

# Administración consciente del dinero

*Un libro de trabajo sobre planificación  
financiera para jóvenes*

*Presentado por Oregon State Credit Union y Keep Oregon Well*



**Oregon State**  
Credit Union

**KEEP OREGON  
WELL!**

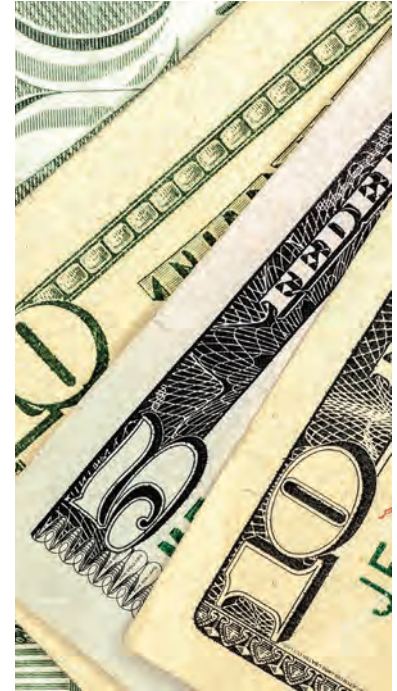
## Índice

Bienestar financiero.....	2	Viajes .....	15
Bienvenido a la realidad.....	3	Ejercicio .....	16
Ahorros.....	4	Estética .....	17
Vivienda.....	5	Vestimenta .....	18
Servicios públicos .....	6	Entretenimiento.....	19
Alimentos - Víveres .....	7	Imprevistos.....	20
Transporte .....	8	Deudas.....	21
Seguros.....	9	Puntaje de tranquilidad mental.....	21
Teléfono e Internet .....	10	Administración consciente del dinero .....	22
Artículos del hogar .....	11	Estrés .....	22
Mascotas .....	12	Cuidado personal .....	23
Donaciones .....	13	Recursos adicionales.....	27
Regalos .....	14		

# BIENESTAR FINANCIERO

---

Un presupuesto saludable tiene en cuenta no solo las finanzas, sino que muchas cosas más. El bienestar financiero se define como: **tener el control** de las finanzas diarias y mensuales, **tener la seguridad** de poder afrontar un gasto inesperado, la **libertad de tomar decisiones** que permitan disfrutar de la vida y **estar bien encaminado** para alcanzar las metas financieras a largo plazo.<sup>1</sup> Una vez pagados los gastos básicos, piense en cómo su presupuesto le permite: divertirse, ayudar a los demás, establecer conexiones con otras personas y seguir aprendiendo. Tener un buen manejo del dinero es tanto una cuestión de hábitos y emociones como de matemáticas. No hace falta ser “bueno en matemáticas” para tener un buen manejo del dinero.



*¿Qué opina usted? ¿Qué entiende usted por “bienestar financiero”?*

---

---

---

---

## Asuntos familiares

Es importante reconocer que no todos tenemos el mismo punto de partida en términos financieros: algunas familias tienen suficiente dinero para las cosas necesarias para vivir, pero muchas no. Algunas personas crecieron viendo a sus familias padecer económicamente, mientras que otras crecieron con mayor comodidad. Las lecciones que aprendemos de las personas que nos crían (padres, tutores) a menudo pueden, inadvertidamente, dar forma a cómo manejamos nuestras propias finanzas.

Piense por un momento en los mensajes que recibió de sus padres/tutores sobre cómo manejar el dinero. La mayoría de las personas pueden identificar cosas que aprendieron de los miembros de su familia que no quieren repetir en sus propias vidas. Y algunas pueden identificar ejemplos que les gustaría imitar una vez que se independicen financieramente.

*Escriba algunos de los mensajes que recibió de su familia sobre cómo usar el dinero.*

---

---

---

En muchas familias, existe la necesidad de apoyar financieramente a otros miembros que tienen dificultades para llegar a fin de mes. ¿Cree que esto es algo que debería tener en cuenta al planificar su futuro financiero? Escriba sus consideraciones a continuación.

---

---

---

---

<sup>1</sup> Your Money the Missing Manual, J. D. Roth

# BIENVENIDO A LA REALIDAD

Tiene la oportunidad de adelantarse en el tiempo y verse a sí mismo en el futuro. Vea cómo las decisiones que toma hoy le afectarían en el futuro. ¿Se agradecerá a sí mismo o no? La elección es suya.

Hemos creado una manera de predecir cómo podría ser su vida basada en elecciones de educación y estilo de vida que tome hoy. ¿Puede su presupuesto (según su nivel de educación previsto) sostener el estilo de vida que usted cree que su yo del futuro merece y desea? Tómese un minuto para averiguarlo.

Cada página le dará una serie de opciones sobre experiencias de la vida real. ¿Qué tipo de vivienda elegirá? ¿Quiere tener mascotas? ¿Le gusta viajar? Recuerde que no está respondiendo por su realidad actual, sino por su yo del futuro.

Según el nivel educativo que prevea para su yo del futuro, recibirá una cierta cantidad de puntos. Use esos puntos para calcular sus elecciones de vida y ver cómo termina en nuestra escala de tranquilidad mental. Está permitido volver y hacer cambios. La mayoría de las personas lo hacen.

El objetivo es llegar a fin de mes eligiendo las opciones que coincidan con sus valores, pero que no le hagan gastar más de lo que ha presupuestado. La tranquilidad mental llega cuando sus ahorros representan al menos el 20 % de todos sus puntos.

A medida que avanza en el libro de trabajo, algunas de las categorías son obligatorias y debe elegir una



opción. Podría considerar un monto mensual más pequeño para ahorrar para lo que realmente desea: estética, vestimenta, viajes o regalos. Tenga en cuenta su “presupuesto de felicidad” a medida que avanza. Un presupuesto de felicidad bien planeado tiene en cuenta: gastos básicos, amor y amistad, ayuda a terceros, ocio y diversión, respeto y orgullo, ser bueno en algo y tener el control de su vida.<sup>2</sup> Algunos de estos puntos quizás no tengan efecto alguno en el balance final de su presupuesto, pero todos deben tenerse en cuenta al tomar decisiones que afectarán la forma en que se desarrollarán los próximos años. Algunos ejemplos de cosas que podrían mejorar su “presupuesto de felicidad” sin afectar su presupuesto financiero incluyen:

- Actividad física
- Pasar tiempo con amigos
- Pasatiempos y actividades recreativas

## SELECCIONE UNO DE LOS NIVELES DE PUNTOS A CONTINUACIÓN SEGÚN SU META EDUCATIVA

Diploma de escuela secundaria ..... 1,525 puntos

Carrera técnica, escuela de oficios o título universitario de 2 años ..... 1,770 puntos

Título universitario de 4 años..... 2,430 puntos –420 puntos por préstamos estudiantiles = 2,010 puntos

Maestría ..... 2,879 puntos –560 puntos para pagos de préstamos estudiantiles = 2,319 puntos

Título profesional ..... 3,735 puntos –1,600 puntos para pagos de préstamos estudiantiles = 2,135 puntos

Escriba sus puntos iniciales aquí ➔

# AHORROS

## ¿Vivir a lo grande?

¿Quién quiere ahorrar? No tiene sentido abstenerse de cosas en esta vida. Además, al morir nadie se lleva nada al otro mundo, así que ¿por qué molestarse en ahorrar? ¡Gastemos y disfrutemos de la vida!

