Cómo hacer un presupuesto cuando no tienes suficiente dinero

Una guía práctica para tomar el control de tus finanzas, dólar a dólar

Kimani Upshur, M.Ed.

Table of Contents

Copyright © 2026 Upshur Unlimited LLC. Todos los derechos reservados.

Publicado por Upshur Unlimited LLC.

La editorial ofrece este libro sin costo alguno. Puede compartirse en su forma completa y sin alteraciones para uso personal y no comercial.

Este libro contiene información educativa general sobre el presupuesto personal y las finanzas del hogar. No constituye asesoría financiera, legal, fiscal ni de inversión individualizada. La situación de cada hogar es diferente. Antes de tomar una decisión financiera importante, considera hablar con un profesional calificado o con un asesor de crédito sin fines de lucro que pueda revisar tus circunstancias específicas.

Cómo usar este libro

No necesitas leer este libro de una sentada, y no necesitas un título en finanzas, una aplicación nueva ni una hoja de cálculo perfecta para usarlo.

Lee primero la Introducción y el Capítulo 1. Te ayudarán a ver el panorama real de tu dinero con claridad — probablemente por primera vez sin estremecerte. Después, ve a donde tu vida suene más fuerte. Si hay un aviso de corte de servicio sobre la encimera, empieza por el Capítulo 3. Si tu ingreso cambia cada semana, empieza por el Capítulo 4. Si los cobradores están llamando, empieza por el Capítulo 5.

Ten a la mano una libreta o una aplicación de notas mientras lees. Al final del libro encontrarás cinco hojas de trabajo: una Foto del Dinero, una Hoja de Trabajo del Presupuesto de Supervivencia, una Escalera de Prioridad de Facturas, un Inventario de Deudas y un Registro de Gastos de 30 Días. Están escritas en texto sencillo a propósito, para que puedas copiarlas en papel, en una libreta o en cualquier documento de tu teléfono o computadora.

Trabaja al ritmo que tu vida permita. Un capítulo leído en la pausa del almuerzo cuenta. Una hoja de trabajo a medio terminar un domingo por la noche cuenta. En

un mes apretado, el progreso rara vez es espectacular. Por lo general es silencioso: una factura sobre la que llamaste en lugar de ignorarla, un cargo evitado, una pequeña cantidad apartada que permanece apartada.

Una promesa antes de empezar, y es la única que este libro hará: nada en estas páginas te avergonzará. La vergüenza nunca ha pagado una factura. La información clara, en el orden correcto, a veces sí puede.

Introducción: Estar sin dinero no es lo mismo que estar roto

Hay una frase que mucha gente carga en silencio: debería ser mejor con el dinero.

A veces esa frase es justa. Casi todos podemos nombrar una compra de la que nos arrepentimos. Pero muy a menudo, esa frase no es la verdadera historia. La verdadera historia es aritmética. El alquiler subió. Recortaron las horas. Un auto del que depende un trabajo necesitó una reparación que costó más que un cheque de pago. Los alimentos cuestan notablemente más que hace dos años, por exactamente la misma lista. El cuidado de los niños cuesta casi lo mismo que paga el trabajo. Llegó una factura médica por una emergencia que nadie programó.

Cuando el dinero que entra es menor que el dinero que tiene que salir, ninguna cantidad de fuerza de voluntad cierra la brecha. Un presupuesto no puede crear dinero que no existe. Quien te diga lo contrario está vendiendo algo.

Entonces, ¿qué puede hacer un presupuesto cuando no alcanza?

Un presupuesto, hecho con honestidad, hace cuatro cosas. Primero, dice la verdad. Sabrás — no adivinarás, no temerás, sino que sabrás — exactamente dónde estás parado. Segundo, te pone a cargo del orden. Cuando no puedes pagarlo todo, tú decides qué se paga primero, según lo que protege tu hogar, tu salud y tu capacidad de ganar — en lugar de quien grite más fuerte o la fecha de vencimiento que caiga primero. Tercero, encuentra las fugas que sí puedes arreglar: la suscripción duplicada, el cargo que puede eliminarse con una llamada telefónica, la factura que puede moverse a un mejor día del mes. Cuarto, le da a cada pequeña victoria un lugar a donde ir. Diez dólares conservados son diez dólares que pueden convertirse en un fondo de emergencia, y un fondo de emergencia es lo que se interpone entre una mala semana y una catástrofe.

De eso trata este libro. No de hacerte rico. No de jubilarte a los cuarenta. No de juzgar la manera en que has sobrevivido hasta ahora — porque sobrevivir con demasiado poco exige más habilidad, más creatividad y más disciplina de las que la mayoría de la gente cómoda jamás tendrá que desarrollar.

Léelo otra vez si lo necesitas: hacer que un mes imposible casi funcione, mes tras mes, es una habilidad. Probablemente has estado haciendo matemáticas más difíciles, bajo más presión, que las personas que escriben la mayoría de los consejos sobre dinero. Este libro lo respeta. Simplemente te ofrece un sistema — una manera de tomar los malabares que ya haces en tu cabeza, ponerlos en papel y tomar las decisiones una vez, con calma, en lugar de volver a tomarlas en pánico cada vez que aparece una fecha de vencimiento.

Este es el plan. Empezaremos por ver el panorama completo de tu dinero en una sola página. Después construiremos un presupuesto de supervivencia — la versión reducida a lo esencial que mantiene un hogar en marcha cuando el ingreso apenas cubre los gastos. Recorreremos la escalera de prioridades para los cuatro esenciales: vivienda, alimentos, transporte y servicios públicos, incluyendo exactamente a quién llamar, y en qué orden, cuando no puedes pagarlo todo. Cubriremos el ingreso irregular, porque millones de personas reciben su pago en propinas, turnos, trabajos por encargo, comisiones y temporadas, en lugar de cheques de pago estables. Trataremos la deuda con honestidad, sin cuentos de hadas, y con información clara sobre tus derechos y sobre dónde existe ayuda real y sin fines de lucro. Recortaremos costos con cuidado — nunca recortando las cosas que te mantienen sano y empleable. Revisaremos la ayuda que realmente existe en este país, y cómo verificarla por los canales oficiales. Examinaremos el ingreso adicional, con advertencias francas sobre las estafas que cazan a personas exactamente en tu posición. Construiremos un fondo de emergencia inicial en etapas lo bastante pequeñas para ser reales. Y lo uniremos todo en un plan de acción de 30 días diseñado para una persona que ya trabaja duro y tiene poco tiempo.

Estar sin dinero es una circunstancia. Describe el saldo de tu cuenta en una temporada de tu vida. No describe tu valor, tu inteligencia ni tu futuro.

Una cosa más antes de empezar, porque da forma a todo lo que sigue: este libro trata tu atención como un recurso, igual que tu dinero. El estrés financiero consume ancho de banda mental — los investigadores que estudian la escasez han documentado que preocuparse por el dinero grava de forma medible la misma capacidad de decisión que necesitas para arreglar el dinero. Por eso este libro insiste en escribir las cosas, decidir las prioridades una vez en lugar de a

diario, y mantener cada sistema tan simple como pueda ser sin dejar de funcionar. Cada hoja de trabajo y cada lista en estas páginas existe para sacar una decisión de tu mente ansiosa de las 2 a.m. y ponerla en papel, donde puede esperar en silencio hasta que estés listo para ella. Si alguna sugerencia de este libro alguna vez se siente como una carga más, simplifícala hasta que deje de sentirse así. Un sistema tosco que usas vale más que uno elegante que evitas.

Manos a la obra — dólar a dólar.

Capítulo 1: ¿A dónde se va todo? Cómo ver el panorama real de tu dinero

Pregúntale a la mayoría de la gente cuánto gana y podrá responder. Pregúntale cuánto gasta, y en qué, y la respuesta se vuelve borrosa. Esa niebla no es descuido. Cuando el dinero está apretado, mirar los números de frente duele, así que apartamos la vista. Es la misma razón por la que una persona evita una báscula o el resultado de un examen. Evitar es humano. Pero evitar sale caro, porque el dinero que no puedes ver es dinero que no puedes dirigir.

Este capítulo trata de encender las luces. Tomará aproximadamente una hora, una libreta y los registros que puedas reunir: estados de cuenta bancarios, una aplicación bancaria, talones de pago, una pila de facturas, recibos en un cajón. No te preocupes si tus registros están incompletos. Un panorama casi verdadero es mucho más útil que uno perfectamente evitado.

Paso uno: Lo que realmente entra

Escribe cada fuente de ingreso que recibe tu hogar, y — esto importa — la cantidad que realmente llega a tu cuenta, no la cantidad en papel antes de impuestos y deducciones.

Incluye los salarios de cada trabajo, las propinas promediadas con honestidad, las horas extra solo si son regulares, la manutención de los hijos recibida, los beneficios pagados en efectivo, la ayuda regular de la familia y el ingreso de cualquier trabajo adicional. Si una cantidad cambia de mes a mes, escribe el mes típico más bajo, no el mejor. Trataremos el ingreso variable como corresponde en el Capítulo 4. Por ahora, el pesimismo es tu amigo: un presupuesto construido sobre tu peor mes normal puede sobrevivir. Un presupuesto construido sobre tu mejor mes no.

Súmalo. Este es tu ingreso mensual real. Para muchos lectores, este número por sí solo guarda una sorpresa — a menudo es menor que el número que llevaban en la cabeza, porque la mente tiende a presupuestar con el salario bruto mientras la vida se vive con el neto.

Paso dos: Las facturas fijas

Después, enumera cada factura que llega en un ciclo: alquiler o hipoteca, pago del auto, primas de seguro, teléfono, internet, servicios públicos (usa un promedio entre estaciones), pagos mínimos de deudas, cuidado de los niños, suscripciones y cualquier transferencia automática. Junto a cada una, escribe dos cosas: la cantidad y el día del mes en que vence.

Esa columna de fechas de vencimiento no es un detalle. Una de las razones más comunes por las que los presupuestos apretados se rompen no es el total — es el momento. Si el alquiler, el pago del auto y la factura de la electricidad caen todos en la primera semana mientras tu segundo cheque de pago llega el día quince, puedes estar «bien en papel» y sobregirado en la vida real. Arreglaremos los tiempos donde podamos en el Capítulo 2. Por ahora, solo regístralo.

Paso tres: El gasto flexible — con honestidad

Ahora la parte más difícil: todo lo demás. Alimentos, gasolina, comer fuera, artículos para el hogar, cuidado personal, ropa, entretenimiento, regalos, las pequeñas compras en efectivo que nunca se escriben en ninguna parte.

Para esta categoría, tu memoria te mentirá — la de todos lo hace. Así que no adivines. Toma tu último mes completo de estados de cuenta bancarios y de tarjeta y clasifica cada transacción en un puñado de categorías simples. Súmalas. Las personas que hacen este ejercicio por primera vez comúnmente encuentran una o dos categorías que duplican lo que esperaban. Las compras pequeñas y frecuentes de comida son el clásico — no porque nadie sea imprudente, sino porque las paradas de cinco y diez dólares, cuatro o cinco veces por semana, en silencio se convierten en varios cientos de dólares al mes. Las suscripciones de streaming y de aplicaciones son otra: individualmente diminutas, colectivamente una factura de servicios.

Escribe los números reales, aunque duelan. Especialmente si duelen. No puedes redirigir el dinero que te niegas a mirar.

