobrar cuando ya no se puede ir al banco. La Secretaría de Bienestar tiene un trámite para una persona auxiliar; el curso no lo explica paso a paso.



IMSS e ISSSTE

Pensiones del IMSS y del ISSSTE: el aumento de cada año y la constancia de vigencia. El curso las menciona, sin una lección propia.

F Fuentes principales

- INEGI, Encuesta Intercensal 2025 (comunicado 54/26) y ENASEM 2024 (comunicado 89/26).
- DOF, 12 de febrero de 2026 (Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores). Secretaría de Bienestar, Segundo Informe, 2 de septiembre de 2026.
- INEGI y CONAPRED, ENADIS 2022 (comunicado 275/23).

Esta ficha describe el programa y la realidad de su población con datos públicos. Es información general: no es asesoría financiera, legal ni de seguros, y no garantiza resultados. Las cifras de los ejemplos son promedios o estimaciones; cada caso depende de su pensión, su familia y su salud.

Ficha revisada cifra por cifra por un revisor independiente.

Anexo • Datos de origen

Cada viñeta indica el dato, la fecha o el periodo al que corresponde y el documento del que proviene. La etiqueta final señala si se verificó en el documento oficial, si es un cálculo propio con cifras oficiales o si proviene de una fuente secundaria. No se incluyen los datos que no se encontraron.

1. Quién es la población

- **Personas de 60 años y más:** 19.2 millones (19,204,670), 14.7 % de la población — **Dato de: 2025** · Fuente: INEGI, Encuesta Intercensal 2025, comunicado 54/26 **VERIFICADO el 14.7 %**
- **Cómo viven (ENASEM):** 53.2 % mujeres en la muestra; se usa solo para porcentajes de cómo viven — **Dato de: 2024** · Fuente: INEGI, ENASEM 2024, comunicado 89/26 **VERIFICADO. Otra encuesta**
- **Siguen trabajando:** 17.6 % de las mujeres y 45.7 % de los hombres de 60 y más — **Dato de: 2024** · Fuente: INEGI, ENASEM 2024, comunicado 89/26 **VERIFICADO**

2. Situación económica

- **Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores:** 3,200 pesos al mes, pagados cada bimestre (6,400); desde los 65 años — **Dato de: 2026** · Fuente: DOF 12 feb 2026 **VERIFICADO**
- **Personas que la reciben:** Más de 13.7 millones — **Dato de: 2 sep 2026** · Fuente: Secretaría de Bienestar **VERIFICADO**
- **Pagos al año:** 6 (cada bimestre) — **Dato de: 2026** · Fuente: Secretaría de Bienestar **SECUNDARIA**
- **Situación de retiro (ENASEM):** 40.8 % está «jubilada, pensionada o no trabaja» (no es el % con pensión). — **Dato de: 2024** · Fuente: INEGI, ENASEM 2024 **SECUNDARIA**

3. Vulnerabilidades

- **Discriminación, 60 años y más:** 17.9 % fue discriminada en los últimos 12 meses (39.2 % de ellas por su edad); 20.9 % tuvo un derecho negado en los últimos 5 años, y de ellas 33.3 % fue un apoyo de programas sociales — **Dato de: 2022** · Fuente: INEGI y CONAPRED, ENADIS 2022, comunicado 275/23 **VERIFICADO**