## Tal vez... no tanto

¡Ahorrar, ahorrar, ahorrar! Los expertos dicen que un mínimo del 20 % de cada sueldo debe ir directamente a los ahorros. Cuando haya una emergencia, tendrá dinero para cubrir los gastos inesperados. Reserve tanto dinero como le sea posible para alcanzar sus metas de ahorro y no olvide ahorrar para su jubilación.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Ahorrar dinero es importante, pero como cualquier otra habilidad en la vida, es algo que la mayoría de nosotros debemos aprender a hacer. Quizás nunca haya desarrollado esta habilidad o establecido una meta de ahorros. Los profesionales recomiendan crear un fondo para emergencias, ahorrar para artículos costosos y ahorrar para la jubilación.

### El costo real de los ahorros

Sin un fondo para emergencias considerable, se verá obligado a usar su tarjeta de crédito para cubrir emergencias inesperadas. Los expertos recomiendan tener ahorrado en su cuenta de 3 a 12 meses de gastos mensuales para esos eventos inesperados como pinchaduras de neumáticos, tuberías rotas o baterías agotadas. En cuanto a los ahorros para la jubilación, cuanto más joven empiece, mejor preparado estará cuando llegue el momento. El ahorro debe convertirse en una prioridad, y su yo del futuro se lo agradecerá.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*En la vida hay imprevistos. Se descompone el automóvil. Tiene que llevar a su mascota al veterinario. Se le cae el teléfono en el inodoro. Cuando tiene ahorros para emergencias, una "emergencia de vida" no se convierte automáticamente en una "emergencia financiera".*

*Si es posible, deposite sus ahorros directamente desde su sueldo en una cuenta de ahorros. Si el dinero nunca ingresa a su cuenta principal, ¡ni siquiera lo extrañará! El ahorro NO es un gasto: es el dinero que usted reserva para su propio futuro. Sin embargo, también es dinero que no debería gastar en otras cosas cada mes, por lo que lo ideal es apartarlo ANTES de elaborar su presupuesto mensual.*

## OPCIONES DE AHORROS

elija una



Simplemente juntar monedas en un frasco

5 puntos



Hacer un pequeño esfuerzo para ahorrar

10 puntos



Ahorrar dinero en serio

10 % de sus puntos iniciales



Ahorros para emergencias, artículos costosos y jubilaciones

20 % de sus puntos iniciales

Puntos iniciales ➔

menos

Puntos por ahorros ➔

es igual a

Puntos restantes ➔

-

\*

=

\* Use este número al calcular sus puntos por ahorros finales en la página 22

# VIVIENDA

## ¿Vivir a lo grande?

Su casa dice mucho sobre usted. ¿Por qué no hacerla decir que usted es divertido, tecnológico, moderno y muy rico?

## Tal vez... no tanto

¡Usted sabe que esta no será su casa para siempre! La mayoría de sus amigos también viven con presupuestos ajustados y comprenden la necesidad de no gastar todo en vivienda. Además, todos necesitamos esas anécdotas sobre nuestros primeros apartamentos.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Probablemente no vivirá aquí para siempre. No tiene nada de malo trabajar para algún día tener la "casa de sus sueños" y vivir en su "primer apartamento" por ahora.

### El costo real de la vivienda

Los expertos dicen que el costo mensual de la vivienda no debería superar el 25 % de su sueldo neto. Tenga en cuenta que, cuanto mayor sea el espacio, mayores serán los costos mensuales de mantenimiento, como la electricidad y la calefacción.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Vivir más cerca de donde trabaja podría permitirle reducir los costos de transporte, pero aumentar sus costos de vivienda. Usted se conoce mejor que nadie. ¿Quiere vivir solo o prefiere la amistad incorporada de un compañero de piso?*

*Si opta por el compañero de piso, asegúrese de elegir con consciencia. ¡Necesita a alguien que pague la mitad de las facturas A TIEMPO!*

## OPCIONES DE VIVIENDA

*elija una*



Vivir con familiares

0 puntos



2 dormitorios con un compañero de piso

355 puntos



Apartamento tipo estudio

600 puntos



Dos dormitorios para usted solo

710 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

-

Puntos por vivienda ➡

*es igual a*

=

Puntos restantes ➡

# SERVICIOS PÚBLICOS

## ¿Vivir a lo grande?

¿Vivir solo? Que no quepa duda de que está en su casa: encienda todas las luces, radios y televisores, y reproduzca todo lo que pueda en Internet.

¿Tiene frío? No use más capas de ropa: simplemente suba la calefacción y, por arte de magia, ¡el frío desaparece!

## Tal vez... no tanto

¡No tenía idea de que la calefacción costaba tanto! De repente, se alegra de haber pensado en llevar ese suéter viejo y abrigado y los calcetines de lana cuando se mudó. Puede que no sea el último grito de la moda, pero la comodidad está por encima del estilo en un frío día de invierno.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

¿Recuerda cuándo los mayores le decían que se pusiera una sudadera, calcetines o una chaqueta para estar abrigado? Ahora lo sabe: querían tener más dinero en sus bolsillos para otras cosas, como darle de comer. El consumo de energía es un gasto mensual sobre el que usted tiene cierto control. Úselo sabiamente.

### El costo real de los servicios públicos

Tenga en cuenta que, en el verano, su factura de electricidad puede aumentar debido a los ventiladores o el aire acondicionado, y que en invierno su factura de gas natural puede aumentar para mantener la casa calefaccionada. Planifique con anticipación estos cambios de temporada en su presupuesto mensual.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Si bien quizás quiera dejar el televisor encendido para escuchar ruido de fondo o encender todas las luces de la casa cuando vive solo por primera vez, recuerde que, si la primera factura es más alta de lo que esperaba, puede tomar una decisión diferente en cuanto al uso de los servicios públicos.*

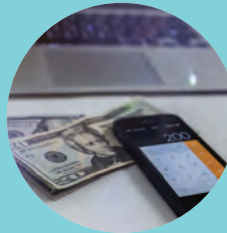
## OPCIONES DE SERVICIOS PÚBLICOS

*elija una*



Compartir todos los servicios públicos con un compañero de piso

145 puntos



Responsable de todos los servicios públicos

290 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

-

Puntos por servicios públicos ➡

*es igual a*

=

Puntos restantes ➡

# ALIMENTOS - VÍVERES

## ¿Vivir a lo grande?

¿Por qué no le damos un descanso a la cocina... todas las noches? Comer en restaurantes puede ser una experiencia social divertida que no querrá perderse. Lo mejor de todo es que, si ofrece pagar, sus amigos seguramente vendrán.

## Tal vez... no tanto

¡Le encanta cocinar! Es una excelente excusa para reunirse con amigos. ¿Noche de tacos, y cada uno trae una guarnición? ¿Hay algo mejor? Con un poco de tiempo para planificar las comidas, la hora de la cena es mucho menos estresante y nunca se pregunta "¿Qué hay para cenar esta noche?"

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

La comida es combustible para el cuerpo, ¿verdad? Evidentemente, queremos que sea sabrosa, pero elegir alimentos llenos de nutrientes y vitaminas le da a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro un combustible "prémium". Pero ¿significa eso que solo compremos en supermercados de alta gama? Si quiere comer bien, las tiendas de descuentos son más económicas y también tienen opciones saludables y orgánicas. Encuentre mercados que se adapten a su estilo de vida y a su presupuesto. Esa vieja olla de cocción lenta puede convertirse en su nueva mejor amiga.

### El costo real de comer afuera

¿Sabía que los expertos estiman que el costo de comer fuera de casa es cinco veces mayor que cocinar en casa? Invertir en una o dos clases de cocina quizás sería divertido, educativo y le permitiría ahorrar dinero a largo plazo.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Preparar sus propios alimentos lleva tiempo y planificación adicionales; sin embargo, le brinda un mayor control sobre su dieta y presupuesto. Con acceso a Internet y un poco de planificación, sus opciones gastronómicas en casa son ilimitadas.*

## OPCIONES DE ALIMENTOS

*elija una*



Alimentos  
preenvasados

175 puntos



Cocinar en  
casa

345 puntos



Comer afuera

500 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

-

Puntos por comida ➡

*es igual a*

=

Puntos restantes ➡



# TRANSPORTE

## ¿Vivir a lo grande?

Las personas "cool" conducen flamantes camionetas de seis pies de altura, automóviles deportivos bajos, SUV de alto consumo y descapotables superdivertidos.

