Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

4 pasos para mejorar el bienestar financiero

El bienestar financiero puede tener significado diferente según la persona. Sin embargo, en general, es un estado en el que puede pagar sus facturas, cubrir gastos inesperados y ahorrar para metas a largo plazo como la jubilación. Lograr el bienestar financiero puede ayudarlo a tranquilizarse y aliviar el estrés relacionado con el dinero.

La mayoría de nosotros podemos hacer al menos algunas mejoras en nuestro bienestar financiero. Estos pasos lo ayudarán.

1. **Cree un presupuesto.** Un presupuesto lo ayudará a diferenciar entre necesidades y deseos, identificar gastos innecesarios y planificar metas a corto y largo plazo.

2. **Cree un fondo de emergencia.** Si no puede cubrir los costos inesperados que inevitablemente surgen (reparaciones de automóviles, facturas médicas, etc.), será difícil ganar terreno financiero. La mayoría de los expertos recomienda reservar de tres a seis meses de gastos de manutención. Si eso parece abrumador, apunte a los gastos de un mes al principio.

3. **Pague la deuda de la tarjeta de crédito.** Una vez que tenga un fondo de emergencia, comience a pagar cualquier tarjeta de crédito u otra deuda con alta tasa de interés. Comience con la deuda que conlleva la tasa de interés más alta y páguela de la forma más agresiva posible. Luego pase a la deuda con la siguiente tasa de interés más alta.

4. **Ahorre para la jubilación.** Cuanto antes comience a ahorrar para la jubilación, más tiempo tendrán sus inversiones para crecer. Pregúntele a su empleador si ofrece un 401(k) u otro tipo de plan de jubilación. Si lo ofrece, y si el plan incluye un aporte equivalente del empleador, asegúrese de ahorrar al menos lo suficiente para obtener el aporte equivalente completo.

Manténgase concentrado en el objetivo

A medida que sus preocupaciones financieras se alivian un poco, puede ser tentador cambiar algunos de sus planes de bienestar financiero. Al mantenerse comprometido, logrará sus objetivos y disfrutará de los beneficios duraderos del bienestar financiero.

Lograr el bienestar financiero puede ayudarlo a tranquilizarse y aliviar el estrés relacionado con el dinero.

1. https://www.annuity.org/personal-finance/financial-wellness/
2. https://www.northwestern.edu/financial-wellness/money-101/budgeting.html
3. https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo armar su presupuesto

Un presupuesto puede ser una herramienta poderosa. Puede ayudarlo a comprender a dónde va su dinero, encontrar formas de ahorrar más y alcanzar sus objetivos financieros.

Un presupuesto puede ser tan simple o complejo como lo desee. Aquí le mostramos cómo comenzar.

1. Haga un seguimiento de sus gastos. Primero, comprenda cómo está gastando su dinero actualmente. Mire las facturas recientes, los extractos bancarios y los extractos de tarjetas de crédito para obtener los detalles.
2. Ponga sus gastos en categorías. Los ejemplos incluyen vivienda, alimentación, transporte, servicios públicos, entretenimiento, etc.
3. Sume sus ingresos. A continuación, sume el salario neto mensual de su hogar. Eso significa el dinero que realmente llega a su cuenta bancaria después de impuestos, seguros y otras deducciones.
4. Calcule la diferencia. Reste sus gastos mensuales de sus ingresos mensuales.
   - Si sobra dinero, asigne todo lo que pueda a su primera y más importante meta financiera (como establecer un fondo de emergencia).
   - Si le falta dinero, busque dónde puede reducir el gasto.

Si le falta dinero, busque dónde puede reducir el gasto.

Las aplicaciones gratuitas pueden ayudar

Hay muchas aplicaciones gratuitas que pueden facilitar la administración de su presupuesto. Algunas de las mejores aplicaciones incluyen Mint, Honeydue y Goodbudget*.

* *Las aplicaciones gratuitas enumeradas anteriormente no cuentan con el respaldo de Gallagher y son solo algunos ejemplos de muchas aplicaciones de presupuesto diferentes disponibles.*

1. https://money.usnews.com/money/personal-finance/saving-and-budgeting/articles/simple-and-free-budgeting-tools
2. https://money.usnews.com/money/personal-finance/saving-and-budgeting/articles/simple-and-free-budgeting-tools

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Formas simples de ahorrar más

Ya sea para un fondo de emergencia, la universidad, la jubilación o simplemente para un regalo especial, todos necesitamos aumentar nuestros ahorros de vez en cuando, pero eso puede ser (mucho) más fácil de decir que de ponerlo en práctica.

Si necesita encontrar dinero extra en su presupuesto actual, estas ideas pueden ayudar:

- **Lea sus estados de cuenta.** Eche un vistazo de cerca a sus estados de la tarjeta de crédito y estados de cuenta bancarios. Puede encontrar gastos que ni siquiera sabía que tenía, como cargos recurrentes por servicios que ya no necesita.
- **Aumente sus deducibles.** Revise sus pólizas de seguro de automóvil y vivienda para ver si puede aumentar sus deducibles. Por ejemplo, aumentar el deducible de su seguro de automóvil podría ahorrarle cientos de dólares al año. Solo asegúrese de tener suficiente efectivo de emergencia a mano para cubrir un reclamo en caso de accidente.
- **Use la biblioteca.** Las bibliotecas ofrecen una gran cantidad de servicios gratuitos: clases, libros electrónicos, audiolibros, libros impresos y más.
- **Use de manera inteligente las tarjetas de crédito.** Usadas correctamente, las tarjetas de crédito pueden ser una gran conveniencia e incluso ayudarlo a ahorrar dinero. Elija tarjetas que ofrezcan programas de recompensas adaptados a sus hábitos de gasto. Por ejemplo, algunas dan descuentos más altos por la compra de gasolina. Además, asegúrese de pagar el saldo total a tiempo todos los meses para evitar cargos por mora y cargos por intereses.
- **Lleve su propio almuerzo o bocadillos.** Ya sea en el trabajo o en el automóvil, llevar su propia comida puede ayudarlo a ahorrar una cantidad sorprendente con el tiempo.

Haga un seguimiento de sus ahorros

Mantenga un registro del dinero que ha ahorrado. Ver su progreso puede motivarlo a encontrar aún más formas de ahorrar.

Las bibliotecas ofrecen una gran cantidad de servicios gratuitos: clases, libros electrónicos, audiolibros, libros impresos y más.

1. https://americasaves.org/resource-center/insights/54-ways-to-save-money/

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

CAZUELA DE TACOS DE POLLO

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
15 minutos	30 minutos	10

Ingredientes

- 4 tazas de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (cocidas y desmenuzadas).
- 1 taza de crema agria.
- 1 (24 oz) frasco de salsa.
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros (escurridos y enjuagados).
- 2 cebollas verdes (en rodajas).
- 1 lata (15 oz) de maíz.
- 1 (1 onza) sobre de condimento para tacos.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 1 lata (10.5 oz) de crema de sopa de pollo (escurrida).
- 2 1/2 tazas de queso cheddar (rallado y dividido).
- 1 bolsa (13 oz) de chips de tortilla (triturados a mano).

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°, luego prepare una fuente para hornear de 9 x 13 con un spray antiadherente para cocinar.
2. Agregue el pollo, la crema agria, la salsa, los frijoles negros, las cebollas verdes, el maíz, el condimento para tacos, la pimienta negra, la crema de pollo y 1 taza de queso cheddar en un tazón grande. Mezcle hasta que esté todo bien combinado.
3. Triture los chips a mano y extienda la mitad de estos en el fondo de la fuente para hornear preparada. Luego extienda la mitad de la mezcla de pollo sobre los chips triturados.
4. Repita y cubra con el queso cheddar restante.
5. Hornee durante 30 minutos, hasta que el queso burbujee y se derrita por completo.

Información nutricional

Calorías	573
Grasa total	19 g
Sodio	697 mg
Carbohidratos	73g
Azúcar total	9 g
Fibra nutricional	12 g
Proteína	35 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://modernmealmakeover.com/easy-chicken-taco-casserole-with-tortilla-chips/

Haga un seguimiento de sus ahorros

Mantenga un registro del dinero que ha ahorrado. Ver su progreso puede motivarlo a encontrar aún más formas de ahorrar.

Formulario para que complete el empleador

☐ Completé satisfactoriamente la actividad de Haga un seguimiento de sus ahorros de la siguiente manera:

_____

_____

_____

Firma: _____ Fecha: _____

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Proporcionado por
Navigate

Su actividad de bienestar

Haga un seguimiento de sus ahorros

Mantenga un registro del dinero que ha ahorrado. Ver su progreso puede motivarlo a encontrar aún más formas de ahorrar.

Mejore su bienestar financiero

La mayoría de nosotros podemos hacer al menos algunas mejoras en nuestro bienestar financiero. Estos pasos lo ayudarán.

1. Cree un presupuesto.
2. Cree un fondo de emergencia.
3. Pague la deuda de la tarjeta de crédito.
4. Ahorre para la jubilación.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.