

Mi primer presupuesto

YO Y MIS FINANZAS



implementada por:

 **Sparkassenstiftung Alemana**
LATINOAMÉRICA Y EL CARIBE

Hola:

¿Quién no quiere aprender a usar su dinero cada vez mejor?

¿Eres de esas personas que se emocionan muchísimo cuando van de compras –ya sea por placer o con un propósito especial– y sienten que sus sueños se hacen realidad?

¿Tu cartera o monedero siempre se queda vacío demasiado rápido? ¿Tienes la sensación de que no estás manejando bien tus finanzas personales? Eso puede cambiar con ayuda de *Mi primer presupuesto*.

Este cuaderno te ayudará a tener siempre una visión clara de cómo están tus finanzas. Sólo tienes que anotar con regularidad tus ingresos y gastos en las tablas de registro (a partir de la página 8). Para que se te haga más fácil, hemos puesto columnas dedicadas a los gastos más comunes.

Intenta anotar todos tus gastos (egresos), esto te dará en muy poco tiempo la visión de cómo y en qué usas tu dinero. Entonces serás capaz de decidir por ti mismo si quieres seguir usando tus recursos como hasta ahora o si prefieres evitar algunos gastos.

El manejo consciente del dinero es algo que vale la pena practicar. Al hacerlo, puedes ahorrar, por ejemplo, para cumplir con un deseo o una meta importante más adelante. O puedes cuidar que las cosas que compras no dañen el ambiente o la economía local.

En las siguientes páginas encontrarás consejos prácticos y sencillos que te facilitarán hacer tus planes y tu presupuesto. Deseamos que al hacer esto te diviertas y tengas mucho éxito.

D.R. © Este material fue desarrollado por “Geld und Haushalt” del Grupo Financiero Sparkassen y adaptado para América Latina por la Sparkassenstiftung für internationale Kooperation dentro del proyecto Fortalecimiento de la Educación Financiera en América Latina” del BMZ, Gobierno Alemán. Queda prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier medio electrónico o mecánico, sin permiso por escrito del propietario.

Impreso en México

Índice

Ingresos: Lo que recibo cada mes	4
Gastos: Lo que gasto cada mes	6
Resumen anual: El flujo real del dinero	32
Lo que yo quiero	34
¿Lo presté o me lo prestaron? ¡Que no se te olvide!	36
Organízate: ¡Planea tu tiempo libre y evita el estrés!	42
Consejos para ahorrar en casa	50
Recursos	51



LO QUE RECIBO CADA MES

La mesada, mensualidad o semana que dan los padres es para muchos jóvenes la única fuente de ingresos constante. Normalmente no aumenta ni disminuye muy seguido. Entonces, ¿qué caso tiene anotar los ingresos?

En general, la mesada o mensualidad no es el único ingreso. Puede haber otros que provengan de un trabajo de medio tiempo, un empleo durante las vacaciones o becas escolares. Algunas veces los familiares dan regalos en dinero, y algunos padres dan premios por el buen desempeño escolar. A partir de cierta edad, los regalos en dinero por el cumpleaños u otras fiestas son de lo más común.

Quien lleve el registro de todos sus ingresos tendrá sus finanzas bajo control. Por eso anota en la tabla de la siguiente hoja cada peso que llegue a tus manos por muy pocos que sean.

Por cierto: Si le has pedido prestado dinero a un amigo, debes anotar este ingreso y posteriormente registrar el pago correspondiente en la tabla de gastos.



Contar con una cuenta de ahorros tiene mucho sentido. Ahí tu dinero estará seguro y aprenderás a manejarlo mejor. Puedes abrirla en tu caja de ahorros.



Ingresos

	Mesada / Mensualidad	Dinero ganado	Becas escolares	Otros ingresos	Total de ingresos
Enero					
Febrero					
Marzo					
Abril					
Mayo					
Junio					
Julio					
Agosto					
Septiembre					
Octubre					
Noviembre					
Diciembre					
Total Anual					

LO QUE GASTO CADA MES

¿Cuánto y en qué gastas tu dinero cada mes? Con ayuda de la tabla de registro “Gastos del mes” de la página 8 puedes saberlo: sólo anota cada día en qué gastaste. En la tabla se indican los rubros de gastos más importantes y en las dos columnas que no tienen concepto puedes anotar otras categorías.

Suma las cantidades de cada línea para conocer el gasto diario. Luego suma todos los resultados de esta columna para calcular tus gastos totales del mes.

Para saber cuánto gastaste en cada rubro, suma los gastos de cada columna y anota el resultado en la última línea.



