

# Cómo reducir los gastos y estar al día con las cuentas cuando hay poco dinero

## Cuando su presupuesto mensual necesita un ajuste



Ya sea por una reducción de ingreso, un gasto grande inesperado o porque el costo del diario vivir es mayor que su cheque de sueldo, hay pasos que usted puede tomar para controlar sus finanzas –y su estrés financiero.

El primer paso es calcular si su ingreso cubre todos sus gastos actuales. Un aumento de gastos o una reducción de ingreso generalmente significa un cambio en estilo de vida. Mientras más pronto examine el presupuesto de su hogar, más alternativas tendrá y mejores serán sus circunstancias a la larga.

Una vez que usted sepa mejor adónde va su dinero, ese será el momento de buscar maneras de hacer mejor uso del dinero que gana con el sudor de su frente. Esta guía le proporcionará ideas para ahorrar dinero en los gastos diarios y encontrar el dinero que necesita para sobrevivir.

Hable con su familia y amigos acerca de su estrés y de los cambios que posiblemente se necesiten en su hogar. Es posible que sus amigos sean buenos para escuchar y podrían ayudarlo(a) a pensar en soluciones creativas para ahorrar dinero.

Si tiene hijos, usted no querrá preocuparlos con problemas adultos sobre cómo pagar por comestibles o la hipoteca, pero está bien hacerles saber que hay menos dinero en el hogar. Los niños pueden ser parte de la solución si usted les hace saber que no se pueden comprar ciertas cosas o que algunas actividades deberán ser eliminadas o postergadas. Es posible que sus hijos adolescentes ya estén contribuyendo al presupuesto familiar con un trabajo a jornada parcial. A menudo las familias se fortalecen cuando todos aúnan sus esfuerzos.

Cuando esté listo(a) para encargarse de la situación, revise los pasos de esta guía. Decida cuáles consejos son apropiados para su situación personal y pruébelos. Si desea más información o alternativas adicionales para acabar con sus deudas, comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado:  
<http://www.uwex.edu/ces/cty/>

**¿Se enfrenta a una reducción de ingreso? Use esta lista para volver a equilibrar su presupuesto.**

- Calcule cuánto puede gastar.
- Lleve la cuenta de lo que gasta.
- Identifique gastos que puede reducir.
- Explore maneras de aumentar su ingreso.
- Haga un plan para mantenerse al día con las cuentas.



# Pregúntese:

→ ¿Cubre su ingreso todos sus gastos de vida y metas de ahorros?

→ O ¿se le acaba el dinero a fin de mes?

---

## Lo primero es lo primero: ¡¿Adónde va mi dinero?!



A veces es difícil saber exactamente adónde va su dinero y es aún más difícil saber por dónde empezar si necesita reducir sus gastos. En esta situación, tener un presupuesto mensual o plan de gastos es importante.

Pero los planes de gastos no funcionan si *no hay suficiente espacio* para flexibilidad en sus gastos mensuales y metas de ahorros. Tampoco funcionan si hay *demasiado espacio – gastos de “dinero de bolsillo”* – como ese billete de \$20 que simplemente desaparece sin que usted se de cuenta.

Estos son unos consejos para que empiece a crear su propio plan de gastos mensual:

- **Sea realista:** Lleve la cuenta de lo que verdaderamente gasta, no lo que crea que gasta. Consulte “*Maneras de llevar la cuenta de los gastos.*” También sea realista con respecto a la cantidad que puede ahorrar para sus metas financieras sin sentirse privado(a) durante el mes.
- **Sea específico(a):** Si se esfuerza por poner sus gastos mensuales en categorías, tendrá una idea mucho más clara de dónde gasta su dinero. Esto también lo(a) ayudará a decidir dónde *quiere* gastar su dinero y dónde hacer los cambios, como reducir los snacks de las máquinas expendedoras en vez de tratar de reducir los gastos de alimentos más saludables.
- **Prepárese para lo inesperado:** La vida siempre nos lanza unas bolas curvas (desafíos). Tener un fondo de emergencia o de ahorros para esos gastos que probablemente surgirán en el futuro – como reparaciones para el automóvil – evitará que arruine su presupuesto o que tenga que adquirir una deuda.
- **Organícese (más o menos):** A veces, vivir dentro de su plan de gastos consiste en pagar las cuentas a tiempo para evitar sobrecargos por cuentas atrasadas o verificar con regularidad el saldo de su cuenta de cheques para evitar sobregiros. Si usted escoge un día y una hora especial para pagar las cuentas y un lugar específico donde organizar y archivar sus papeles, su vida será mucho más fácil.
- **Establezca prioridades:** Hay muchas maneras de gastar un dólar. La mayoría de los expertos financieros estarían de acuerdo en que las prioridades más altas de un presupuesto son pagar las cuentas relacionadas con la vivienda, los pagos de automóvil y los gastos básicos de vida. Lo ideal es que sus gastos reflejen lo que es más importante para usted y se basen en las prioridades financieras y valores de su familia.
- En resumidas cuentas: **¿Está usted satisfecho(a) con la manera en que gasta su dinero?**

*Si usted descubre que el saldo de su tarjeta de crédito continúa creciendo todos los meses, esto podría significar problemas. Es posible que usted esté dependiendo del crédito para sobrevivir. Además, si está pagando el mínimo, su deuda se puede volver incontrolable rápidamente.*

## Paso #2: Lleve la cuenta de los gastos



La mayoría de nosotros tiene una buena idea del costo de nuestros gastos fijos mensuales – o sea, esas cuentas que son iguales de un mes a otro. Son esos gastos que cambian un poco o mucho cada mes los que realmente pueden desequilibrarnos. Si usted tiene dificultad para descubrir adónde va el dinero cada mes, hay muchas maneras diferentes de llevar la cuenta de sus gastos.

- **Cuaderno:** Cuando gaste dinero, escríbalo inmediatamente. Tenga lápiz y papel en el bolsillo, automóvil o cartera.
- **Recibos:** Ponga los recibos en una carpeta o sobre y súmelos a fin de mes. ¿No le dieron recibo? Escriba la cantidad en la carpeta.
- **Calendario:** Si está acostumbrado(a) a mirar el calendario todos los días, escriba lo que gasta, las cuentas que pagó y el ingreso que recibió en el calendario.
- **Libro de cheques:** Revise el registro de cheques para identificar las compras a crédito o débito. O revise el estado de cuenta mensual del banco.
- **Método del sobre:** Si usted generalmente gasta dinero en efectivo, ponga en un sobre el dinero para gastar diaria o semanalmente. Cuando saque dinero, ponga el recibo o escriba la compra en el sobre. Usted también puede dividir los gastos en categorías como “comestibles” o “entretenimiento” si está tratando de limitar sus gastos. Cuando un sobre está vacío, el dinero tiene que venir de otro sobre – usted decide.
- **Computador:** Ingrese sus gastos e ingreso en un programa de computador que le dé el total de su flujo de efectivo a fin de mes.
  - **Quicken, Money**
  - **Programas gratis: [mint.com](http://mint.com), [quizzle.com](http://quizzle.com), [thebeehive.org](http://thebeehive.org)**
- **Banco:** Muchos bancos ofrecen pago de cuentas en línea, llevar la cuenta de sus finanzas, mensajes de texto, alcancías en línea para ahorrar dinero y otros servicios.

---

### ¿Por qué llevar la cuenta de los gastos?

La mayor razón por la que los presupuestos no son útiles para muchas personas es que los gastos y cuentas cambian semanal o mensualmente. Cuando usted trata de mantenerse dentro de un plan de gastos, es fácil desanimarse tan pronto se pasa de los límites.

Llevar la cuenta de los gastos le permite estar consciente de cómo está gastando verdaderamente su dinero. Le da una visión total de todos sus gastos durante el mes. Después de todo, lo que importa en realidad es cuánto avanzó o retrocedió según los totales a fin de mes.