## Tal vez... no tanto

Un pago mensual alto por la compra de un automóvil hace que ese automóvil ya no parezca tan genial. Usted necesita un vehículo para trasladarse. Si quiere un automóvil, ¿puede ahorrar y pagar en efectivo por uno más antiguo pero igualmente confiable?

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

¿Necesita poseer y conducir un automóvil a diario?  
¿Pensó en el transporte público o las compañías de transporte compartido? Claro está que caminar o andar en bicicleta bajo la lluvia de vez en cuando puede ser incómodo, pero vivimos en el noroeste de los Estados Unidos y, hasta donde sabemos, las botas de lluvia, los rompevientos y los paraguas siguen estando de moda.

### El costo real del transporte

A menos que haya pagado en efectivo por su automóvil, probablemente tenga una cuota mensual. La cuota mensual promedio por un automóvil en Estados Unidos hoy en día es de más de \$500 por mes, y ser propietario de un automóvil es mucho más que una simple cuota mensual. Necesitará seguro, gasolina y dinero para mantenimiento, como los cambios de aceite y el ocasional cambio de neumáticos. Ah, y no olvide las cadenas o neumáticos con tachuelas para conducir en invierno.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*La tranquilidad mental consiste en saber que tiene un medio de transporte confiable para ir de un lugar a otro, independientemente de la forma que tenga. Si tiene un automóvil, significa que puede tener una vivienda menos costosa, pero que está más lejos de su trabajo. Los viajes al trabajo pueden darle un tiempo de transición y la posibilidad de escuchar podcasts o audiolibros, pero también pueden afectar su vida más allá de las clases y el trabajo.*

*Elija el transporte que lo lleve adonde necesite ir, pero que deje espacio en el presupuesto para gastos inesperados.*

## OPCIONES DE TRANSPORTE

elija una



Caminar

0 puntos



Andar en bicicleta

93 puntos



Transporte público

100 puntos



Cuota mensual de automóvil usado, gasolina y mantenimiento

400 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

menos

-

Puntos por transporte ➡

es igual a

=

Puntos restantes ➡

# SEGURO

## ¿Vivir a lo grande?

Hay que tener una cobertura millonaria para todo lo que tiene en su apartamento tipo estudio. En serio, ¡páguela y vivirá libre de preocupaciones!

## Tal vez... no tanto

Inundación, incendio, robo: eso solo les sucede a otras personas. ¿Qué sería de la vida sin algo de riesgo? Deje que los demás paguen un seguro para inquilinos. No tendrá problemas sin él.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Los seguros pueden parecer un idioma de otro mundo, pero no tienen por qué serlo. Lo que necesita es un seguro que cubra el costo de reemplazar o reparar daños para sus vehículos, pertenencias, vivienda o identidad. Los jóvenes generalmente tienen seguro de automóvil si conducen su propio vehículo y seguro para inquilinos para reemplazar sus posesiones en caso de robo o incendio. Recuerde, ¡obtiene lo que paga! Busque tarifas y la cobertura adecuada para asegurarse de no tener un seguro insuficiente o demasiado caro.

### El costo real de los seguros

Si conduce un vehículo, debe tener seguro de automóvil. Conducir sin seguro es ilegal. Si alquila su vivienda y la casa se incendia, la póliza de seguro del dueño no cubrirá las pertenencias del inquilino. Tiene que tener cobertura para sus pertenencias personales. El seguro para inquilinos no es mucho dinero por mes y, de hecho, es mucho menos dinero por mes que pagar miles de dólares de su propio bolsillo para reemplazar todas sus pertenencias en caso de que un desastre arruine todo.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*El seguro está diseñado para pagar artículos que usted no podría reparar o reemplazar con dinero en efectivo. Así que tenga eso en cuenta al elegir un seguro. También debe tener en cuenta que su puntaje de crédito afectará el precio que pagará por el seguro. Cuanto mayor sea la puntuación, menos pagará.*

*El robo de identidad es un delito en alza. En estos casos, la víctima pasa un promedio de seis meses pagando las consecuencias del robo y describe el proceso como un trabajo extra de medio tiempo. El seguro contra el robo de identidad es una red de seguridad de bajo costo.*

## OPCIONES DE SEGUROS

elija una



Seguro contra robo de identidad

7 puntos



Seguro para inquilinos

15 puntos



Seguro de automóvil

111 puntos



Seguro para inquilinos y automóvil

126 puntos

Puntos restantes anteriores ➔

menos

-

Total de puntos por seguros\* ➔

es igual a

=

Puntos restantes ➔

\*Puede combinar opciones

# TELÉFONO E INTERNET

## ¿Vivir a lo grande?

¡Que no lo vean con un teléfono “anticuado”! ¿Cómo pedirá una pizza con su huella digital en un teléfono “anticuado”? No sea anticuado y llame a sus amigos por teléfono en vez de usar las redes sociales. ¡Qué feo! Y recuerde tener una excelente conexión a Internet, porque enviar y recibir videos mientras mira su programa de televisión favorito puede requerir mucho ancho de banda.

## Tal vez... no tanto

Pregúntese qué necesita de un teléfono. Ese teléfono “anticuado” le permite hacer llamadas y enviar mensajes de texto por una fracción del precio de un teléfono inteligente. Y cuando llegue la factura de teléfono después de un mes de gastos no planificados, esa elección ya no parecerá tan tonta.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Pregúntese para qué usa realmente su teléfono e Internet en su casa. ¿Está transmitiendo películas sin conexión wifi y necesita un plan de datos grande? ¿Y si mejor navega por la web en casa? Analice su uso y escoja el mejor plan para usted. Después de analizar su uso, a lo mejor puede decidir reducirlo en algunas áreas.

### El costo real de tener un teléfono inteligente

Los últimos y mejores teléfonos inteligentes llegan al mercado con mucha frecuencia. El hecho de que sean nuevos no significa que sean los más adecuados para usted ni para su presupuesto. ¿Su confiable teléfono inteligente de un modelo anterior, que compró hace apenas un año y medio, sigue funcionando? ¿Por qué reemplazarlo y tener un nuevo gasto de \$700? Recuerde que el costo inicial para adquirir un teléfono inteligente es significativo y puede requerir más data, lo que podría equivaler a una factura mensual más alta. ¿Y qué sucede si alguna vez necesita cancelar el contrato de su teléfono inteligente? A menudo, cancelar estos contratos acarrea penalizaciones importantes.

## FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Cada vez más personas dejan de tener líneas de teléfono fijas. Tener un teléfono móvil puede ser la mejor manera de mantenerse en contacto con las personas, y no tener que pagar llamadas de larga distancia es una ventaja adicional. Muchos consideran que es una necesidad, pero, al igual que todas las necesidades, hay diferentes grados. Disfrute de la tranquilidad mental que le brinda un teléfono móvil, pero no deje que le arruine el presupuesto.*

## OPCIONES DE TELÉFONO E INTERNET

*elija una*



Teléfono celular básico

16 puntos



Internet de alta velocidad

30 puntos



Teléfono inteligente

85 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

-

Puntos por teléfono e Internet ➡

*es igual a*

=

Puntos restantes ➡

# ARTÍCULOS DEL HOGAR

## ¿Vivir a lo grande?

Si se va a mudar, múdese a lo grande o regrese a casa. Irse a vivir solo significa que usted es un adulto, y su casa debe parecerse lo más posible a un catálogo de alta gama o nadie querrá visitarlo.