Tip

Guarda los recibos de tus compras durante la semana; el fin de semana tómate un tiempo para anotarlas en este cuadernillo. Si no te dan nota o ticket, anótalo en una libreta o papel para que no lo olvides.



El control de gastos funciona sólo cuando de verdad anotas en qué usas hasta el último centavo. Por eso es importante que guardes los recibos de tus compras. Son una buena ayuda para la memoria.

¿No te gustan los resultados? Pregúntales a tus amigos o a tus padres cómo manejan sus gastos. Vale la pena hablar de dinero. A lo mejor te pueden dar ideas o consejos sobre cómo reducir tus gastos para que desde ahora reorientes tus prioridades en el futuro.










Importante








Cuando compras algo apoyas a los fabricantes del producto. ¿La empresa respeta las normas para cuidar el ambiente? ¿Cómo son las condiciones de trabajo de los empleados (por ejemplo, recurren al trabajo infantil)? Es importante reflexionar sobre estas cuestiones antes de adquirir un producto.










EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








Música 	Regalos 	Computadora 	Ropa 			Total de gastos
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








Música 	Regalos 	Computadora 	Ropa 			Total de gastos
						

EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						

Música 	Regalos 	Computadora 	Ropa 			Total de gastos
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						

EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						

EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						


Música 	Regalos 	Computadora 	Ropa 			Total de gastos
						

EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____








DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						








EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						

Música	Regalos	Computadora	Ropa			Total de gastos
						

EGRESOS DEL MES (GASTOS Y AHORRO): _____

DÍA	Ahorro	Alimentos y bebidas	Transporte	Celular	Libros, revistas o útiles escolares	Diversiones
						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
						

Música 	Regalos 	Computadora 	Ropa 			Total de gastos
						

EL FLUJO REAL DEL DINERO

¿Te salen bien las cuentas?

Ya anotaste todos tus ingresos. ¿También hiciste el registro de todos tus gastos? Ahora puedes anotar tu saldo de cada mes en la tabla de resumen anual. Así sabrás cómo se comportan tus finanzas a lo largo del año.

Encuentra tus ingresos mensuales en la tabla de la página 5, en la columna de "Total de ingresos". Tus gastos mensuales están en la parte inferior derecha de la tabla de gastos de cada mes. Anota estas dos cifras en la tabla de saldo anual.

Los ingresos menos los egresos (incluido el ahorro programado) dan como resultado el saldo del mes. El dinero que no gastaste también lo puedes depositar, completo o en parte, en tu cuenta de ahorros y podrías sumarlo a tu dinero para los gastos del siguiente mes. Esta cantidad la debes anotar en la columna "Saldo del mes anterior". En caso de que el resultado sea negativo, ten cuidado, pues quiere decir que estás gastando más de lo que realmente tienes.

* **Aprende a comprar con inteligencia:** Para evitar los gastos excesivos, siempre carga sólo el dinero que necesites. Además, compara precio y calidad, recuerda que no siempre lo más costoso es lo mejor.

¿Te gastaste todo tu dinero? No te preocupes, si fue en algo que valió la pena hasta el último centavo. Si éste no es el caso y en realidad tenías que ahorrar para algo que deseas o necesitas de verdad, entonces comienza a apartar una cantidad de dinero cada mes para este propósito.



Tip

No olvides separar primero tu ahorro planeado para que puedas alcanzar tus metas y sueños.



INGRESOS Y EGRESOS

	Saldo del mes anterior	+ Ingresos totales	-Ahorro total	- Gastos totales	= Balance mensual
Enero					
Febrero					
Marzo					
Abril					
Mayo					
Junio					
Julio					
Agosto					
Septiembre					
Octubre					
Noviembre					
Diciembre					
Total					



Muchas veces pasa que uno desea tantas cosas que es imposible comprarlas todas. Los deseos pueden ser de muchos tipos. Los hay grandes y pequeños, así como hay algunos que surgen en el momento y otros que se tienen por mucho tiempo. Quien se deja seducir por un deseo espontáneo, obtiene satisfacción inmediata, pero a veces lamentará largamente una compra mal pensada. En cambio, los deseos que se abrigan por mucho tiempo suelen ser más duraderos que solamente la emoción de comprar por impulso.

La tabla de la siguiente página te puede ayudar a distinguir entre los deseos importantes de los que no lo son. Esto se hace así: anota (con lápiz de preferencia) lo que te gustaría tener, así como la cantidad de dinero (si es el caso) que necesitas para conseguirlo. ¿Sabes cuánto cuesta? ¿Puedes pagar el precio? ¿Cuánto tiempo tendrías que ahorrar para reunir lo necesario? Planea tus gastos. Cuando los deseos dejen de importarte o cuando ya los hayas conseguido, bórralos o táchalos de la lista.



