



HELPING HANDS



Sus recursos financieros

Oficina de Protección Financiera del Consumidor

(Extractos de consumerfinance.gov)

Presupuestación

Hacer y apegarse a un presupuesto es un paso clave para controlar su deuda y trabajar hacia un objetivo de ahorro, de cualquier tipo. Digamos que desea reservar dinero para emergencias o aspira a ahorrar para una meta mucho más grande como un automóvil, el pago inicial de una casa o la jubilación. Hasta que obtenga una imagen realista de cuánto dinero está trayendo y a dónde va, es difícil saber si le quedará suficiente para guardar. Comenzar puede ser la parte más difícil, especialmente si sus finanzas se sienten fuera de control, pero estos pasos fáciles de seguir están diseñados para ayudarlo a crear un presupuesto que realmente funcione para usted.



- Paso 1: ¿De dónde viene mi dinero? El primer lugar para comenzar es obtener una imagen completa de dónde proviene su dinero. Puede trabajar por cuenta propia, tener múltiples trabajos o recibir manutención infantil o beneficios del gobierno; todas estas fuentes deben tener en cuenta lo que tiene disponible para llegar a fin de mes. Comience por registrar todos sus ingresos con nuestro Rastreador de ingresos.
- Paso 2: ¿A dónde va mi dinero? Igualmente, importante, pero el aumento más pesado es registrar sus gastos, para que obtenga una imagen realista de a qué va a ir su dinero, en un mes promedio. Nuestro Rastreador de gastos lo ayuda a registrar y ordenar sus gastos por categorías como servicios públicos y vivienda para comer fuera y entretenimiento. Si esto se siente abrumador, comience poco a poco y mire sus gastos una semana a la vez revisando sus recibos o cuenta de cheques. También puede comenzar un registro diario de sus gastos para asegurarse de capturar esos pequeños gastos, como comprar el desayuno o el almuerzo en lugar de llevarlo con usted, que se acumulan con el tiempo.
- Paso 3: ¿Cuáles son todas mis facturas y cuándo vencen? Si se está quedando corto al final del mes, podría ser que el momento de sus facturas e ingresos no coincida. Nuestro calendario de facturas está diseñado para ayudarlo a recordar cuándo vencen sus facturas, pero también tenga en cuenta las semanas en las que debe tener cuidado con sus gastos. Perder pagos o no pagar a tiempo también puede tener mayores impactos en sus puntajes de crédito y bienestar financiero general.
- Paso 4: Crea tu presupuesto de trabajo. Una vez que haya identificado todas sus fuentes de ingresos y haya comenzado a rastrear sus gastos y cuándo vencen sus facturas, nuestra Hoja de trabajo de presupuesto reúne todo para que tenga un presupuesto funcional y realista.

Crear un presupuesto lo ayudará a determinar si tiene suficiente dinero para cubrir sus gastos, al tiempo que tiene suficiente para ahorrar o gastar en algo extra que pueda desear para usted o su familia. Asegúrese de actualizar su presupuesto si experimenta un cambio en el empleo o sus hábitos de gasto.

Recursos de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor

Los siguientes recursos se pueden encontrar en: www.consumerfinance.gov

Si está leyendo una versión electrónica de Helping Hands, puede usar los hipervínculos para hacer clic en cualquier recurso subrayado para llevarlo directamente a la página.

Guías para ayudarlo a comprender y planificar grandes metas financieras.

Estos son algunos ejemplos de los recursos que puede encontrar en las páginas de CFPB:

[Comprar una casa](#), [Desastres y emergencias](#), [Obtener un préstamo para automóviles](#), [Ayudar a un ser querido a administrar su dinero](#), [Dinero a medida que crece](#), [Navegar por el ciclo de vida financiero militar](#), [Pagar la universidad](#), [Planificar la jubilación](#)

Encuentre respuestas a sus preguntas financieras

Navegue por tema de dinero para encontrar respuestas a las preguntas financieras más frecuentes. Aprenda los conceptos básicos, comprenda los términos clave y encuentre formas de tomar medidas cuando tenga un problema.

Busque respuestas a cientos de preguntas financieras. Pregunte a CFPB

[Préstamos para automóviles](#), [Cuentas y servicios bancarios](#), [Tarjetas de crédito](#), [Informes y puntajes de crédito](#), [Cobro de deudas](#), [Fraude y estafas](#), [Transferencias de dinero](#), [Hipotecas](#), [Préstamos de día de pago](#), [Tarjetas prepagas](#), [Hipotecas inversas](#), [Préstamos estudiantiles](#)

El corazón y el alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador local de pares de EAP. Estos hombres dedicados y las mujeres voluntariamente ofrecen su tiempo personal para ayudar a otros miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades personales. Los compañeros voluntarios de EAP no hacen evaluaciones diagnósticas o clínicas, sin embargo, están capacitados para hacer una evaluación básica de su situación y referirlo a un recurso apropiado para una evaluación más detallada. Los voluntarios de pares de EAP harán un seguimiento para asegurarse de que haya podido acceder a los servicios que abordan la dificultad que estaba experimentando.



ofrecen su tiempo personal para ayudar a otros miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades personales. Los compañeros voluntarios de EAP no hacen evaluaciones diagnósticas o clínicas, sin embargo,

Región Noreste de IAM
Representante Regional del Programa de Asistencia al Empleado:

Víctor Acosta,

Cell: 201 640-0498

E-mail: vicacoeap141@gmail.com

Consejos para gastos

Las siguientes son preguntas para hacer si siente que sus gastos se están saliendo de control:

¿Qué gastos te sorprendieron?

¿Hay áreas en las que gastaste que ahora consideras innecesarias?

¿Está pagando por servicios o suscripciones que realmente no está utilizando?

¿Hay cargos por servicio en su tarjeta de crédito u otros servicios financieros que podría eliminar?

¿En qué se diferencia su gasto entre semana de lo que gasta los fines de semana?