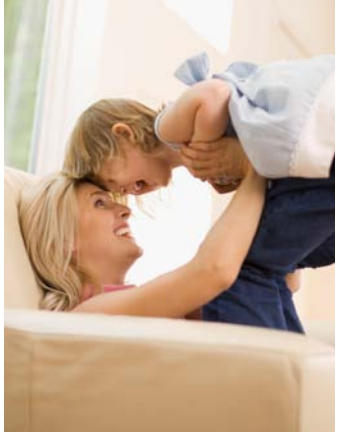

United Behavioral Health

LifeBalance

Temas de salud para tener en cuenta.

Marzo del 2012

Cómo Sobrevivir a la Crisis Económica

Recorte Sus Gastos para Reducir el Estrés

De acuerdo con la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología), mientras siguen sintiéndose los efectos de la Gran Recesión, el dinero es la fuente de estrés más mencionada por los estadounidenses.[1] De hecho, en el 2010, más del 75% de los estadounidenses mencionaron al dinero como una causa significativa de estrés.[2]

Al mismo tiempo, una encuesta de la American Psychological Association realizada en agosto del 2010 arrojó que el 73% de los padres mencionan a las responsabilidades familiares como una fuente significativa de estrés.[3]

Si combinamos el estrés provocado por el dinero con el estrés causado por las preocupaciones familiares, tenemos una situación grave. Este tipo de estrés prolongado no sólo puede ser emocionalmente agotador y perjudicial para las relaciones familiares, sino que además puede literalmente enfermarnos.

Una forma de controlar el estrés es tomar medidas para ahorrar dinero. Cuando surgen problemas de dinero imprevistos, algunas medidas simples de recorte de los gastos pueden permitirle contar con dinero para las cosas esenciales. Hacer cambios en su estándar de vida puede ser molesto, pero es importante que analice con objetividad cada uno de sus gastos y que sea realista con respecto a qué gastos puede afrontar.

Lo que necesita recordar es que debe mantenerse un paso adelante, actuar de inmediato y planificar sus finanzas en consecuencia. Dudar o hacer a un lado la planificación de su presupuesto podría empeorar las cosas. Es importante que se sienta confiado y mantenga el control.

Los Grandes Recortes

Hipoteca del Hogar: Si cree que su capacidad de conservar su hogar está en riesgo, comuníquese de inmediato con su prestamista hipotecario o un asesor certificado del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD, por sus siglas en inglés) para analizar su situación financiera. Quizás reúna los requisitos para una prórroga, una modificación del préstamo o planes de pago alternativos.

Automóvil: ¿Su familia puede tener un solo automóvil? Quizás requiera más idas y vueltas, pero tener un vehículo menos podría generar importantes ahorros (en pagos, gasolina, seguro, mantenimiento, etc.).

Recreación: Aunque no lo crea, puede seguir disfrutando de la vida sin tantos gastos. Los lujos como cenar afuera y las escapadas de fin de semana deberán reemplazarse por comida casera, fiestas en el jardín y paseos por parques, museos y atracciones locales.

Continúa en la **Página 2 »**

SEAP

Call toll-free
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
or log on to
www.liveandworkwell.com
access code: Pennsylvania

Más Consejos para Controlar el Estrés Financiero

- No quede atrapado en un patrón de pensamiento negativo y pesimista, prestando atención constantemente a las noticias de la televisión y los artículos del periódico que tratan sobre economía. Olvídese un rato de las malas noticias económicas.
- Evite reaccionar desproporcionadamente ante su situación financiera o ignorar las señales de que necesita realizar cambios. Mantenga la calma para poder pensar con claridad.
- Elabore un plan de austeridad para su familia y sígalo. Analice sus avances una vez por mes.
- Siéntese a la mesa de la cocina y hable con sus hijos acerca de sus problemas de dinero. Por lo general, los niños perciben el estrés de sus padres, por lo que es importante ser honesto con ellos, sin dejar de comunicarles la información de un modo adecuado para su edad y que no los asuste. Hágales saber que toda la familia debe colaborar para salir adelante.
- Tómese un respiro: cuando se sienta estresado, salga a caminar o prepare una comida para compartir con su familia.

» Viene de la **Página 1**

Finanzas Creativas

Use Únicamente Efectivo: Hay que reconocer que será difícil, pero intente pagar todo con efectivo o tarjeta de débito. Usar sus tarjetas de crédito de forma imprudente durante períodos de dificultades financieras sólo profundizará el problema.