Tip

Piensa que algunas cosas no se tienen que comprar, puedes pedir las prestadas a tus amigos. Muchas veces las cosas heredadas son mejores que las nuevas, pero si vas a comprar algo, compara los precios y busca modelos anteriores o ventas de fábrica. En las tiendas *outlet* puedes encontrar verdaderas gangas.

MIS METAS DE AHORRO

No.	Metas de Ahorro	Cuándo lo necesito o quiero lograrlo	Precio estimado \$	¿Cuánto tengo que ahorrar por mes para conseguirlo?

¿Otra vez no pudiste ponerte tu suéter más querido porque se lo prestaste a un@ amig@ y no te lo ha regresado? L@s amig@s piden prestado o tal vez tú mismo lo haces porque en ciertos momentos parece lo correcto o lo más conveniente. Pero todo se complica cuando alguien se olvida de pagar o alguien te recuerda que debes regresar lo que pediste.

En cuestiones de dinero, una amistad se puede poner en peligro muy fácilmente. Es muy bueno hacerle un préstamo a un@ amig@ para ayudarlo porque se le olvidó su cartera o su monedero en casa, pero las deudas se deben pagar, preferentemente sin que haya necesidad de cobrar.

Ya lo dice el dicho: "cuentas claras; amistades largas".

Para que no fracasas en recordar lo que debes ni lo que te deben, anota todos los préstamos en las tablas de las siguientes páginas.



Tip

¿Tus amigos son un poco olvidadizos o distraídos en cuestiones de dinero?
¡Regálales un cuadernillo *Mi primer presupuesto!*



Mis compromisos de entrega:

Fecha	¿Qué me prestó?	¿Quién me lo prestó?	Fecha de devolución

Mis compromisos de entrega:

Fecha	¿Qué me prestó?	¿Quién me lo prestó?	Fecha de devolución

Mis compromisos de entrega:

Fecha	¿Qué me prestó?	¿Quién me lo prestó?	Fecha de devolución

Préstamos a mis amigos:

Fecha	¿Qué presté?	¿A quién se lo presté?	Fecha de devolución

Préstitos a mis amigos:

Fecha	¿Qué presté?	¿A quién se lo presté?	Fecha de devolución

Tiempo ordenado, corazón contento

Escuela, tareas, ordenar la casa y por fin el tiempo libre: muchos jóvenes conocen bien el sentimiento de no tener tiempo para nada. Tanta angustia se puede evitar con un poco de sensatez y organización. Con algo de planificación puedes mantener el equilibrio entre tus obligaciones y la diversión.

En la juventud, la vida cotidiana se rige sobre todo por la escuela. Luego entran las tareas. Antes de poder disfrutar del tiempo libre, ya pasó la mayor parte del día. ¿Te has puesto a pensar cuánto tiempo libre tienes y cómo lo usas?

La agenda semanal de las páginas 44 y 45 te ayudará a organizar el tiempo de estudio y tu tiempo libre para que lo puedas disfrutar sin remordimientos. Anota ahí tus compromisos. Incluye los horarios de la escuela y actividades extraescolares, como el ejercicio o algún deporte, así como tus pasatiempos. No olvides tus obligaciones, como el tiempo de trabajo (si tienes un empleo) y ordenar la casa.

Cuando hayas hecho eso, calcula cuánto tiempo necesitas para hacer tu tarea. Entonces sabrás cuánto tiempo libre tienes de verdad.



Importante

Entre la escuela y la tarea, está bien tomarse una media hora de descanso. Pero no aplaces una actividad más o menos desagradable mucho más para que no te dé mala conciencia y desperdicies así tu tiempo libre.

¿Tienes mucho tiempo libre? Piensa si puedes en hacer algo para ti, por ejemplo, tomar una clase de danza o practicar un deporte, no sólo por diversión sino porque es saludable. ¡Pasas mucho tiempo sentado en la escuela! O si prefieres algo menos movido, pintar, aprender un idioma o un oficio.

¡Pero cuidado! Si las actividades del tiempo libre te provocan estrés y ya no tienes ninguna tarde libre, habla con tus padres al respecto. Tal vez lo mejor sea dejar alguna de estas actividades.



Cada persona es única. A algunas les gusta ver la televisión, navegar en internet o jugar videojuegos para divertirse; otras personas prefieren ir de compras, hablar por teléfono o salir con sus amigos. Lo importante es hacerlo con medida.
















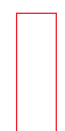

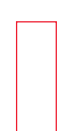
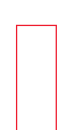
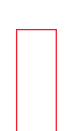
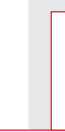

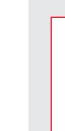















Importante

La computadora o la televisión pueden robarte mucho tiempo. Alguien de 13 años o menos no debería ver la tele más de 90 minutos diarios. Los más grandes deberían limitar su tiempo a dos horas máximo. Esto aplica también al tiempo dedicado al internet.







Además de las obligaciones cotidianas, siempre hay otros compromisos. En las páginas 46 a 49 encontrarás un plan anual. Ahí puedes anotar, por ejemplo, los festivales escolares, los cumpleaños de tus familiares y amigos y los días festivos, entre muchas otras cosas. Cuando sea el caso, también puedes anotar las fechas de exámenes o si hay un compromiso para el que debas ahorrar.



PLAN SEMANAL 1: _____

 Lunes	 Martes	 Miércoles	 Jueves	 Viernes	 Sábado
					
					
					
					
					

PLAN SEMANAL 2: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como ya has visto, mantener orden en tus finanzas personales te permitirá ahorrar para alcanzar tus metas y no sólo eso, también te evitaras dolores de cabeza por quedarte corto de dinero. A continuación te presentamos un plan anual para que anotes tus compromisos o eventos importantes y que no se te olvide ni uno solo.

PLAN ANUAL

AÑO: _____

Día	Enero	Febrero	Marzo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Abril a junio

Día	Abril	Mayo	Junio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Julio a Septiembre

Día	Julio	Agosto	Septiembre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Octubre a diciembre

Día	Octubre	Noviembre	Diciembre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

¿Sabes cómo puedes ayudar a disminuir los gastos de tu familia? Aquí tienes algunas ideas.



Vivienda y servicios

- Prende la luz sólo en los espacios que necesites.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los estés ocupando.
- Recolecta el agua de la regadera en lo que se calienta.
- Recicla agua.



Comunicación

- Mide el consumo de tiempo aire.
- Compra aparatos no tan caros y no los cambies tan seguido.



Transporte

- Utiliza el transporte público en lugar de taxis.
- Si te vas en coche, aprovecha para ir con más de una persona.
- Utiliza la bicicleta en lugares en los que es posible hacerlo.



Escuela

- No compres comida chatarra.
- Administra tu domingo, mesada o semana y aprende a ahorrar para cumplir tus metas.
- Prepara un sándwich para comer a media mañana, en lugar de comprar comida en la escuela.
- Lleva un cilindro con agua pura o de sabor, en lugar de comprar refrescos.
- Procura, si es posible, reutilizar tus útiles escolares.



Alimentación

- Evita beber refrescos lo más que puedas.
- Consume frutas y verduras de temporada.



Entretenimiento

- Incluye este rubro en el presupuesto.
- Si el plan es ir al cine, a la feria o a algún evento, se puede ahorrar comprando en estos lugares que usualmente son más caros.



Salud

- Prevenir es mejor que curar. Come bien y haz ejercicio. Es lo mejor para conservar la salud
- Cuida tus dientes.
- Antes de enfermarte, busca y afíliate a un servicio de salud (seguro popular, IMSS, ISSSTE, SSA) al que puedas recurrir. Así, cuando se presente un accidente o una enfermedad, no tendrás que empezar a buscar a dónde ir y por eso terminar pagando mucho dinero que podrías haberte ahorrado.



Vestido y calzado

- Compra ropa de buena calidad que no se eche a perder en la primera lavada. Recuerda, las marcas más caras no siempre son de la mejor calidad.
- Aprovecha ofertas cuando haya, pero no gastes de más sólo porque algo está en oferta.
- Repara el calzado con un zapatero varias veces antes de desechar los zapatos.
- Cuida la ropa siguiendo las instrucciones de lavado de la etiqueta.

Recursos

www.condusef.gob.mx

En la página de Condusef encontrarás todo sobre servicios financieros. También hay secciones educativas, calculadoras de intereses y mucho más.

www.finanzasparatodos.org.mx

En la página del Banco del Ahorro Nacional y Servicios Financieros, S.N.C. (BANSEFI) encontrarás útiles cápsulas sobre temas de educación financiera, servicios financieros, ahorro, crédito, seguros. Además, cuenta con un equipo online para dar respuesta a tus dudas.



implementada por:

