

Consejos prácticos para cuidar nuestro el dinero

Durante la Jornada Nacional de Sana Distancia cuidar nuestra salud es importante, pero también es fundamental cuidar la economía familiar. Los siguientes son algunos consejos prácticos que nos pueden ayudar a cuidar tus recursos:

- Elaborar un presupuesto a partir de los ingresos y los gastos que regularmente se realizan y recordar que el gasto nunca debe ser mayor al ingreso.
- Destinar los recursos necesarios para los gastos regulares: luz, agua, teléfono, internet, medicamentos o renta; considerar que estos servicios permiten mantener el aislamiento voluntario.
- Disminuir al máximo las salidas para realizar compras o surtir la despensa, esto implica hacer un gasto calculado y en cantidad suficiente por semana o quincena, así como elaborar una lista de alimentos no perecederos, empaquetados al alto vacío o enlatados que podrán consumirse poco a poco.
- Incluir en la dieta fruta, verdura, hortalizas, cárnicos y lácteos; estos alimentos tienen una caducidad menor pero existen diferentes técnicas de conservación (en refrigeración, congelados o cocidos, por ejemplo).
- Aprovechar todos los productos que compramos. Hay que recordar que comida que se desperdicia es dinero tirado a la basura.
- Fortalecer el consumo local en las tiendas de conveniencia, abarrotes, panaderías, tortillerías y otros servicios cercanos a nuestro hogar.
- Cuidar las compras en línea, ya que existe enorme variedad de oferta que se muestran como oportunidades únicas e irrepetibles. Antes de comprar es importante responder a la pregunta ¿qué pasa si no lo tengo? Entonces valora su posible adquisición.
- Destinar una cantidad que permita generar un ahorro para, en su caso, enfrentar alguna circunstancia inesperada como un accidente o enfermedad.
- Evitar adquirir nuevas deudas. Aun cuando algunas instituciones bancarias proponen pagos diferidos o a plazos mayores, es necesarios considerar gastos adicionales como intereses.
- Hacer uso de alguna app o programa informático que permita llevar mejor control de los gastos. Existe una enorme variedad de aplicaciones descargables en el teléfono móvil que pueden contribuir a tener un control más preciso de los gastos y así cuidar nuestro dinero.

