

# 5 consejos de experta Tec para cuidar tu dinero en esta contingencia



*“Se vienen **cambios económicos** en nuestro país y es **importante** cuidar nuestro dinero y estar **preparados para la recesión** económica que se aproxima”...*

Fueron palabras de **Adriana Ramírez**, profesora de **Contabilidad y Finanzas** del [Tec Guadalajara](#), al hablar sobre cómo **afrentar económicamente** esta contingencia.

Tras esta premisa de **prevención económica**, Adriana enumeró **5 consejos** que ayudarán a presupuestar y **cuidar** tu dinero durante esta temporada:



width="980" loading="lazy">

**1. Hacer un presupuesto.-** Enlista tus **ingresos, gastos, ahorros, inversiones y deudas**; con base en este listado, crea un presupuesto para **6 meses**.

Es fundamental que incluyas todos tus ingresos como **salario y pensiones**, y todos tus gastos como **comida, servicios para el hogar y renta**.

Recuerda que el **presupuesto no es fijo**, la situación cambia diariamente, al igual que la economía. Conviene **revisitar periódicamente y hacer revaluaciones**.

*“Cuidar nuestro presupuesto durante esta época nos traerá tranquilidad financiera que nos permitirá enfocarnos en cosas más importantes como la familia y la salud”.*

**2. Priorizar Gastos.-** Una vez que enlistas tus gastos, **priorízalos** para que no te falte lo indispensable, ni a ti, ni a tu familia. Una sugerencia sería:

- Salud
- Alimentos
- Vivienda

- Servicios
- Educación y
- Recreación



width="850" loading="lazy">

**3. Llamar a los acreedores.-** Durante esta época es importante que **negocies tus plazos de crédito** con todas esas personas e instituciones a las que les debes.

Revisa tu buró de crédito, conoce las condiciones y facilidades de pago que puedes tramitar.

Lee las letras chiquitas y los **términos de cada** contrato, y ten un **especial cuidado** con el **uso excesivo de las tarjetas de crédito**.

Si tienes problemas con un acreedor, puedes **defenderte** por medio de la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF)**.

**4. Revisar las pólizas de los seguros.-** Conoce los detalles más importantes de los servicios que tienes en:

- **Seguro de Gastos Médicos Mayores (SGMM):** checar coberturas y deducibles;
- **Seguro de casa y auto:** Revisar si tienen cobertura en caso de desempleo;
- **Seguro de vida:** Revisar dependientes y asegurados; y
- **AFORES:** Revisar condiciones de retiro en caso de desempleo y condiciones de retiro de ahorro voluntario.



width="895" loading="lazy">

**5. Invertir en educación.-** Haz un inventario de tus fortalezas y habilidades, e **invierte en desarrollar nuevas**. Explota tus **competencias y creatividad**.

*“Cuidar nuestro presupuesto durante esta época nos traerá **tranquilidad financiera** que nos permitirá **enfocarnos en cosas más importantes** como la **familia** y la **salud...***

*Además de permitirnos encontrar **nuevas oportunidades**”,* concluyó Adriana Ramírez.

**LEE TAMBIÉN:**