## Tal vez... no tanto

¡Ventas de garaje! ¡Tiendas de segunda mano! Es como una búsqueda del tesoro. Nunca se sabe dónde encontrará ese mueble perfecto. Y a precios bajísimos. ¡Bingo!

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Piense en la casa en la que creció. ¿Algunos de los muebles tienen historia, como el escritorio que heredó, la mesa de café con "personalidad" o la mesa del comedor a la que ayudó a realizar el acabado? Puede darles nueva vida a los muebles o usar las piezas que a lo mejor le regalen cuando se mude.

### El costo real de muebles nuevos

Al momento de mudarse, no gaste miles de dólares en muebles nuevos para el dormitorio, el comedor, la sala de estar, el baño y la oficina. En cambio, visite un revendedor con precios bajos o una tienda de artículos usados para adquirir algunas piezas importantes. Además, quizás pueda heredar algunos muebles. ¡Seguramente su familia espera que le guste ese escritorio antiguo hecho a mano!

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Así como su primera vivienda no será la casa de sus sueños, es posible que sus artículos del hogar no reflejen quién es USTED a los que visiten su casa. Y eso está bien. En realidad, es mucho más fácil dormir en una cama incómoda que esté dentro de su presupuesto dormir en un colchón de lujo para el que tuvo que romper la alcancía.*

## OPCIONES DE ARTÍCULOS DEL HOGAR

*elija una*



Ventas de  
garaje

50 puntos



Tiendas minoristas

150 puntos



Muebles de  
alta gama

500 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

-

Puntos por artículos del hogar ➡

*es igual a*

=

Puntos restantes ➡

# MASCOTAS

## ¿Vivir a lo grande?

¿A quién no le gustaría tener un perro o un gato, o siete... de cada uno? Más aún, ¿a quién no le gustan los caballos, las boas constrictoras, las cabras, los monos exóticos y cualquier otro animal? Debería abrir un zoológico... la vida sin mascotas no es vida. Las mascotas reducen el estrés, ofrecen compañía y te entretienen. Las personas que no tienen animales no son sociables. No sea una de esas personas.

## Tal vez... no tanto

Hay muchas razones para no tener una mascota. Quizás tenga alergias o simplemente no le guste la idea de tener una mascota. Eso no tiene nada de malo. De hecho, si no tiene mascotas, es mucho más simple estar todo el día en clases o en el trabajo, o incluso salir de la ciudad por unos días.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

¿Le cuesta pagar el alquiler y comprar su propia comida? Si lleva a Fluffy a su casa a pesar de estas dificultades, quizá Fluffy termine pasando hambre. Es mejor tener un plan para cuidar adecuadamente a una mascota, ya que las mascotas tienen necesidades similares a las personas. Implican un costo, de la misma manera que a usted le cuesta dinero alimentarse.

### El costo real de tener mascotas

Cargos de adopción y comida, ¿verdad? Ese es solo el comienzo. ¿Y las visitas al veterinario para los chequeos anuales? Además, si la mascota se enferma, puede esperar más facturas del veterinario. Si quiere tomarse unas vacaciones, ¿quién cuidará a su perro o gato durante su ausencia? Algunos arrendadores también están comenzando a cobrar un alquiler mensual por mascotas, no solo un depósito. Y, por último, tenga en cuenta algo más: ¿qué sucede si la mascota arruina su alfombra, sus muebles o, peor aún, lastima a alguien? Hay muchos costos que tener en cuenta con respecto a la tenencia de mascotas, que van más allá de la adopción inicial y la alimentación. Tómese el tiempo para investigar el tipo de animal que desea y el costo mensual promedio.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

Para muchas personas, sus mascotas son su familia. No pueden imaginar la vida sin su compañía. Sin embargo, si su presupuesto no tiene espacio para una mascota, considere algunas alternativas. ¿Puede pasear perros para la sociedad de protección de animales local? Tal vez puede apadrinar a una mascota. Que en su presupuesto no haya margen para todo lo que desea no significa que no pueda encontrar una solución creativa.

## OPCIONES DE MASCOTAS

elija una



Ninguna mascota

0 puntos



Tanque de peces

4 puntos



Perro o gato

98 puntos



Varias mascotas

196 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

menos

Puntos por mascotas ➡

es igual a

Puntos restantes ➡

# DONACIONES

## ¿Vivir a lo grande?

Usted sabe lo que significa pasar por tiempos difíciles. Recordando: ¿Ud. hubiera agradecido alguna ayuda monetaria? ¡Abra su corazón y su cartera para apoyar todas las causas que le importan!

## Tal vez... no tanto

No sacrifique su vida para ayudar a otras personas; ¡cuídese a usted primero! Es su dinero, y usted trabajó duro para conseguirlo. ¡Haga lo que quiera con él!

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Usted es una persona generosa. ¡Eso es maravilloso! Tal vez le gusta hacer donaciones cuando ocurren desastres o ayudar a los refugios para personas desamparadas, refugios de animales o personas que lo necesitan. Analice su presupuesto y vea cuánto dinero puede donar por mes sin dejar de alcanzar sus metas financieras.

### El costo real de donarlo todo

Unas palabras de precaución para todas las personas generosas: no den todo lo que tienen hasta quedarse sin nada. Quizás haya escuchado el anuncio de seguridad previo al vuelo que recuerda a los adultos que deben colocarse su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás. Lo mismo se aplica aquí. Si está en bancarrota o necesita ayuda financiera, piense mucho antes de donar algo más que no sea su tiempo y compasión. Recuerde que primero debe ocuparse de sus propias finanzas, con la meta a largo plazo de prepararse para poder donar más con el tiempo.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Tal vez dar es un valor fundamental de sus convicciones. Tal vez ha leído los estudios de que no existe tal cosa como la generosidad desinteresada, porque la persona que da siempre recibe más a cambio. Dar también ayuda a combatir la mentalidad de la escasez que le hace pensar que no tiene suficiente. Más aún, una creencia común de las personas ricas es que dar dinero a los demás es algo que hay que hacer.<sup>3</sup> Pero recuerde que dar no necesariamente tiene que ser de naturaleza financiera. ¿Qué talentos tiene que podrían servir a los demás? ¿Podría usarlos en capacidad de voluntario?*

3 *Wired for Wealth*, Brad Klontz, Ted Klontz, Rick Kahler

## OPCIONES DE DONACIONES

elija una



Voluntariado

0 puntos



Donación financiera por única vez

25 puntos



Donación financiera recurrente

75 puntos

Puntos restantes anteriores ➔

menos

Puntos por donaciones ➔

es igual a

Puntos restantes ➔

-

=

# REGALOS

## ¿Vivir a lo grande?

Usted es el amigo IDEAL. Sabe lo que le gusta a cada amigo y los consiente en ocasiones especiales. Nunca ha decepcionado a nadie, ¡y no puede detenerse ahora! No escatime, ¡compre ese reloj inteligente para su amigo!

## Tal vez... no tanto

Los regalos no son su manera de expresar afecto, y eso está bien. Sus amigos saben cuánto los quiere. Usted demuestra su cariño con su presencia, sin necesidad de hacer regalos.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Los amigos deben ser amigos independientemente de los regalos que pueda comprarles. Piense cuánto vale una amistad si es basada en lo que puede comprarle a esa persona.