Si sus gastos mensuales son constantemente más altos que su ingreso mensual, usted tiene **3 alternativas: *reducir los gastos, aumentar su ingreso o ambos.***

# Paso #3: Reduzca los gastos

## ¿Está conforme con la manera en que gasta su dinero?

Si no lo está, analice sus hábitos. A veces compramos cosas o vamos a ciertos lugares simplemente por hábito y sin pensarlo. Cuando hay poco dinero, es muy buena idea revisar los gastos para encontrar maneras pequeñas de reducir los costos. Llevar la cuenta de sus gastos lo(a) ayudará a estar más consciente de sus hábitos de gastos – y el cambiar unos pocos hábitos puede resultar en ahorros considerables.

Hay 3 maneras de ahorrar dinero en (casi) cualquier cosa. Escoja un gasto de su presupuesto: \_\_\_\_\_

¿Puede usted pensar en una manera de: \_\_\_\_\_

- ¿Hacerlo con **menos frecuencia**? \_\_\_\_\_
- ¿Comprarlo **más barato**? \_\_\_\_\_
- O incluso **eliminarlo** completamente? \_\_\_\_\_

### ¡Quién quiere pizza!

- ~ Comida en una pizzería (incluye palitos de pan y bebidas) = \$40
- ~ Comprar una pizza grande para llevar de la pizzería = \$15
- ~ Comprar una pizza “llevar y hornear” del supermercado = \$9
- ~ Comprar los ingredientes y hacer una pizza en casa (usando masa congelada) = \$6
- ~ Comprar una pizza (en venta especial, por supuesto) para cocinar en casa = \$3



### ¿Compra snacks o refrescos cuando está fuera de su casa?

De su casa: 30¢	De una máquina: 75¢
2 sodas/día: 60¢	2 sodas/día: \$1.50
Total semanal: \$4.20	Total semanal: \$10.50
Total mensual: \$18	Total mensual: \$45
Total anual: <b>\$219</b>	Total anual: <b>\$547.50</b>

### Los gastos se multiplican

Paquete de cable o satélite = \$60/mes = **\$720/año**  
 Arriendo DVD 3 @ \$12/semana=\$36/mes = **\$432/año**  
 Boleto para película 2 @ \$8/cada uno= \$16/mes = **\$192/año**  
 Dulces para la película 2 @ \$5/visita= \$10/mes = **\$120/año**

**¿Cuáles son sus hábitos?**

## **Y entonces ¿dónde está el dinero?**

Piense en algunos de sus hábitos y cómo se multiplican con el tiempo. Lo que hay que saber es, ¿cuáles hábitos – comer afuera, descargar música o qué otras cosas – estaría usted dispuesto(a) a reducir? Si echa demasiado de menos lo que eliminó, entonces ese no es el gasto que hay que eliminar. Siga adelante y haga la prueba con otra cosa.

Compra o hábito	Cuántas veces al mes	Costo mensual x 12 = Costo anual
<i>Ejemplo: Comer afuera = \$20</i>	<i>4 veces/mes = \$80</i>	<i>\$80.00 x 12 = \$960.00</i>
<b>¿Cuál es su total?</b>	<b>Mensual \$</b>	<b>Anual \$</b>

## Paso #4: Aumente su ingreso

A veces se puede obtener más dinero convirtiendo un pasatiempo en un segundo trabajo, recibiendo un reembolso de impuestos, reduciendo la cantidad de sus retenciones de impuestos o vendiendo cosas que ya no usa. Incluso los cambios pequeños se multiplican. Pero es igualmente importante comprender cómo las decisiones de reducir los costos para ahorrar dinero pueden afectar su seguridad financiera futura.

**Eliminar o reducir las contribuciones para beneficios:** Cuando usted mira su cheque de sueldo ¿qué retenciones aparecen en la lista? Algunas retenciones no serán negociables, como un plan de pensión, mientras que otras podrían reducirse aunque sea temporalmente. Pregunte en la oficina de recursos humanos para saber cuáles pagos puede usted controlar.



