

Cómo arreglárselas



Linda A. Boelter y
Michael Gutter

Cuando se encuentre en una situación en la cual sus ingresos han disminuido, reduzca los gastos lo más pronto posible y haga un plan de gastos para que pueda pagar las cuentas antes de su vencimiento. Si sus ingresos van a disminuir por más de un mes, cambie su manera de gastar inmediatamente. Puede usar las hojas de ejercicios que se incluye en este folleto informativo para ayudarlo/la a controlar los gastos y satisfacer las necesidades de su familia con menos dinero.

¿Cómo se las arreglan otras familias?

Las investigaciones científicas muestran que las familias reducen sus gastos cuando han disminuido sus ingresos. Primero, **gastan menos en cosas que no son esenciales**, como comer en restaurantes, ir de vacaciones y comprar artículos para el hogar.

Si el desempleo o los ingresos reducidos continúan, muchas familias también **gastan menos en necesidades básicas** como alimentos, alojamiento, transporte y cuidado médico.

Algunas familias también dicen que reajustan su presupuesto. La mayoría de las familias que hacen esto hacen un nuevo plan de gastos que incluye un plan para pagar las cuentas a tiempo.

Menos familias dicen que aumentan sus ingresos o usan más crédito para arreglárselas durante el desempleo. Cuando se pide dinero prestado o se usa

Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes

crédito para pagar las cuentas, sólo se alivia temporalmente la situación. En el caso de las familias que usaron más crédito, mientras más dinero pedían prestado, más descontentas se sentían con su situación económica.

Los investigadores comprobaron que las familias que no cambiaron su modo de gastar durante el desempleo se sintieron insatisfechas y fuera de control.

Las familias que hicieron cambios en sus hábitos de gastar rápidamente eran las más satisfechas con la forma en que estaban arreglándoselas durante el desempleo.

La importancia de discutir los problemas de dinero

Muchas personas tratan de esconder sus problemas económicos de sí mismos y de los miembros de su familia. El negar estos problemas puede causarle más dificultades. La preocupación y la tensión causadas por la incertidumbre y la falta de dinero pueden hacer su situación más difícil de manejar.

Trate de ver su situación en forma realista y busque activamente soluciones para sus problemas aunque se sienta incómodo/a.

Ya que las decisiones sobre gastos afectan a toda la familia...

- Hable con su familia sobre su situación.
- Hágalas saber que necesitan cambiar su manera de gastar y explíqueles las alternativas.
- Haga que participen en las decisiones sobre los gastos más importantes.
- Escuche con atención las preocupaciones de cada persona.

Mientras la familia habla de lo que es más importante, asegúrese de escuchar las preocupaciones de cada uno. El apoyo mutuo puede ayudarlos a unirse como familia y sobrevivir estos tiempos difíciles.

Cuando los miembros de la familia entienden que hay que tomar decisiones difíciles y participan en las decisiones, ellos van a aceptar las decisiones más fácilmente.

Cómo hacer un plan de gastos

Hoja de ejercicios 1

Un plan de gastos es siempre una herramienta eficaz para ayudarlo/a a hacer el mejor uso de su dinero. Es aún más importante hacer un plan de gastos cuando sus ingresos disminuyen repentinamente.

Un plan de gastos puede ayudarlo/la a...

- Tomar decisiones sobre cómo gastar su dinero.
- Satisfacer las necesidades de la familia antes que los deseos.
- Ajustar sus gastos al ingreso que tiene en este momento.
- Evitar las peleas familiares por dinero.

Hoja de ejercicios 1 puede ayudarlo/a a establecer un plan de gastos mensual dentro del ingreso que tiene actualmente. Si usted compara su ingreso y gastos planeados antes y después de que su ingreso disminuyera, usted puede ver cuáles son los cambios que tiene que hacer.

Paso 1 — Calcule su ingreso mensual

Use la **Hoja de ejercicios 1: Un plan de gastos mensual** (página 5) para calcular su ingreso antes de que baje y su ingreso actual para saber cómo tiene que cambiar los gastos debido a la reducción de su ingreso.