Investigue las Tarjetas de Crédito: Evalúe los saldos y las tasas de interés de todas sus tarjetas de crédito. Busque las tarjetas con las tasas más bajas y transfiera sus saldos.

Negocie Tarifas Más Bajas: Comuníquese con cada una de sus compañías de tarjetas de crédito y pregunte si pueden bajar su tasa de interés en función de sus antecedentes de pago. Dexno ser así, pregunte si existen planes de pago alternativos disponibles en función de las dificultades financieras.

Recorte los Gastos de Su Hogar

Es innegable que los gastos de la casa no dejan de aumentar. Basta con ver lo que se gasta en comida y gasolina hoy en día, y compararlo con lo que gastábamos hace dos años.

Despida al Personal Doméstico: Si tiene jardinero o empleada doméstica, deshágase de ese gasto. Compre una cortadora de césped usada y un trapeador, y hágalo usted mismo. Ha vivido sin ellos antes y puede vivir sin ellos nuevamente.

Ajuste sus Gastos Telefónicos: Evalúe en detalle su plan de telefonía móvil. Llame a su proveedor para preguntarle si hay algún plan más económico. Analice también si puede vivir sin su teléfono celular o teléfono de línea.

Recorte el Cable: Reduzca su factura mensual satelital/del cable eliminando los canales premium.

Guarde los Cupones: Utilizar los cupones en el supermercado es una forma inteligente y sencilla de ahorrar dinero. Sólo debe asegurarse de que el precio final (utilizando el cupón) sea inferior al de las alternativas genéricas o de marca propia de la tienda.

Compre en Grandes Cantidades: Piense a futuro al comprar artículos para el hogar. Las opciones de mayor tamaño y menor precio se justifican para los productos que necesita ahora y necesitará en el futuro (papel higiénico, productos de limpieza, etc.). Lo mismo se aplica para determinados alimentos, en especial aquellos que se conservan durante mucho tiempo o se pueden congelar.

Compre de Segunda Mano: Analice la posibilidad de pasar por su tienda local de artículos de segunda mano antes de ir al centro comercial. Mucha ropa y artículos del hogar de segunda mano están en buen estado y cuestan mucho menos que los que se venden en tiendas típicas al por menor.

Ahorre Gasolina, Conduzca Menos: Tenga en cuenta que cada vez que conduce su automóvil, le cuesta dinero. Analice las opciones de transporte compartido o la posibilidad de turnarse con sus compañeros para ir juntos al trabajo en automóvil, etc. Camine o use la bicicleta cuando vaya a un lugar cercano. ¡Gastará menos en gasolina y además protegerá el medio ambiente!

Al atravesar períodos de dificultades económicas, asegúrese de cuidar tanto su salud emocional y física como su salud fiscal. Reconozca que no enfrentar el estrés de forma eficaz podría dar lugar a hábitos perjudiciales como el tabaquismo, el alcoholismo, el juego o los trastornos alimenticios. Tenga esto en cuenta y busque ayuda si cree estar ante la presencia de signos de un problema.

Enfrentar dificultades financieras no siempre es sencillo. Pero no tiene por qué hacerlo solo. Estamos aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite el Life Stages Center (Centro para las Etapas de la Vida), Financial Fitness (Capacidad Financiera). Use nuestras calculadoras financieras.

Busque los siguientes artículos y mucho más: "Getting a Handle on Spending" (Encuéntrele la Vuelta a los Gastos), "Tips on Saving during Tough Economic Times" (Consejos para Ahorrar durante Tiempos Económicos Difíciles), "Coping with a Money Crunch: Dealing with Creditors" (Cómo Afrontar la Escasez de Dinero: Lidiar con los Acreedores), "Cutting Costs to Live Within Your Income" (Recortar Gastos para Vivir a la Altura de Sus Ingresos)

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Es posible que algunos tratamientos no estén cubiertos en algunos planes de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. OptumHealth no avala ningún sitio de Internet de un tercero en particular, sino que simplemente ofrece ejemplos de algunos de los sitios más comunes disponibles.

OptumHealth Behavioral Solutions es una marca de United Behavioral Health.

1 American Psychological Association. Key Findings. http://www.apa.org/news/press/releases/stress/key-findings.aspx. Fecha de acceso: octubre 11, 2011.
2 American Psychological Association. Managing Your Stress in Tough Economic Times. http://www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx. Fecha de acceso: octubre 11, 2011.
3 American Psychological Association, Managing Stress for a Happy Family. http://www.apa.org/helpcenter/managing-stress.aspx. Fecha de acceso: octubre 11, 2011.

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

© United Behavioral Health WM-SEAP-1203-SP