



# Crear un fondo de emergencia en 5 pasos

Crear un fondo de emergencia es un paso esencial hacia la seguridad financiera. Según algunas estimaciones, 6 de cada 10 estadounidenses no se sienten cómodos con su actual situación de ahorro<sup>1</sup>. Un fondo de emergencia es una reserva de dinero en efectivo que se utiliza para gastos imprevistos o emergencias<sup>2</sup>. Los fondos de emergencia actúan como una red de seguridad que le permite hacer frente a las sorpresas de la vida (ya sea una factura médica repentina, una reparación del automóvil o la pérdida del trabajo) sin afectar su estabilidad financiera.

Determinar la cantidad adecuada de ahorros para su fondo de emergencia implica evaluar sus gastos de vida actuales, sus deudas y sus riesgos potenciales. Intente cubrir entre tres y seis meses de gastos para asegurarse de poder hacer frente a desafíos imprevistos. Si este objetivo parece inalcanzable, comience con un objetivo más pequeño y aumente gradualmente sus ahorros con el tiempo. Si necesita ayuda para determinar su objetivo de ahorro, una calculadora en línea puede ayudarle a comenzar<sup>3</sup>.

## Aquí le presentamos cinco pasos para empezar a crear un fondo de emergencia y maximizar sus ahorros:

- 1. Evalúe sus gastos:** calcule sus gastos mensuales, incluido el alquiler o la hipoteca, los servicios públicos, los comestibles y otras necesidades. Multiplique este total por tres a seis para determinar el tamaño ideal de su fondo de emergencia<sup>4</sup>. Este margen le garantiza que dispondrá de los medios necesarios para hacer frente a diversas situaciones, al tiempo que mantiene unos objetivos de ahorro realistas.
- 2. Establezca un objetivo de ahorro:** Cree un objetivo de ahorro específico basado en su evaluación de gastos. Este objetivo guiará su estrategia de ahorro y le mantendrá centrado en alcanzarlo. Realizar contribuciones regulares a su fondo le ayudará a alcanzar su objetivo de ahorro en un plazo de tiempo determinado. Si el importe de su evaluación de gastos le parece desalentador, empiece con un objetivo más pequeño y aumentelo gradualmente.
- 3. Automatice los ahorros:** configure transferencias automáticas desde su cuenta corriente a una cuenta de ahorro separada que le permita disponer de un fondo de emergencia. La automatización de este proceso le garantiza una contribución regular a su fondo sin tener que acordarse de hacer transferencias manuales. También ayuda a evitar la tentación de gastar el dinero en otras cosas. Si la automatización no es factible, considere la posibilidad de establecer recordatorios para realizar contribuciones regulares manualmente.
- 4. Reasigne fondos:** revise su presupuesto mensual e identifique las áreas en las que puede recortar gastos. Redirija cualquier fondo adicional, como cuotas de suscripción no utilizadas o gastos discrecionales, a su fondo de emergencia. Si recortar gastos no es una opción, considere buscar fuentes de ingresos adicionales para aumentar sus ahorros. Este enfoque puede acelerar el crecimiento de sus ahorros y mejorar su colchón financiero.
- 5. Controle y ajuste:** Revise periódicamente el saldo de su fondo de emergencia y ajuste las contribuciones según sea necesario. A medida que cambien sus ingresos o gastos, actualice su plan de ahorro para asegurarse de que su fondo de emergencia sigue siendo adecuado. Esta evaluación continua ayuda a mantener una red de seguridad suficiente que se adapta a su estilo de vida.

Crear un fondo de emergencia requiere disciplina y paciencia, pero la tranquilidad y la seguridad financiera que proporciona son invaluable. Recuerde que la situación financiera de cada persona es única y es importante encontrar una estrategia que funcione mejor para usted. Al evaluar sus gastos, establecer objetivos claros, automatizar los ahorros y controlar el progreso, puede crear una base financiera sólida que le proteja de las incertidumbres de la vida y evite que acumule deudas.

1. Bankrate. "Bankrate's 2024 Annual Emergency Savings Report" (Informe anual de ahorro de emergencia 2024 de Bankrate). 20 de junio de 2024. Consultado el 28 de septiembre de 2024. <https://www.bankrate.com/banking/savings/emergency-savings-report/>.  
2. Oficina para la Protección Financiera del Consumidor. "An essential guide to building an emergency fund" (Una guía esencial para crear un fondo de emergencia). Consultado el 28 de septiembre de 2024. <https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/>.  
3. Nerdwallet. "Emergency Fund Calculator: How Much Will Protect You?" (Calculadora de fondo de emergencia: ¿cuánto le protegerá?). Consultado el 28 de septiembre de 2024. <https://www.nerdwallet.com/article/banking/emergency-fund-calculator>.  
4. Investopedia. "How to Build an Emergency Fund" (Cómo crear un fondo de emergencia). 29 de junio de 2022. Consultado el 28 de septiembre de 2024. <https://www.investopedia.com/personal-finance/how-to-build-emergency-fund/>.