Paso cuatro: Las fugas

Mientras clasificas, lleva una lista separada llamada fugas: cargos por sobregiro, cargos por pago tardío, intereses, cargos de cajero automático, cargos por cambio de cheques, costos de préstamos de día de pago o anticipos de efectivo, servicios duplicados, suscripciones que nadie usa, seguros que pagan dos veces la misma cobertura. Las fugas merecen su propia lista porque son la única categoría de gasto que literalmente no te compra nada. Cada dólar de fuga que tapas es un dólar ganado, libre de impuestos, para siempre, sin horas extra trabajadas. En muchos presupuestos apretados, solo los cargos suman de $50 a $150 al mes. Recuperar aunque sea la mitad de eso es un aumento que te das a ti mismo.

Paso cinco: Ponlo en una sola página

Ahora completa la Hoja de Trabajo Foto del Dinero, al final de este libro: ingreso total, facturas fijas totales, gasto flexible total, fugas totales y la diferencia. Aparecerá una de tres situaciones:

1. **Tienes un pequeño excedente. El plan de aquí en adelante consiste en dirigirlo deliberadamente — primero el fondo de emergencia.**
2. **Llegas casi exactamente a fin de mes. El plan de aquí en adelante consiste en los tiempos, las fugas y construir un colchón pieza pequeña a pieza pequeña.**
3. **Tienes una brecha. Los gastos superan al ingreso. Esta es la situación para la que se escribió este libro. Una brecha no es un veredicto sobre ti; es una pieza de información. Los capítulos que siguen tratan de reducir esa brecha por ambos lados — protegiendo lo esencial, reduciendo lo que se puede reducir, encontrando la ayuda que existe, añadiendo ingreso donde sea posible — y, mientras la brecha permanezca, asegurando que tú elijas qué se paga, en un orden que proteja tu vida.**

Sea cual sea tu número, ahora tienes algo que no tenías hace una hora: la verdad, en papel, frente a ti. Cada buena decisión en el resto de este libro parte de esa página.

> **Una nota sobre el dinero del hogar: si compartes las finanzas con una pareja o con familiares, este panorama necesita también sus números. Esa conversación puede ser difícil. Tenla de todos modos, con amabilidad, con la hoja de trabajo como el tercero neutral. No se**

están auditando el uno al otro. Están construyendo un solo mapa compartido.

Cómo se ve una foto terminada

Para que el ejercicio sea concreto, aquí hay un ejemplo puramente ilustrativo y compuesto — no es un hogar real, ni un estándar que debas igualar. Una madre o un padre soltero con dos hijos, que trabaja a tiempo completo en servicios de alimentos con horas extra ocasionales:

- **Ingreso que realmente llega: $2,350 en un mes normal (salarios después de impuestos y deducciones), más $180 en manutención regular de los hijos — total $2,530.**
- **Facturas fijas: alquiler $1,150; pago del auto $285; seguro del auto $132; teléfono $65; servicios públicos en promedio $190; pagos mínimos de tarjetas $95; un pago de financiamiento de una tienda $40 — total $1,957.**
- **Gasto flexible (de los estados de cuenta): alimentos $480; combustible $160; comer fuera y café $142; artículos para el hogar y personales $95; gastos de los niños $80; entretenimiento y suscripciones $58 — total $1,015.**
- **Fugas: un cargo por sobregiro de $35; el interés de las tarjetas se contó en la lista fija de arriba, pero también aparece un cargo por pago tardío de $29 — total de fugas identificadas, $64.**

En resumen: entran $2,530, salen aproximadamente $3,036 — una brecha de unos $500 al mes, actualmente cubierta con tarjetas de crédito, por lo que los saldos de las tarjetas siguen creciendo aunque no se esté comprando nada extravagante. Observa lo que la foto revela y que una vaga sensación de «nos falta» no revelaba: las cuatro paredes por sí solas (alquiler, servicios públicos, una cifra realista de alimentos, pago del auto, seguro y combustible) suman unos $2,300 — muy cerca del ingreso total. Eso le dice a este hogar que el problema es principalmente estructural, no de comportamiento: las soluciones que más importarán son los programas de asistencia que pueden reducir los costos de alimentos y servicios, los ingresos adicionales y la negociación de las facturas grandes — no dejar el café. Tu foto contará su propia historia, y la historia importa, porque apunta a los capítulos correctos. Si tus fugas y tu gasto flexible excesivo dominan, los Capítulos 2 y 6 hacen el trabajo pesado. Si tus esenciales fijos por sí solos superan tu ingreso, los Capítulos 3, 7 y 8 — protección, ayuda e ingreso — son donde está tu lucha. De cualquier manera, ahora lo sabes.

Capítulo 2: El presupuesto de supervivencia: cuando el ingreso apenas cubre los gastos

Un presupuesto ordinario supone que hay suficiente, y que la única pregunta es la asignación. Un presupuesto de supervivencia parte del supuesto contrario: puede que no haya suficiente, así que cada dólar debe asignarse en orden de importancia, y algunas cosas — incluso cosas dignas — pueden tener que esperar.

Un presupuesto de supervivencia no es un castigo y no es para siempre. Es una herramienta para una temporada específica, el equivalente financiero de un simulacro de bote salvavidas: simple, con prioridades, y enfocado por completo en mantener el hogar a flote hasta que las condiciones cambien.

Primero, las cuatro paredes

Antes de asignar cualquier otra cosa, financia lo que este libro llama las Cuatro Paredes, en este orden:

1. **Vivienda — alquiler o hipoteca, porque todo lo demás es más difícil sin una dirección.**
2. **Servicios públicos — electricidad, agua, gas y un teléfono que funcione, porque un hogar sin energía ni agua deja pronto de ser refugio, y un teléfono es como los empleadores, las escuelas y la ayuda llegan a ti.**
3. **Alimentos — la compra básica, sencilla y suficiente. No restaurantes; alimentos.**
4. **Transporte — lo que sea que te lleve al trabajo: un pago de auto más seguro y combustible, o un pase de transporte. Si perderlo significa perder el trabajo, es un esencial, no un lujo.**

El Capítulo 3 recorre cada uno de estos en profundidad. Para construir el presupuesto, simplemente pon cantidades mínimas realistas para las cuatro paredes en la parte superior. Realista importa: una cifra de alimentos con la que en realidad no puedes alimentar a tu familia no es disciplina, es ficción, y la ficción se derrumba en la tercera semana.

Después: mínimos, esenciales y el resto

Después de las cuatro paredes, asigna en este orden:

- **Pagos mínimos de las deudas — para evitar que las cuentas se descontrolen en cargos e incumplimiento mientras te estabilizas (el Capítulo 5 explica la estrategia completa).**
- **Otros esenciales verdaderos — medicamentos, cuidado de los niños que hace posible el trabajo, gastos requeridos del trabajo, higiene básica y artículos del hogar.**
- **Una aportación inicial al fondo de emergencia — aunque sean $10 o $25 al mes, tratada como una factura, no como un pensamiento tardío (Capítulo 9).**
- **Todo lo demás — todo. Suscripciones, entretenimiento, comer fuera, extras. En una temporada de supervivencia, estos reciben lo que queda, que honestamente puede ser cero por un tiempo. Es doloroso, y también es temporal, y nombrarlo con claridad es mejor que dejar que ocurra por accidente a través de sobregiros.**

Usa la Hoja de Trabajo del Presupuesto de Supervivencia, al final del libro, para construir el tuyo. Dos columnas importan más: lo que planeaste y lo que realmente sucedió. Revisa la diferencia cada mes, sin juzgar, y ajusta. Un presupuesto que revisas está vivo. Un presupuesto que abandonas tras un solo fallo es solo otra fuente de culpa.

Arregla el calendario, no solo las cantidades

¿Recuerdas la columna de fechas de vencimiento del Capítulo 1? Ahora úsala. Enumera tus facturas contra tus días de pago. Si todo cae antes de que llegue el dinero, tienes un problema de tiempos, y los problemas de tiempos tienen soluciones prácticas:

- **Llama y pide mover una fecha de vencimiento. Muchos servicios públicos, emisores de tarjetas, compañías telefónicas y prestamistas cambiarán una fecha de vencimiento una vez, gratis, si lo pides — especialmente si tu cuenta está al día. Una llamada de diez minutos que mueve una factura de $90 del día 3 al día 17 puede terminar con un ciclo mensual de sobregiros.**
- **Pregunta por la facturación nivelada o presupuestada para los servicios públicos, que promedia los picos de temporada en una cantidad mensual uniforme.**
- **Divide los pagos. Algunos propietarios y servicios públicos aceptan pagos por mitad alineados con cada cheque de pago. Nunca está de más preguntar; la peor respuesta es no, y no quedas peor que antes.**

- **Paga las facturas pequeñas por adelantado en las semanas buenas. Cuando ocurra una semana inusualmente buena — horas extra, un tramo con muchas propinas — resiste el impulso de relajar todo el presupuesto. Envía, en su lugar, un poco más a la factura de la próxima semana. Estás comprándole a tu yo futuro una semana más tranquila.**

Planifica para las facturas que no son mensuales

Algunos de los gastos que destruyen los presupuestos apretados no llegan mensualmente en absoluto: el seguro del auto facturado cada seis meses, el registro anual, los útiles y cuotas escolares cada otoño, el gasto de fin de año cada invierno, una suscripción anual que se renueva en silencio. Los presupuestos mensuales fingen que no existen; después te «sorprenden» puntualmente.

La solución es un pequeño fondo de reserva programada. Enumera cada gasto no mensual que puedas predecir, con su total anual. Divide entre doce. Esa cantidad mensual se convierte en una línea del presupuesto de supervivencia — bajo «otros esenciales» — transferida a tu cuenta de ahorros separada junto a la aportación de emergencia. Si la cuota mensual completa es imposible ahora mismo, financia lo que puedas; la mitad de un registro ahorrado es la mitad de un registro que no tienes que pedir prestado. Predecible no es lo mismo que opcional, y tratar estos costos como mensuales es como diciembre deja de emboscar el buen trabajo de noviembre. Cuando el dinero está extremadamente apretado, un enfoque de segunda opción también ayuda: mantén la lista escrita en tu carpeta de dinero para que cada uno esté al menos anticipado, con su mes marcado, y lanza los restos de los ingresos extraordinarios al próximo que venza.

Un presupuesto de supervivencia, en números

Usando ese mismo hogar ilustrativo del Capítulo 1 (ingreso de $2,530), una pasada de supervivencia podría verse así: las cuatro paredes se mantienen realistas — alquiler $1,150, servicios públicos y teléfono unos $255, alimentos recortados con cuidado a $430 con ayuda de una despensa de alimentos para los productos básicos, transporte pago de $285 + seguro de $132 + combustible de $150. Los mínimos suman $135. Medicamentos y esenciales relacionados con la escuela, $60. Una transferencia inicial de emergencia de $25 y una pequeña cuota de fondo programado de $30 para el registro y los costos escolares. Dos fugas borradas (el cargo por pago tardío mediante una fecha de vencimiento movida, el sobregiro mediante la revisión semanal) liberan aproximadamente $60 que antes no compraban nada. Todo lo demás — comer fuera, entretenimiento, extras — recibe lo que queda, una cantidad modesta conservada deliberadamente en lugar de

gastada accidentalmente, porque un presupuesto que prohíbe toda la vida se abandona en la tercera semana. Este ejemplo no cierra por sí solo una brecha de $500 — ningún ejemplo honesto podría. Reduce la brecha, detiene los cargos y compra tiempo y orden mientras se accionan las palancas más grandes (la asistencia del Capítulo 7 con los costos de alimentos y energía, el ingreso del Capítulo 8). Para eso sirve un presupuesto de supervivencia: no magia, sino una plataforma estable desde la que luchar.

