



Finanzas y planificación familiar

Formar una familia trae consigo muchos sentimientos y expectativas. A medida que formamos nuestras propias familias, e independientemente del tipo que éstas sean, existe un fuerte componente emocional en estos comienzos que a menudo eclipsan algunos de los aspectos prácticos involucrados. Aunque lo más importante en una familia es sin duda el sentimiento de pertenencia, seguridad y amor, también debemos considerarla como una unidad económica. Para las familias de cualquier etapa, tener un plan financiero es una manera de crear una estructura estable que pueda permitir que los aspectos emocionales de la familia funcionen lo mejor posible.

En cada etapa del crecimiento de una familia hay presiones y expectativas financieras particulares. Tener un plan financiero flexible pero confiable implica que usted será capaz de satisfacer estas expectativas con unas dificultades mínimas. A continuación encontrará algunas de las razones por las que tener una planificación financiera es tan crucial.

Finanzas y salud mental

El dinero es una causa importante de estrés para la mayoría de la gente en algún momento durante nuestras vidas. En cierta medida, esto es de esperar, pero cuando los esfuerzos financieros comienzan a abrumarle, los problemas de ansiedad y depresión pueden aparecer. Una de las mejores maneras de evitar sentirse abrumado por las tensiones financieras es estar preparado. Esta es la razón por la cual un plan financiero es tan importante y contribuye positivamente al bienestar de toda su familia.

Cómo empezar

Su objetivo ha de ser crear un presupuesto mensual y atenerse a él. Antes de que pueda crear un presupuesto fiable y realista, debe averiguar cuál es el estado de sus finanzas y cuánto gasta. Realice un seguimiento durante un mes de todo lo que gasta. Hay muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que hacen que esto sea muy fácil, y le permiten clasificar a dónde va su dinero.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



Ahora que usted sabe a dónde va su dinero, pregúntese cuáles son sus metas financieras. ¿Está tratando de ahorrar para una inversión inmobiliaria? ¿Quiere tener la libertad de tomarse más vacaciones? ¿Quiere ahorrar para la educación de tus hijos? Conocer sus metas le ayudará a saber cómo necesita cambiar sus hábitos de gasto.

Una vez que tenga una idea de cuánto gasta cada mes, su próxima tarea será ajustar dichos gastos. Aquí es donde comenzará a crear su presupuesto. Hay muchas herramientas disponibles para ayudarle con esto, incluyendo aplicaciones, hojas de cálculo interactivas y guías. Puede buscar una en línea que se adapte lo mejor posible a usted o comunicarse con su EAP para empezar el proceso.

Como con cualquier tema potencialmente difícil, la comunicación es clave. Hable con las personas de su familia con prontitud y frecuencia sobre el dinero. Mantenga reuniones de planificación financiera. Y a medida que los niños crezcan, insístales para que ellos también creen presupuestos y se atengan a ellos.

Cómo ajustarse ante un cambio

Lo inesperado está destinado a ocurrir. Para estar preparado ante emergencias y cualquier otro evento que no pueda planificar, hay precauciones financieras que puede tomar.

- **Establezca un fondo de emergencia.** Hacer una reserva de dinero sólo para emergencias es una parte importante del esquema de ahorros de cualquier familia. Un fondo de emergencia por lo general consiste de tres a seis meses de gastos de vida.
- **Revise su presupuesto.** A medida que su familia atraviesa cambios inevitables y bienvenidos, tendrá que revisar su presupuesto y ver si se sigue ajustando a sus necesidades. ¿Han cambiado sus metas con la llegada de un segundo hijo? ¿Alguien cambió de trabajo? ¿Está su jubilación en el horizonte? Incluso algunos cambios más pequeños pueden requerir algunos ajustes, por lo que debe volver a su presupuesto a menudo, y permitir que sea flexible en lugar de fijo.

Cuándo y dónde buscar ayuda

Si usted siente que necesita apoyo adicional en lo que se refiere a las finanzas — ya sea a nivel emocional o práctico, comuníquese con su EAP. Ellos serán capaces de dirigirle a múltiples servicios como asesoramiento y servicios de apoyo financiero para ayudarle en cualquier forma que usted necesite. La planificación financiera puede ser desalentadora, y hablar de dinero es algo a lo que muchos de nosotros no estamos acostumbrados. Sacar este tema a la luz es el primer paso para tener una sensación de control, y que disminuya el estrés asociado a las cuestiones de dinero.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



Millennials: Su futuro financiero ya está aquí

Los Millennials – esa generación nacida entre 1980 y 1999 – se enfrentan a un conjunto único de desafíos a la hora de ganar y ahorrar dinero. En comparación con la generación de sus padres, los Millennials reportan niveles más altos de estrés financiero, y muchos dicen que no esperan alcanzar hitos financieros como comprar una casa o jubilarse de manera anticipada, los cuales definieron las nociones de las generaciones anteriores sobre progreso financiero.