# Consejos para planificar comidas económicas

El hogar estadounidense promedio gasta aproximadamente \$475.25 por semana en comestibles<sup>1</sup>. Sin embargo, esta cantidad puede variar de modo considerable según el tamaño del hogar, la ubicación y el nivel de ingresos. Afortunadamente, los consejos para planificar comidas y las estrategias de compra inteligentes pueden ayudarle a administrar los costos de los alimentos y mantenerse dentro de su presupuesto. Preparar comidas económicas no significa sacrificar la nutrición ni el sabor. En cambio, le ayuda a ahorrar dinero y puede ser una oportunidad para mejorar sus habilidades culinarias. Para aquellos que recién comienzan a cocinar, comiencen con recetas sencillas y gradualmente intenten cocinar platos más elaborados a medida que se sientan más cómodos.

## A continuación, se incluyen algunas formas eficaces de ayudarle a comprar de manera más inteligente con un presupuesto limitado:<sup>2,3</sup>

- **Cree menús semanales:** dedique unos minutos cada semana a planificar sus comidas. Concéntrese en recetas que utilicen ingredientes similares para minimizar el desperdicio y aprovechar las sobras. Si no cuenta con tiempo, considere planificar las comidas quincenal o mensualmente.
- **Haga una lista de comestibles:** cree una lista de compras basada en sus menús. Si se atiene a su lista, evitará las compras impulsivas, que pueden hacer que su presupuesto para alimentos se exceda rápidamente.
- **Compre en tiendas de descuento:** las cadenas nacionales de supermercados como Aldi, Lidl y Walmart son conocidas por sus precios bajos. Si no tiene acceso a estas tiendas en su zona, busque tiendas de descuento locales o cooperativas que ofrezcan precios competitivos.
- **Compre productos de temporada:** las frutas y los vegetales de temporada suelen ser más baratos y tener mejor sabor. Visite los mercados de agricultores locales para obtener opciones frescas a precios más bajos.
- **Busque ofertas y cupones:** consulte los folletos de las tiendas para ver los anuncios semanales, y utilice aplicaciones o sitios web que agreguen cupones para obtener las mejores ofertas.
- **Elija marcas genéricas:** los productos de marca de la tienda suelen contener los mismos ingredientes que los de marca por una fracción del precio. Asegúrese de revisar la lista de ingredientes y la información nutricional para comprobar que cumplen con sus normas de calidad y dietéticas.
- **Compre al por mayor:** compre alimentos de primera necesidad como arroz, frijoles y avena al por mayor para reducir los costos con el tiempo, si tiene espacio de almacenamiento. Si el almacenamiento es un problema, considere dividir las compras al por mayor con amigos o familiares.
- **Planifique lo que puede hacer con las sobras:** prepare porciones más grandes para asegurarse de tener sobras para los almuerzos o las cenas rápidas durante la semana laboral agitada.
- **Céntrese en los alimentos integrales:** opte por alimentos integrales como cereales, legumbres, frutas y vegetales, que suelen ser más baratos y nutritivos que los alimentos procesados y precocinados.
- **Prepare las comidas en casa:** preparar la comida en casa es casi siempre más económico que salir a cenar y, además, se tiene más control sobre los ingredientes<sup>4</sup>.

Si sigue estas estrategias, podrá disfrutar de comidas saludables sin salirse de su presupuesto. Cada pequeño cambio en los hábitos de compra contribuye a un ahorro considerable con el tiempo. Si planifica con cuidado, podrá disfrutar de comidas nutritivas sin salirse del presupuesto.

1. USA Today. "Check it out: This is what the average household spends on grocery costs per month" (Compruébelo: esto es lo que un hogar promedio gasta en comestibles al mes). 26 de junio de 2024. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.usatoday.com/story/money/blueprint/credit-cards/average-grocery-cost/2024/06/26/average-grocery-cost/7285212002/>.  
2. Healthline. "19 Ways to Eat Healthy on a Tight Budget" (19 maneras de comer sano con un presupuesto ajustado). Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>.  
3. Budget Bytes. "Meal Prep 101: A Beginner's Guide to Prepping and Portioning Meals" (El ABC de la preparación de comidas: guía para principiantes sobre cómo preparar y racionar comidas). 6 de junio de 2018. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://www.budgetbytes.com/meal-prep-101-a-beginners-guide/>.



## La psicología del gasto

Es posible que no se dé cuenta, pero hay factores psicológicos detrás de sus hábitos de gasto. Entre las razones más comunes para gastar más de la cuenta se encuentran las presiones sociales y culturales, el cambio de estilo de vida, el gasto impulsivo y la falta de educación financiera<sup>1</sup>. Entender cómo sus pensamientos sobre el dinero influyen en sus gastos puede ayudarle a tomar mejores decisiones y recuperar el control sobre sus finanzas.

