



GUÍA PARA Recortar Gastos



Trabajar hacia una meta financiera a veces es abrumador.

Esta guía lo ayudará a plantear cómo realizar pequeños (o grandes) ajustes en sus gastos y liberar fondos para destinar a sus metas. Los cambios drásticos a largo plazo en el estilo de vida pueden tener un alto índice de fracaso, pero si se planean estratégicamente con su meta en mente, pueden ayudarlo a alcanzar su visión de empoderamiento financiero.

AUTORAS

Melanie D. Jewkes
Profesora de Extensión

Alicia Nelson-Bell
*Coordinadora del
Programa de Extensión*

Amanda H. Christensen, AFC
Profesora de Extensión



EMPOWERING
FINANCIAL
WELLNESS

Extension
UtahStateUniversity 

SECCIÓN ROJA

Las ideas de la sección roja podrían marcar la mayor diferencia en menos tiempo: lo ayudan a ahorrar dinero rápidamente para alcanzar sus metas con mayor velocidad. Algunas de estas ideas pueden parecer drásticas; tenga presente una estrategia correctiva temporaria para lograr el éxito. Puede considerar los puntos de la sección roja si:

- Tiene escasos ahorros o no tiene ahorros.
- Quiere comprometerse por 4-8 semanas para lograr una meta financiera.
- Tiene dificultades para pagar deudas a tiempo.

SECCIÓN AMARILLA

La sección amarilla incluye ideas productivas que pueden ayudarlo con sus finanzas en todos los aspectos. Tenga en cuenta los puntos de la sección amarilla si:

- Tiene ahorros mínimos para emergencias o para su jubilación.
- Desea identificar maneras de potenciar los ahorros.
- Experimenta momentos de transición con ingresos reducidos..

SECCIÓN VERDE

Utilice las ideas de la sección verde para continuar creando una base financiera sólida a medida que:

- Establece un fondo de emergencia para 3-6 meses de gastos.
- Asegura ahorros para la jubilación y demás metas financieras.
- Ahorra en costos regulares para liberar gastos para otras categorías.

Contenido

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 Potenciar ahorros | 6 Gastos de transporte |
| 2 Gastos de vestimenta | 7 Gastos de servicios |
| 3 Gastos de entretenimiento | 8 Gastos del hogar |
| 4 Gastos de comestibles | 9 Gastos de vacaciones |
| 5 Gastos médicos | 10 Gastos varios |

Adaptado de la Extensión de Utah State University, "Slashing Expenses" (2013). Todas las publicaciones actuales. Instrumento 1667. https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/1667

Utah State University es una institución que aplica los principios de discriminación positiva y de igualdad de oportunidades, y está comprometida con un entorno de aprendizaje y empleo libre de discriminación y acoso. Para consultar el aviso antidiscriminación de la USU, visite equity.usu.edu/non-discrimination.

Potenciar ahorros

- 1 **Evite pagar cargos adicionales abonando en efectivo.** A veces, se cobran cargos al pagar con su tarjeta de crédito o incluso de débito, porque deben pagar el costo para procesarlo. Puede evitar estos cargos si tiene la posibilidad de pagar en efectivo o cheque de caja. Descubra qué cargos puede evitar y podrá ahorrar mucho dinero.
- 2 **Involucre a toda la familia en el ahorro.** Compartan ideas sobre qué pueden hacer sus hijos para ganar dinero y contribuir a la meta, y trabajen juntos de maneras creativas para lograrlo.
- 3 **Utilice su declaración de ingresos para ahorrar.** En lugar de gastar, planee reducir su deuda o incrementar los ahorros. Considere destinar el 50 % a sus ahorros (para emergencias o jubilación), el 30 % al pago de deudas y el 20 % a algo divertido.
- 4 **Consiga un empleo secundario temporario.** Durante un breve período, usted o un miembro de su familia podrían tomar un segundo empleo para ayudar a alcanzar sus metas. Podría ser algo como entrega de comidas o servicio de chofer, trabajar temporalmente con una agencia de empleo, o trabajar de tiempo parcial por la noche o los fines de semana para un empleador.

- 1 **¡Comience a ahorrar hoy mismo!** No tiene que ser una suma importante. Incluso los montos más pequeños suman con el tiempo.
- 2 **Participe en un plan 401(k) o 403(b) a través de su empleador.** Si su empleador iguala sus contribuciones, usted puede recibir dinero gratis. Contribuir ahora también reducirá sus ingresos sujetos a impuestos, a la vez que lo ayudará a ahorrar para el futuro.
- 3 **Establezca un porcentaje de su cheque de paga para que se deposite automáticamente en una cuenta de ahorro.** El depósito directo evita olvidos y probablemente no eche de menos el dinero.
- 4 **Continúe realizando pagos al cancelar una deuda.** Ahora que la deuda está cerrada, continúe realizando los pagos en una cuenta de ahorro.

