



Atención al Dinero: Practicando el Autocuidado Financiero

La prevalencia de los mensajes de autocuidado nos recuerda que debemos nutrir nuestro bienestar físico y mental, con prácticas de atención plena, rutinas de ejercicio y desintoxicación virtual. Pero, ¿qué pasa con el autocuidado financiero?

Cuando cultivamos hábitos positivos de dinero y planeamos nuestro futuro, estamos (literalmente) invirtiendo en nosotros mismos. El autocuidado financiero tiene sus raíces en la autoconciencia, la disciplina y la intencionalidad. Aquí hay varias maneras en que puede practicar el autocuidado financiero, comenzando ahora.

Cree un Presupuesto

Crear un presupuesto es similar a darse el regalo de la claridad: le permite realizar un seguimiento de los gastos, identificar áreas potenciales en las que puede recortar los gastos y asignar fondos para ayudarlo a alcanzar los objetivos financieros. En lugar de ver el presupuesto como una práctica restrictiva, enmárquelo como

una herramienta que le otorga libertad para gastar donde importa. Conéctese con su institución financiera para ver qué herramientas de presupuesto ofrecen y consulte esta [hoja de presupuesto interactivo](#) mientras tanto.

Crear un Fondo de Emergencia

Más de la mitad de los estadounidenses temen no poder cubrir los gastos diarios durante un mes si pierden sus ingresos en el mañana, según una encuesta reciente de [Bankrate](#). Invierta en su tranquilidad futura: establezca un depósito de ahorro automático y recurrente con el objetivo de reservar de tres a seis meses de gastos de subsistencia. Si está viviendo de cheque en cheque, puede comenzar poco a poco reservando el 2% de sus ingresos netos y aumentando gradualmente su tasa de contribución cuando sea posible.

Ataje la Deuda

Con los recientes aumentos de las

tasas de interés federales, los costos de endeudamiento han alcanzado máximos históricos, lo que significa que incluso su deuda le está costando más dinero. Si te sientes abrumado, no estás solo. Tomar medidas proactivas hacia la reducción de la deuda puede mejorar su salud financiera y reducir significativamente su estrés. ¿No sabes por dónde empezar? Explore un [Programa de Administración de Deudas](#), diseñado para pagar su deuda en 3-5 años y profundizar su resiliencia financiera.

Plan Para la Jubilación

Si su trabajo ofrece un plan de jubilación 401 (k), aproveche este beneficio (especialmente si su compañía iguala parte o la totalidad de su contribución). ¿No tiene una cuenta de jubilación en el lugar de trabajo? Aún puede abrir [una cuenta Roth IRA](#), una cuenta de ahorros para la jubilación con ventajas fiscales. Si le resulta difícil ahorrar durante todo el año, considere reservar parte o la totalidad de su reembolso de impuestos como una forma de

comenzar a invertir sin afectar su presupuesto diario.

Infórmate

Uno de los aspectos más empoderados del autocuidado financiero es la educación. Converse con su institución financiera sobre los recursos que ofrecen. Si desea explorar cursos y le

preocupan los costos, aproveche la educación financiera gratuita en línea. Ya sea que se esté preparando para comprar una casa o buscando un préstamo para un automóvil, estas sesiones ofrecen orientación sin jerga y sin vergüenza para ayudarlo a alcanzar sus metas financieras.



El Camino Hacia el Bienestar Financiero Comienza Aquí

MY.GREENPATH.COM

Independientemente de cuáles sean sus objetivos, nuestros socios de GreenPath pueden ayudarlo a tomar el control de sus opciones financieras diarias para crear más oportunidades para lograr sus sueños.



CREAR UN
PRESUPUESTO



AHORRAR
MAS



PAGAR LA
DEUDA



MEJORAR
EL CREDITO



COMPRAR
UNA CASA



PREPARARSE
PARA EL FUTURO

Conéctese Con Un Asesor Hoy Mismo

877-337-3399

Su Socio en Bienestar Financiero