Use las cantidades **que realmente recibe** — lo que tiene disponible para gastar después que le descuentan los impuestos y otras deducciones. Convierta el ingreso semanal o ingreso cada dos semanas a ingreso mensual usando la fórmula al final de la Hoja de ejercicios 1.

Incluya ingresos de...

- Sueldos (después de las deducciones) de los miembros de la familia con empleo que aportan para los gastos familiares
- Propinas y comisiones
- Pagos de desempleo o compensación para trabajadores
- Interés o dividendos
- Dinero retirado de la cuenta de ahorros
- Pensión para hijos menores, manutención o pensión alimenticia del cónyuge divorciado
- Asistencia pública
- Social Security (Seguro Social)
- Beneficios para excombatientes

Paso 2 — Haga una lista de los gastos mensuales

Si usted tenía un plan de gastos antes de que disminuyera su ingreso, probablemente sabe cuáles son sus gastos mensuales. En este caso, escriba los gastos de su plan anterior en la columna que se llama "Pagos anteriores" en la Hoja de ejercicios 1.

Si no tenía un plan de gastos, use documentos financieros antiguos, cheques cancelados, cuentas y recibos para calcular cuánto ha estado gastando en cada categoría.

A menudo es bueno dividir los gastos en dos categorías:

1. Los **gastos fijos** son las mismas cantidades todos los meses y es difícil cambiarlos rápidamente, como por ejemplo el arriendo o los pagos de hipoteca.
2. Los **gastos variables** son más **flexibles**. Ya que estos gastos cambian de mes a mes, es más fácil ajustarlos. **Vigile estos gastos variables cuidadosamente.** Estos son los que "rompen el presupuesto."

Use los gastos fijos y variables en la siguiente lista para escoger los que coinciden con las necesidades de su familia o añada sus propios gastos.

Gastos fijos típicos

- **Vivienda** — Arriendo, o pagos de hipoteca e impuestos de propiedad
- **Transporte** — Préstamo para automóvil o camioneta o pagos de arriendo, licencia y pagos de matrícula, gastos mensuales de transporte público o pases de autobús
- **Servicios públicos** — Electricidad, gas natural o combustible para calefacción, agua y servicio de alcantarilla, colección de basura
- **Seguro** — Seguro de salud, para el automóvil, de propiedad, de vida
- **Teléfono** — Costos básicos, teléfonos celulares, buscapersonas (bippers), Internet
- **Servicio de cable o satélite para la televisión** o servicio de cable para Internet
- **Cuidado para niños, cuidado para ancianos**
- **Pagos de préstamos (contratos de crédito)** — Deuda mensual que tiene que pagar por préstamos para aparatos electrodomésticos, muebles u otras necesidades para la familia

Gastos variables comunes

- **Alimentos** — Comestibles, almuerzos para la escuela, comidas en restaurantes
- **Transporte y mantenimiento de los vehículos** — Gasolina y aceite para el motor, servicio de mantenimiento y reparaciones para el automóvil o camioneta, estacionamiento, gastos de autobuses y taxis

- **Cuidado médico** — Médico, dentista, clínica, hospital, medicinas, anteojos bajo receta
- **Funcionamiento y mantenimiento de la casa** — Reparaciones, repuestos, materiales para limpiar, artículos de papel, equipo
- **Ropa y cuidado personal** — Gastos de ropa, lavado, limpiado en seco, cuidado del cabello, cosméticos, artículos de tocador
- **Educación y recreación** — Libros, revistas, periódicos, clases particulares, matrícula, materiales para la escuela, mejoras y materiales para la computadora, deportes, cuotas para clubes, pasatiempos, música, videos, entretenimiento, vacaciones
- **Ahorros para emergencias** — Dinero que guarda para gastos inesperados o cuentas periódicas
- **Pagos de crédito** — Deuda de una tarjeta de crédito o cuenta de crédito
- **Deudas de préstamos personales** — Deuda que tiene que pagar a parientes o amigos
- **Dinero mensual o semanal para los adultos o para los niños de la familia**
- **Gastos para animales domésticos o animales de trabajo** — Alimentos, cuentas del veterinario
- **Regalos y contribuciones** — Ocasiones o eventos especiales, fiestas y cumpleaños
- **Otros gastos** — Tabaco, alcohol, boletos de lotería

Recuerde que no todos los gastos son mensuales. Los impuestos de propiedad, los pagos de seguro y los regalos para las fiestas ocurren una vez al año. Es fácil olvidarse de estos y entonces no hay dinero para pagarlos.