La revisión semanal

Los presupuestos mensuales fracasan en silencio; las revisiones semanales atrapan los problemas mientras aún son pequeños. Una vez por semana — el mismo día, a la misma hora, diez minutos — mira tres números: el saldo de tu cuenta, qué facturas vencen antes del próximo día de pago y cuánto has gastado en las categorías flexibles hasta ahora. Eso es todo. Diez minutos a la semana es la diferencia entre dirigir y derivar.

Una palabra sobre el efectivo

Algunas personas manejan mejor el gasto flexible con efectivo en sobres o en una cuenta separada: cuando el efectivo de los alimentos se acaba, se acaba, y ningún cargo puede emboscarlas. Otras encuentran el efectivo impráctico. Cualquiera de las dos está bien. El principio debajo de ambas es el mismo — haz visibles tus límites de gasto antes de gastar, no descubribles después.

Cuando el presupuesto y el hogar no están de acuerdo

Un presupuesto de supervivencia escrito por una persona para un hogar de varias fracasará en silencio a menos que el hogar esté en el plan. Si compartes una casa y los gastos, agenda el presupuesto como una cita — treinta minutos, la foto sobre la mesa, café permitido, culpas no. Preséntalo como lo que es: no una acusación sobre el gasto de nadie, sino un mapa de la aritmética que pertenece a todos. Acuerden las cuatro paredes juntos. Acuerden la pequeña cantidad protegida de gasto personal que cada adulto conserva sin deber explicaciones — aunque sean $10 o $20 cada uno — porque la vigilancia total engendra gasto secreto, y el gasto secreto rompe los mapas. Los niños solo necesitan el titular honesto apropiado para su edad: «Estamos cuidando el dinero por un tiempo; esto es lo que no va a cambiar». La previsibilidad calma a los niños mucho más que las compras. Los hogares que pelean por dinero cada semana pero planean juntos cada mes tienden a descubrir que la pelea era en su mayoría miedo con un disfraz. El plan le da al miedo un trabajo de escritorio.

Capítulo 3: Primero lo primero: vivienda, alimentos, transporte, servicios públicos

Este es el capítulo más importante del libro. Cuando no hay suficiente dinero para pagarlo todo, el orden en que pagas — y el orden en que llamas — determina si un mal mes se convierte en un mal año.

La escalera de prioridades

Cuando los fondos escasean, paga y atiende las facturas en este orden:

1. **Vivienda (alquiler/hipoteca)**
2. **Servicios públicos que mantienen el hogar habitable (electricidad, agua, calefacción) y un teléfono básico**
3. **Alimentos (la compra)**
4. **Transporte para el trabajo (pago del auto, seguro, combustible o transporte público)**
5. **Medicamentos y cuidado de los niños que hace posible el trabajo**
6. **Pagos mínimos de las deudas**
7. **Todo lo demás**

Observa lo que no está cerca de la parte superior: tarjetas de crédito, cuentas en cobranza, suscripciones de lo que sea. Esos acreedores pueden llamar más seguido y sonar más urgentes. La urgencia es una técnica de cobranza, no una medida de importancia. Una compañía de tarjetas de crédito no puede desalojarte, cortarte la calefacción ni quitarte la capacidad de llegar al trabajo este mes. Tu propietario y tu compañía de servicios, con el tiempo, sí pueden afectar las dos primeras. Prioriza por la consecuencia, no por el ruido.

Vivienda

El alquiler es la factura que hay que proteger primero y sobre la que hay que comunicarse más temprano. Si prevés un faltante:

- **Llama o visita a tu propietario antes de la fecha de vencimiento, no después. Explícale breve y objetivamente: qué pasó, qué puedes pagar y exactamente cuándo puedes pagar el resto. Ofrécelo por escrito. Muchos propietarios prefieren con fuerza un pago parcial con un plan**

claro antes que el silencio seguido de una vivienda vacía. No todos aceptarán — pero preguntar no cuesta nada, y un esfuerzo de buena fe documentado también importa si el asunto alguna vez avanza más.

- **Pregunta por un plan de pagos formal, y consigue cualquier acuerdo por escrito, aunque sea una simple nota firmada o una confirmación por correo electrónico.**
- **Ten presente, a nivel general, que el desalojo es un proceso legal. Por lo general, un propietario no puede legalmente cambiar tus cerraduras ni retirar tus pertenencias sin pasar por el proceso judicial requerido en tu estado — pero las reglas varían según el estado y la ciudad, y este libro no puede asesorarte sobre tus derechos específicos. Si recibes cualquier aviso formal, trátalo como urgente: comunícate con tu organización local de asistencia legal (localizable a través del colegio de abogados de tu estado o marcando 211, véase el Capítulo 7) con prontitud. Existe ayuda gratuita exactamente para esto.**
- Si tienes una hipoteca, llama al departamento de mitigación de pérdidas de tu administrador y pregunta por opciones de tolerancia o modificación. Los administradores tienen programas formales para dificultades; cuanto antes llames, más opciones suelen quedar.

Servicios públicos

- **Llama antes del corte, siempre. Las compañías de servicios suelen tener programas de ayuda por dificultad, arreglos de pago y protecciones médicas o relacionadas con la edad, pero los activan para los clientes que hacen contacto. Pregunta específicamente por: planes de pago diferido, planes según un porcentaje del ingreso donde estén disponibles, y referencias a asistencia para la energía (el Capítulo 7 cubre LIHEAP y programas similares).**
- **Pregunta por la facturación presupuestada para suavizar los picos de invierno y verano.**
- **Reduce la factura misma: los servicios suelen ofrecer auditorías de energía del hogar gratuitas, y los cambios pequeños — disciplina con el termostato, corrientes de aire selladas, focos LED — pueden bajar una factura de manera significativa a lo largo de una temporada. El Capítulo 6 tiene más.**
- Si llega un aviso de corte, trata la fecha como real y escala de inmediato: llama al servicio, llama al 211 y comunícate con cualquier agencia local de asistencia que el servicio nombre. No esperes al camión.

Alimentos

Los alimentos son una pared, no una recompensa, y recortarlos por debajo de lo suficiente es una falsa economía que aparece después como enfermedad y trabajo perdido.

- Construye el plan de compras alrededor de productos básicos económicos que realmente comerán: arroz, frijoles, lentejas, avena, huevos, verduras congeladas, productos de temporada, pollos enteros u otras proteínas de bajo costo.
- Planifica un menú corto y rotativo en lugar de decidir cada noche; la fatiga de decisiones es donde se cuela la comida para llevar.
- Usa marcas de la tienda, precios por unidad y ciclos de ofertas para los productos básicos. El Capítulo 6 detalla estas cosas.
- Y algo crucial: usa los bancos de alimentos y los programas comunitarios sin dudar si los necesitas (Capítulo 7). Existen para personas que trabajan y atraviesan una temporada difícil exactamente como esta. Usar uno no es fracaso; es logística.

Transporte

- Si un auto es como te ganas la vida, protege el pago, el seguro y el combustible — en ese orden de preocupación. Conducir sin seguro puede convertir un golpe menor en la ruina financiera; no dejes que la póliza caduque sin entender el riesgo y los requisitos de tu estado.
- Si vas a faltar a un pago del auto, llama primero al prestamista y pregunta por un aplazamiento (mover un pago al final del préstamo). Muchos prestamistas conceden uno o dos aplazamientos a lo largo de la vida de un préstamo a los clientes que lo piden antes de faltar.
- Mantén el mantenimiento básico que evita fallas caras: aceite, llantas y reparaciones pequeñas aplazadas demasiado tiempo se convierten en averías, y las averías se convierten en trabajo perdido.

Cuando de verdad no puedes pagarlo todo: la lista de llamadas

En el peor mes, trabaja esta secuencia:

1. **Propietario o administrador de la hipoteca — protege la vivienda; propón un plan por escrito.**

2. **Cada servicio público — solicita un arreglo de pago; pregunta por referencias de asistencia.**
3. **Prestamista del auto — solicita un aplazamiento si es necesario.**
4. **Otros acreedores — breve y objetivamente: declara la dificultad, declara qué puedes pagar y cuándo. No le debes a nadie una actuación de angustia. Una llamada corta y honesta, registrada con la fecha y el nombre de la persona con la que hablaste, es suficiente.**

Escribe cada acuerdo: quién, cuándo, qué se prometió. El papel te protege.

Qué decir en realidad: un guion corto

Mucha gente retrasa estas llamadas porque no sabe cómo va la conversación. Va así — tranquila, breve, objetiva:

«Hola, me llamo [nombre], mi cuenta termina en [dígitos]. Llamo antes de mi fecha de vencimiento porque el ingreso de mi hogar bajó este mes debido a [horas de trabajo / enfermedad / emergencia — una frase sencilla]. Puedo pagar [$X] el [fecha] y el resto el [fecha]. ¿Podemos establecerlo como un arreglo de pago para que mi cuenta se mantenga en buen estado?»

Después escucha. Pide el nombre del representante. Repite el acuerdo en voz alta: «Entonces pagaré $X el día 12 y $Y el día 26, y no habrá cargo por pago tardío / no habrá corte programado — ¿es correcto?» Escríbelo con la fecha y la hora. Si el primer representante dice que no se puede hacer nada, es aceptable decir: «Entiendo. ¿Hay un departamento de dificultades o un supervisor que maneje los arreglos de pago?» — los departamentos de dificultades y de retención a menudo tienen una autoridad que el primer mostrador no tiene. No estás rogando; eres un cliente que propone un plan que logra que la compañía reciba su pago, lo cual también es su interés. La mayoría de estas llamadas toman menos de quince minutos, y casi todos los que hacen una dicen lo mismo después: fue más fácil que las semanas de temerla.

Qué no hacer

- No pagues una factura menos importante simplemente porque su cobrador fue agresivo (el Capítulo 5 cubre lo que los cobradores pueden y no pueden hacer).
- No tomes un préstamo de día de pago, un préstamo sobre el título del auto ni un anticipo de efectivo de alto costo para pagar facturas ordinarias. Estos productos convierten un problema de un mes en una trampa de muchos

meses; las tasas de interés efectivas son extremas. El Capítulo 5 explica las matemáticas.

- No ignores los avisos formales — los documentos judiciales especialmente. Ignorar una citación puede resultar en una sentencia en rebeldía. Si recibes una, busca asistencia legal con prontitud.
- No vacíes una cuenta de jubilación ni suspendas un medicamento esencial para pagar deuda no garantizada. Protege primero tu salud y a tu yo futuro.

Depósitos, cargos y los costos alrededor de las paredes

Proteger las cuatro paredes incluye manejar los cargos más pequeños adheridos a ellas, que se suman en silencio. Cuando te mudas o inicias un servicio, pide a cada proveedor — propietario, electricidad, agua, internet — una lista completa de depósitos y cargos antes de comprometerte, y pregunta si el depósito puede eximirse o dividirse: muchos servicios eximen los depósitos a clientes con un buen historial de pago o una carta de crédito de un servicio anterior, y algunos los reducen para los participantes de programas de asistencia. Cuando pagues el alquiler, consigue siempre una prueba de pago — un recibo, una imagen de un cheque cancelado o una confirmación de una aplicación de pago que capturas y guardas en tu carpeta de dinero. Las disputas sobre si el alquiler se pagó son imposibles de ganar sin registros y aburridas con ellos.

