



Telling Your Money What to Do: The Young Adults Guide [English and Spanish versions]

Item Type	Transitions ACR
DOI	10.7191/pib.1084
Rights	Copyright © University of Massachusetts Medical School.
Download date	05/09/2024 16:45:21
Item License	http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.14038/44205



Qué hacer con el dinero: guía para adultos jóvenes

Comunidad de práctica, Northeast Massachusetts 2013

¿Alguna vez tuvo la sensación de que el dinero, o su falta, dictaba sus acciones? Si asume el control de su dinero y sus gastos, puede encontrar la forma de hacer más con lo que tiene. Esta hoja brinda consejos acerca de cómo se puede lograrlo.

Mejores consejos monetarios

Sepa qué hacer con su dinero siguiendo estos consejos:

- ✓ **Haga un seguimiento de su dinero** durante una o dos semanas para ver adónde va; luego desarrolle un presupuesto básico para establecer objetivos sobre los gastos. Puede utilizar el que aparece en la hoja de consejo.
- ✓ **Monitoree su cuenta corriente** y asegúrese de comprender la política del banco sobre los descubiertos. Las multas por los descubiertos pueden ser costosas. Puede ser que necesite una cuenta de ahorros para evitar las multas por descubiertos. También puede pedirle al banco que rechace los cargos que sobregiran su cuenta.
- ✓ **Los cargos y los intereses en la tarjeta de crédito** pueden aumentar. Para evitarlo, pague la mayor parte posible de sus cuentas por mes.
- ✓ **Los fondos de emergencia** lo pueden salvar si se le rompe el carro, tiene gastos médicos inesperados, una infracción de tránsito, etc.
- ✓ **Empiece a ahorrar;** empezar con entre un 5 y un 10% del salario puede ser un gran comienzo.
- ✓ **Las salidas a comer afuera,** si bien son convenientes, son MUY costosas. Cocinar en el hogar puede ayudarle a ahorrar una gran cantidad de dinero.
- ✓ **Los cigarrillos, las bebidas y los medicamentos** suman y son costosos. Asegúrese de incluirlos en su presupuesto.
- ✓ **Pedirle dinero prestado** a los amigos o la familia puede añadir estrés a las relaciones. Si necesita pedir dinero prestado, le recomendamos que establezca un plan de pago para devolverlo.
- ✓ **Prestar dinero** puede añadir estrés a las relaciones. La familia y los amigos también sufren estrés financiero y quizás no puedan devolverle el dinero.

Todo suma

Una comida afuera puede no parecer mucho, pero si observa los gastos con el correr del tiempo, podrá determinar cuánto gasta.

GASTOS

	Costo promedio por artículo	Costo promedio por semana	Costo promedio por mes
Bebidas energizantes	\$2.50	7 x \$2.50=\$17.50	\$75.00
Café diario	\$2.00	7 x \$2.00 =\$14.00	\$60.00
Cigarrillos	\$6.25	4 x \$6.25=\$25.00	Más de \$100.00
Salidas a comer afuera	\$7.00	2 x \$7.00 = \$14.00	\$60.00
Viajes en taxi	\$10.00	1 x \$10.00 = \$10/semana	\$40.00
Gatos	---	---	\$60.00
Perros	---	---	\$100.00

Un poco de ahorro también se acumula con el tiempo.

AHORROS

Ahorros promedio por semana	Ahorros promedio por mes	Ahorros promedio por año
\$5.00	\$20.00	\$260.00
\$10.00	\$40.00	\$520.00
\$25.00	\$100.00	\$1300.00

Cómo empezar a armar un presupuesto

Las **primeras cosas** que debe poner en el presupuesto son las necesidades, los gastos que no puede dejar de lado:

- Vivienda (alquiler, etc.).
- Servicios públicos (gas, luz).
- Transporte (pago del carro, gasolina, reparaciones, peajes, pasajes o pases de autobús/tren).
- Provisiones/alimentos.
- Cuentas/recetas médicas y médicos.
- Gastos en educación y/o trabajo (libros, uniformes, costos de colegiatura).
- Comunicación (teléfono, Internet, cable).
- Pago de otras deudas o cuotas (préstamos estudiantiles, tarjetas de crédito).