- 1 **Tenga un par de cuentas de ahorro con nombre.** Deles un nombre a sus cuentas de ahorro según las metas que tenga, y estará más motivado a ingresar dinero en esas cuentas y a no "robar" de ellas cuando se pase del presupuesto en otra área. Algunos ejemplos: pago inicial, vacaciones, auto nuevo o fondo de emergencia. Sea muy específico para lograr más motivación (por ejemplo: "fondo para Hawái").
- 2 **Guarde su aumento.** La próxima vez que tenga un aumento, ahorre la diferencia. Si no está acostumbrado a contar con ese dinero, no lo echará de menos y sus ahorros crecerán.
- 3 **Pague la totalidad de su tarjeta de crédito todos los meses para evitar intereses o cargos por mora.** Considere utilizar una tarjeta que ofrezca recompensas de devolución de dinero y guarde esas recompensas para un objetivo de ahorro.

ROJA

AMARILLA

VERDE

Gastos de vestimenta

1 Antes de comprar ropa nueva, realice un inventario del ropero de cada miembro de su familia. Determine qué prendas necesitan ser reemplazadas o incorporadas. Repare la ropa actual si tiene sentido (doblados, lavado de manchas). Intercambie prendas con familiares, amigos o vecinos. La ropa usada no solo es menos costosa, sino también puede ser agradable. Las tiendas de consignación o segunda mano, y los clasificados pueden ser excelentes maneras de ampliar su presupuesto para vestimenta.

2 Pague en efectivo. Cancele los pagos de las tarjetas de consumo y no continúe agregándoles compras. Es fácil pasar la tarjeta pero, cada vez que lo hace, es posible que esté pagando el doble por cada artículo, ya que los intereses o las tasas por mora se acumulan.

1 Ajústese a su presupuesto. Tenga presente cuánto puede permitirse de su presupuesto para gastar en ropa. Compre con antelación; seguramente gaste de más si compra a último momento.

2 Devuelva la ropa. Si compró una prenda de la que no está seguro, si no le queda bien o la compró por impulso y podría gastar ese dinero en otra meta, devuélvala. Además, algunas tiendas tienen garantías de uso y desgaste; puede recuperar el dinero u obtener un reemplazo si se desgasta antes de cierto tiempo.

3 No compre ropa a precio regular. Con los puntos de venta del fabricante, las compras por internet, códigos de promoción o cupones y ofertas, es probable que pueda evitar los precios regulares, en particular si observa el precio durante una o dos semanas.

1 Aproveche las ventas de cambio de temporada. Requiere planificación, pero podrá ahorrar mucho dinero. Por ejemplo, acopie ropa para los niños después de que hayan pasado las ofertas de la vuelta al colegio, o compre botas de invierno durante las rebajas de enero. Al comprar ropa nueva en la temporada, generalmente usted paga el precio más alto. Realice un inventario de su ropa y haga una limpieza cada seis meses. Al realizar el inventario, sabrá qué prendas necesita incorporar o reemplazar, y podrá buscarlas en las ofertas cuando termine la temporada.

2 Nunca compre ropa de otra talla, solo porque es una buena oferta. A veces, acumula ropa con la expectativa de bajar 10 libras o que los niños crezcan lo suficiente, pero es posible que nunca utilicen esas prendas. A menudo, olvidamos que las tenemos, nunca bajamos de peso o a los niños no les gustan cuando finalmente son de su talla, si es que alguna vez lo son. Además, ocupan espacio.

3 Compre menos ropa y adquiera prendas que duren más tiempo: Reorganice su ropero para que entren menos artículos. Compre prendas clásicas que luzcan bien todos los años. Las tendencias y modas cambian rápidamente y, por lo general, son más prendas más costosas.

ROJA

AMARILLA

VERDE

Gastos de entretenimiento

1 Elija actividades que sean gratuitas o de bajo costo. Pruebe hacer senderismo, picnics, montar bicicletas, patinaje, visitar un museo local, pescar en un estanque o lago local, o asistir a un concierto gratuito. Consulte el sitio web de su ciudad o estado en busca de los próximos eventos y actividades. Se sorprenderá de las cosas divertidas y, a menudo, gratuitas o de bajo costo que puede hacer en su zona.