Si llega una factura de reparación del auto que no puedes cubrir, clasifícala como lo haría un mecánico: los artículos de seguridad (frenos, llantas, dirección) y los críticos para el trabajo (tiene que arrancar y funcionar) van primero; los de comodidad esperan. Consigue una segunda cotización para cualquier reparación grande, y pregunta al taller con franqueza: «¿Qué debe hacerse ahora para que sea seguro y confiable, y qué puede esperar con seguridad un mes?» Los talleres respetan la pregunta y por lo general la responden con honestidad. Para algunos hogares, un ministerio comunitario de reparación de autos o el programa de automóviles de una escuela vocacional ofrece mano de obra a costo reducido — el 211 a menudo puede señalarte lo que existe localmente. El principio coincide con todo el capítulo: gasta primero en lo que te mantiene con vivienda, abrigado, alimentado y capaz de trabajar, y deja que todo lo demás tome un número.

> La escalera no trata de decidir quién merece tu dinero. Trata de decidir qué mantiene a tu hogar con vivienda, alimentado, abrigado y empleado mientras abres camino a través de esto. Todo lo demás es negociable. Esas cuatro cosas no.

Capítulo 4: Presupuestar cuando tu ingreso no se queda quieto

Un cheque de pago estable convierte el presupuesto en aritmética. El ingreso irregular lo convierte en un pronóstico del tiempo. Meseros, cantineros, conductores, repartidores, trabajadores independientes, vendedores a comisión, trabajadores de temporada, suplentes, trabajadores de plataformas de todo tipo — millones de personas ganan dinero real que simplemente se niega a llegar en cantidades iguales.

Si ese eres tú, el problema no es tu disciplina. Es que la mayoría de los presupuestos están construidos para una persona ficticia con un salario fijo. Aquí está la versión construida para ti.

Paso uno: Encuentra tu mes base

Revisa tus últimos seis a doce meses de depósitos — un año completo si tu trabajo es de temporada. Encuentra tu peor mes. Ahora encuentra el promedio de tus tres peores meses. Ese promedio es tu base: el ingreso sobre el que debe construirse tu presupuesto de supervivencia (Capítulo 2).

Esto se siente conservador, y lo es, a propósito. Un presupuesto construido sobre la base sigue funcionando en un mal mes. Todo lo que esté por encima de la base se convierte en excedente con un trabajo que hacer (abajo). Un presupuesto construido sobre tu mes promedio fracasa en cada mes por debajo del promedio — es decir, la mitad del tiempo.

Si tus registros son escasos, empieza a registrar ahora y usa tu mejor estimación honesta de un mal mes hasta que los datos reales la reemplacen.

Paso dos: Clasifica los gastos en fijos y flexibles

A tu alquiler no le importa que marzo haya sido lento. Separa tu gasto en:

- **Debe pagarse completo, a tiempo, cada mes: las cuatro paredes, seguros, mínimos.**
- **Puede flexionarse con el mes: alimentos (dentro de límites), combustible, todo lo discrecional.**

Tu total de pagos obligados debe estar en o por debajo de tu ingreso base. Si no lo está, esa es la brecha que hay que atacar — con los Capítulos 6, 7 y 8 — y conocer el tamaño exacto de la brecha es en sí mismo un progreso.

Paso tres: Cubos de porcentajes para los meses buenos

Decide por adelantado — una vez, con calma — a dónde va el dinero por encima de la base. Los porcentajes funcionan mejor que las intenciones. Un patrón común:

- **Primero: lleva tu cuenta de cheques hasta un colchón de un cheque de pago (véase el Paso Cuatro).**
- **Después: un porcentaje fijo al fondo de emergencia (Capítulo 9), un porcentaje fijo para ponerte al día o adelantarte en las facturas, un porcentaje fijo para pago extra de deuda, y — sí — un porcentaje modesto para vivir un poco. Un plan con cero espacio para la vida será abandonado, y un plan abandonado no ayuda a nadie. Mantén la parte de vivir un poco pequeña y libre de culpa.**

Ejemplo, puramente ilustrativo: un conductor cuya base es $2,400 tiene un mes de $3,100. Los $700 extra podrían dividirse en $250 hacia el colchón, $200 a ahorros, $150 adelantado en el pago del auto y $100 para la vida. Tus porcentajes deben ajustarse a tus números; el principio es decidir antes de que el dinero llegue, porque el dinero que llega sin decidir tiende a evaporarse.

Paso cuatro: El método de la cuenta de reserva

La herramienta más poderosa para el ingreso irregular es una reserva: una cuenta (o una subcuenta de ahorros claramente separada) que te paga un «salario» estable.

Así funciona. Todo el ingreso llega a la reserva. En días fijos — digamos el 1 y el 15 — transfieres tu «cheque de pago» basado en la base a tu cuenta de gastos: exactamente la mitad de tu base mensual cada vez. Los meses buenos llenan la reserva más rápido de lo que se vacía; los meses malos la vacían lentamente. Con el tiempo, tu vida diaria corre sobre un cheque de pago predecible aunque tus ganancias no lo sean en absoluto.

Construir la reserva del primer mes es la parte difícil. Constrúyela como el Capítulo 9 construye el fondo de emergencia: en etapas pequeñas, con excedente de los meses buenos, ingresos extraordinarios y dinero de fugas, y trata alcanzar una reserva de un cheque de pago como un hito que vale la pena celebrar. Incluso una reserva de medio cheque de pago transforma una mala semana de crisis en inconveniente.

Paso cinco: Impuestos y las realidades sin empleador

Si eres trabajador independiente o de plataforma sin retención, aparta un porcentaje de cada pago para impuestos — muchas personas usan un porcentaje de referencia en una cuenta separada y se ponen al día trimestralmente. Qué porcentaje te conviene depende de tu situación; una consulta gratuita a través de un sitio local de Asistencia Voluntaria para la Declaración de Impuestos (VITA, por sus siglas en inglés) o un profesional de impuestos de bajo costo puede ayudarte a estimarlo. El desastre que hay que evitar es gastar el dinero de los impuestos y volver a encontrártelo en abril con multas adjuntas. Trata el cubo de impuestos como dinero que nunca fue tuyo.

Presupuesta también con honestidad lo que un empleador cubriría de otro modo: el desgaste del vehículo si conduces, los datos del teléfono, los suministros y los vacíos en la cobertura de salud. Estos son costos reales del trabajo; fingir lo contrario hace que el trabajo parezca más rentable de lo que es.

Protocolo de mes escaso

Decide ahora lo que un mes escaso activa, para que nunca improvises bajo estrés:

1. El gasto flexible cae a la lista escasa escrita de antemano (la escribiste en un momento de calma; confía en ella).
2. Los cubos de porcentajes se pausan; todo el excedente va a los pagos obligados.
3. La lista de llamadas del Capítulo 3 sale temprano — antes de las fechas de vencimiento, no después.
4. Ninguna obligación nueva, nada financiado, hasta que vuelvan dos meses normales.

El ingreso irregular no es un defecto de carácter ni una vergüenza temporal. Para una enorme parte de la fuerza laboral es simplemente como la economía ahora paga a la gente. Con una base, una reserva y un protocolo, es perfectamente presupuestable.

Ingreso mixto: un cheque de pago más todo lo demás

Muchos hogares funcionan con una mezcla — un salario estable de tiempo parcial o completo más propinas, trabajo de plataforma o las horas variables de un segundo ingreso. Presupuesta un hogar mixto en dos capas. Capa uno: el presupuesto de supervivencia se financia solo con el ingreso garantizado (el

salario estable más la base del ingreso variable, del Paso Uno). Capa dos: el dinero variable por encima de la base corre por los cubos de porcentajes del Paso Tres, sin importar de qué trabajo vino. Los hogares mixtos fracasan cuando mentalmente promueven el ingreso variable a garantizado durante los meses buenos — mejorando compromisos fijos (un pago de auto más grande, un apartamento más caro) con base en dinero que nunca fue prometido. Mantén la línea en los costos fijos hasta que al menos seis meses de datos digan que el ingreso mayor es de verdad la nueva normalidad.

Y un ritmo práctico para cualquiera que cobra semanalmente o por trabajo: paga tus facturas semanalmente en rebanadas en lugar de mensualmente en acantilados. Muchos proveedores aceptan pagos parciales a través de sus aplicaciones sin penalización; un servicio que recibe $45 cada semana a menudo trata la cuenta con amabilidad, y nunca enfrentas una pared de $180 en el viernes equivocado. Confirma que tu proveedor cuenta los pagos parciales hacia la factura actual en lugar de como créditos adelantados, y después rebana sin miedo. El ingreso irregular combinado con facturas rebanadas es una máquina mucho más suave que el ingreso irregular combinado con acantilados mensuales.

Capítulo 5: Deuda sin los cuentos de hadas

Digamos las partes calladas en voz alta.

Los consejos sobre deudas a menudo vienen en dos sabores deshonestos. El primero dice que la deuda es un fracaso moral y que la cura es simplemente esforzarte más. El segundo promete secretos — lagunas, trucos, soluciones instantáneas — que harán desaparecer los saldos. Ninguno de los dos es verdad. La deuda suele ser el residuo de una brecha: meses en los que las necesidades costaron más que el ingreso, cubiertos con la única herramienta disponible en ese momento. El puente fue caro. Eso es todo. Ahora tratamos con las matemáticas, porque con las matemáticas, a diferencia de la vergüenza y a diferencia del bombo publicitario, en realidad se puede trabajar.

Primero: el inventario completo

Completa la hoja de trabajo Inventario de Deudas, al final de este libro. Para cada deuda, enumera: a quién le debes, el saldo, la tasa de interés (APR), el pago mínimo y la fecha de vencimiento. Incluye tarjetas, préstamos, facturas médicas, saldos de «compra ahora, paga después», dinero que le debes a la familia y

cuentas viejas en cobranza. El total puede ser difícil de mirar. Míralo de todos modos. Cada estrategia de las que siguen parte de esta página, y a la mayoría de la gente el total conocido, por grande que sea, le resulta menos aterrador que el desconocido.

Las matemáticas honestas de los pagos mínimos

El pago mínimo de una tarjeta de crédito suele ser un porcentaje pequeño del saldo. Ese diseño te mantiene endeudado por mucho tiempo, pagando intereses sobre intereses. Considera un ejemplo puramente ilustrativo: un saldo de $3,000 a aproximadamente 24% de APR, pagado al mínimo típico de alrededor del 2–3% del saldo, puede tomar bastante más de una década en saldarse y costar más en intereses que las compras originales — si no se añaden cargos nuevos. Las cifras exactas dependen de la fórmula del emisor, pero la forma de la trampa no. Se siguen dos conclusiones, y ambas son esperanzadoras:

- Pagar incluso una cantidad fija modesta por encima del mínimo — y mantenerla fija mientras el saldo cae — acorta el plazo de manera dramática.
- Detener los cargos nuevos en una tarjeta que estás pagando no es un detalle; es todo el juego. Un cubo con la llave corriendo nunca se vacía.

