



Finanzas y planificación familiar

Empezar una familia trae consigo muchos sentimientos y expectativas. Más allá de cómo puedan llegar a verse, las personas que comienzan a formar familia propia tienen un fuerte componente emocional en sus comienzos, que a menudo opaca algunos de los aspectos prácticos involucrados. Mientras que la familia tiene que ver con la pertenencia, seguridad y el amor, también es una unidad económica, y una muy importante. Tener un plan financiero para las familias en cualquier etapa es una manera de crear una estructura estable, que permita que las dimensiones emocionales de la familia funcionen de la mejor manera.

En cada etapa del crecimiento de una familia, existen presiones y expectativas financieras concretas. Tener un plan financiero flexible pero confiable significa que podrá cumplir con estas expectativas con una dificultad mínima. A continuación, encontrará algunas de las razones por las que la planificación financiera es tan importante.

Finanzas y salud mental

El dinero es una causa importante del estrés para la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas. Hasta cierto punto esto es de esperarse, pero cuando el conflicto financiero comienza a abrumarlo pueden desencadenarse problemas de ansiedad y depresión. Una de las mejores maneras de evitar sentirse abrumado por la carga financiera es estar preparado. Esta es la razón por la que un plan financiero es tan importante y contribuye positivamente al bienestar de toda su familia.

¿Cómo empezar?

Su objetivo es crear un presupuesto mensual y atenerse a él. Antes de que pueda crear un presupuesto confiable y realista, necesita averiguar dónde se encuentra y cuánto gasta en realidad. Durante un mes, mantenga un registro 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 ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Ahora que sabe a dónde va su dinero, pregúntese cuáles son sus objetivos financieros. ¿Está tratando de ahorrar para una inversión inmobiliaria? ¿Desea tener la libertad de tomar más vacaciones? ¿Quiere ahorrar para la educación de sus hijos? Conocer sus objetivos lo ayudará a saber de qué manera debe cambiar sus hábitos de gasto.

Una vez que tenga una idea de cuánto gasta al mes, su siguiente tarea es ajustar el presupuesto. Aquí es donde comenzará a crear su presupuesto. Existen muchas herramientas para ayudarlo con esto, incluyendo aplicaciones, hojas de trabajo interactivas y guías. Puede buscar en línea la opción que mejor se adapte a usted o puede comunicarse con su EAP para comenzar.

Al igual que con cualquier asunto potencialmente difícil, la comunicación es clave. Con anticipación y frecuencia, hable sobre con miembros de su familia sobre el dinero. Tengan reuniones de planificación financiera. A medida que los niños crezcan, insista en que ellos también deben crear sus presupuestos y adherirse a ellos.

¿Cómo ajustarse al cambio?

Lo inesperado es inevitable. Existen precauciones financieras que puede tomar para estar preparado para emergencias y para todos los demás eventos que no puede planificar.

- **Establezca un fondo de emergencia** Guardar una reserva de dinero solo para emergencias es una parte importante del panorama de ahorro de cualquier familia. Un fondo de emergencia generalmente consiste de tres a seis meses de gastos de manutención.
- **Revise su presupuesto** A medida que su familia atraviese por cambios inevitables y agradables, tendrá que revisar su presupuesto y ver si todavía está satisfaciendo sus necesidades. ¿Sus metas han cambiado con la llegada de un segundo hijo? ¿Alguien cambió de trabajo? ¿Se acerca la jubilación? Incluso los cambios más pequeños pueden requerir algunos ajustes, así que revise su presupuesto con frecuencia y permita que sea flexible en lugar de fijo.

¿Cuándo y dónde buscar ayuda?

Si siente que necesita apoyo adicional en lo que respecta a las finanzas, ya sea a nivel emocional o práctico, comuníquese con su EAP. Podrán dirigirlo a múltiples servicios, como asesoramiento y servicios de apoyo financiero para ayudarlo en cualquier forma que necesite. La planificación financiera puede ser abrumadora y muchos de nosotros no estamos acostumbrados a hablar de dinero. Hablar de dinero es el primer paso para sentirse en control y disminuir el estrés asociado con este.

Permítanos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Tomar una iniciativa saludable en el trabajo

Otra jornada laboral comienza. Después de salir de la cama y alistarse, se dirige al trabajo. En el camino, se dirige al autoservicio por un poco de cafeína y comprar una caja de donuts para su reunión de la mañana. A las 10 a. m., está lleno de energía. A las 11 a. m., apenas puede mantener los ojos abiertos. Con tanto trabajo por hacer, usted y sus colegas omiten el almuerzo o compran comida para llevar. ¿Y el ejercicio? ¿Quién tiene tiempo para eso?

Puede parecer que tomar decisiones saludables, especialmente en el trabajo, es muy inconveniente, pero no tiene por qué serlo. Tome la iniciativa en el trabajo y pruebe lo siguiente:

- **Comer más verde** Ayude a mantener su cintura esbelta, los niveles de energía constantes y las arterias limpias intercambiando esas donuts por una bandeja de frutas o yogur en su próxima reunión. Aún mejor, coloque bocadillos saludables en la agenda organizando un "Miércoles sano" o "Viernes fresco", donde los empleados se turnen para traer dulces nutritivos para compartir entre todos.
- **Acelerar el ritmo** Conéctese con sus compañeros de trabajo organizando un grupo de caminatas antes o después del trabajo. El "entrenamiento" para una caminata o carrera de la caridad no solo le da al grupo una meta para trabajar, sino también un mayor sentido de propósito. Caminar es una excelente manera de mejorar su salud, estado de ánimo y productividad. También puede probar yoga o Pilates a la hora del almuerzo. Si el espacio (o la flexibilidad) es un problema, considere reunir a un equipo de baloncesto o voleibol de lanzamiento lento de la empresa, cualquier cosa que lo aliente a usted y a sus compañeros de trabajo a unirse y mantenerse activos.
- **Comparta la información** Así se trate de un artículo excelente sobre el ejercicio y depresión, una receta fabulosa baja en grasa o información sobre salud y bienestar, no se la guarde para usted mismo. Comparta la información. Si tiene una intranet de la empresa publique enlaces en el sitio. Mantenga un ritmo optimista y general, y sea sensible a los niveles de comodidad de otras personas. Evite particularizar a las personas o distribuir información sobre temas controvertidos.
- **Dar vida a un espacio perdido** Tome la iniciativa y transforme un cubículo desocupado en un "espacio de recarga" o "sala de descompresión" para que las personas la visiten en los descansos para eliminar el estrés. No requiere de un gran esfuerzo o dinero. Limpie el desorden y cámbielo con algunos asientos cómodos, toque música clásica o jazz relajante e incluya un dispensador de agua fría para que todos se mantengan hidratados. También podría ser un gran lugar para publicar consejos e información sobre el bienestar.

Promover un ambiente de trabajo saludable no requiere grandes cambios o mucho tiempo. Puede ser simple: se trata de entusiasmo, creatividad y ponerse en acción. Ayudar a fortalecer el bienestar físico y emocional de los compañeros

Permítanos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

de trabajo se extenderá a toda la organización, lo que conducirá a mentes y cuerpos más sanos y a un lugar de trabajo más productivo.

Permítanos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

© 2019 Morneau Shepell Ltd. Material suministrado por Morneau Shepell, el mayor proveedor del Programa de asistencia al empleado (EAP) del mundo. Este contenido tiene fines informativos y puede no representar los puntos de vista de organizaciones individuales. Llame a su EAP, o consulte a un profesional para obtener más orientación.



Lecturas destacadas en línea

¿Qué es el estrés?

El estrés es una palabra que escuchamos, o incluso utilizamos, todos los días. ¿Qué significa realmente? Tal vez a través de la comprensión podamos realmente prevenirlo, reducirlo o manejarlo mejor. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Comunicarse en tiempos de cambio

viernes, 5 de abril de 2019, 1:00 p. m.
CST



Tratar con personas desafiantes

viernes, 19 de abril de 2019, 1:00 p. m.
horario del centro

[Registrarse](#)

Registrarse