En el libro *The Psychology of Money* (La psicología del dinero), el autor Morgan Housel sugiere que la riqueza tiene más que ver con sus comportamientos monetarios que con lo inteligente que sea. Del mismo modo, el factor más importante que influye en sus comportamientos relacionados con el dinero son las historias que se cuenta a sí mismo sobre el dinero<sup>2</sup>.

### A continuación se enumeran varios factores que pueden estar detrás de sus hábitos de gasto:

- **Satisfacción emocional:** a menudo, el gasto sirve para hacer frente al estrés, al aburrimiento o a la insatisfacción. La terapia de compras, por ejemplo, puede mejorar temporalmente su estado de ánimo, pero más tarde puede llevarle a tomar decisiones financieras lamentables.
- **Influencia social:** el deseo de ser aceptado o de impresionar a los demás puede llevarle a gastar más de lo que puede. A veces, el deseo de aceptación social o de estatus percibido puede motivar la compra de determinadas marcas.

- **Tácticas de marketing:** las empresas utilizan diversas estrategias, como la escasez y la urgencia, para crear una sensación de necesidad. Las ventas repentinas y los mensajes de “solo quedan unos pocos artículos” pueden provocar compras impulsivas que no son compatibles con sus objetivos financieros a largo plazo<sup>3</sup>.
- **Gastos habituales:** los gastos regulares, como salir a cenar o contratar servicios de suscripción, pueden convertirse en hábitos arraigados. Con el tiempo, estos gastos pequeños y frecuentes pueden acumularse y afectar su presupuesto.

---

*La conciencia y la gestión proactiva de sus gastos pueden ayudarle a lograr una mejor salud y estabilidad financiera.*

---

Las señales de alerta que indican que usted podría estar gastando excesivamente incluyen gastar más de lo que gana, acumular deudas en tarjetas de crédito, sentirse frecuentemente ansioso por las finanzas o experimentar culpa después de hacer compras. Estas señales sugieren que quizás necesite reevaluar sus patrones de gastos y considerar establecer un presupuesto estructurado. Si necesita ayuda con sus hábitos de gastos, consulte con su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) para obtener más información sobre los recursos y beneficios financieros. La conciencia y la gestión proactiva de sus gastos pueden ayudarle a lograr una mejor salud y estabilidad financiera.

1. US News and World Report. “Inside the Psychology of Overspending and How to Stop” (La psicología del gasto excesivo y cómo detenerlo). 26 de octubre de 2023. Consultado el 12 de octubre de 2024. <https://money.usnews.com/money/personal-finance/spending/articles/inside-the-psychology-of-overspending-and-how-to-stop>.  
2. Housel, M. La psicología del dinero: lecciones eternas sobre la riqueza, la codicia y la felicidad. Harriman House; 2020.  
3. US News and World Report. “15 Ways Companies Are Tricking You Into Spending More” (15 formas en que las empresas le engañan para que gaste más). 12 de octubre de 2024. <https://money.usnews.com/money/personal-finance/slideshows/how-companies-trick-you-into-spending-more>.

## ESTOFADO DE LENTEJAS Y VEGETALES

Este estofado de lentejas y vegetales no solo es económico, sino que también está repleto de nutrientes y fibra, lo que lo convierte en una opción abundante y saludable para quienes buscan ahorrar dinero manteniendo una dieta equilibrada.

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas verdes o marrones
- 1 cebolla cortada en cubos
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 tallos de apio cortados en cubos
- 1 lata de tomates cortados en cubos
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones

1. Enjuague las lentejas y reserve.
2. En una olla grande, saltee las cebollas, las zanahorias y el apio hasta que empiecen a ablandarse.
3. Agregue el ajo picado, el comino y el pimentón, y revuelva durante 1 a 2 minutos hasta que desprendan aroma.
4. Agregue los tomates cortados en cubos y el caldo de vegetales. Agregue las lentejas y deje que la mezcla hierva.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento, tape la olla y deje cocinar durante unos 25 a 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
6. Condimente con sal y pimienta a gusto.

A medida que continúe concentrándose en aprender a manejar el dinero y en elaborar un mejor presupuesto, la incorporación de comidas como esta puede ayudarle a mantener el rumbo hacia sus objetivos financieros y su bienestar general. Si necesita más ayuda o tiene alguna otra pregunta, no dude en preguntar!



### Información nutricional

Calorías: 280  
Proteína: 18 g  
Carbohidratos: 50 g  
Fibra: 18 g  
Grasa: 1 g  
Vitamina A: 170 % VD  
Vitamina C: 35 % VD  
Hierro: 25 % VD  
Calcio: 8 % VD