### El costo real de comprar regalos para todos

Comprar regalos puede ser muy gratificante y divertido; todo lo que hay que hacer es planificar los gastos que eso implica. Si sabe para cuántas personas quiere comprar regalos y aproximadamente cuánto piensa gastar por año, divida el monto total por 12 (los 12 meses del año) y ahorre ese monto todos los meses. De esta manera, las personas seguirán recibiendo sus regalos y usted se protegerá de los gastos excesivos.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Para algunas personas, dar y recibir regalos es la manera de expresar afecto. Si ese es su caso, los regalos son algo necesario en su presupuesto. Su presupuesto debe reflejar quién es usted y qué valora. Tan solo asegúrese de planificar su presupuesto para regalos y no deje que desplace otras cosas necesarias.*

## OPCIONES DE REGALOS

*elija una*



Regalos hechos a mano

10 puntos



Regalos de precio moderado

25 puntos



Regalos de alta gama

75 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

Puntos por regalos ➡

*es igual a*

Puntos restantes ➡

-

=

# VIAJES

## ¿Vivir a lo grande?

¡El mundo está al alcance de su mano! Su lista de lugares por visitar tiene una milla de largo. ¡Prepárese para subir las fotografías de viajes a los increíbles lugares que visitará a sus redes sociales! No olvide llevar el palo de extensión para selfies y vuele en primera clase, porque usted lo merece.

## Tal vez... no tanto

¿Realmente necesita viajar por el mundo cuando puede experimentarlo desde la comodidad de su propio sofá gracias al canal Discovery? Le encantan los programas de animales letales, y está encantado de acurrucarse y comer palomitas de maíz mientras alguien más tiene que lidiar con ellos.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Nunca fue tan fácil viajar por el mundo, y hay mucho por ver. Si le gusta ese tipo de actividad, viajar a lugares divertidos y exóticos de todo el mundo es una aventura emocionante. Pero lo que es incluso mejor que tomarse las vacaciones de su vida es asegurarse de que los gastos de sus vacaciones no lo sigan hasta su casa. De más está decir que quizás no pueda recorrer Europa a solo un año de independizarse e irse a vivir solo, pero eso no significa que nunca lo pueda hacer. Ahorre y pague el viaje en efectivo. Nadie quiere volver a ver fotografías de un viaje y darse cuenta de que aún está pagándolo un año o dos después.

### El costo real de las vacaciones

Primero, elija su destino y piense lógicamente en todos los gastos previsible, como boletos de avión, alojamiento, atracciones turísticas y restaurantes. Luego, considere los gastos no tan divertidos: tarifas de equipaje, impuestos de viaje, posibles tasas de visado, gastos de estacionamiento, gastos de transporte o taxi, y souvenirs. Lo que había creído que sería económico de pronto se torna muy costoso. Cuando planifique unas vacaciones, tenga en cuenta todos los gastos que vaya a encontrar.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Las investigaciones muestran que, en general, las experiencias crecen en valor cuando las recuerda con cariño. Así que, si le gusta viajar, planifique una visita a esos lugares lejanos. Cree una cuenta de ahorros con el nombre del destino que eligió y deposite dinero en ella con cada sueldo que reciba. No hay absolutamente ningún motivo por el que no pueda viajar por el mundo, pero sepa que lo disfrutará más si lo paga de antemano.*

## OPCIONES DE VIAJES

elija una



Viaje de un día

40 puntos



Viaje de fin de semana

390 puntos



Disneylandia

500 puntos\*

\*por mes durante 3 meses



Recorrido por Europa

1,000 puntos\*

\*por mes durante 6 meses

Puntos restantes anteriores ➔

menos

-

Puntos por viajes ➔

es igual a

=

Puntos restantes ➔



# EJERCICIO

## ¿Vivir a lo grande?

¡Su cuerpo es una máquina increíble! Siempre está listo para un concurso de lagartijas/planchas. Ese cuerpo no es producto de un accidente. Pasa mucho tiempo en el gimnasio y está orgulloso de lo que ha logrado.

## Tal vez... no tanto

No se considera un holgazán, y si lo obligan, seguramente encontraría los zapatos para correr enterrados en el fondo del armario desde que se mudó. No es que no valore el ejercicio físico, pero puede admitir que no es su mayor prioridad en este momento.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

La actividad física es importante tanto para la salud física como para el bienestar mental. Las investigaciones han vinculado la actividad física con la disminución de la depresión y el deterioro cognitivo. No hace falta pasar horas en el gimnasio todos los días, pero puede mirar videos de ejercicios en su propia sala de estar, salir a caminar a la hora del almuerzo, tomar una clase con amigos o practicar un deporte.

### El costo real de las membresías en gimnasios

Los gimnasios saben que tendrán una multitud de nuevos clientes después de las resoluciones de Año Nuevo, pero, llegado el mes de febrero, el estacionamiento tiene muchos espacios vacíos. Como conocen este fenómeno, a menudo se aseguran con un contrato anual. Según el tipo de ejercicio, quizás tenga que comprar equipos. A veces las clases cuestan más; y asegúrese de tener en cuenta el tiempo de viaje desde su casa. Si sus metas también incluyen cambiar su físico, recuerde también planificar un nuevo guardarropa en su presupuesto.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*La salud física afecta mucho más que su bienestar físico. Independientemente de cómo decida abordar este aspecto de su bienestar, piense en lo que su yo del futuro agradecería.*

## OPCIONES DE EJERCICIO

*elija una*



Salir a correr

0 puntos



Video de ejercicios

5 puntos



Clases grupales

20 puntos



Membresía de gimnasio

55 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

Puntos por ejercicio ➡

*es igual a*

Puntos restantes ➡

-

=

# ESTÉTICA

## ¿Vivir a lo grande?

¡La belleza no se debe dejar en manos de productos genéricos, mercadería con descuento ni aficionados! Así que concentrémonos en los cortes de cabello a la moda, los colores y los trucos de belleza. Cuando se ve bien, la gente quiere verlo, así que será muy popular y tendrá muchos amigos hermosos.

## Tal vez... no tanto

Usted se siente cómodo en su propia piel. No necesita gastar una fortuna en su apariencia. Siempre que pueda mantener el cabello fuera de los ojos, estará bien.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Quizá pueda encontrar una opción menos costosa para los resultados que busca. ¿Conoce a alguien en la escuela de belleza o que esté empezando su carrera y que le pueda ofrecer un descuento en los servicios que está buscando? ¿O puede ver algunos videos de YouTube y aprender a cortarse el cabello con tijeras o maquinilla? ¿Y qué le parece recortar cupones o buscar ofertas en diferentes tiendas de la ciudad?

### El costo real de una estética costosa

Gastar \$150 al mes en productos o servicios de estética puede hacer que casi cualquier persona se vea y se sienta como un millón de dólares, pero ¿qué sucedería si invirtiera \$150 al mes en una cuenta de jubilación y se propusiera tener un millón de dólares reales? Es verdad, ¡puede suceder! ¿Prefiere verse como un millón de dólares o tener un millón de dólares?

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

¿Cuántas personas van a entrar a su baño para ver si usa o no productos de marca? Las marcas genéricas adecuadas pueden funcionar igual de bien. Siempre y cuando esté satisfecho con el resultado final, ¿es realmente importante que haya encontrado una alternativa menos costosa? Sentirse bien con su apariencia también puede hacer maravillas por su actitud mental.

## OPCIONES DE ESTÉTICA

elija una



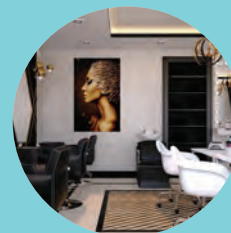
Cortarse el cabello  
uno mismo

11 puntos



Peluquería o barbería  
de bajo costo

30 puntos



Salón de belleza o  
barbería de alta gama

150 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

menos

-

Puntos por estética ➡

es igual a

=

Puntos restantes ➡

# VESTIMENTA

## ¿Vivir a lo grande?

Ya salieron las tendencias más populares, y no querrá quedarse atrás. ¡No puede dejarse ver en público con prendas que estaban de moda el año pasado!