Dos estrategias honestas: avalancha y bola de nieve

Una vez cubiertos los mínimos de todo, el dinero extra va a una deuda objetivo a la vez:

- **Avalancha: ataca primero el APR más alto. Es lo matemáticamente más barato — minimiza el interés total pagado.**
- **Bola de nieve: ataca primero el saldo más pequeño. Cuesta un poco más de interés pero produce victorias tempranas y visibles que mantienen a la gente en marcha.**

¿Cuál es mejor? La que todavía estarás haciendo en el sexto mes. Calcula tus propios números si puedes, pero no dejes que lo perfecto sea enemigo de lo empezado. Ambas terminan en el mismo lugar: deudas retiradas una a una, mínimos mantenidos en el resto, pagos liberados que ruedan hacia el próximo objetivo.

Lo que los cobradores pueden y no pueden hacer — información general

Lo siguiente es información general sobre las protecciones del consumidor en Estados Unidos, no asesoría legal sobre tu situación. Las reglas tienen excepciones y cambian; para asesoría sobre una deuda específica, consulta a un abogado del consumidor o a una oficina de asistencia legal. Muchos ofrecen consultas gratuitas.

- Una ley federal, la Ley de Prácticas Justas de Cobro de Deudas (Fair Debt Collection Practices Act), generalmente prohíbe a los cobradores de deuda de terceros acosarte: no pueden amenazarte con violencia, usar lenguaje abusivo, llamarte repetidamente para molestarte, tergiversar lo que debes o quiénes son, ni amenazar con acciones que no pueden tomar legalmente (como hacerte arrestar por una deuda de consumo ordinaria).
- Por lo general, los cobradores no pueden discutir tu deuda con tu empleador, tu familia ni tus vecinos más allá de intentos limitados de localizarte.
- En general, tienes derecho de pedir a un cobrador que verifique la deuda por escrito, y de disputarla si no es tuya o si la cantidad es incorrecta. Las deudas viejas merecen un cuidado especial: pide verificación antes de pagar, porque los errores y las deudas que superaron el límite de tiempo de tu estado para demandas (el plazo de prescripción) son reales. Hacer un pago sobre una deuda muy vieja puede, en algunos estados, reiniciar ese reloj — una razón más para conseguir asesoría antes de pagar cuentas viejas.
- Si un cobrador te demanda, no ignores los documentos. Responde antes del plazo y busca asistencia legal si no puedes pagar un abogado. Ignorar una demanda suele terminar en una sentencia en rebeldía, que es peor.
- La Oficina de Protección Financiera del Consumidor (Consumer Financial Protection Bureau, consumerfinance.gov) publica explicaciones en lenguaje sencillo y cartas modelo para tratar con cobradores — un punto de partida confiable y gratuito.

Cuidado con la «ayuda» que cobra

- **Las compañías de liquidación de deudas típicamente cobran honorarios, te piden que dejes de pagar a los acreedores y no pueden garantizar resultados; tu crédito a menudo empeora antes de que algo se liquide, y las cantidades perdonadas pueden estar sujetas a impuestos. Procede, si acaso alguna vez, con los ojos muy abiertos.**

- **Los préstamos de día de pago, de título y de cuotas de alto costo son el dinero más caro del mercado legal. Una estructura típica de cargo por día de pago puede equivaler a una tasa anual de varios cientos por ciento. Renovar uno es como un problema de $300 se convierte en un problema de $900. Si ya estás en uno, un asesor sin fines de lucro (abajo) puede ayudarte a planificar una salida.**
- **Las compañías de «reparación de crédito» no pueden legalmente eliminar información negativa exacta ni hacer nada que no puedas hacer gratis tú mismo. Tus informes de crédito están disponibles gratis a través del sitio autorizado por el gobierno federal, AnnualCreditReport.com — revísalos y disputa los errores genuinos directamente.**

Ayuda real: asesoría crediticia sin fines de lucro

Una agencia de asesoría crediticia sin fines de lucro — busca miembros de la National Foundation for Credit Counseling (NFCC) o entidades sin fines de lucro acreditadas de forma similar — por lo general revisará todo tu presupuesto gratis, explicará tus opciones y, cuando sea apropiado, ofrecerá un Plan de Manejo de Deuda: haces un pago mensual a la agencia, que lo distribuye a los acreedores, a menudo a tasas de interés reducidas negociadas por la agencia. Los honorarios de tales planes son modestos y están regulados en muchos estados, y una agencia legítima explicará todo por escrito antes de que te comprometas, nunca prometerá borrar un historial exacto, y con gusto trabajará contigo incluso si decides no inscribirte. Una primera sesión es información, no un compromiso. Si la deuda se siente inmanejable, esta es una primera llamada sana y libre de vergüenza.

Cuando ni siquiera puedes cubrir los mínimos

A veces el inventario revela el hecho más difícil de las finanzas personales: incluso los pagos mínimos de todo superan lo que queda después de las cuatro paredes. Si esa es tu situación, no distribuyas cantidades pequeñas al azar y no simplemente dejes de pagar todo en silencio. Trabaja en cambio la escalera de prioridades (Capítulo 3): las deudas garantizadas por algo que necesitas — el auto que te lleva al trabajo, ante todo — superan en rango a las deudas no garantizadas como las tarjetas de crédito y las facturas médicas. Mantén abierta la comunicación con los acreedores a los que no puedes pagar, breve y por escrito cuando sea posible. Y mueve la sesión de asesoría sin fines de lucro de «algún día» a «esta semana»: un asesor puede comunicarse con los acreedores contigo, y

algunos acreedores ofrecen programas de dificultad — pagos temporalmente reducidos o intereses pausados — que solo están disponibles para quien los pide, a veces solo a través de un asesor. Si las deudas son de verdad impagables incluso con ayuda, una consulta con un abogado de bancarrotas también es información, no derrota: la bancarrota es una herramienta legal que existe para hogares cuyas matemáticas no pueden funcionar de otro modo, conlleva graves consecuencias y costos a largo plazo, y si encaja en tu situación es una pregunta que solo un abogado con licencia en tu estado puede ayudarte a responder después de revisar tu panorama completo. Este libro no toma posición al respecto más allá de esto: aprender tus opciones es gratis o barato, y conocerlas es mejor que temerlas.

Puntajes de crédito, sin obsesión

Como la deuda y el crédito están enredados, una palabra breve y tranquila. Tus puntajes de crédito se construyen principalmente de tu historial de pagos, de cuánto de tu crédito disponible estás usando y de la antigüedad y mezcla de tus cuentas. Pagar a tiempo — aunque sean los mínimos — protege el factor más grande; mantener los saldos de las tarjetas más bajos ayuda al segundo. Revisar tus propios informes nunca daña tu puntaje. Más allá de eso, resiste la industria de la ansiedad por el puntaje: un puntaje es una herramienta que afecta tu costo de endeudarte y a veces las evaluaciones de vivienda y empleo, digna de mantenerse con constancia y digna de cero horas de preocupación diaria. Reconstruir después de un daño es en su mayoría paciencia más pagos a tiempo, y ocurre mientras trabajas el plan, no en lugar de él.

Deuda médica, brevemente

Las facturas médicas con frecuencia son negociables y con frecuencia están equivocadas. Detalla, cuestiona los errores, pregunta al proveedor por la asistencia financiera (los hospitales sin fines de lucro están obligados a tener políticas de asistencia), y pregunta por planes de pago directamente con el proveedor — por lo general mucho más baratos que poner la factura en una tarjeta de crédito.

La deuda tomó tiempo en acumularse. Tomará tiempo en retirarse, y eso no es fracaso; es la aritmética corriendo a tu favor por una vez. Mínimos en todo, un objetivo para el extra, verificación antes de pagar cuentas viejas, asesores de verdad en lugar de vendedores. Ese es todo el sistema honesto.

Capítulo 6: Recortar costos sin recortar lo que te mantiene vivo

Recortar costos tiene mala fama entre quienes ya recortaron todo lo obvio. Si estás leyendo consejos que suponen que estás desperdiciando el dinero en lujos, ciérralos. Tú eres el experto en tu propio gasto de supervivencia. Este capítulo funciona de otro modo: caza ahorros que no te cuestan nada en salud, seguridad, empleo ni cordura — y rechaza los recortes que parecen ahorros y se comportan como sabotaje.

La lista de nunca recortar

Protege estas cosas, incluso cuando el dinero esté más apretado:

- **Medicamentos y atención médica esencial. Dosis saltadas y revisiones saltadas convierten problemas baratos en emergencias caras.**
- **Suficientes alimentos. Véase el Capítulo 3. La desnutrición no es una estrategia de ahorro.**
- **Seguro del auto (si conduces), y el mantenimiento que mantiene el auto seguro y en marcha.**
- **Un teléfono que funcione. Es tu línea de vida con empleadores, escuelas, médicos y ayuda.**
- **Requisitos mínimos del trabajo: uniformes, herramientas, certificaciones, cuidado de los niños confiable. Recortar lo que hace posible el ingreso recorta el ingreso.**

Vivienda y servicios públicos — los números grandes

Como estos son tus costos mayores, incluso las victorias porcentuales pequeñas aquí pesan más que los esfuerzos heroicos en otra parte.

- **Pregunta por la asistencia antes de salir a comprar recortes (Capítulo 7): la asistencia para la energía, los programas de climatización y la asistencia para el agua existen precisamente para estas facturas.**
- **Disciplina de energía que sí funciona: calienta y enfría las habitaciones que usas; sella las corrientes de aire evidentes con burletes económicos; haz cargas completas de lavandería y lavavajillas; pregunta a tu servicio si un plan de tarifa diferente (por horario de uso vs. plana) se ajusta a como vives en realidad; solicita la auditoría de energía gratuita que muchos servicios ofrecen.**

- **La vivienda misma: si la vivienda consume mucho más de lo que tu ingreso puede cargar, los movimientos de más largo plazo — un compañero de cuarto, negociar en la renovación con tu historial de pagos a tiempo en la mano, o mudarte al final del contrato en lugar de romperlo — son palancas dolorosas pero legítimas. Lo que no debes hacer es dejar de pagar sin un plan (véase el Capítulo 3) ni firmar nada bajo presión.**
- **Revisión de seguros: una vez al año, consigue cotizaciones competidoras para el seguro de auto y de inquilinos, y pregunta a tu aseguradora actual por descuentos (sin papel, conductor seguro, paquetes combinados). La lealtad rara vez se premia en los seguros; preguntar a veces sí.**

Alimentos — donde la habilidad vence al dinero

- **Construye una lista corta de comidas baratas que a tu hogar de verdad le gusten — de diez a quince — y rota. La repetición no es privación; es un sistema, y hace que las listas de compras se escriban solas.**
- **Compra con precios por unidad, no con precios de etiqueta, y aprende el ciclo de ofertas de tu tienda para los productos básicos que usas constantemente.**
- **Compra primero la marca de la tienda para los productos básicos; vuelve a cambiar solo donde tu familia de verdad lo note.**
- **Los productos congelados y enlatados son nutricionalmente respetables y mucho más baratos fuera de temporada; lo fresco no es una categoría moral.**
- **Cocina una vez, come dos. Las tandas dobles de sopas, frijoles, cazuelas y granos se congelan bien y rescatan las noches agotadas de la comida para llevar.**
- **Recorta en silencio el presupuesto de bebidas: agua y bebidas hechas en casa en lugar de compradas es, para muchos hogares, el ahorro alimentario indoloro más grande que existe.**
- **Usa una lista y come antes de ir de compras. Este consejo sobrevive porque funciona.**

Suscripciones, cargos y drenajes silenciosos

- Extrae un año completo de estados de cuenta una vez y marca cada cargo recurrente. Cancela todo lo no usado, duplicado u olvidado. Después pon

una nota en el calendario para repetirlo dos veces al año — las suscripciones vuelven a crecer.