Para estos gastos, calcule la cantidad anual y divida por 12. Esto le da cantidades mensuales que tiene que guardar cada mes para que pueda pagar las cuentas cuando vencen. Marque estos gastos con una G para indicar "**Dinero Guardado**" en su plan de gastos mensual.



También recuerde que usted no gasta este dinero cada mes. En vez de gastarlo, lo deja acumular en una cuenta de ahorros u otro lugar seguro hasta que lo necesite.

Asegúrese de que su plan incluya algún dinero para guardar cada mes en caso de emergencias. De esta manera, tendrá dinero para gastos y cuentas inesperadas.

Paso 3 — Cómo ajustar las cantidades que gasta

A medida que usted revisa las cantidades que estaba gastando antes de que disminuyera su ingreso y decide cuánto puede gastar ahora, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué gastos son **esenciales** para el bienestar de su familia?
- ¿Qué gastos tienen la **mayor importancia**? Para ayudarlo a tomar esta decisión, vea el boletín informativo en esta serie llamado *Cómo decidir qué cuentas pagar primero*.
- ¿Cuánto puede gastar ahora en cada categoría?
- ¿Cuáles gastos pueden **reducirse o eliminarse** para mantener su plan de gastos dentro de su ingreso actual?

Use estas respuestas para ajustar las cantidades que se van a gastar en cada categoría. Escriba las cantidades nuevas en la columna titulada "Cantidad ajustada." Calcule el total de estas cantidades ajustadas para usarlo en el Paso 4.

Paso 4 — Cómo equilibrar el ingreso y los gastos

Cuando su ingreso disminuye, es posible que sea muy difícil mantener sus gastos dentro de su ingreso. Reste el total de los gastos ajustados del total de su ingreso actual.

Si sus gastos son más que su ingreso...

- **Reduzca los gastos.** ¿Qué cambios en estilo de vida puede hacer cada uno de los miembros de la familia para gastar menos dinero? Discuta ideas e incentivos con la familia. Para obtener ayuda sobre cómo reducir los gastos flexibles, vea el boletín informativo en esta serie titulado *Cómo gastar menos/Strategies for spending less*.

- **Aumente su ingreso.** ¿Hay alguna posibilidad de que alguien pueda trabajar a tiempo parcial o en un trabajo temporal para aumentar el ingreso que ha disminuido? Piense también en los recursos disponibles para su familia que no requieren pago en dólares. Vea el boletín informativo titulado *El trueque/Bartering*.

- **Examine sus otros bienes.** ¿Qué cuentas de ahorro, inversiones o propiedad tiene usted que podrían usarse o convertirse en efectivo para cubrir los gastos? Acuérdesse de que el uso de préstamos y ahorros son solamente soluciones temporales. Vea el boletín informativo *Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene/Making the most of what you have*.

- **Reduzca sus gastos fijos.** ¿Está gastando más de un tercio de su ingreso en vivienda? Si está gastando demasiado en los gastos fijos como vivienda o pagos de deudas, es posible que no haya suficiente dinero para cubrir sus otros gastos. Puede que sea necesario refinanciar sus préstamos, mudarse a una vivienda que cueste menos o entregar una propiedad a un acreedor para deshacerse de parte de su deuda. Vea los siguientes boletines informativos en esta serie titulados *Cómo comunicarse con los acreedores/Talking with creditors* y *Cómo asegurarse de que la familia tenga donde cobijarse/Keeping a roof overhead*.

Para los padres que tienen que pagar pensión para hijos menores:

Comuníquese inmediatamente con el tribunal de la familia para obtener una orden de pago de pensión más baja — **antes** de perderse un pago. Haga esto inmediatamente porque las órdenes de pago de pensión solamente pueden reducirse desde la fecha en que usted informa al tribunal de su ingreso reducido.