## Tal vez... no tanto

¿Qué es lo mejor de la ropa de segunda mano? No tiene que preocuparse si se encoge en el lavado y no le queda bien. Sin mencionar que su presupuesto para vestimenta se estirará mucho más.

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

La ropa se considera "usada" después de un solo día de uso. Las tiendas de segunda mano y las ferias americanas se desbordan de ropa que se ha usado una o dos veces, o incluso nunca, si aún tiene las etiquetas. Puede encontrar ropa de marca y de diseñadores famosos por una fracción del precio.

### El costo real de la ropa a precio de lista

Ese par de jeans que compró en su boutique favorita por \$150, esas botas por \$85 y la blusa por \$45 suman \$280. Disfrute de la ropa nueva una o dos veces, y luego hábituese a la sensación de la ropa usada. Y esperemos que no derrame nada en su atuendo de \$280, ¡eso sería terrible! La otra opción es saber comprar en una feria americana o simplemente aprovechar las ofertas y los cupones. De esa manera, si algo sucede y su ropa se destruye, no se estresará tanto porque no pagó tanto por ella.

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Tener un armario o una cómoda desbordándose de ropa en realidad genera más estrés. Eso es lo último que quiere. Y, a decir verdad, hay una amplia gama de opciones de ropa. Quizá no quiera comprar en ferias americanas, pero aun así puede conseguir ropa estupenda si tiene una estrategia con respecto a las ofertas y cupones. Piense en artículos clásicos que le sirvan por varios años.*

## OPCIONES DE VESTIMENTA

*elija una*



Feria  
americana

40 puntos



Tiendas minoristas  
con descuento

80 puntos



Tiendas de ropa  
de diseñador

200 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

*menos*

Puntos por vestimenta ➡

*es igual a*

Puntos restantes ➡

-

=

# ENTRETENIMIENTO

## ¿Vivir a lo grande?

Vacaciones, conciertos, eventos deportivos profesionales, salidas nocturnas deslumbrantes: de eso están hechas las vidas divertidas. ¡Todos querrán ser sus amigos con todo lo que se divierte!

## Tal vez... no tanto

Sabe qué significa pasar un buen momento. Lo deslumbrante no es su estilo. ¿Por qué no ponerse cómodo en casa con una buena película de Netflix, Hulu o Redbox? ¿O invitar a sus amigos a una noche de juegos de mesa, una caminata o un picnic?

## Cosas que considerar

### La voz de la razón

Cuando se independiza y comienza su vida adulta, la mayor parte de su dinero puede irse en artículos de primera necesidad. Sin embargo, esto no significa que nunca podrá pagar entretenimiento de mayor precio, tal vez un poco más adelante en la vida.

### El costo real del entretenimiento en vivo

¿Quiere ver un partido de béisbol profesional? Tenga en cuenta el costo de la gasolina o los boletos de tren/avión, el alojamiento, la comida, el estacionamiento, las entradas para el partido y el dinero extra para suvenires u otras atracciones turísticas. ¡El costo del entretenimiento puede multiplicarse rápidamente!

### FACTOR DE TRANQUILIDAD MENTAL

*Vivir solo por primera vez puede traer muchas emociones, tanto positivas como negativas. Tener que pagar por todas sus necesidades por primera vez puede ser un gran golpe de realidad. Si bien es importante planificar sus compras intencionalmente, tenga en cuenta la necesidad de relajarse. Este bien puede no ser el momento de la vida para el entretenimiento en vivo, pero el "dinero para diversión" es un punto válido en el presupuesto. Todos necesitan alguna forma de descomprimirse por su bienestar mental.*

## OPCIONES DE ENTRETENIMIENTO

elija una



Pasar tiempo con amigos

0 puntos



Películas transmitidas o a demanda

6 puntos



Televisión por cable

70 puntos



Entretenimiento en vivo

440 puntos

Puntos restantes anteriores ➡

menos

-

Puntos por entretenimiento ➡

es igual a

=

Puntos restantes ➡

# IMPREVISTOS

No es tanto una cuestión de **si** va a vivir la vida, sino de **cuándo** va a vivirla.

Algunas veces, la vida regala pequeñas sorpresas: una devolución de impuestos, una bonificación laboral o un regalo inesperado. Sin embargo, a menudo también trae gastos inesperados: reparaciones de automóvil, facturas médicas o un teléfono inteligente que se deja caer por accidente. Parte de la salud financiera es la capacidad de tomarse la vida con calma sin crear estrés financiero. Si ahorra para estas emergencias en un "fondo para imprevistos", las emergencias de vida no necesariamente serán también emergencias financieras.

*Veamos qué sucede con sus decisiones de estilo de vida. ¿Pueden afrontar un momento "inesperado"? Use el mes en que nació para determinar qué evento debe absorber su presupuesto.*

## Evaluación

Si su evento fue positivo, ¿podría mantenerse con su presupuesto todos los meses sin la bonificación? Después de todo, solo cumple años una vez al año. Considere la posibilidad de asignar al menos una parte de la bonificación a sus ahorros para cuando la vida le depare algo que no sea tan divertido.

Si su evento fue negativo y su presupuesto no puede absorberlo, revise sus decisiones. ¿Hay algo que pueda cambiar? Pagar por este tipo de eventos con crédito a menudo genera un espiral negativo que costará significativamente más a largo plazo. **El interés es el alquiler que paga por el dinero que pide prestado.** La reparación de ese automóvil o el nuevo teléfono celular terminará costando más que el precio de lista cuando usa crédito para pagarlo, ya que tendrá que pagar el préstamo con intereses.

### IMPREVISTOS

*Elija su mes de nacimiento*

Enero ¡Gana un concurso! +500 puntos	¡Devolución de impuestos!
Reparaciones de automóvil	¡Regalo de cumpleaños!
Empieza un trabajo a tiempo parcial	Reparación de electrodoméstico
Se rompió la computadora	¡Bonificación laboral!
Neumático pinchado	Viaje de emergencia
Se le cayó el teléfono inteligente	Factura médica

Puntos restantes anteriores ➔

más o menos +/-

Puntos por imprevistos ➔

es igual a =

Puntos restantes finales ➔

# DEUDA

Albert Einstein dijo: **“El interés compuesto es la octava maravilla del mundo. El que lo entiende, lo gana; el que no... lo paga”**. Eso es lo que sucede en la vida real. Si pone efectivo en su fondo para imprevistos, tendrá la oportunidad de ganar interés sobre el monto de sus ahorros. Si paga esa factura inesperada con crédito, está pagando interés sobre la deuda que debe.

Veamos cuánta podría ser la diferencia.

## RESUMEN DE DEUDA *pago mensual mínimo*

	Saldo	Tasa de interés	Pago mensual	Plazo para cancelar	Pagos totales	Interés pagado
<b>Primer préstamo</b>	\$15,000	18.9 %	\$237.10	30 años	\$85,3570.60	\$70,357.60

## RESUMEN DE DEUDA *pago mensual mínimo más \$50*

	Saldo	Tasa de interés	Pago mensual	Plazo para cancelar	Pagos totales	Interés pagado
<b>Primer préstamo</b>	\$15,000	18.9 %	\$287.10	Más de 9 años	\$31,800.17	\$16,800.17

Y si está pensando: “¡No hay manera de que acumule \$15,000 en préstamos!”, piénselo dos veces.

Préstamos estudiantiles, facturas médicas, cuotas mensuales del automóvil, tarjetas de crédito, etc. Cualquiera de estos gastos puede sumar \$15,000 en deuda muy rápido. Combine algunos de ellos y esa cantidad crecerá aún más rápidamente.