- Reemplaza los cargos por cambio de cheques y tarjetas prepagadas con una cuenta de cheques gratuita o de bajo costo si puedes; muchos bancos y cooperativas de crédito ofrecen cuentas sin cargo mensual y sin mínimo, y algunos programas comunitarios ayudan a personas con problemas bancarios pasados a conseguir una cuenta de segunda oportunidad. Los cargos por acceder a tu propio dinero están entre las fugas más puras que existen.
- **Negocia, con cortesía y con especificidad. Llama a tus compañías de teléfono, internet y tarjetas una vez al año: «He sido cliente por X años. ¿Hay un plan más barato, un descuento de lealtad o un cargo que puedan eximir?» Las facturas de internet y teléfono en particular a menudo bajan de $10 a $30 al mes por una llamada telefónica tranquila. Para las tarjetas de crédito, pedir un APR más bajo no cuesta nada intentarlo.**
- Cuidado con el gasto de conveniencia que en realidad es gasto por agotamiento: cargos de entrega, compras de último minuto, reemplazar cosas que podrían encontrarse en casa. La solución rara vez es fuerza de voluntad — es un sistema pequeño: un congelador abastecido para las peores noches, una lista en la puerta, un cargador de teléfono de repuesto comprado una vez a precio de tienda de dólar.

Transporte

- Combina los mandados; una semana de diligencias en un solo recorrido ahorra combustible de verdad.
- Mantén las llantas infladas y el aceite cambiado — cuidado barato, descuido caro.
- Si dos vehículos sirven a un hogar que podría arreglárselas con uno más transporte público o viajes compartidos para los bordes, haz las matemáticas honestas: el seguro, el pago, el combustible y el mantenimiento de un segundo auto a menudo suman más que las alternativas.
- Pregunta a los empleadores por beneficios de transporte; pregunta a las escuelas y a las agencias de transporte por programas de tarifa reducida para pasajeros de bajos ingresos, que muchas ciudades ofrecen.

Los niños, la ropa y los costos que crecen

Los costos de los niños merecen su propio párrafo honesto, porque son donde la culpa hace que gente inteligente gaste de más. Los niños necesitan ser alimentados, vestidos, escolarizados y ocasionalmente deleitados — en ese orden, y la categoría del deleite puede ser asombrosamente barata cuando se planifica en lugar de improvisarse en pánico. Los intercambios de ropa con otras familias, las tiendas de consignación y de segunda mano (especialmente para las tallas que crecen rápido), los grupos comunitarios de regalar y los intercambios de uniformes escolares pueden recortar dramáticamente los costos de ropa sin que un niño jamás sienta la diferencia. Para los gastos escolares, pregunta al consejero escolar — en silencio y sin disculparte — por exenciones de cuotas, armarios de útiles y fondos para actividades; existen en la mayoría de los distritos y los consejeros con gusto conectan a las familias con ellos. Para los cumpleaños y las fiestas, empieza temprano en el año el fondo programado del Capítulo 2 y deja que una pequeña cantidad mensual convierta diciembre de un evento de deuda en uno planificado. Los niños recuerdan el tiempo, los rituales y no pasar vergüenza frente a sus amigos mucho más que las etiquetas de precio; protege esas tres cosas y economiza con valentía en todo lo demás.

Costos de atención médica, con cuidado

Dentro de la regla de nunca recortar la atención esencial, aún hay espacio para pagar menos por la misma atención. Pregunta a quienes recetan si cada medicamento tiene un equivalente genérico — la mayoría lo tiene, a una fracción del precio de marca — y si el programa de descuento de tu farmacia u otra farmacia cobra menos; los precios del mismo medicamento varían ampliamente entre tiendas. Pregunta a las clínicas y laboratorios, antes de pruebas no urgentes, cuál es el precio de pago directo o de pago pronto; a veces es muy inferior al precio facturado, y preguntar es una pregunta normal de consumidor, no una imposición. Usa los beneficios preventivos de tu aseguradora o centro de salud, que a menudo están cubiertos sin costo y atrapan los problemas mientras aún son baratos. Y guarda cada factura médica para el hábito de revisión del Capítulo 5: léela, compárala con cualquier explicación de beneficios, y cuestiona las diferencias. Nada de esto reemplaza la atención; todo esto hace espacio para la atención en el presupuesto.

La regla debajo de todo

Pon a prueba cada recorte propuesto con una pregunta: ¿esto reduce mi capacidad de mantenerme con vivienda, sano y empleado? Si sí, no es un ahorro — es pedir prestado a tu futuro a tasas terribles. Si no, es juego limpio, y hasta las victorias pequeñas se apilan: $15 aquí, $20 allá, un cargo borrado, una factura reducida. En un presupuesto apretado, $75 al mes encontrados en cinco lugares aburridos no es poco. Es el comienzo de un fondo de emergencia. Lo que nos trae, pronto, a la ayuda y al ingreso que hacen que la brecha se cierre más rápido.

Capítulo 7: La ayuda que sí existe: asistencia y recursos comunitarios

Aquí hay una verdad que sorprende a mucha gente que trabaja: una gran parte de los hogares que califican para ayuda nunca la solicitan. A veces no saben que un programa existe. A veces suponen — a menudo erróneamente — que tener un trabajo los descalifica. A veces el papeleo se siente diseñado para desanimar. Y a veces el orgullo se interpone, lo cual es comprensible y también caro.

Replanteémoslo con claridad. Estos programas son infraestructura pública, como las carreteras y las bibliotecas. Tus impuestos — incluidos los impuestos sobre ventas y de nómina que todo trabajador paga — ayudan a financiarlos. Usar la asistencia durante una temporada difícil no es recibir una limosna. Es usar un sistema construido, a propósito, exactamente para tu situación.

Cómo encontrar ayuda sin perderte (ni ser estafado)

Dos puertas de entrada confiables cubren la mayor parte del panorama en Estados Unidos:

- **Marca 211, o visita 211.org. Este servicio gratuito y confidencial, disponible en la mayor parte del país, te conecta con ayuda local: asistencia para alquiler y servicios, programas de alimentos, ayuda para el cuidado de los niños, atención médica, asistencia legal y más. Se opera con el apoyo de United Way y aliados locales. Si un programa local existe, el 211 por lo general lo conoce.**

- **Benefits.gov — el buscador oficial de beneficios del gobierno federal. Su cuestionario anónimo («Benefit Finder») te señala programas federales y estatales para los que podrías calificar.**

Hábito de verificación: confirma siempre un programa en un sitio oficial (las direcciones que terminan en .gov son una buena señal) o a través del 211 antes de entregar documentos o información personal a alguien. Los programas reales nunca te cobran un cargo por solicitar, nunca exigen tarjetas de regalo y nunca te apuran. Si alguien quiere dinero para «desbloquear tus beneficios», aléjate — eso es una estafa que lleva el nombre de un programa.

Asistencia alimentaria

- **SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program — Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) — beneficios mensuales en una tarjeta EBT para alimentos. La elegibilidad se basa principalmente en el ingreso y el tamaño del hogar, y muchos hogares que trabajan califican. Solicita a través de tu estado — encuentra el enlace oficial vía Benefits.gov o el sitio .gov de la agencia de tu estado. Los beneficios son para alimentos básicos; la solicitud típicamente implica una entrevista y documentación del ingreso.**
- **WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) — apoyo nutricional para mujeres embarazadas y en posparto, bebés y niños pequeños, incluidos alimentos específicos y apoyo a la lactancia, a través de clínicas locales.**
- **Comidas escolares — desayuno y almuerzo gratuitos o a precio reducido para niños elegibles; algunos distritos sirven gratis a todos los estudiantes. Solicítalo a través de la escuela de tu hijo cada año.**
- **Bancos de alimentos y despensas — encuentra distribuciones locales a través de la red de Feeding America (feedingamerica.org) o el 211. Muchos ahora ofrecen despensas con servicio desde el auto o en modelo de elección. Ninguna vergüenza se adhiere; estas organizaciones existen para ser usadas, y prefieren alimentar a una familia que trabaja en un mes difícil que no hacerlo.**

Asistencia para vivienda y servicios públicos

- **LIHEAP (Low Income Home Energy Assistance Program — Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos) — ayuda con las facturas de calefacción y refrigeración, y a veces reparación de**

calefactores o climatización, administrado localmente. Los límites de ingreso varían por estado; solicita temprano en cada temporada porque los fondos pueden acabarse.

- **Programa de Asistencia para la Climatización (Weatherization Assistance Program) — mejoras gratuitas de energía en el hogar (aislamiento, sellado, trabajo en el calefactor) para hogares elegibles, que bajan las facturas permanentemente.**
- **Asistencia local para alquiler y servicios — muchas ciudades, condados, comunidades de fe y organizaciones benéficas (como las sedes del Ejército de Salvación y Caridades Católicas, entre otras) administran fondos de asistencia de emergencia. El 211 es la vía más rápida de encontrar lo que está abierto cerca de ti este mes, ya que los fondos se abren y se cierran según lo permiten los presupuestos.**
- **Vivienda pública y Vales de Elección de Vivienda (Housing Choice Vouchers) — ayuda real pero típicamente con listas de espera largas. Si el costo de la vivienda es tu problema central, entrar a una lista es un movimiento a largo plazo que vale la pena hacer incluso mientras resuelves el corto plazo de otro modo. Solicita solo a través del sitio oficial de la autoridad de vivienda de tu localidad.**

Cobertura y atención de salud

- **Medicaid y CHIP — cobertura de salud para adultos de bajos ingresos elegibles (en estados que expandieron Medicaid) y para niños en una gama mucho más amplia de ingresos bajo CHIP. Revisa el sitio oficial de tu estado o HealthCare.gov para ver dónde encaja tu hogar.**
- **HealthCare.gov — el mercado oficial; si tu ingreso es modesto, los subsidios a las primas pueden hacer los planes mucho más baratos que el precio de etiqueta. Inscríbete durante la inscripción abierta o después de un evento de vida que califique.**
- **Centros de Salud Calificados Federalmente (Federally Qualified Health Centers) — clínicas comunitarias que cobran en una escala móvil según el ingreso, sin importar el seguro. Encuentra uno a través del localizador de HRSA (findahealthcenter.hrsa.gov). Las escuelas dentales y las clínicas dentales comunitarias pueden recortar similarmente el costo de la atención dental urgente.**

Otros apoyos que vale la pena revisar

- **Programa Lifeline — un descuento federal en el servicio de teléfono o banda ancha para hogares elegibles, a través de compañías participantes.**
- **Créditos fiscales para los que quizás ya calificas — el Crédito Fiscal por Ingreso del Trabajo (Earned Income Tax Credit) y el Crédito Fiscal por Hijos (Child Tax Credit) devuelven dinero real a los hogares que trabajan en la época de impuestos. La preparación gratuita de impuestos con certificación del IRS está disponible a través de los sitios VITA para contribuyentes elegibles — reembolsos reales, sin cargos de preparación, sin préstamos de anticipo de reembolso adheridos.**
- **Asistencia para el cuidado de los niños — los programas estatales de subsidio y Head Start / Early Head Start pueden reducir dramáticamente el costo que hace que el trabajo apenas pague.**
- **Asistencia legal — para avisos de desalojo, demandas de deuda, negativas de beneficios y problemas similares, existe ayuda legal gratuita en cada estado. Encuentra tu oficina local a través del 211 o el localizador de la Legal Services Corporation (lsc.gov).**

Ayuda para hogares específicos

Algunos apoyos apuntan a situaciones particulares; revisa todo lo que se parezca a la tuya:

- **Adultos mayores — muchos estados y las Agencias de Área sobre el Envejecimiento (Area Agencies on Aging) locales coordinan ayuda con comidas (incluidas comidas entregadas a domicilio), transporte, evaluación de beneficios y apoyo a cuidadores. El Eldercare Locator (eldercare.acl.gov) es el punto de partida nacional oficial, y el 211 conoce las oficinas locales.**
- **Personas con discapacidades — las agencias estatales de rehabilitación vocacional ayudan con el empleo y la capacitación; los beneficios por discapacidad y la atención médica adherida a ellos tienen sus propias vías de solicitud, y existe asesoría gratuita de beneficios en la mayoría de los estados porque las reglas son genuinamente complicadas. Empieza a través de Benefits.gov y la agencia de tu estado.**
- **Veteranos — beneficios del VA, pensiones para veteranos de tiempos de guerra con ingresos limitados, atención médica del VA y organizaciones sin fines de lucro de servicio a veteranos que ayudan a presentar**

reclamos sin costo. Ten cuidado con quien cobre por presentar reclamos ante el VA; la ayuda gratuita acreditada es la norma — empieza en va.gov.