Cómo obtener buenos resultados de su plan de gastos

Hoja de ejercicios 2

Una vez que tenga un plan de gastos que establece cantidades para las necesidades esenciales de la familia y equilibra sus gastos y su ingreso, usted tiene que seguirlo fielmente. No es suficiente escribirlo. Tiene que llevar a cabo su plan para que guíe la manera en que gasta dinero.

Use la *Hoja de ejercicios 2: Plan semanal para manejar el dinero* (página 6) para decidir qué cuentas tiene que pagar y cuánto va a gastar cada semana. Esta hoja le ayuda a emparejar sus gastos con el ingreso disponible y las fechas en que se vencen las cuentas.

En la primera columna, haga una lista de las categorías de gastos y las cantidades ajustadas de su hoja de ejercicios para el plan de gastos. Enseguida use las columnas semanales para anotar cuáles gastos y cuánto va a pagar del ingreso que recibe cada semana.

Usted notará que la Hoja de ejercicios 2 está dividida en tres secciones separadas con líneas gruesas para indicar cuáles son las necesidades más importantes en su plan de gastos.

Sección 1 — Gastos para las necesidades básicas

La primera sección muestra los gastos que tienen que pagarse primero. Estos son típicamente los gastos de mayor importancia que cubren las necesidades básicas como por ejemplo, la vivienda.

Sección 2 — Otros gastos

La segunda sección es para gastos que tienen que pagarse pero que pueden ser flexibles. Por ejemplo, usted necesita comprar alimentos pero la cantidad puede variar.

Usted puede eliminar o postergar los gastos de menor importancia. Por ejemplo, puede cambiar su idea de entretenimiento y jugar un juego con la familia o ver un video gratis de la biblioteca en vez de ir al centro comercial o ver una película en un teatro.

Sección 3 — Pago de las deudas

La última sección es para las deudas. Estas son importantes y deben pagarse pero no son tan esenciales como la vivienda o los alimentos. Por esta razón, la deuda está en la sección 3.

Después de completar la tercera sección, si tiene dinero de sobra, vuelva a la Sección 2 para escribir cantidades en las categorías que se saltó.

Vea el ejemplo de un plan de gastos semanal en la página 7 para saber cómo usar esta hoja para planificar sus gastos cada semana.

Organice reuniones de dinero semanales

Escoja una hora fija cada semana para ocuparse del manejo de su dinero. El tener una hora fija ayuda a comprometerse a trabajar en los asuntos financieros regularmente.

Consejos para las reuniones semanales de dinero

- Haga planes para las reuniones semanales a una hora conveniente en que haya silencio y usted está bien despierto y no hay interrupciones. A veces algunas personas se juntan para sus reuniones de dinero justo antes de recibir sus sueldos. Esto los ayuda a hacer planes para el dinero antes de cambiar sus cheques.
- Tenga la reunión en un entorno agradable. Busque un lugar cómodo y tranquilo. Algunas personas se juntan en el café; otras prefieren la mesa de la cocina.
- Anote el lugar y la hora en su calendario.
- Tenga listo lo que necesita – planes de gastos y de manejo del dinero, cuentas, lápiz, borrador, calculadora, libro de

cheques, teléfono y su computadora si la usa para los asuntos financieros.

- Durante su reunión de dinero, puede hacer varias cosas:
 - Pagar cuentas.
 - Igualar el libro de cheques con el total del banco.
 - Planificar y revisar – trabajar en las estrategias para el plan de gastos y el pago de las deudas.
 - Hacer una lista o revisar sus objetivos.
- Limite sus reuniones a una hora o menos para que no sean demasiado largas y abrumadoras.
- Termine las reuniones con algo especial. Prémiese con algo que le gusta y que no significa un gasto extra. Por ejemplo, tome un baño relajante o una siesta, salga a caminar, llame a un amigo, lea un libro, vea una película o un evento deportivo.

Una de las ventajas de tener reuniones regulares es que si ocurre algo inesperado, se puede discutir de inmediato, encontrar una solución y volver a su plan lo más pronto posible.

