

📖 **Guía 1: Cómo consultar tus semanas cotizadas paso a paso**

Cómo consultar tus semanas cotizadas en el IMSS

Guía práctica para asegurarte de que tu historial laboral esté completo



Título: Cómo consultar tus semanas cotizadas en el IMSS

Subtítulo: Guía práctica para asegurarte de que tu historial laboral esté completo

Autor: Afore y Finanzas – Lorenzo Rodríguez

Índice

1. ¿Por qué son importantes tus semanas cotizadas?
 2. Dónde consultar tu historial
 3. Paso a paso para obtener tu constancia
 4. Errores comunes y cómo corregirlos
 5. Siguiendo paso: ¿qué hacer si falta tiempo o semanas?
-

1. ¿Por qué son importantes tus semanas cotizadas?

Las **semanas cotizadas** son la base para determinar si tienes derecho a una pensión y cuánto recibirás.

- Ley 73: necesitas mínimo **500 semanas**.
 - Ley 97: necesitas **850 semanas para este año 2025, recuerda que sube 25 cada año hasta llegar a 1000 semanas**.
-

2. Dónde consultar tu historial

Puedes obtener tu **Constancia de Semanas Cotizadas** directamente en el portal del IMSS:

🔗 www.imss.gob.mx/derechohabientes/constancia-semanas-cotizadas

[Si no puedes descargar el reporte puedes adquirir el método descargar semanas aquí.](#)

Necesitarás:

- CURP
 - Número de Seguridad Social (NSS)
 - Correo electrónico
-

3. Paso a paso para obtener tu constancia

1. Ingresa a la liga del IMSS.
2. Captura tus datos (CURP, NSS y correo).
3. Da clic en “Continuar”.
4. Revisa tu bandeja de correo, ahí llegará tu constancia en PDF.

4. Errores comunes y cómo corregirlos

- **Semanas faltantes** → acudir a la Subdelegación IMSS con documentos laborales.
 - **Datos personales incorrectos** → verificar CURP, NSS o acta de nacimiento.
 - **Patrones que no registraron aportaciones** → presentar recibos de nómina o contratos.
-

5. Siguiente paso

Si notas inconsistencias o ves que no alcanzas las semanas necesarias, no te preocupes. Existen estrategias como la **Modalidad 40** que pueden ayudarte.

☞ Si quieres que revisemos juntos tu constancia y diseñemos un plan para **maximizar tu pensión**, agenda tu asesoría Whatsapp 831 120 3178 y en:
www.aforeyfinanzas.com

📖 Guía 2: Estrategia práctica para mejorar tu pensión con Modalidad 40



Título: Cómo mejorar tu pensión con la Modalidad 40

Subtítulo: Estrategia simple y efectiva para aumentar tu ingreso mensual

Autor: Afore y Finanzas – Lorenzo Rodríguez

Índice

1. ¿Qué es la Modalidad 40?
2. ¿Quién puede entrar?
3. Beneficios principales
4. Ejemplo práctico con números
5. Pasos para integrarte
6. Recomendaciones finales

1. ¿Qué es la Modalidad 40?

Es un esquema voluntario del IMSS que te permite **seguir cotizando** aunque ya no trabajes en una empresa.

La ventaja es que puedes **elegir el salario base** sobre el que cotizar y así **aumentar tu pensión** futura.

2. ¿Quién puede entrar?

- Trabajadores que cotizaron bajo la **Ley 73**.
 - Que estén **vigentes** o dentro de los 5 años posteriores a la baja
 - Que tengan semanas de tal forma que le convenga hacerlo.
-

3. Beneficios principales

- ✓ Aumenta tu pensión mensual.
 - ✓ Te permite recuperar semanas faltantes.
 - ✓ Da continuidad a tu historial laboral.
 - ✓ Flexibilidad para elegir tu salario de cotización.
-

4. Ejemplo práctico con números

- **Caso sin Modalidad 40:**
Trabajador con 35 años cotizados (1750 semanas), último salario de \$10,000 → Pensión aproximada: \$12,000 mensuales.
- **Caso con Modalidad 40:**
Se integra 5 años con salario tope → Pensión aproximada: \$54,000 mensuales.

💡 La diferencia es muy grande.

5. Pasos para integrarte

1. Estar dado de baja **del régimen obligatorio** (si todavía trabajas).

2. Acude al IMSS y pide ingresar a la **Continuación Voluntaria (Modalidad 40)**.
3. Elige tu salario base (hasta el tope permitido).
4. Realiza tus aportaciones mensuales en el banco autorizado.

6. Recomendaciones finales

- Haz números antes de integrarte: ¿cuánto invertirás y cuánto recibirás de pensión?
- Entre más años y mayor salario cotices en la Modalidad 40, **mayor será tu beneficio**.
- Busca asesoría especializada para evitar errores costosos.

☞ ¿Quieres que analicemos juntos cuánto podrías aumentar tu pensión con Modalidad 40?
Whatsapp 831 120 3178 Agenda tu asesoría personalizada en:

www.aforeyfinanzas.com

SUPER PAQUETE CALCULADORA EXCEL

OFERTA ESPECIAL LEY 73



PRECIOS INCREÍBLES

HERRAMIENTAS INDISPENSABLES

¡COMPRA AHORA