- **Estudiantes y padres de estudiantes — más allá de las comidas escolares: los consejeros escolares y los enlaces distritales para estudiantes sin hogar o en acogida (cada distrito los tiene) pueden conectar a las familias con transporte, útiles y exenciones de cuotas; los estudiantes mayores deben presentar la FAFSA, que también es la puerta a muchas subvenciones estatales y escolares, y preguntar a las oficinas de ayuda financiera por subvenciones de emergencia para crisis pequeñas como una reparación de auto que amenaza la matrícula.**
- **Tu biblioteca local — una institución financiera subestimada: internet y computadoras gratuitas para solicitudes y búsqueda de trabajo, impresión, programas de educación financiera y bibliotecarios que son buscadores profesionales exactamente del tipo de recursos locales que enumera este capítulo. Si no estás seguro de por dónde empezar con cualquier programa de este capítulo, un bibliotecario o un navegador del 211 lo recorrerá contigo.**

Solicitar sin perder la cabeza

Los programas piden documentos: identificación, prueba de ingreso, un contrato de alquiler, una factura de servicios. Mantén una sola carpeta — física o fotos digitales en tu teléfono — que contenga los documentos centrales de tu hogar, de modo que cada solicitud sea un trabajo de ensamblaje, no una búsqueda del tesoro. Solicita, anota la fecha y cualquier número de confirmación, y da seguimiento si no oyes nada dentro del plazo indicado. Una negativa no siempre es final; muchos programas tienen procesos de apelación, y las negativas por papeleo faltante pueden curarse suministrándolo.

Apilar la ayuda: los programas funcionan juntos

Los programas están diseñados para combinarse, y usar varios a la vez es normal, esperado, y a menudo donde ocurre el movimiento real. Considera cómo las piezas se entrelazan — como patrón general, no como promesa sobre ningún caso individual: SNAP cubriendo una parte real de los alimentos libera efectivo para la factura de electricidad; LIHEAP cubriendo una temporada de calefacción libera efectivo para el seguro del auto; una despensa cubriendo los productos básicos estira el presupuesto de alimentos para cubrir alimentos frescos y artículos del

hogar; la preparación gratuita de impuestos más los créditos para los que califica un hogar que trabaja pueden producir un reembolso que llena el fondo de emergencia inicial en un solo mes. Nada de esto requiere que seas otra cosa que un hogar cuyos números encajan en las guías, y la elegibilidad para un programa a veces es evidencia que acelera el papeleo de otro. Cuando hables con un navegador del 211 o un asesor de beneficios, haz directamente la pregunta del apilamiento: «Dado lo que califico aquí, ¿qué más suele solicitar la gente en mi situación?» Los navegadores se hacen esta pregunta sobre cada llamada; es la mejor pregunta de este capítulo.

Una precaución sobre los tiempos y los cambios: los beneficios se construyen sobre el ingreso y las circunstancias del hogar reportados, así que reporta los cambios como lo requiere cada programa — un aumento, un trabajo nuevo, alguien que se muda a la casa o se va. Mantener informados a los programas te protege de reclamaciones de pago en exceso después, que de otro modo pueden convertir la ayuda recibida de buena fe en una deuda. Lee los avisos que llegan; son aburridos e importantes en medida más o menos igual.

Pedir ayuda es una estrategia financiera, no una confesión. Combina uno o dos programas con el presupuesto de supervivencia del Capítulo 2 y la brecha que parecía permanente a menudo se vuelve simplemente difícil — y con lo difícil sí se puede trabajar.

Capítulo 8: Encontrar ingreso adicional — legítimamente

Recortar gastos tiene un piso: no puedes recortar por debajo de la supervivencia. El ingreso tiene más espacio en la parte superior. Incluso una adición modesta y confiable — de $100 a $300 al mes — es a menudo la diferencia entre un presupuesto que se rompe y un presupuesto que se dobla. Este capítulo cubre maneras realistas de añadir ingreso, y empieza con las advertencias, porque la gente que más busca dinero extra es exactamente la gente a la que los estafadores cazan con más fuerza.

Primero: las advertencias de estafa — léelas dos veces

Las siguientes no son oportunidades. Son trampas, y circulan constantemente:

- **Cualquier «trabajo» que te pida pagar primero — por capacitación, paquetes de inicio, software o «activación» — antes de que puedas ganar. Los empleadores legítimos te pagan a ti; tú no les pagas a ellos. (Una excepción normal: un negocio genuino que tú decides iniciar puede tener costos reales; un trabajo no.)**
- **Esquemas de cambio de cheques y de mulas de dinero: una «compañía» te envía un cheque, te pide que lo deposites y le reenvíes la mayor parte del dinero, quedándote con una parte. El cheque es falso. Tu banco te retirará la cantidad completa de vuelta, y puedes enfrentar problemas legales. Esto incluye versiones disfrazadas de «procesamiento de pagos», «compras misteriosas» con órdenes de pago y roles de «asistente de cripto».**
- **Trabajos de reenvío de paquetes — recibir paquetes y reenviarlos. Los bienes típicamente se compran con tarjetas robadas, y tú te conviertes en el eslabón visible de un delito.**
- **Estafas de sobrepago en las ventas: un comprador «accidentalmente» sobrepaga con cheque o aplicación y pide que le devuelvas la diferencia. El pago original se evapora; tu reembolso no.**
- **Afirmaciones de ingreso garantizado: «¡Gana $5,000 a la semana desde tu teléfono, sin experiencia!» El trabajo real paga tarifas reales. Cualquier oferta que anuncie dinero que cambia la vida por tareas vagas está vendiendo la oferta misma.**
- **Solicitudes de tu acceso bancario, tu número completo de Seguro Social o pago con tarjetas de regalo en cualquier proceso de contratación. La incorporación real usa formularios oficiales después de una oferta real, nunca tarjetas de regalo, jamás.**

Verifica cualquier compañía desconocida: busca su nombre más la palabra «estafa» o «quejas», revisa el Better Business Bureau (bbb.org) y busca una presencia física real y un sitio web que no tenga una semana de antigüedad. Y recuerda la prueba de oro: si el dinero fluye de ti hacia ellos primero, no es un trabajo.

Empieza con las horas y habilidades que ya tienes

- **Más horas donde estás: pregunta a tu empleador actual por turnos extra, horas extra, capacitación cruzada (que a menudo eleva el pago) y cualquier programa de diferenciales o bonos. Aburrido, y con frecuencia el dinero más rápido disponible.**

- **Un aumento, pedido como corresponde: si tu pago no se ha movido mientras tus responsabilidades sí, prepara un caso corto y objetivo — lo que ahora haces, lo que el mercado paga (revisa anuncios comparables y datos salariales públicos) y un número específico — y pide. El peor resultado es un no que deja todo sin cambio.**
- **Habilidades que ya posees, vendidas directamente: limpieza, trabajo de jardín, tareas de mantenimiento, cuidado de niños, compañía para adultos mayores, preparación de comidas, tutoría, costura y alteraciones, trenzado de cabello, detallado de autos, ayuda en mudanzas, cuidado de mascotas. Los vecindarios funcionan con estos servicios, y las plataformas, los tableros comunitarios, los boletines de iglesias y el boca a boca pueden llenar un fin de semana. Pon precios justos, preséntate con confiabilidad, y deja que la reputación se acumule.**

Trabajo flexible y de plataforma — con matemáticas honestas

Las plataformas de entregas, viajes compartidos, compras de supermercado y tareas pueden producir ingreso real en un horario flexible. Haz las matemáticas completas antes de romantizarlas: resta el combustible, el desgaste extra del vehículo, los impuestos del trabajo independiente (aparta un porcentaje de cada pago, como en el Capítulo 4) y el tiempo de espera no pagado. Algunos lectores encuentran la tarifa real por hora respetable; otros encuentran que las horas extra de su trabajo regular la superan. Cualquiera de las dos respuestas es útil — solo consigue el número real.

Vende lo que ya no necesitas

Una pasada única — ropa y equipo de niños que quedaron pequeños, electrónicos sin usar, muebles, herramientas, libros — vendidos a través de mercados locales y consignación puede producir unos cientos de dólares y un hogar más tranquilo. Notas de seguridad: encuentra a los compradores en lugares públicos (muchas estaciones de policía alojan puntos de intercambio seguro), prefiere efectivo o pago instantáneo en persona, y aplica la advertencia de sobrepago de arriba. Trata este dinero como ingreso extraordinario: dirígelo al fondo de emergencia o a una deuda específica, no al gasto general, donde se disolverá.

Impulsos periódicos y únicos, legítimamente

- **Reembolsos de impuestos (la preparación gratuita VITA del Capítulo 7, más los créditos para los que puedas calificar) — planifica el trabajo del reembolso por adelantado.**
- **Estudios de investigación pagados y paneles de encuestas legítimos operados por universidades y firmas establecidas — modestos, esporádicos, reales. Nunca pagues por unirte a una lista de ellos.**
- **La donación de plasma a través de un centro con licencia paga un honorario por tu tiempo; entiende los requisitos de salud y decide por ti mismo.**
- **Picos de temporada: comercio y entregas en fiestas, apoyo en temporada de impuestos, programas de verano, personal de eventos, temporadas de cosecha y turismo en algunas regiones. Unas pocas semanas intensas pueden financiar el colchón de emergencia o retirar una deuda de una vez.**
- **Extras del empleador y la comunidad: algunos empleadores ofrecen ayuda con matrícula, fondos de dificultad o programas de asistencia al empleado; algunos sindicatos, iglesias y grupos cívicos hacen en silencio lo mismo. Preguntarle a una persona de confianza no es debilidad.**

Guarda registros desde el primer dólar

El ingreso extra crea dos deberes prácticos. Primero, guarda registros simples: fecha, quién pagó, por qué, cuánto y cualquier gasto. Una página de libreta o una aplicación de notas basta, y esos registros son lo que hace que la época de impuestos sea un mandado en lugar de una excavación. Segundo, recuerda que el ingreso adicional es ingreso sujeto a impuestos incluso cuando no llega ningún formulario: el dinero de plataformas y clientes puede ser reportado al IRS por quien paga, y el ingreso en efectivo cuenta lo reporte alguien o no. Aparta un porcentaje de cada pago adicional en el cubo de impuestos (Capítulo 4) para que abril nunca te embosque, y usa la ayuda gratuita de VITA en la época de impuestos si calificas (Capítulo 7) — los voluntarios allí manejan rutinariamente declaraciones de trabajadores de plataforma e independientes. Nada de esto debería asustar a nadie y sacarlo de ganar; simplemente debería evitar que una cosa buena se convierta en una factura sorpresa.