### Tenga en cuenta:

- ❖ **La cobertura de salud:** Generalmente hay restricciones y períodos de inscripción relacionados con los planes de cuidado de salud y pólizas suplementarias que pueden impedir o postergar su habilidad de cancelar ciertas coberturas. Si usted cancela una póliza y más adelante desea volver a inscribirse, es posible que tenga problemas relacionados con condiciones preexistentes y períodos de espera.
- ❖ **Los ahorros de jubilación:** Algunos programas de pensión de jubilación son obligatorios, pero es posible que usted también haga contribuciones voluntarias para su jubilación que se deducen de su cheque de sueldo. El reducir los ahorros de jubilación puede añadir más dinero a su presupuesto mensual ahora, pero tendrá menos dinero cuando envejezca lo que podría significar trabajar por más tiempo o vivir con menos dinero más adelante.
- ❖ **El seguro de vida y discapacidad:** Algunas pólizas son obligatorias, mientras que otras se podrían cancelar. El abandonar ciertos tipos de protección podría dejarlo(a) a usted y a su familia vulnerables a un desastre económico. En vez de cancelar completamente la cobertura ¿hay alternativas para aumentar su deducible o su período de espera? Asegúrese de tener el dinero para cubrir un deducible más alto si pasa algo.

**Impuestos y créditos sobre impuestos:** Una reducción en su ingreso podría afectar la cantidad de impuestos que se retienen de su cheque de sueldo. También es posible que usted reúna los requisitos para ciertos créditos sobre impuestos como el crédito por ingreso ganado, el crédito por hijos o el crédito de homestead, cuando declare sus impuestos el año próximo.



### Tenga en cuenta:

- ❖ **Haga los cálculos necesarios:** Usted deseará evitar una situación en que se retenga una cantidad insuficiente de impuestos y luego deba apresurarse a encontrar dinero para pagar sus impuestos.
- ❖ **Declare sus impuestos aunque no deba dinero:** Los créditos sobre impuestos pueden ser reembolsables, o sea que aumentarán su reembolso si no deba dinero o no reembolsables que quiere decir que solamente le darán el crédito si debe dinero. Las retenciones se deducen de su ingreso, pero los créditos sobre impuestos se deducen de los impuestos que debe pagar. Cuál es mejor depende de su nivel de ingreso.
- ❖ **Para saber más:** Visite el sitio web de Internal Revenue (Departamento de Tesorería) en: [www.irs.gov](http://www.irs.gov)

**Venta de bienes:** La venta de bienes en línea o en una venta de artículos de segunda mano puede ayudar a recaudar dinero para las cuentas mensuales. Aunque esto puede ser una buena fuente de efectivo para reducir las deudas una sola vez, no aumenta su ingreso mensual para poder cubrir lo pagos de deuda futuros.



### Tenga en cuenta:

- ❖ **Que podría perder dinero:** Cuando vende algo, generalmente no obtiene la cantidad que pagó por el artículo. Si piensa reemplazar el artículo cuando mejore su situación financiera, esta alternativa podría costarle dinero a la larga.
- ❖ **¿Está realmente dispuesto(a) a vender?:** Es posible que usted tenga alguna herencia familiar o artículos de valor sentimental que serían demasiado difíciles de abandonar.
- ❖ **¿Es usted el propietario?:** Es posible que usted no pueda vender un artículo que es garantía para un préstamo. A veces el acreedor da permiso para vender el artículo, como por ejemplo un automóvil, para usar el dinero para pagar el saldo de un préstamo.

**Sacar dinero de los ahorros de jubilación:** Internal Revenue Service (la Tesorería) permite “retiros por adversidad” de ciertos planes de jubilación en circunstancias que presentan una necesidad financiera inmediata y grande, incluyendo prevenir un juicio de hipoteca o desalojo. Su retiro se limita a la cantidad que pagó y no incluye ningún dinero depositado por el empleador o ingreso de interés. Un retiro no se considera necesario si usted todavía tiene otras alternativas disponibles, como obtener un préstamo del banco o vender bienes.

Un retiro por adversidad es diferente a sacar un préstamo de su cuenta de jubilación. A menos que esté comprando una casa, un préstamo se debe pagar dentro de 5 años con pagos que empiezan inmediatamente. Por otra parte, un retiro por adversidad no requiere que se devuelva el dinero. Si usted saca un préstamo y luego deja la compañía antes de pagar el préstamo, usted debe pagar el préstamo inmediatamente o pagar impuestos y penalizaciones.