¿Desea recortar sus gastos?

A continuación, le ofrecemos algunas estrategias prácticas :

- Si le pagan semanalmente y gana \$100/semana y ahorra un 10% de su salario, ¡a fin de año tendrá \$520!
- Compre vestimenta y muebles en locales de consignación y de productos usados. Si le gusta la ropa de diseñador, aún puede buscar la marca y el estilo que le gustan.
- Si depende del Seguro Social y Medicaid, puede obtener descuentos para los gastos de teléfono, cable y calefacción.
- Si tiene una incapacidad, verifique con su oficina local de tránsito si puede obtener descuentos para el transporte público. Por ejemplo: en Massachusetts en el MBTA, puede ahorrar hasta \$4 en un pasaje de \$8.
- Al comprar víveres busque ofertas y, si es posible, abastézcase y compre menos la siguiente semana.
- Obtenga una cuenta corriente y/o cuenta de ahorro. Con muchos bancos, si deposita un cheque de manera directa al menos una vez al mes, la cuenta es gratuita. Muchos lugares de cobro de cheques, cobran tasas altas que representan dinero que podría ser suyo.
- Utilice cupones: busque en línea y en el periódico descuentos para alimentos, ropa, música, etc.
- Asista a ventas de garaje; CraigsList tiene listados para su comunidad local.

Cómo administrar los recursos monetarios

Aquí le ofrecemos algunos recursos o algunas estrategias para ayudarlo a administrar su dinero:

Aplicaciones: Mint: lo ayuda a organizar gastos y cuentas; ShopSavvy y RedLaser: comparan los precios de los códigos de barra; GasBuddy: busca la gasolinera más económica de su zona; RetailMeNot: es un buscador de cupones.

Páginas web: www.mint.com organiza facturas y cuentas; www.bankrate.com calculadoras; www.coupons.com cupones.

Calculadoras: utilice tanto la que está en su teléfono y también tenga en cuenta utilizar las calculadoras disponibles en www.bankrate.com.

Sistema de sobres: cada vez que cobra, divida su dinero en áreas de gastos: alimentos, gasolina, vestimenta, entretenimiento, etc. Luego, cree un sobre para cada categoría. No tiene que ser algo estrambótico; un sobre blanco, liso con la categoría escrita en la parte delantera será suficiente. Pruebe la aplicación Easy Envelope Budget Aid.



Descargar en www.umassmed.edu/transitionsRTC/publication

Referencia recomendada: Northeast Massachusetts Community of Practice (2013) Telling Your Money What to Do: The Young Adults Guide. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School, Department of Psychiatry, Systems and Psychosocial Advances Research Center

La presente publicación está disponible en formatos alternativos si así se lo solicita a través de TransitionsRTC@umassmed.edu



El contenido de esta hoja de consejo se desarrolló con los fondos del Departamento de Educación de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, Centro para los Servicios de Salud Mental, Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (NIDRR, por sus siglas en inglés, subsidio H133B090018). Fondos adicionales provistos por el departamento de Commonwealth Medicine de la UMass Medical School. El contenido de la presente hoja de consejo no necesariamente refleja la visión de las agencias de financiación y no se debe asumir que cuenta con el respaldo del gobierno federal.

Transitions RTC es parte del Systems & Psychosocial Advances Research Center (SPARC).
Un departamento del Massachusetts Mental Health Research Center of Excellence





¿Qué hacer con el dinero?

¡Seguimiento de ingresos y gastos!

Realice un seguimiento de sus gastos con una aplicación en su teléfono o un registro diario, e ingrese los totales en esta hoja de presupuesto. Esto le dará una imagen de cómo está gastando su dinero mensualmente. ¿Coinciden sus ingresos con sus gastos? ¿Qué cosas puede recortar?