Además, si tiene preocupaciones de dinero durante la semana, las puede anotar para resolverlas en la siguiente reunión de dinero. Esto alivia la tensión de estar pensando constantemente en las preocupaciones de dinero.

Cómo arreglárselas con un ingreso de temporada o un ingreso irregular

Si usted tiene su propio negocio, tiene un trabajo de temporada o recibe ingresos de propinas o comisiones, es posible que el ingreso de la familia cambie mucho de mes a mes. Es ese caso, piense en el futuro y haga un cuidadoso cálculo aproximado de su ingreso. Un cálculo aproximado de su ingreso por todo un año le puede ayudar a ver cuándo y cuánto cambia su ingreso mensual.

Aunque su ingreso cambie de un mes a otro, muchos de los gastos básicos son los mismos cada mes. Esta disparidad entre el ingreso y los gastos crea incertidumbre y puede causar sentimientos de inseguridad y aumentar la tensión en la familia.

Reduzca esta incertidumbre con el establecimiento de una cantidad fija para las necesidades básicas mensuales de la familia. Use las cantidades que escribió en su plan de gastos para calcular la cantidad mensual necesaria para vivir — lo que la familia necesita gastar para vivir cada mes.

Cuando usted recibe dinero por algún tipo de ingreso, deposite la mayor parte en una cuenta de ahorros especial o en una cuenta de la bolsa de valores (money market) donde puede ganar interés pero donde el dinero está disponible. Una vez que haya hecho eso, “páguese” retirando la cantidad para los gastos básicos de la familia y póngala en una cuenta de cheques para pagar las cuentas.

Use su plan de gastos mensual y su plan semanal para manejar el dinero y así mantenerse dentro de la cantidad mensual que ha designado para cubrir las necesidades básicas de su familia. Evite la tentación de gastar más dinero durante los meses en que su ingreso es más alto.

Como familia que vive de un ingreso de temporada o irregular, ustedes pueden decidir que van a pagar algunos gastos mayores cuando tengan más ingreso. Por ejemplo, pueden hacer los pagos de seguro, comprar ropa o pagar por cuidado médico o dental de rutina.



Hoja de ejercicios 1: Plan de gastos mensual

_____ Mes

En las instrucciones para “hacer un plan de gastos” en las páginas 3-4, usted puede encontrar explicaciones y más ejemplos. Cambie los títulos de las categorías de gastos de acuerdo a las necesidades de su familia.

Ingreso mensual

Fuente de ingreso	Ingreso antes de la reducción, cantidad que recibía después de la deducción de los impuestos*	Ingreso actual, cantidad que recibe después de la deducción de los impuestos*
Salario, sueldo	\$ _____	\$ _____
Desempleo o compensación para trabajadores	\$ _____	\$ _____
Otros ingresos	\$ _____	\$ _____
Ingreso TOTAL mensual	\$ _____	\$ _____

Gastos mensuales

Categoría	Pago anterior	Cantidad ajustada
Gastos fijos	\$ _____	\$ _____
Vivienda	\$ _____	\$ _____
Transporte	\$ _____	\$ _____
Servicios públicos	\$ _____	\$ _____
Teléfono	\$ _____	\$ _____
Televisión por cable	\$ _____	\$ _____
Seguro	\$ _____	\$ _____
Cuidado para niños, cuidado para ancianos	\$ _____	\$ _____
Otros gastos _____	\$ _____	\$ _____
Pago de préstamos	\$ _____	\$ _____

Gastos variables

Alimentos	\$ _____	\$ _____
Mantenimiento del automóvil o camioneta	\$ _____	\$ _____
Cuidado médico	\$ _____	\$ _____
Mantenimiento de la casa	\$ _____	\$ _____
Ropa, cuidado personal	\$ _____	\$ _____
Educación, recreación	\$ _____	\$ _____
Ahorros de emergencia	\$ _____	\$ _____
Deuda de tarjetas de crédito	\$ _____	\$ _____
Préstamo personal	\$ _____	\$ _____
Cantidades para gastos personales	\$ _____	\$ _____
Animales domésticos o animales de trabajo	\$ _____	\$ _____
Regalos	\$ _____	\$ _____
Otros gastos	\$ _____	\$ _____
Otros gastos	\$ _____	\$ _____
TOTAL de gastos mensuales	\$ _____	\$ _____
Ingreso TOTAL mensual	\$ _____	\$ _____
TOTAL de gastos mensuales	– \$ _____	– \$ _____
Diferencia	= \$ _____	= \$ _____