**Tenga en cuenta:**

- ❖ **Que usted podría deber más en impuestos:** Los retiros son ingresos sujetos a impuestos, y además se añade una penalización de un 10%, y por lo tanto, usted debe incluir esta cantidad al calcular cuántos ahorros piensa retirar. Es muy importante consultar con un profesional de impuestos acerca de las penalizaciones e impuestos que deberá pagar si está pensando en cobrar una póliza de jubilación. Obtenga más información en el sitio web de IRS en: [www.irs.gov](http://www.irs.gov).
- ❖ **Que hay excepciones para retiros:** A los planes de jubilación no se les requiere que ofrezcan retiros por adversidad. Sus alternativas para retirar ahorros también dependen del tipo de plan que usted tenga, como por ejemplo 401(k), 403(b), 457(b) o IRA.
- ❖ **El impacto a largo plazo:** Un retiro por adversidad reduce permanentemente sus ahorros de jubilación ya que el dinero no se puede devolver una vez que se ha retirado. Además, usted no podrá contribuir a ninguna cuenta de jubilación por lo menos por 6 meses después del retiro.
- ❖ **Si no hay otra alternativa excepto bancarrota:** Los ahorros de jubilación están exentos de confiscación por los acreedores durante una bancarrota. Una vez que haya gastado el retiro de adversidad de sus ahorros de jubilación ¿qué otras alternativas tiene para seguir pagando sus cuentas? Pedir dinero prestado de sus ahorros de jubilación posiblemente no sea la mejor alternativa si usted termina por declarar bancarrota unos meses más tarde.

---

## Aumentar los recursos del hogar

Cuando no hay suficiente dinero disponible para cubrir las cuentas mensuales, hay otras maneras de equilibrar el presupuesto familiar. Si su ingreso ha disminuido, es posible que usted reúna los requisitos para varios programas que ayudan a individuos y familias con bajos ingresos. El gobierno y los programas de asistencia sin fin de lucro pueden ayudar a obtener los recursos necesarios, como vivienda, calefacción o asistencia para pagar por alimentos.

La mayoría de estos programas no usan el umbral de pobreza (poverty line) como punto límite para los requisitos de selección, sino que muchos programas tienen criterios que se basan en múltiplos del umbral de pobreza. Por ejemplo, las comidas escolares generalmente se proporcionan gratis a niños cuyas familias tienen ingresos bajo un 130% del umbral de pobreza y comidas escolares a precio reducido para niños cuyas familias tienen ingresos hasta 185% del umbral de pobreza.

El estado de Wisconsin y el gobierno federal ofrecen muchos programas para ayudarlo(a) a encontrar seguridad financiera. Visite [access.wisconsin.gov](http://access.wisconsin.gov) o comuníquese con la oficina de servicios humanos en su condado para saber si reúne los requisitos necesarios.

**Marque el 2-1-1**

Si tiene problemas inmediatos para satisfacer sus necesidades básicas, llame al 211 para una guía local de todos los programas del gobierno y sin fin de lucro, agencias y organizaciones que se esfuerzan por proporcionar servicios a individuos con bajos ingresos.

## **Paso #5: Pague las cuentas**

Usando la hoja de trabajo del plan de gastos mensual, calcule su ingreso nuevo y sus gastos mensuales, teniendo en cuenta las reducciones que piensa poner en práctica. Es útil determinar cuáles cuentas son prioritarias para usted, como por ejemplo, la hipoteca o el pago del automóvil. Después de reservar suficiente dinero para prioridades, divida el resto de su ingreso entre las otras cuentas. Esto le dará una idea de sus gastos actuales y sabrá si su presupuesto está demasiado ajustado durante el mes.

Si encuentra que el dinero es insuficiente y está preocupado(a) de que no podrá pagar sus cuentas, **actúe inmediatamente**. Es posible que la solución sea cambiar la fecha de pago de una de sus cuentas a otro día del mes, por ejemplo, para que coincida con su cheque de sueldo. O podría ser negociar un pago más bajo mensual. No todos los acreedores o compañías de tarjetas de crédito estarán dispuestas a negociar con usted, pero si usted ha sido un buen cliente, esto aumenta la probabilidad de que lleguen a un acuerdo.