# PUNTAJE DE TRANQUILIDAD MENTAL *Calcule el porcentaje de puntos totales que tiene en ahorros*

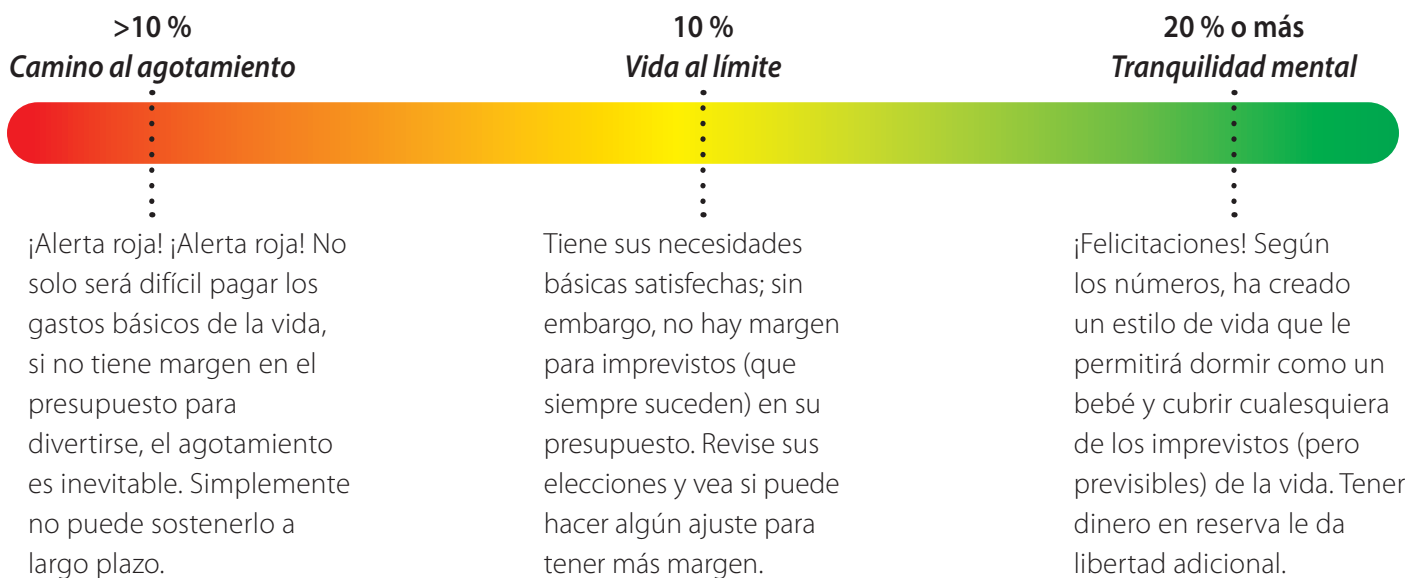
Sus ahorros finales	Ejemplo A	Ejemplo B
Puntos por ahorros de la página 4 ➔ <input type="text"/>	<b>200</b>	<b>200</b>
<i>más o menos</i>	<b>+</b>	<b>-</b>
Puntos por imprevistos de la página anterior ➔ <input type="text"/>	<b>150</b>	<b>250</b>
<i>es igual a</i>	<b>=</b>	<b>=</b>
Puntos por ahorros finales ➔ <input type="text"/>	<b>350</b>	<b>-50</b>
<i>dividido por</i>	<b>÷</b>	<b>÷</b>
Puntos iniciales de la página 3 ➔ <input type="text"/>	<b>2,010</b>	<b>2,010</b>
<i>es igual a</i>	<b>=</b>	<b>=</b>
Puntos por ahorros por cada 100 en total ➔ <input type="text"/>	<b>0.1741</b>	<b>-0.02</b>
<i>multiplicado por</i>	<b>×</b>	<b>×</b>
Conversión porcentual ➔ <b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<i>es igual a</i>	<b>=</b>	<b>=</b>
Porcentaje de ahorros ➔ <input type="text"/>	<b>17.41 %</b>	<b>-2.48 %</b>

# ADMINISTRACIÓN CONSCIENTE DEL DINERO

Ahora que ha creado su estilo de vida, veamos cómo le fue.

Después de calcular su presupuesto básico, ¿le sobraron puntos para amortiguar ciertas categorías? Tener más ahorros le brinda más tranquilidad; sin embargo, es importante tener un poco de margen en su presupuesto para gastos adicionales de acuerdo con sus prioridades.

Use el porcentaje de ahorros que calculó en la página anterior para determinar dónde se posiciona en la siguiente escala.



## Estrés La relación entre la salud mental, la salud física y la salud financiera

Una relación que a menudo se nos pasa por alto es la conexión entre la salud financiera, la salud mental y la salud física. Tal vez le sorprenda saber que la salud física, la salud mental y la salud financiera están relacionadas.

Pensemos en el estrés por un momento. Sentirse estresado o preocupado es una experiencia humana totalmente normal. La mayoría de las personas notan el exceso de estrés en sus pensamientos (cuando un pensamiento o una situación se repite constantemente o los pensamientos quedan en el pasado o en el futuro) y en sus sentimientos (uno puede evitar situaciones, personas y lugares estresantes, o simplemente notar que se siente abrumado). Sin embargo, **el estrés no es solo una experiencia mental**. Cuando las personas están estresadas en sus pensamientos y sentimientos, la mayoría también puede identificar sensaciones físicas de estrés (falta de aire, tensión muscular, dolor de estómago, por nombrar solo algunas).

Ante la pregunta de qué causa el estrés, muchos estudios han descubierto que los **principales impulsores del estrés en adultos están relacionados con las finanzas, el presupuesto y los gastos inesperados**. Un estrés financiero abrumador puede contribuir o intensificar las afecciones de salud mental existentes, como la ansiedad o la depresión. Si no se los trata, los sentimientos intensos de desesperanza y negación pueden tener un efecto negativo tanto sobre su salud mental como su salud financiera. En casos extremos, estos síntomas pueden hacer que falte al trabajo, evite a los acreedores o pierda su vivienda.

Siempre hay esperanza, y hay muchos recursos que pueden ayudarlo si usted o alguien que conoce está luchando con síntomas de salud mental que afectan su capacidad de afrontar la vida diaria. Un buen punto de partida es acudir a un psicólogo, terapeuta o un ser querido para pedir ayuda. Además, tomarse el tiempo

para ser constante en el cuidado de su salud física y mental lo ayudará a ser la mejor versión de usted mismo.

*¿Es consciente de que la vida es mucho más que las finanzas? Tenga en cuenta que no todo debe afectar su presupuesto.*

- Ofrézcase como voluntario para pasear a los perros en el refugio (especialmente si tener una mascota le resulta demasiado costoso en este momento)
- Actividad física
- ¿Cómo pasa tiempo con amigos?
- ¿Tiene tiempo programado para un pasatiempo?

## Cuidado personal

*El cuidado personal incluye todo lo que decida hacer con la intención de ser amable consigo mismo (en mente, cuerpo o alma). Algunas de estas cosas son gratuitas, como llamar a un amigo, recurrir a la espiritualidad o ver a su comediante favorito en YouTube, mientras que otras cuestan dinero y deben planificarse dentro del presupuesto.*

### Terapia individual

Encontrar un psicólogo o terapeuta con quien hablar, que lo guíe en los momentos difíciles de la vida y que le permita desarrollar habilidades para afrontar los factores de estrés, puede ser una parte esencial del cuidado de su salud mental. Al momento de escribir este libro, todos los seguros de salud cubren al menos parte de la terapia. Sin embargo, cada compañía de seguros y plan es diferente. Para obtener información sobre sus beneficios de salud mental, llame al número de teléfono que está en el reverso de su tarjeta del seguro y pregunte cuál sería su copago para la terapia individual (es decir, lo que pagaría de su propio bolsillo por cada sesión). Además, no olvide preguntar si tiene un deducible que deba alcanzar antes de que la terapia esté cubierta.