Si sus gastos son mayores que su ingreso, vuelva a la página 3. Use algunas de las sugerencias para igualar su ingreso y sus gastos antes de empezar la Hoja de ejercicios 2.

*Ya que la mayoría de las cuentas son mensuales, es más fácil usar el ingreso y los gastos mensuales. Para convertir a cantidades mensuales: multiplique el ingreso semanal por 4.33 y el ingreso cada dos semanas por 2.17.



Hoja de ejercicios 2: Plan semanal para manejar el dinero _____ Mes

Use las instrucciones en "Cómo obtener buenos resultados de su plan de gastos" en las páginas 3-4 para explicaciones y más ejemplos. Cambie los títulos de las categorías de gastos según las necesidades de su familia. Vea el ejemplo de un plan semanal para manejar el dinero en la página 7.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Ingreso				
Ingreso TOTAL mensual* \$ _____	\$	\$	\$	\$
Gastos				
Sección 1. Gastos básicos de vida				
Categoría				
Cantidad mensual* \$ _____				
Vivienda				
Cantidad mensual* \$ _____	\$	\$	\$	\$
Sección 2. Otros gastos				
Categoría				
Cantidad mensual* \$ _____	\$	\$	\$	\$
Sección 3. Pagos de deudas				
Categoría				
Cantidad mensual* \$ _____	\$	\$	\$	\$

*Ya que usted tiene que pagar cuentas cada semana, calcule su ingreso semanal y gastos flexibles. Para convertir de cantidades mensuales a semanales: Si usted recibe ingresos una vez al mes, divida esa cantidad por 4.33.



Hoja de ejercicios 2: Plan semanal para manejar el dinero—Ejemplo

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Income					
Ingreso TOTAL mensual	\$986.00	\$193.00 (Pensión para) hijos menores	\$300.00	\$193.00 (Pensión para) hijos menores	\$300.00
Cupones para alimentos	\$320.00	+ 80.00	+ 80.00	+ 80.00	+ 80.00
Ingreso TOTAL mensual	\$1,306.00	\$273.00	\$380.00	\$273.00	\$380.00
Expenses					
Sección 1. Gastos básicos de vida					
Arriendo (vivienda subvencionada)	\$214.00	\$35.00	\$75.00	\$34.00	\$70.00
Electricidad/Gas (plan de presupuesto)	40.00	20.00		20.00	
Agua/alcantarilla					
Pago para automóvil	188.00	40.00	54.00	40.00	54.00
Seguro para automóvil	75.00	15.00	25.00	10.00	25.00
Tarjeta de teléfono	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
Teléfono	30.00				
Sección 2. Otros gastos					
Alimentos (Cupones para alimentos)	\$320.00	\$80.00	\$80.00	\$80.00	\$80.00
Tienda de descuento	60.00	10.00	20.00	10.00	20.00
Gasolina para automóvil	100.00	25.00	25.00	25.00	25.00
Reparaciones para automóvil	20.00			20.00	
Gastos para la escuela de los niños	10.00		10.00		
Ropa	34.00		10.00		24.00
Lavado	64.00	16.00	16.00	16.00	16.00
Televisión por cable	37.00	37.00			
Animales domésticos	8.00	4.00		4.00	
Regalos	18.00		9.00		9.00
Películas en teatros/Videos	12.00	3.00	3.00	3.00	3.00
Paseos/Recreación					
Ahorros de emergencia	10.00		10.00		
Sección 3. Pagos de deudas					
Tarjeta de crédito	25.00		25.00		
Gastos TOTALES después de los cambios	\$1,275.00	\$295.00	\$372.00	\$272.00	\$336.00



¡Sea fiel a sus planes!