**En cuanto tenga la primera indicación de que no podrá cumplir con un pago, haga lo siguiente:**

- **Comuníquese con sus acreedores ANTES que ellos se comuniquen con usted.** Cuando llame a los acreedores, necesitará hablar con una persona—un supervisor, jefe de cuentas o especialista en “mitigación de pérdidas”—que pueda negociar con usted. Prepárese para líneas ocupadas o para pasar tiempo esperando para hablar con alguien ya que muchas otras personas en situaciones similares pueden estar llamando también. Si el acreedor es local, haga una cita para reunirse con él(ella) personalmente.
- **Haga ofertas específicas y realistas a los acreedores.** Un acreedor no está obligado a aceptar un pago más bajo de usted, pero nada se perderá con preguntar y explicar su situación. Los acuerdos pueden incluir pagos más bajos por un período más largo de tiempo (con más interés añadido) o pagos del interés solamente por un período de tiempo establecido. No haga promesas que no puede cumplir.



- **Envíe una carta a cada acreedor con los detalles de los acuerdos a los que usted se comprometió.** En la carta, escriba los términos de su acuerdo incluyendo la cantidad y la fecha de pago, el nombre de la persona con quien habló y la fecha. Guarde una copia de la carta para su documentación. Obtenga acuerdos por escrito y firmados por el acreedor antes de enviar los pagos.
- **Comuníquese con una agencia de asesoría de crédito** si necesita ayuda para negociar con sus acreedores. Estas agencias cobran una tarifa y un programa de pago de deudas puede afectar su puntaje crediticio. Tenga cuidado con las agencias de liquidación de deudas ya que pueden cobrarle tarifas altas y no pagarles a sus acreedores. Para encontrar un asesor de crédito acreditado en su localidad, visite: [www.debtadvice.org](http://www.debtadvice.org). Para obtener ayuda con alternativas para continuar pagando su hipoteca, llame al 1-888-995-HOPE o visite: [makinghomeaffordable.gov](http://makinghomeaffordable.gov).
- **Piense en obtener consejo legal.** Si un acreedor ha entablado una demanda contra usted para embargar su sueldo o recuperar posesión de la garantía, se recomienda que usted hable con un abogado *antes* de la fecha en que debe presentarse en la corte. Usted tiene ciertos derechos bajo la Ley de Protección al Consumidor (Consumer Protection Act.)
- **No adquiera nuevas deudas.** Posiblemente se sienta tentado(a) a usar la tarjeta de crédito o un préstamo hipotecario para pagar las cuentas. A menos que su situación mejore rápidamente, las deudas nuevas pueden crear mayores problemas.

Si usted ya ha reducido su presupuesto y ha eliminado todos los gastos extra durante los últimos años, es posible que no existan más gastos que eliminar. Las reducciones verdaderamente grandes de su presupuesto generalmente requieren cambios aún más grandes del estilo de vida, como vender un automóvil o encontrar un segundo trabajo. Piense en consultar con un asesor de presupuesto para analizar sus alternativas. Para más información, consulte: “*Dealing with a Drop in Income (Cómo manejar una reducción de los ingresos)*” [www.uwex.edu/ces/flp/economics/resources\\_flp.cfm](http://www.uwex.edu/ces/flp/economics/resources_flp.cfm) “*Managing Your Finances in Tough Times (El manejo de sus finanzas personales en tiempos difíciles)*” [fyi.uwex.edu/toughtimes/](http://fyi.uwex.edu/toughtimes/)

Preparado por: Peggy Olive, Family Living Agent, Richland County UW-Extension, February 2011.

Revisado por: J. Michael Collins, Assistant Professor, Family Financial Management Extension Specialist, UW-Madison.

Recursos: *Building Bucks “Credit Management, Credit Counseling, and Bankruptcy,”* UW-Extension, 2009.

*Wisconsin Homeownership Preservation Education Credit Management and Counseling*, UW-Extension, 2010.