*Revise el estilo de vida que creó. ¿Le permite encaminarse hacia el bienestar mental, físico y financiero? Si es así, ¿en qué sentido? Si no es así, ¿qué debe cambiar?*

---

---

---

---

---

---

---

---

### Terapia grupal

Encontrar un grupo orientado a brindar apoyo social y a desarrollar habilidades relacionadas con un tema en el que esté trabajando (por ejemplo, ansiedad, depresión, imagen corporal, consumo de sustancias) puede ser una poderosa herramienta de curación y, como dijimos antes, es muy probable que su seguro cubra la totalidad o parte de este gasto.

### Apoyos naturales

¿Tiene un amigo, compañero de trabajo, hermano o familiar con el que le haga bien hablar cuando está desanimado, que le dé consejos cuando se los pide o que lo ayude a distraerse del estrés o la tristeza cuando siente que esa es la mejor estrategia? ¡Estupendo! Los apoyos naturales son personas que están en su vida y pueden contribuir a su bienestar mental y emocional sin ser profesionales. ¿Una de las ventajas de contar con apoyos naturales? ¡Es gratis!

### Bienestar alternativo

Quizás recibir un masaje o una pedicura lo ayuda a aliviar el estrés y a cuidar su cuerpo. ¡Bien por usted! Sin embargo, no olvide que estas actividades pueden ser costosas y deben tenerse en cuenta en su presupuesto.



## Seleccione los cinco valores más importantes que quiere que guíen su vida

- **Aceptación** *que me acepten como soy*
- **Amistad** *disfrutar de las relaciones con sus pares*
- **Apertura** *estar abierto a nuevas experiencias, ideas y opciones*
- **Atractivo** *ser físicamente atractivo*
- **Autenticidad** *actuar de una manera que sea fiel a quien soy*
- **Autoridad** *supervisar y ser responsable por otros*
- **Aventura** *vivir experiencias nuevas y emocionantes*
- **Ayudar** *ayudar a los demás*
- **Comodidad** *tener una vida agradable y cómoda*
- **Confianza** *creer que será exitoso en algo*
- **Contribución** *brindar algo duradero al mundo*
- **Cooperación** *trabajar en colaboración con los demás*
- **Creatividad** *tener ideas nuevas y originales*
- **Crecimiento** *seguir cambiando y creciendo*
- **Cuidado** *cuidar a los demás*
- **Desafíos** *emprender tareas y problemas difíciles*
- **Diversión** *jugar y divertirse*
- **Ecología** *vivir en armonía con el medioambiente*
- **Equilibrio** *mantener el equilibrio entre actividades y obligaciones*
- **Estabilidad** *tener una vida que mantiene una regularidad*
- **Estado físico** *estar en forma y ser fuerte*
- **Fama** *ser famoso y reconocido*
- **Fe/espiritualidad** *una conexión con algo más grande que nosotros mismos*
- **Fiabilidad** *ser confiable*
- **Frugalidad** *no derrochar recursos*
- **Generosidad** *dar lo que tengo a los demás*
- **Humor** *ver los aspectos graciosos de mí mismo y del mundo*
- **Inconformismo** *cuestionar y desafiar la autoridad y las normas*
- **Independencia** *tomar mis propias decisiones y ser capaz de cuidarme*
- **Justicia** *valorar la equidad en el trato con los demás*
- **Paz interior** *sentir paz personal*
- **Perdón** *perdonar a los demás*
- **Popularidad** *ser querido por muchas personas*

- **Responsabilidad** *estar dispuesto a responder por mis acciones*
- **Responsabilidad** *tomar y ejecutar decisiones responsables*
- **Riesgo** *tomar riesgos y aprovechar oportunidades*
- **Riqueza** *tener mucho dinero*
- **Perseverancia** *seguir a pesar de las dificultades u obstáculos*
- **Tolerancia** *aceptar y respetar a quienes no están de acuerdo conmigo*
- **Tradicición** *seguir los patrones respetados del pasado*
- **Otro** \_\_\_\_\_
- **Otro** \_\_\_\_\_

## Los cinco valores más importantes para usted

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Téngalos en cuenta al elegir su estilo de vida.

Hablando de valores, recientemente se realizó un estudio sobre los hogares millonarios en Estados Unidos.<sup>4</sup> ¿Sabía que en 2017 había más de 11 millones de hogares millonarios en Estados Unidos?

**¡11 millones de hogares millonarios!** Y, según el estudio más grande sobre millonarios realizado hasta la fecha, con más de 10,000 millonarios encuestados, la mayoría de ellos no heredaron su patrimonio. Lo que significa que se lo ganaron ellos mismos. Cuando se les pidió que calificaran una lista de elementos que contribuyen a que alguien se convierta en millonario, las dos respuestas principales fueron: **disciplina financiera y ahorro constante**. Asumen responsabilidades personales, practican la intencionalidad, se concentran en sus objetivos, trabajan duro y son constantes.<sup>5</sup> Algo para tener en cuenta al comenzar su propio viaje financiero.

<sup>4</sup> *Everyday Millionaires*, Chris Hogan

<sup>5</sup> Prólogo de *Everyday Millionaires*

*¿Cómo incorporará el cuidado personal en su vida?*

---

---

---

---

---

Viajamos al futuro para ver qué vida le gustaría vivir. Ahora dediquemos un tiempo a mirar hacia el pasado. Imagine que encuentra una máquina del tiempo y puede visitar a su yo de 80 años. Imagine sentarse en la mesa de la cocina con su yo del futuro y pedirle que le cuente la historia de su vida. Usted es el héroe de esta historia. Habrá tenido éxito y vivirá feliz para siempre, pero ¿qué puede decirle su yo del futuro sobre las decisiones que tomó para llegar hasta allí? ¡Diviértase con esta propuesta! Y si es más fácil escribirlo en forma de guion, hágalo.<sup>6</sup>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>6</sup> <https://medium.com/@garrettphilbin/seven-steps-to-making-your-money-matter-76ab706d36fd>

Ahora, demos los primeros pasos para que esa vida sea una realidad, no solo su imaginación.  
Elija un aspecto de esa historia. ¿Cuál es el resultado que más desea alcanzar?

---

---

---

---

---

¿Qué obstáculos observa para alcanzar ese resultado?

---

---

---

---

---

Cree un plan que lo ayude a superar esos desafíos

---

---

---

---

---

¿Qué pasos dará **hoy** para implementar ese plan?

---

---

---

---

---



## *Recursos adicionales*

**Línea de crisis de salud mental del condado de Multnomah**  
**503-988-4888**

**United Way**, *recursos comunitarios*

*Marque 211*

**[www.211.org](http://www.211.org)**

**Keep Oregon Well**, *recursos y defensa de la salud mental*

**[TrilliumFamily.org](http://TrilliumFamily.org)**

**Oregon State Credit Union**, *educación financiera y recursos*

**[www.oregonstatecu.com](http://www.oregonstatecu.com)**

La información proporcionada por Oregon State Credit Union, Keep Oregon Well y Trillium Family Services en el contenido educativo "Administración consciente del dinero" es solo con fines informativos generales. No pretende brindar consejos específicos para ninguna persona en particular. Oregon State Credit Union, Keep Oregon Well y Trillium Family Services no son responsables por las medidas financieras tomadas por ninguna persona o entidad en función de este contenido o por su influencia. Las opiniones compartidas por el presentador en las presentaciones en vivo no necesariamente reflejan las opiniones de Oregon State Credit Union, Keep Oregon Well o Trillium Family Services. Trillium Family Services (509)(C)(3). Oregon State Credit Union © 2019.



**KEEP OREGON  
WELL!** 