INGRESO MENSUAL

Ingreso mensual:

Seguro social: _____
TAFDC (asistencia social): _____

Ingreso semanal:

Sueldo de la 1.º semana: _____
Sueldo de la 2.º semana: _____
Sueldo de la 3.º semana: _____
Sueldo de la 4.º semana: _____
Sueldo de la 5.º semana: _____

(algunos meses tienen 1 periodo de pago extra)

Ingreso adicional:

Agregue todas las líneas para

INGRESO MENSUAL TOTAL:

GASTOS MENSUALES REALES

Transporte:

Pago del carro _____
Gasolina _____
Seguro _____
Reparaciones _____
Gastos del carro _____
Pase/gastos de autobús _____
Pase/gastos de tren _____
Viajes en taxi _____

Gastos médicos:

Recetas _____
Copagos _____
Medicamentos de venta libre _____

Obsequios:

Cumpleaños _____
Vacaciones _____

Alimentos (no olvide las bebidas energizantes):

Comida _____
Salidas a comer afuera _____
Salidas a tomar un café/trago _____

Deudas:

Préstamos _____
Tarjeta de crédito _____
Tarjeta de crédito _____
Otro _____

Gastos de los niños:

Niñera _____
Manutención infantil _____
Pañales/fórmula _____
Ropa _____
Gastos médicos _____

Recreación:

Deportes _____
Videojuegos _____
Juegos para computadora _____
Gastos para jugar _____
Bebidas/alcohol _____
Cigarrillos _____
Películas _____
Lotería _____

Ahorros:

Donaciones:

Comunidades de fe _____
Otro _____

Vivienda y servicios públicos:

Alquiler _____
Gas _____
Luz _____
Teléfono _____
Cable _____
Internet _____
Artículos de Limpieza _____
Artículos para el hogar _____

Cuidado personal:

Ropa de trabajo _____
Lavandería _____
Peluquería _____
Productos personales _____
Ropa _____
Manicuría _____

Misceláneos:

GASTOS MENSUALES TOTALES:



¡Establecer Objetivos para sus Gastos!

Establezca objetivos para saber cómo ajustar los hábitos de consumo.

¿Coinciden el ingreso y los gastos?

Compare su ingreso mensual con sus gastos actuales. ¿Gasta más de lo que gana? ¿Hay cosas que puede recortar para poder cubrir mejor los gastos? Establezca los nuevos objetivos de gastos en el cuadro que aparece a continuación.

INGRESO MENSUAL TOTAL:

GASTOS MENSUALES REALES:

OBJETIVOS DE GASTOS MENSUALES

Transporte:

Pago del carro _____
 Gasolina _____
 Seguro _____
 Reparaciones _____
 Gastos del carro _____
 Pase/gastos de autobús _____
 Pase/gastos de tren _____
 Viajes en taxi _____

Gastos de los niños:

Niñera _____
 Manutención infantil _____
 Pañales/fórmula _____
 Ropa _____
 Gastos médicos _____

Vivienda y servicios públicos:

Alquiler _____
 Gas _____
 Luz _____
 Teléfono _____
 Cable _____
 Internet _____
 Artículos de Limpieza _____
 Artículos para el hogar _____

Gastos médicos:

Recetas _____
 Copagos _____
 Medicamentos de venta libre _____

Alimentos (no olvide las bebidas energizantes):

Comida _____
 Salidas a comer afuera _____
 Salidas a tomar un café/trago _____

Recreación:

Deportes _____
 Videojuegos _____
 Juegos para computadora _____
 Gastos para jugar _____
 Bebidas/alcohol _____
 Cigarrillos _____
 Películas _____
 Lotería _____

Cuidado personal:

Ropa de trabajo _____
 Lavandería _____
 Peluquería _____
 Productos personales _____
 Manicuría _____

Obsequios:

Cumpleaños _____
 Vacaciones _____

Deudas:

Préstamos _____
 Tarjeta de crédito _____
 Tarjeta de crédito _____
 Otro _____

Ahorros:

Donaciones:

Comunidades de fe _____
 Otro _____

Misceláneos:

OBJETIVOS DE GASTOS MENSUALES: