



## Hacer un presupuesto para las fiestas

El norteamericano promedio gasta más de \$1000 durante la temporada navideña, y gran parte de ese gasto es en tarjetas de crédito, lo que significa que muchas personas se enfrentan a grandes facturas en el nuevo año. La clave para mantener bajo control el gasto de las fiestas es hacer un presupuesto. A continuación, encontrará consejos para establecer y mantener un presupuesto para las fiestas.

### Establecer un presupuesto para las fiestas

El primer paso para controlar los gastos de las fiestas es decidir con anticipación exactamente cuánto puede gastar. Existen cuatro áreas principales en las que las personas gastan: regalos, entretenimiento, viajes y decoración. Y cada una de estas áreas viene con gastos ocultos. Por ejemplo, el costo de dar regalos puede resultar mucho mayor al precio de cada regalo. También debe considerar el costo de envolver y enviar los regalos.

**Hacer una lista de regalos** Tómese el tiempo de hacer una lista de todas las personas a quienes le gustaría comprar regalos. Incluya a sus maestros, carteros, compañeros de trabajo, repartidores de periódicos y cualquier otra persona a quien le podría dar un regalo. A continuación, considere su lista. ¿Algunas personas podrían recibir una tarjeta en lugar de un regalo? Luego, establezca un límite de precio para cada regalo. Por ejemplo, puede decidir que establecerá un límite de \$30 para los familiares directos, \$20 para los niños de la familia y \$10 para los conocidos, como compañeros de trabajo o maestros. No olvide incluir el costo del papel de regalo y el envío.

**Costos de entretenimiento** Muchas personas se olvidan de tener en cuenta el costo del entretenimiento de las fiestas. Incluso si no hará una fiesta, dar bocadillos a los vecinos o amigos que lo visitan y preparar comida navideña puede ser costoso. Trate de pensar en formas en las que pueda reducir gastos en esta categoría. Por ejemplo, considere invitar amigos y vecinos para un intercambio de galletas en lugar de hornear muchas para regalar, o pídale a los miembros de la familia que contribuyan con un plato de comida navideña en lugar de encargarse de toda la comida usted mismo.

**Gastos de viaje** Si viajará durante las fiestas, incluso si es en automóvil, asegúrese de incluir estos costos en su presupuesto. Los consejos en la siguiente sección de este artículo pueden ayudarlo a reducir los gastos de su viaje.

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

**Costos de decoración** Calcule cuánto gastará en decoraciones navideñas. A menudo, esta es un área fácil de reducir. Piense en lo que hizo el año pasado y determine si puede reutilizar las decoraciones. A continuación, encontrará más consejos para ahorrar dinero en decoraciones.

**Sumar todo** Por último, sume las estimaciones de las cuatro áreas. Si la cantidad total es mayor a lo que puede pagar, vuelva a sus listas y a los consejos de este artículo para ver dónde puede hacer reducciones. Idealmente, ya habrá hecho esto con suficiente anticipación para que pueda separar poco a poco el dinero para cubrir sus gastos de fiestas, o haber comprado regalos con precios limitados durante todo el año. Sin embargo, si no lo ha hecho, puede buscar aún más formas de reducir su presupuesto para fiestas mientras reduce sus gastos regulares y ahorra dinero para las fiestas.

Una vez que haya alcanzado un límite razonable de presupuesto, debe comprometerse a cumplirlo. Los siguientes consejos pueden ayudarlo.

### **Formas de gastar menos**

Muchas personas se gastan sus presupuestos de fiestas porque se dejan llevar por la emoción y el espíritu de la temporada. Es importante recordar que aún así puede pasar unas felices fiestas sin exceder su presupuesto. Intente centrarse en el verdadero espíritu de la temporada en lugar de los aspectos más comerciales. Además, trate de evitar sentir la presión de dar regalos caros. Los mejores regalos son aquellos elegidos teniendo en cuenta el lado personal y el significado para el destinatario. Este tipo de regalos no tienen que costar mucho.

A continuación, más formas de ahorrar dinero durante las fiestas:

**Establecer expectativas con amigos y familiares** Si le preocupan las finanzas durante las fiestas, hable con amigos y familiares sobre eso. Hágalos saber si va a reducir la cantidad de regalos o cuánto planea gastar. Esto es especialmente importante para los niños, que a menudo tienen expectativas poco realistas sobre los regalos y no entienden completamente los factores de costo. Además, considere donaciones caritativas de precios limitados a nombre de la familia.

**Buscar maneras de reducir la cantidad de regalos que compra** Hay muchas formas de reducir su lista de regalos. Si tiene una familia o un grupo de amigos numerosos; pregúnteles si les gustaría hacer un sorteo y dar un regalo por persona. También puede ser regalos por familias, como un juego de mesa, una "noche de películas" con vales de regalo para alquilar películas en DVD y bocadillos, o un pase a un museo local en lugar de regalos individuales.

**Considerar decoraciones y regalos hechos en casa.** Existen muchas decoraciones y regalos sinceros y considerados que no vienen con un recibo de compra. Utilice las tarjetas navideñas recibidas como parte de sus decoraciones; podría preparar algunas golosinas; armar un álbum de fotos; hacer una canasta de regalo temática llena de objetos más pequeños, como té, libros de bolsillo o herramientas de jardinería; o regale su tiempo haciendo cupones o vales hechos en casa.

**Hacer un plan de compras** No vaya al centro comercial sin una lista específica de ideas de regalos y límites de precios. Así es como termina gastando más de lo presupuestado. Busque ideas en catálogos o sitios web y elabore una lista incluso antes de entrar en una tienda.

**Buscar ofertas** Tómese el tiempo de buscar formas de ahorrar dinero en decoraciones y regalos. Considere comprar objetos durante la "temporada de rebajas después de fiestas" y guárdelos para el próximo año. Intente comprar varias

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

cosas de un catálogo o sitio web para ahorrar dinero en el envío, o mejor aún, busque sitios que ofrezcan envío gratuito. Compare las tiendas utilizando los volantes que vienen en los periódicos de fin de semana para encontrar la mejor oferta, o utilice sitios web como [Google shopping](#), [NexTag](#), [Pricegrabber](#) o [Shopping.com](#). Considere comprar regalos en sitios web como [eBay](#) u [Overstock](#), que ofrecen muchos artículos nuevos de alta calidad a precios de descuento.

**Reducir los gastos de envío.** Si siempre envía cajas de regalos o tarjetas navideñas a sus seres queridos que están lejos, piense en formas de ahorrar o eliminar los costos de envío este año. Compre suscripciones a revistas o envíe vales de regalo en línea en lugar de enviar regalos. Envíe postales navideñas o incluso tarjetas electrónicas en lugar de tarjetas normales. Si ya compró las tarjetas, guarde las que sobren para el próximo año y asegúrese de enviar todo con anticipación para no tener que pagar más por el envío rápido.

**Hacer los planes de viaje con cuidado** Si sus planes de fiestas incluyen un viaje, asegúrese de investigar todas sus opciones lo antes posible. Por ejemplo, ¿podría conducir en lugar de tomar un avión? Si es así, conduzca el vehículo que obtenga el mejor rendimiento de combustible. ¿Podría prescindir de un auto alquilado? Si necesita viajar en avión, asegúrese de pasar el tiempo buscando el boleto de menor precio. Si es posible, sea flexible con las fechas. Podría ahorrar mucho dinero volando inmediatamente después de las vacaciones en lugar de antes. Si es posible, quédese con un amigo o pariente en lugar de en una habitación de hotel. Existen numerosos sitios web que comparan los costos de viaje: KAYAK, [Booking.com](#), [TripAdvisor](#), [trivago](#), [Expedia](#) y muchos más.

**No se complique.** Concéntrese en disfrutar de los placeres simples de la temporada navideña, como pasar tiempo con amigos y familiares, o dar un paseo para ver las decoraciones navideñas en su vecindario. A menudo, este tipo de actividades capturan el espíritu de la temporada mejor que los regalos caros o celebraciones elaboradas.

**Utilizar su tarjeta de crédito con prudencia.** Por último, tenga mucho cuidado al usar su tarjeta de crédito para pagar los gastos de fiestas. No utilice su tarjeta a menos que sepa que la puede pagar de inmediato. Si es posible, utilice una tarjeta que no tenga saldo. Recuerde, comprar un suéter en oferta con una tarjeta de crédito y hacer pagos mensuales podría cambiar el precio de venta hasta duplicar el precio. No le gustaría comenzar el nuevo año con una factura de tarjeta de crédito demasiado grande.

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

## Placeres simples para unir a la familia durante las fiestas en invierno

La temporada de fiestas en invierno es un momento en que los placeres simples a menudo son lo más significativo. Sentarse junto al fuego en una noche fría. Abrir un regalo casero hecho por un niño. Saborear el aroma de unas deliciosas galletas horneadas. Leer un mensaje sincero escrito a mano por alguien que amas. Reunir a varias generaciones de la familia para cantar una canción por las fiestas que tenga un significado especial para todos. Estos y otros placeres simples pueden unir a la familia.

### Cómo identificar las tradiciones que le dan sentido a la vida

Disfrutar de placeres simples comienza con conocer sus valores, o lo que es más importante para usted y su familia. Cada persona del hogar puede tener una idea diferente sobre lo que esto significa, por lo que vale la pena tomarse el tiempo para sentarse y hablar sobre las cosas que le parecen más valiosas durante la temporada de fiestas. Estas son algunas maneras de empezar:

- **Pídales a todos, tanto niños como adultos, que escriban las tradiciones festivas que más les importan.** Puede pedirles que se centren en tradiciones "invaluables", pero que no cuesten mucho dinero, por ejemplo: "Ir a lo del tío David a cantar". Tómese un tiempo para discutir por qué cada tradición es importante y qué valores expresan. Por ejemplo, cantar en lo del tío David puede ser significativo porque valoran los lazos familiares, los ayuda a sentirse conectados, es una forma de demostrarse amor y les gusta divertirse juntos.
- **Explore tradiciones significativas como grupo.** Hable sobre las formas de hacer que las tradiciones simples sean el centro de las fiestas. ¿Cuál es su principal prioridad como familia? ¿Es honrar su tradición de fe? ¿Celebrar de una manera que respete el medioambiente? ¿Darse tiempo para los rituales importantes para su grupo cultural?
- **Hable acerca de cómo pueden unirse como familia con placeres simples.** Es posible que los niños no entiendan los beneficios de disfrutar de actividades relajantes, así que puede darles una explicación simple como: "Se siente bien cuando hacemos cosas juntos en familia, como hornear galletas o leer un cuento especial. Nos recuerda cuánto nos amamos y lo agradable que es pasar tiempo juntos".

Mientras explora formas simples de celebrar las fiestas, obtenga tantas ideas como pueda de su familia. Es más probable que disfruten de las tradiciones simples que se les ocurran si todos participan en la conversación.

### Cosas para hacer juntos

La temporada de fiestas abunda en placeres simples que todos los miembros de la familia pueden disfrutar. La mayoría de las comunidades ofrecen actividades festivas que cuestan poco o nada, y puede encontrar otras en la belleza del mundo natural: el cielo invernal, los árboles aún verdes del parque local, la primera helada en el cristal de la ventana.

- **Dar un paseo por la naturaleza invernal en el vecindario.** Observe qué animales están afuera, qué estanques se han congelado y cuántos tipos diferentes de árboles se pueden ver.
- **Salir a mirar las estrellas.** Aproveche al máximo una noche de invierno fresca y despejada mirando las constelaciones y los patrones de las estrellas en el cielo. Busque 'Atracciones de estrellas' o 'Star Attractions' en el sitio web de National Geographic en <http://www.nationalgeographic.com> para aprender sobre el cosmos, o busque en línea 'constelaciones de invierno'.
- **Organizar una excursión con deportes de invierno.** Según el clima, se puede andar en trineo, patinar sobre hielo o caminar por un sendero en un parque comunitario.

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

- **Hornear un pan para las fiestas.** Haga de esto un proyecto familiar: que una persona elija la receta, otra compre los ingredientes y todos corten fruta o nueces juntos. Prepare un pan extra para llevárselo a un vecino o un familiar anciano que necesite un poco más de alegría este año.
- **Invitar a sus familiares a un almuerzo o bufé a la canasta para las fiestas** *en lugar de una comida formal.* Recuerde que si ha invitado a sus parientes para una comida completa en el pasado, pueden estar esperando algo parecido. Hágalos saber de antemano que planea hacer algo diferente este año y pídale a todos que traigan su plato favorito. Sirva ponche, sidra caliente y especiada o café, té y chocolate caliente en lugar de bebidas más caras.
- **Cantar canciones de la temporada.** Invite a familiares y amigos a que lo acompañen en un canto festivo y que traigan los instrumentos que tocan. Busque en línea aplicaciones de canciones festivas gratuitas o de bajo costo para PC o teléfono inteligente si necesita las letras, la música o ideas sobre qué cantar. También pueden participar como familia en un evento similar en una casa de culto o un centro comunitario.
- **Compartir recuerdos de las fiestas en un ambiente acogedor.** Reúnanse alrededor de una chimenea. Disfruten de una comida festiva a la luz de las velas. Acomódense en una cama grande en pijama o bata de baño a la mañana. El ambiente cálido los ayudará a inspirar recuerdos cariñosos que todos puedan disfrutar.
- **Leer juntos un cuento festivo.** Pídale sugerencias a un bibliotecario sobre lo que puede interesarle a su hijo pequeño o adolescente, o pruebe leer un libro ilustrado como *The Polar Express* de Chris Van Allsburg (Houghton Mifflin, 2009), *Hershel and the Hanukkah Goblins* de Eric A. Kimmel (Holiday House, 1994), *My First Ramadan* (Holt, 2007) o *My First Chinese New Year* de Karen Katz (Holt, 2012). Puede descargar gratis muchas historias clásicas sobre las fiestas en Project Gutenberg (<http://www.gutenberg.org>) u otros sitios.
- **Ir a un concierto, recital o concurso gratuito durante las fiestas.** Consulte el calendario de eventos del periódico local o en su sitio web para conocer las opciones. Hable con su familia sobre estas y pruebe la que les parezca más interesante a todos.
- **Participar en una campaña de juguetes, comida o ropa.** Durante las fiestas, muchas comunidades organizan campañas para recolectar juguetes, alimentos o ropa abrigada para las familias que los necesitan. Llame a la oficina del alcalde para averiguar qué organizaciones patrocinan estas campañas de recolección en su área, o póngase en contacto con la sucursal local de United Way, que puede encontrar a través de su sitio web en <http://www.unitedway.org>.
- **Llamar a un refugio de animales para ver qué necesitan las mascotas durante las fiestas.** Si usted o sus hijos aman los animales, tal vez su familia quiera contribuir a un refugio local. Averigüe si puede ser voluntario durante unas horas o si el refugio necesita obsequios de comida, juguetes para masticar o artículos similares.
- **Ofrecer ayuda a los demás.** Pídale a cada miembro de la familia que investigue alguna organización benéfica o de ayuda y que luego presente las ideas en una cena o reunión familiar. Escuchen las recomendaciones de cada uno y voten para decidir en qué organización ayudar y cómo.

### Cosas para hacer con poco dinero

Muchos de los mejores regalos para las fiestas son los hechos en casa, que cuestan poco o nada. Estas son algunas opciones:

- **Cupones válidos para pasar el tiempo con usted.** Los niños pueden pedir regalos caros, pero lo que muchos realmente desean es pasar el tiempo con sus padres. Considere darle cupones a su hijo para “una visita al parque un sábado por la mañana”, “ir a la tienda por un helado de tu sabor favorito”, o “una hora para hacer lo que quieras conmigo”.

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

- **Certificados de regalo válidos para servicios de usted.** Puede darles a sus hermanos o primos certificados de regalo para cuidar a los niños o a los perros, o ayudar con un proyecto, como pintar una habitación, limpiar un sótano o comenzar a usar un software como Skype (<http://www.skype.com>), que les permitirá tener videollamadas. A su cónyuge o pareja le podría gustar un certificado para un masaje en la espalda o en los pies o un desayuno en la cama.
- **Un libro de recetas familiares.** Pídale a cada pariente cercano una o dos recetas favoritas, luego cópielas y haga un libro de cocina familiar. Puede poner las recetas en una carpeta económica de tres anillos o enviar una versión electrónica. Asegúrese de incluir una receta propia.
- **Una tanda de su famosa salsa de chile, salsa para tacos o espagueti o una sopa que se pueda congelar.** Si necesita dar regalos a varios parientes, prepare una buena cantidad y divídala. Un buen pan casero, aderezo para ensaladas o un tarro de conservas también pueden ser un regalo maravilloso.
- **Esquejes de plantas.** Los esquejes de muchas plantas de interior o de jardín se convertirán en nuevas plantas que sus seres queridos podrán disfrutar durante todo el año. Busque en línea cómo hacer esquejes de los tipos de plantas que tiene, o pregunte en una floristería o tienda de jardinería.
- **Una grabación de audio o video de cuentos o canciones infantiles para dormir.** Según la tecnología que tenga usted y el niño que recibirá el regalo, puede grabar cuentos o canciones para compartir.
- **Algo que haga usted mismo con alguna habilidad especial.** Piense en lo que hace bien. ¿Sabe coser, tejer o hacer croché? ¿Hace carpintería o libros de recortes? Obsequie un regalo pequeño pero único en donde haga uso de esa habilidad, como una caja especial si le gusta trabajar con madera.
- **Una copia de una fotografía de herencia familiar.** ¿Tiene algunas fotografías preciadas que los familiares no tienen? Haga copias para regalar. Puede encontrar marcos económicos en la mayoría de las tiendas de descuento, así como en las ventas de garaje.
- **Una nota escrita a mano que describa lo que más ama, admira o aprecia de un ser querido.** Puede guardar la nota en una tarjeta de regalo, dejarla sobre una almohada o ponerla en una caja y envolverla. No importa cómo lo empaquete, su nota podría ser el mejor regalo que su familiar haya recibido durante todo el año.

Con un poco de creatividad, también puede envolver regalos por poco o sin costo. En lugar de comprar un papel caro, considere envolver regalos con artículos que tenga a mano, como papel para empapelar sin usar, papel tapiz o papel marrón que haya decorado a mano o atado con hilo o cinta. También puede envolver un regalo para un niño con los cómics del periódico del domingo y para un fanático de los deportes, con las imágenes de la sección de deportes. Esta es una buena manera de reciclar papeles viejos y ser ecológicos durante las fiestas, y de mostrar respeto por el medioambiente mientras celebra.

Al disfrutar de placeres simples, enviará el mensaje de que lo más importante de las fiestas es estar juntos como familia (no gastar dinero en actividades o regalos costosos). Esto los unirá más como familia y les recordará que, ya sea que su presupuesto sea grande o pequeño, siempre tendrán muchas maneras maravillosas de disfrutar de la compañía del otro durante las fiestas.

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

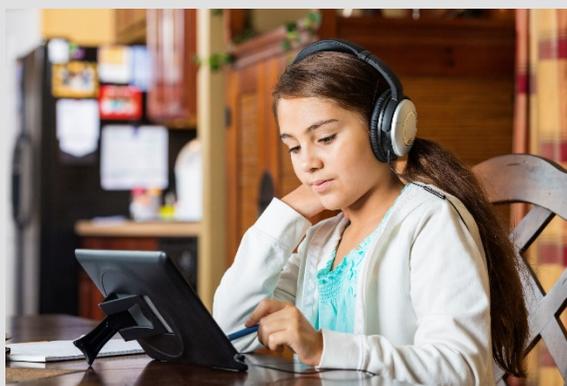


## Lecturas en línea destacadas

### La soledad y las fiestas

La temporada de fiestas puede ser un momento solitario, especialmente para las personas que viven lejos o que están separadas de sus familiares, pasando por una ruptura, en duelo o viviendo solos. [Siga leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



**Cómo educar a un adolescente: gestión de conflictos y resolución de problemas**

**6 de diciembre de 2019, 1:00 p.m. CST**

[Registrarse](#)