



NATIONAL RESOURCE CENTER for  
HEALTHY MARRIAGE and FAMILIES

# Familias sanas:

## Consejos para el manejo saludable de las finanzas



*Les puedo decir sin ninguna sombra de duda que el dinero afecta una relación más que cualquier otra cosa. La “M” no solo representa matrimonio, también representa moneda.*

Suze Orman<sup>1</sup>

El manejo de las finanzas es el proceso de elaborar con inteligencia los presupuestos, los gastos, los ahorros y la inversión del dinero que usted gana.<sup>2</sup> Administrar el dinero es una parte importante de estar en una relación de pareja. Las finanzas pueden afectar la salud de su relación. Por ejemplo:

- Cuando usted y su pareja quieren gastar dinero de diferentes maneras, esto puede causar desacuerdos.
- Las deudas del consumidor y problemas financieros (como deudas de tarjetas de crédito o préstamos de día de pago) pueden causar estrés e intensificar el conflicto.
- El no utilizar instituciones convencionales, como bancos o cooperativas de crédito, puede ponerle a usted y a su pareja en riesgo si algo inesperado sucede, como el perder su cartera.

El manejo saludable de las finanzas en una relación de pareja implica aprender cómo gastar y administrar su dinero con madurez, utilizando comunicación y prácticas para manejar conflictos, crear y mantener una base sólida de confianza con su pareja. Las parejas que se comunican abiertamente acerca del dinero, tienen poca o ninguna deuda (o están trabajando activamente hacia el pago de su deuda) y no gastan más de

### ¿A dónde va el dinero?

Trate de guardar todos sus recibos durante un mes. Al final del mes, organice los recibos en categorías como alimentos, gasolina, restaurantes, entretenimiento o compra de ropa. Sume sus gastos en cada categoría para tener una mejor idea de a dónde va su dinero. Las parejas deberán hacerlo por separado y luego podrán conversar sobre sus hábitos de consumo. Saber a dónde va el dinero es un primer paso para decidir como pareja dónde le gustaría hacer cambios para mejorar su futuro financiero.

lo que ganan tienden a ser más felices y más estables en sus relaciones. Las parejas que luchan con problemas financieros a menudo sufren de más estrés y tensión en sus relaciones.

### Consejos para el manejo saludable de las finanzas

- **Identificar hábitos y actitudes hacia el dinero.** Usted y su pareja tendrán más probabilidades de manejar discusiones y conflictos financieros de manera saludable si ambos tienen una buena comprensión de los hábitos y actitudes de cada uno hacia el dinero.
- **Dar prioridad a sus gastos y viva dentro de sus posibilidades.** Vivir dentro de sus posibilidades requiere que gaste menos de lo que gana. Para lograr esto, tiene que sentarse con su pareja y discutir las necesidades del hogar (lo que necesita) frente a lo que se quiere (lo que desea).

- **Rastrear y reducir sus gastos mientras se fija a un presupuesto.** Empiece por identificar con cuidado todo lo que usted y su pareja gastan durante un período específico (durante una semana o en un mes por ejemplo). Luego trate de encontrar maneras de reducir gastos.
- **Evitar deudas y manejar sus préstamos con prudencia.** Elija tarjetas de crédito con un interés bajo cuando posible. Si tiene deudas de tarjetas de crédito o debe otros préstamos, trate de pagar un poco más cada mes a la tarjeta con el interés más alto.
- **Establecer un buen crédito.** El pago puntual de cuentas es muy importante ya que le ayudará a construir un historial crediticio con un buen puntaje. Cuanto mejor sea su puntaje de crédito, será más probable que los bancos le presten dinero cuando lo necesite. También le ofrecerán una mejor tasa de interés ya que un buen puntaje crediticio hace saber a los bancos que usted es persona de bajo riesgo y pagará puntualmente. Puede averiguar su puntaje de crédito de forma gratuita en [www.CreditKarma.com](http://www.CreditKarma.com).
- **Recurrir a un banco.** Abra cuentas de cheques y de ahorro. Una cuenta bancaria le permitirá que su sueldo sea depositado directamente. No tiene que pagar por el cambio de cheques o preocuparse de que su dinero en efectivo se pierda o sea robado. Incluso puede pagar sus cuentas en línea a través de muchos bancos. Considere obtener una caja de seguridad de un banco, ya que, por una pequeña cuota mensual, tendrá un lugar seguro para guardar sus documentos de importancia como certificados de nacimiento y tarjetas de seguro social. Tener una cuenta también crea una relación con el banco.
- **Evitar prestamistas y casas de empeño.** Los prestamistas y las casas de empeño cobran fuertes recargos que suben rápidamente si tarda en pagar. Las casas de empeño rara vez ofrecen el verdadero valor de un artículo y con gusto venderán su tesoro por una ganancia si no devuelve el dinero a tiempo.
- **Tener un fondo de emergencia.** Trate de crear un fondo de emergencia para gastos inesperados, pequeños y grandes. Por ejemplo, puede

Visite [www.MyMoney.gov](http://www.MyMoney.gov) (en inglés) para hojas gratuitas de cálculos de presupuestos, preguntas del manejo de dinero y otras herramientas que podrán ayudarle en el manejo de sus finanzas.

establecer un sistema para guardar una parte de cada cheque de sueldo para su fondo de emergencia. De esta manera, no estará estresado si un miembro de la familia se enferma o se le avería el auto, ya que tendrá dinero guardado sólo para estas situaciones.

- **Hacer preguntas difíciles y establecer metas.** Siéntese con su pareja y discuta preguntas tales como, “¿Cómo sería nuestra vida si nuestras finanzas estuviesen en orden?”. Hablen de diferentes objetivos para trabajar hacia ese futuro. Comience con objetivos pequeños como anotar el presupuesto mensual de su hogar. Luego trate de ahorrar para su fondo de emergencia o la cancelación de un préstamo específico de alto interés.

Todos deben saber cómo manejar el dinero. Aprender buenas prácticas para manejar las finanzas puede ayudar a que usted y su pareja juntos tengan una vida más feliz y estable. Si sigue estos consejos y discute las prácticas del manejo saludable de las finanzas con proveedores de servicios, usted podrá aprender a desarrollar habilidades que les ayudarán a usted y a su pareja a ser más felices y a estar más preparados para hacer frente a situaciones de estrés. ■

**FUENTE:** Adaptado de Harris, V. (2014). *Tips for service providers: Healthy Financial Management Skills*. [Consejos para proveedores de servicios: Habilidades para el manejo saludable de las finanzas]. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Familias y Matrimonios Saludables (Producto #074). Disponible en <https://goo.gl/e5SjKn>

#### NOTAS

- 1 eHarmony. (2014). *Suze Orman: What I've Learned about love*. Disponible en inglés en <http://www.eharmony.com/dating-advice/about-you/suze-orman-what-ive-learned-about-love/#.V5p9JfkrLRY>
- 2 Marshall, J. & Vann, N. (2014). *Financial management mini-course*. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Familias y Matrimonios Saludables. Disponible en inglés en <https://training.HealthyMarriageandFamilies.org>

¿Usó nuestro recurso? Por favor, cuéntenos cómo lo usó.

Correo electrónico: [info@HealthyMarriageandFamilies.org](mailto:info@HealthyMarriageandFamilies.org). Refiérase al producto #073.

[www.HealthyMarriageandFamilies.org](http://www.HealthyMarriageandFamilies.org)

Esta hoja informativa es una traducción del original en inglés desarrollada por ICF International con fondos de la Administración para los Niños y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, subvención: 90FH002. Las opiniones, los resultados y las conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son del (de los) autor(es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y las Familias.