2 Pase tiempo al aire libre. Juegue al frisbee, béisbol o cualquier otro deporte. Organice un picnic o camine por el parque. Confeccione cometas y móntelas. Pasar tiempo al aire libre es bueno para su salud física y mental, y para su cartera.

3 Quédense en su hogar y juegue a juegos de mesa o disfrute una noche de películas. Invite a amigos y familiares a una noche de juegos. Reúna a sus hijos para disfrutar una película con palomitas de maíz recién hechas.

1 Organice una cena cooperativa tipo "potluck". De esta manera, todos comparten el costo de la comida.

2 Cancele membresías que no utilice: Cada seis meses, tómese un tiempo para hacer un inventario de todas sus membresías y suscripciones. Cancele las que haya olvidado o no esté usando. Las suscripciones pueden hacerle ahorrar dinero en comparación con ir al cine o tener cable, pero no ahorrará dinero si no las utiliza. Su precio razonable puede ser engañoso y puede olvidar fácilmente el monto que paga mensualmente.

1 Comparta membresías. Si hay membresías que le parecen valiosas, analice si puede reducir el costo compartiéndolas con amigos o familiares, si los términos del servicio lo permiten.

2 Vaya a la matiné del cine. Las entradas son más económicas que a la noche. Ahorre más yendo a estrenos más antiguos en cines menos costosos.

3 Lleve a su familia de vacaciones fuera de temporada. Si tiene fechas de viaje flexibles, ahorre dinero en hoteles con tarifas más bajas entre semana y/ o en vuelos más económicos de lunes a viernes. Evite vacacionar durante las fiestas, cuando los precios de hoteles, vuelos y gasolina suelen aumentar. Considere utilizar una aplicación gratuita como Hopper, Skiplagged, Kiwi.com o Skyskanner que pueden ayudarlo a ver días más económicos para viajar, en particular con vuelos.

ROJA

AMARILLA

VERDE

Gastos de comestibles

- 1 Use la comida que ya tiene en su hogar.** A menudo, sentimos que no hay "nada" para comer, pero hay alimentos en la alacena. Solo que optamos por no comerlos. Realice un inventario de su despensa y congelador, y haga comidas usando esos productos para una semana, cada uno o dos meses.
- 2 Limite los viajes a la tienda.** Varios viajes suelen implicar más productos "imprevistos" que agrega al carrito. Si solo necesita una cosa, intente prescindir de ella hasta la próxima compra.
- 3 Aproveche los recursos de la comunidad,** como los programas de almuerzo escolar gratuitos o de bajo costo, si su familia califica. También recuerde el programa asistencial de nutrición suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) y los comedores comunitarios disponibles en casi todas las áreas.
- 4 Planifique usando sobras.** Estire las sobras para cocinar una segunda comida. Por ejemplo, las carnes pueden cortarse/triturarse y cocinar una salsa, cazuela o usarse en tacos, sopas o ensaladas. ¡Use la imaginación con lo que ya tiene!

ROJA

- 1 Utilice efectivo.** Cuando acude a la despensa con dinero en efectivo, sabe exactamente lo que puede gastar porque, cuando se acaba el efectivo, no puede gastar nada más. Divida por semana el monto que gasta mensualmente en alimentos. Esto lo ayudará a evitar comer bien a principio de mes y luego estar en apuros a fin de mes.
- 2 Compre en línea y recoja sus provisiones.** Comprar en línea le permite ver el monto total en su carrito de compras a medida que compra. No habrá sorpresas con precios que no eran lo que pensaba. A menudo, las compras menos impulsivas se dan cuando compra en línea, porque no puede vagar por los corredores. Además, puede reducir el monto gastado en artículos que ya tiene, porque puede verificar su inventario.
- 3 Considere comprar marcas genéricas.** Muchas familias pueden ahorrar \$20 por semana, que suman \$80 al mes o \$1,040 al año con tan solo cambiar a marcas genéricas, que pueden costar hasta un 50 % menos que las marcas más conocidas.

AMARILLA

- 1 Planifique comidas de antemano.** Esto puede ahorrarle tiempo y el estrés de "¿qué hay para cenar?". Que todos los miembros de la familia participen en armar un menú para la semana. Utilice los anuncios semanales de las tiendas tanto para preparar el menú como la lista de compras.
- 2 Compre solo y después de haber comido.** Las estadísticas indican que las personas compran más cuando tienen hambre o están acompañadas de otros, en especial de niños.
- 3 Aproveche las ventas de lotes de cajas.** Asegúrese de acopiar solo las cosas que su familia suele consumir.
- 4 Administre el control de las porciones utilizando platos más pequeños.** La mayoría de los restaurantes hoy en día sirven porciones que son el doble o el triple del tamaño que debería comer. Evite cometer el mismo error en su hogar.

VERDE

Gastos médicos

- 1 Aproveche los programas de bienestar y controles de salud,** en particular si no cuenta con un seguro médico. Las clínicas y hospitales locales suelen brindar diferentes monitoreos gratuitos, como control de presión arterial, colesterol y mamografías.
- 2 Solicite medicamentos recetados genéricos.** A menudo, los medicamentos de marca son más costosos que sus equivalentes genéricos. Además, utilice medicamentos genéricos de venta libre y evite el uso excesivo de drogas sin receta. Es posible que pueda solicitarle a su doctor muestras de un medicamento recetado, que pueden durar por semanas.
- 3 Negocie un descuento con su proveedor de atención médica.** Aunque no siempre funciona, no pierde nada con preguntar a su doctor, hospital o farmacia si hacen descuentos. Investigue antes de negociar, para saber qué cobran otros proveedores de atención médica locales. También puede preguntarles a los proveedores de atención médica si ofrecen descuentos si paga la totalidad por adelantado.

ROJA

- 1 Considere tener cuentas de ahorro para la salud** si tiene una póliza de seguro con una prima alta o es autónomo. Estas cuentas contienen depósitos con impuestos diferidos para gastos médicos. Los retiros están exentos de impuestos si los utiliza para costos médicos que califiquen.
- 2 Verifique todas las cuentas de hospitales, doctores y dentistas.** Verifique que la cuenta refleje precisamente el procedimiento prestado y que refleje la cobertura del seguro que aplique antes de realizar el pago. Comuníquese con la oficina de facturación si encuentra algún error.

AMARILLA

- 1 Recuerde los buenos hábitos de salud.** "Más vale prevenir que curar". Una buena nutrición puede reducir las enfermedades y el deterioro de los dientes. Tome vitaminas y beba mucha agua. Ejercite de manera regular, mantenga un peso saludable y duerma lo suficiente todas las noches. Estos hábitos pueden evitar o minimizar enfermedades, que le ahorrarán dinero en medicamentos, citas médicas y pérdida de días de trabajo.
- 2 Lleve un registro de sus gastos médicos.** Al momento de declarar impuestos, podrá deducir ciertos gastos médicos si detalla las deducciones y sus gastos médicos totales exceden el 7.5 % de sus ingresos brutos ajustados. Los gastos médicos deducibles incluyen: servicios de atención médica, servicios dentales, cuidados de enfermería en el domicilio, insulina, sillas de ruedas y audífonos.
- 3 Compare los precios de los seguros médicos.** Las primas pueden variar ampliamente. Solicite cotizaciones de, al menos, tres compañías. Asegúrese de considerar las necesidades médicas de su grupo familiar. Averigüe cuánto pagaría de copagos y deducibles. Infórmese sobre dónde puede recibir atención con cobertura, y qué servicios están cubiertos antes de realizar algún procedimiento, ya que los proveedores médicos no conocen su póliza detalladamente.

VERDE

Gastos de transporte

- 1 Camine o viaje en bicicleta, en particular para distancias cortas.** También es bueno para su salud física y mental.
- 2 Mantenga los neumáticos bien inflados.** Un inflado insuficiente puede significar un mal rendimiento de la gasolina. Un inflado excesivo puede desgastar más los neumáticos.

ROJA

- 1 Averigüe antes de comprar un vehículo.** Busque información en línea sobre el precio y el valor del auto que desea comprar. Esto puede ayudarlo a saber qué precio debería pagar y posiblemente le dé margen para negociar con el vendedor.

AMARILLA

- 2 Compare su seguro de automóvil anualmente** para asegurarse de conseguir la mejor cobertura al mejor precio. Los cambios de vida y tiempo transcurrido sin antecedentes de conducción pueden ser oportunidades para obtener precios más bajos.

- 1 Compre un auto de bajo consumo.** Es un factor en los costos a largo plazo de los autos, no solo para el precio de venta. Investigue también cuánto le costará mantener el tipo de auto que desea comprar.

- 2 Piénselo bien antes de comprar uno nuevo.** Los cargos de financiación pueden ser costosos, lo cual hace que comprar un auto con efectivo suene aún mejor. Los autos nuevos son más costosos y se deprecian rápidamente; busque vehículos más antiguos, accesibles y que sean bonitos. Los expertos recomiendan comprar autos usados que tengan 4 años o que tengan alrededor de 40,000 millas. Continúan estando en buen estado, pero no se devalúan con tanta velocidad.

VERDE

Gastos de servicios

- 1 Apague el termostato en invierno.** Regla de oro: Ahorre entre un 1 y un 3 % en su boleta de calefacción por cada grado que baje al termostato. Bájelo a 10 grados cuando sale a trabajar o cuando se acuesta (un total de 16 horas). Podrá ahorrar entre un 10 y un 15 % en su boleta.
- 2 Cuelgue la ropa para que se seque en lugar de utilizar una secadora.** Evite el desgaste de su ropa y de la secadora, además de los gastos de electricidad.
- 3 Considere utilizar electrodomésticos pequeños para cocinar en lugar de calentar la estufa.** Las sartenes portátiles, las parrillas eléctricas, las ollas de cocción lenta, los hornos microondas y los hornos tostadores son excelentes alternativas.

ROJA

- 1 Guarde las garantías, manuales de usuario y recibos, en particular en compras grandes para el hogar.** A menudo, es lo único que necesita para que le reparen algo sin cargo alguno. Guárdelos todos juntos para tenerlos organizados y con fácil acceso.
- 2 Utilice electrodomésticos, dispositivos y focos de bajo consumo.** Use focos de luz LED para una mayor eficiencia energética y de costos. Los focos LED tienen un costo total estimado de 20 años significativamente menor que las bombillas incandescentes y las CFL. Equipe su hogar con dispositivos de Energystar para ahorrar aún más. Visite www.energystar.gov para más información sobre iluminación y dispositivos.
- 3 Mantenga y limpie la caldera con regularidad.** Reemplace los filtros del aire todos los meses durante la temporada de calefacción y cada tres meses el resto del año. La caldera trabajará de manera más eficiente y consumirá menos energía.

AMARILLA

- 1 Invierta en un termostato programable.** Puede configurarse automáticamente para que ajuste el calor o el frío en momentos específicos del día y la noche. Cuesta entre \$50 y \$200. La mayoría de las personas recuperan la inversión durante el primer año o dos de usarlo con la electricidad y el dinero que ahorran.
- 2 Instale cabezales de ducha y aireadores de grifos de bajo consumo.** Reducen la cantidad de agua que liberada en hasta un 50 %, casi sin notarlo en la presión.
- 3 Realice una auditoría energética del hogar cada dos años** con una compañía de electricidad o gas local para descubrir maneras de recortar costos.
- 4 Apague las luces y dispositivos eléctricos que no utilice.** Un sistema de juegos popular consume hasta 70 watts por hora cuando descarga en modo de reposo. Si se deja encendido mientras duerme o trabaja, puede sumar un par de kilowatts por día, que llegan casi a los \$5 mensuales. Al dejar las luces encendidas, derrochará otros \$5 al mes.

VERDE

Miscellaneous Expenses

- 1 Cut your spouse's or children's hair at home.** It may take a small investment upfront for supplies, but it could be a great way to save on trips and tips to the barber. Also consider opting for longer hairstyles that require less maintenance.
- 2 Beware of "discount store syndrome."** Just because it is a bargain store doesn't mean you are getting a deal or saving money. If you don't need the item, any money spent on it could instead be saved toward a goal.
- 3 Consider the cost of habits.** Whether it is smoking, drinking coffee, alcohol, or a daily soda, or a weekly trip to the massage therapist, these habits add up. Reduce spending money on these habits or eliminate them temporarily and the savings will add up more quickly than you think. These are often the forgotten expenses left out of budgets that can bust your budget.

RED

- 1 Consider buying used instead of new.** Check online classifieds or thrift stores for the items you need. Chances are you can save significantly on a slightly used item.
- 2 Always send in for rebates.** Make sure you know the terms and conditions of properly sending in for rebates and for accessing/using the funds. According to a report from *Consumer Affairs*, over \$500 million in rebates go unclaimed every year. The *Wall Street Journal* states that about 40% of mail-in rebates are not redeemed or are filed incorrectly, which leads to denial.
- 3 Pay more than minimum payments on debts.** This can save you thousands of dollars in interest charges and pay off your loans more quickly.

YELLOW

- 1 Shop for Christmas year-round.** Shop at clearance racks. When holidays roll around, you'll be delighted to have a stash of already-purchased gifts. Use an app, notebook, or spreadsheet to keep track so you don't buy more than you anticipated.
- 2 Use only your bank's ATM.** Avoid paying surcharge fees when you need cash.
- 3 Ask yourself these questions before making a purchase:**
 - Can I do without it?
 - Can I postpone this purchase?
 - Can I substitute something else that costs less?
 - Can I use my own skills to make it myself?
 - Do I already own it (or something similar)?

GREEN