Los Millennials poseen una educación superior en comparación con las generaciones anteriores, y se benefician de esto como también soportan su carga – ya que una educación superior a menudo implica la realidad de unos préstamos estudiantiles que hay que pagar. Esto, combinado con una disminución en la disponibilidad de empleo coloca a esta generación en una posición difícil. Los Millennials se enfrentan a más incertidumbres que cualquier generación anterior a ellos, pues sus rutas profesionales y vitales no siguen la misma secuencia narrativa que las generaciones anteriores establecieron.

Sin embargo, los Millennials tienen unos hábitos de gasto y ahorros únicos que les dan una gran ventaja. Vamos a echar una mirada a algunos de los trucos de esta generación y a considerar la incorporación de ellos en su esquema financiero, ¡no importa su edad!

- **Hablando de dinero.** En comparación con las generaciones de mayor edad, los Millennials son mucho más propensos a tener conversaciones abiertas y honestas sobre el dinero. Ellos comparten cómodamente cómo se ganan la vida, cómo ahorran y cuáles son sus deudas. La apertura sobre el dinero es un paso hacia una disminución del estrés financiero, ya que hablar de algo facilita abordarlo de manera racional.
- **Comparación de precios.** Sus hábitos inteligentes con la tecnología implican que los Millennials saben cómo buscar encontrar una gran oferta, usando sitios web que les permiten comparar precios y encontrar el más bajo. Además, al utilizar aplicaciones que rastrean cupones y otras tecnologías de descuento como Groupon, los Millennials saben cómo evitar pagar el precio completo.
- **Presupuestos en su bolsillo.** Las aplicaciones para teléfonos inteligentes son una excelente manera de incorporar el presupuesto a su vida diaria. Muchas de estas aplicaciones existen para ayudarle a realizar un seguimiento y modificaciones de sus gastos.

Consejos para una planificación financiera inteligente

Un presupuesto exitoso comienza con la identificación clara de ingresos y gastos. Estos últimos deben dividirse en gastos fijos (pagos que usted tiene que hacer, como alquiler, hipoteca, pagos de préstamos, etc.) y gastos variables (como regalos, entretenimiento, viajes, etc.). Esbozar sus gastos básicos le colocará en una posición privilegiada para comenzar a tomar el control de sus finanzas.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us



Evaluación de la situación

- Agregue sus ingresos de todas las fuentes.
- Determine los gastos fijos que tiene que pagar, incluyendo alquiler, hipoteca, servicios públicos, pagos de préstamos, seguros, etc.
- Determine los gastos variables sobre los que tiene algún control, incluyendo comida, ropa, entretenimiento, viajes, regalos, etc.
- Controle sus gastos diarios de dinero de bolsillo durante una semana o más, incluyendo snacks, periódicos y pequeñas compras espontáneas.
- Agregue una cantidad para emergencias que puedan surgir durante el año.
- Añada una cantidad para ahorrar para el futuro.

Equilibrio de ingresos y gastos

Compare sus ingresos con los gastos totales que ha enumerado. Si sus ingresos son mayores que sus gastos, reflexione para ver si podría hacer un mejor uso del excedente mediante el ahorro o las inversiones.

Si sus gastos son mayores que sus ingresos, es el momento de recortar su presupuesto. A partir del ejercicio anterior, debería ser capaz de identificar la cantidad que necesita para recortar de sus gastos. Si su carga de deudas es abrumadora, considere el asesoramiento sobre créditos.

Cómo puede ayudarle su EAP

Independientemente de la generación a la que pertenezca, la planificación financiera es sumamente importante y adecuada para su salud mental. Su EAP puede dirigirle a recursos que le ayudarán a aprender a crear y mantener presupuestos, aprender a invertir inteligentemente y afrontar las tensiones emocionales que el dinero puede crear.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o workhealthlife.com/us





Lecturas destacadas en línea

Regresar al trabajo después de una ausencia por problemas de salud mental

Aunque tomarse un tiempo para superar un duro bache emocional puede presentar ciertos retos, el regreso al trabajo después de una ausencia por problemas de salud mental puede llegar a ser sencillamente abrumador. Sin embargo, tomarse un tiempo para gestionar nuestras expectativas, miedos y esperanzas puede ayudarle a usted, o a un ser querido, para estar preparado lo mejor posible para abordar estos miedos sin sobresaltos y con éxito. [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Comprensión de la ansiedad

16 de junio de 2017, 1:00 pm CST

[Registro](#)



Afrontar cambios organizativos

7 de julio de 2017, 1:00 pm CST

[Registro](#)