Muy bien, usted ha hecho un plan de gastos y ha gastado su dinero de acuerdo a su plan.

Este período de ingreso reducido puede ser temporal o a largo plazo. Se necesita una cuidadosa planificación y decisiones sabias en los gastos para sacar el mayor provecho de su ingreso.

Un plan de gastos basado en lo que usted y su familia consideran más importante y el uso de ese plan para manejar su dinero pueden ayudarles a igualar sus gastos con su ingreso.

El trabajo que usted hace durante las reuniones semanales para manejar el dinero asegura que haya suficiente dinero para las cosas que más necesita su familia y alivia la tensión de las preocupaciones financieras. Continúe el buen trabajo que está haciendo.

Recursos

Para ayudarlo/a a decidir cuáles son los gastos más importantes...

Vea los siguientes boletines informativos en esta serie, en español o inglés:

Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes (B3459-01S)/
Setting spending priorities (B3459-01)

Cómo gastar menos (B3459-02S)/*Strategies for spending less* (B3459-02)

Cómo decidir qué cuentas pagar primero (B3459-03S)/*Deciding which bills to pay first* (B3459-03)

Comunicación con los acreedores (B3459-04S)/*Talking with creditors* (B3459-04)

Cómo asegurarse de que la familia tenga donde cobijarse (B3459-05S)/
Keeping a roof overhead (B3459-05)

Cómo pagar por el seguro que necesita (B3459-06S)/*Meeting your insurance needs* (B3459-06)

El trueque (B3459-07S)/*Bartering* (B3459-07)

Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene (B3459-08S)/*Making the most of what you have* (B3459-08)

Cómo decidir si la protección por bancarrota es una buena opción para usted (B3459-09S)/*Deciding if bankruptcy is an option for you* (B3459-09)

Cómo satisfacer las necesidades personales (B3459-10S)/*Taking care of yourself* (B3459-10)

Cómo puedes ayudar cuando tu papá o tu mamá está sin empleo (B3459-11S)/
How you can help when mom or dad is unemployed (B3459-11)

Cómo ayudarles a los niños a sobrellevar las dificultades (B3459-12S)/
Helping children cope (B3459-12)

Las agencias comunitarias pueden ayudar (B3459-13S)/*Community agencies that can help* (B3459-13)

Búsqueda de trabajo—Tenga cuidado con las estafas (B3459-14S)/
Looking for a job—Watch out for scams (B3459-14)

Dónde conseguir ayuda para encontrar empleo (B3459-15S)/
Where to go for help finding a job (B3459-15)

Cómo iniciar su propio negocio (B3459-16S)/
Starting your own business (B3459-16)

Derechos de Autor © 2006 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando a través de la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Derechos reservados. Dirija preguntas sobre derechos de autor a: Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St. Rm. 103, Madison, WI 53706.

Autora: Linda A. Boelter, CFP®, profesora emérita, University of Wisconsin-Extension.

Revisores: Marsha A. Goetting, CFP®, profesora y especialista en economía familiar de la extensión, Montana State University; Michael Gutter, profesor ayudante y especialista en manejo de finanzas familiares, University of Wisconsin-Extension; Brenda B. Janke, educadora en la vida familiar y especialista en finanzas de la familia en Lincoln County UW-Extension; Elizabeth Kiss, especialista en el manejo de recursos para la familia, Purdue University; John L. Merrill, professor and housing specialist, UW-Madison and UW-Extension; y Barbara Roder, educadora en la vida familiar y especialista en finanzas familiares en Fond du Lac County, UW-Extension.

Producido en español por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension: Regina Gallero, traductora; Eduardo J. Graterol Matute, revisor.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA) proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA).

Esta publicación está disponible en español o en inglés en la oficina de la UW-Extensión de su condado en Wisconsin o en la Cooperative Extension Publishing. Para hacer su pedido, llame gratis (los operadores hablan inglés solamente): 1-877-WIS-PUBS (877-947-7827) o visite nuestro sitio web en ecommerce.uwex.edu.

Cómo arreglárselas cuando no tiene trabajo: Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes (B3459-01S)