Una prueba rápida para cualquier oportunidad

Antes de darle tiempo a cualquier idea nueva de ingreso, haz cuatro preguntas: (1) ¿Cuál es mi retorno neto por hora después de combustible, cargos, suministros e impuestos? (2) ¿Cuándo me pagan en realidad, y quién — puedo verificar que existen y pagan? (3) ¿Cuánto me cuesta empezar — y fluye parte de ese costo hacia la persona que me recluta (una señal de advertencia de la lista de estafas de arriba)? (4) ¿Puede esto sobrevivir mi horario real durante noventa días sin dañar mi trabajo principal ni mi salud? Una oportunidad que responde bien las cuatro merece tu esfuerzo. Una que falla en la segunda o la tercera pregunta merece tu salida, por emocionantes que suenen sus promesas.

Elige una corriente y córrela por 90 días

El modo de fracaso del ingreso extra es picar seis cosas una semana cada una. Elige la opción con el mejor retorno real por hora para tu vida, comprométete por noventa días y mide con honestidad: horas dadas, dinero neto conservado. Después conserva, ajusta o cambia — con datos. Unos $150 confiables al mes que aparecen doce veces valen más que unos $500 teóricos que aparecen una vez.

Y protege lo principal: el ingreso extra que destruye tu salud, tu desempeño en el trabajo principal o tu familia te facturará después a tasas más altas. La sostenibilidad es una característica, no una falta de ambición.

Capítulo 9: El fondo de emergencia inicial: $100, luego $500, luego $1,000

Pregunta en una sala de expertos financieros cuánto debería ser un fondo de emergencia y dirán de tres a seis meses de gastos. Di eso a alguien cuyo dinero de alimentos es incierto y míralo a la cara: el consejo bien podría ser «sé más alto». Este capítulo ignora la meta final y se enfoca en los primeros pasos, porque los primeros pasos son donde en realidad ocurre la transformación.

Un fondo de emergencia no es riqueza. Es un amortiguador. Su trabajo es convertir las emergencias — una batería muerta, una tubería reventada, una visita a la clínica, un recorte de horas — de eventos de deuda en inconvenientes. Cada dólar en él es un dólar que no tendrás que pedir prestado al 24% o a un interés de varios cientos por ciento cuando la vida haga lo que sigue.

Etapa uno: $100

Cien dólares suenan demasiado pequeños para importar hasta que enumeras las crisis que cubren por completo: un copago, un parche de llanta, el cargo por visita de un plomero, los alimentos de una semana cuando recortan las horas, el medicamento que no puede esperar. Para muchos hogares, $100 a la mano terminan por completo con los detonantes de préstamo más comunes.

Llega ahí en pasos tan pequeños como tengan que ser: $5 por día de pago, $2 al día en un frasco, un artículo vendido, la cantidad de una suscripción cancelada redirigida. Abre o designa un lugar separado para él — una cuenta de ahorros en otro banco o una subcuenta claramente separada — porque el dinero de emergencia que se sienta en la cuenta de cheques se gasta en no emergencias. La fricción es el punto: alcanzable en una emergencia verdadera, molesto de alcanzar para una pizza.

Etapa dos: $500

Con $500, los desastres medianos se vuelven manejables: una reparación de auto que mantiene el trabajo posible, un electrodoméstico de reemplazo comprado usado, un depósito de servicios, una emergencia dental atendida antes de que se convierta en médica. La mayoría de los eventos que antes empezaban una espiral de deuda ahora terminan en la cuenta de ahorros.

Financia la Etapa Dos con los sistemas que ya construiste: las fugas que tapaste (Capítulo 1), los ahorros que encontraste (Capítulo 6), la ayuda de programas que liberó efectivo (Capítulo 7), la corriente de ingreso extra (Capítulo 8). Establece una transferencia estándar — aunque sean $25 por día de pago — que ocurra automáticamente o a primera hora el día de pago, antes del gasto flexible. «Págate a ti primero» es un eslogan porque sobrevive el contacto con la realidad: el dinero transferido primero existe; el dinero prometido como «lo que quede» no, porque nunca queda nada.

Etapa tres: $1,000

Mil dólares es el fondo de emergencia inicial clásico, y con buena razón: cubre los problemas del tamaño de un deducible, de un depósito, de una transmisión, que definen un mal mes para la mayoría de los hogares. Alcanzarlo con un ingreso apretado es un logro genuino — trátalo como tal. Desde aquí, si tu situación lo permite, puedes dividir el excedente futuro entre hacer crecer el fondo más y atacar la deuda (Capítulo 5). Mucha gente sigue construyendo hacia un mes de

gastos de supervivencia como próximo hito, usando la cifra del presupuesto de supervivencia del Capítulo 2 como objetivo.

La prueba de las dos preguntas para todo lo que alcanza al fondo

Entre la emergencia verdadera y la tentación simple se sienta una zona gris — la oferta que termina esta noche, la petición familiar que se siente obligatoria, la reparación que quizá puede esperar o quizá no. Cuando el dinero del fondo está llamando a ser gastado, haz dos preguntas, en orden. Primero: si no hago nada, ¿se rompe algo esencial dentro de dos semanas — vivienda, salud, el auto que gana, seguridad? Si sí, para eso es el fondo; gástalo y vuelve a llenarlo sin culpa. Segundo, si la respuesta es no: ¿seguiré pensando que este fue el uso correcto del dinero dentro de treinta días? La urgencia se desvanece rápido; la mayoría del gasto de zona gris falla en la pregunta de los treinta días aunque apruebe con honores la pregunta de esta noche. Escribe ambas preguntas en el frente de tu carpeta de dinero. Toman veinte segundos, y salvarán al fondo una docena de veces al año — sin bloquear jamás una emergencia genuina, que era todo el punto de escribir la definición por adelantado.

Un hábito compañero para hogares donde varias personas pueden alcanzar el dinero: acuerden juntos, en un momento de calma, qué cuenta como una emergencia y qué umbral de gasto necesita dos síes en lugar de uno. Los desacuerdos de dinero en temporadas difíciles rara vez tratan de valores; tratan de reglas no definidas que se encuentran con un martes estresante. Define las reglas en un domingo pacífico y ellas guardarán la paz por ti en los martes.

Las reglas que lo mantienen vivo

1. **Define «emergencia» por adelantado — por escrito. Necesario para mantener la vivienda, la salud, el transporte al trabajo o la seguridad. Todo lo demás, por fuerte que se llame urgente, no lo es.**
2. **Vuelve a llenarlo después de usarlo, sin culpa. Usar el fondo para una emergencia real no es fracaso; es el fondo haciendo su trabajo. El único modo de fracaso es no volver a llenarlo. Después de cualquier retiro, los próximos dólares de excedente vuelven hasta que esté completo de nuevo.**
3. **Mantenlo seguro y aburrido — una cuenta de ahorros asegurada en un banco o cooperativa de crédito. No invertido, no prestado a nadie, no en efectivo en casa donde viven el fuego, el robo y la tentación. (Un**

colchón diminuto de efectivo en casa — $20 o $40 — para un día de apagón es una cosa separada y sensata.)

4. **No anuncies una meta que invite «préstamos». Si tus circunstancias incluyen familiares o amigos que tratan tus ahorros como su fondo de emergencia, la discreción sobre el saldo es sabiduría, no frialdad. No puedes verter de una taza vacía, y no puedes volver a llenar una taza de la que todos los demás beben.**

Los ingresos extraordinarios también tienen reglas

La buena fortuna irregular — un reembolso de impuestos, un bono, pago retroactivo, una liquidación de seguro, un regalo generoso — es donde los presupuestos apretados más a menudo pierden el terreno que habían ganado, no por necedad sino por alivio: la presión se libera, y el dinero se gasta solo en una semana de respirar. Dale a los ingresos extraordinarios una regla permanente antes de que llegue uno. Una asignación simple que encaja con el sistema de este libro: primero, pon al día todo lo atrasado en las cuatro paredes; segundo, llena el fondo de emergencia hasta su objetivo de etapa actual; tercero, si una deuda de interés alto está en tu mira, envíale una suma significativa; cuarto, prefinancia el próximo artículo del fondo programado (registro, costos escolares, el fondo de fiestas). Y — deliberadamente, en la regla misma — una rebanada pequeña y fija para algo disfrutable, porque un sistema que confisca cada momento bueno enseña a la gente a esconder el dinero de su propio presupuesto. Decide los porcentajes ahora, escríbelos en tu carpeta de dinero, y cuando el ingreso extraordinario aterrice no necesitarás fuerza de voluntad; solo necesitarás tus propias instrucciones.

Lo que cambia psicológicamente

Aquí está la parte que los expertos subestiman: los primeros $100 cambian cómo se siente un mes. Una persona con aun una reserva pequeña deja de vivir a una sorpresa del borde, y las decisiones mejoran en todas partes — negocias con más calma, rechazas el préstamo depredador sin sudar, duermes. Esa calma no es un lujo. Es la plataforma sobre la que se construye el resto de tu vida financiera. Dinero pequeño, ahorrado con honestidad, la compra. Empieza con lo que sea la versión de pequeño de esta semana.

Capítulo 10: Tu plan de acción financiero de 30 días

Todo en este libro converge aquí: treinta días de acciones pequeñas y específicas, diseñadas para una persona que ya trabaja y tiene quizá de veinte a treinta minutos en un día laborable y un poco más en un día de fin de semana. ¿Perdiste un día? Recoge el siguiente. El plan se dobla; no se rompe.

Antes del Día 1: agarra una libreta o carpeta (esta se convierte en tu carpeta de dinero) y las hojas de trabajo del final de este libro.

Semana uno: Míralo con claridad

- **Día 1 — Reúne. Recoge estados de cuenta bancarios, talones de pago, facturas y saldos en tu carpeta de dinero. Sin matemáticas todavía. Solo reúne.**
- **Día 2 — Ingreso. Completa la sección de ingreso de la Foto del Dinero: cada fuente, cantidades netas reales, días de pago.**
- **Día 3 — Facturas fijas. Enumera cada factura programada con la cantidad y la fecha de vencimiento (Foto del Dinero, segunda parte).**
- **Día 4 — Clasificación de gastos. Revisa los estados de cuenta del mes pasado y suma el gasto flexible por categoría (Capítulo 1, Paso Tres).**
- **Día 5 — Fugas. De los mismos estados de cuenta, enumera cada cargo, cargo por interés y suscripción no usada. Súmalos. Este número es tu primer objetivo.**
- **Día 6 — Termina la Foto. Resta. Aprende en qué situación estás: excedente, equilibrio o brecha — y el tamaño exacto de la brecha.**
- **Día 7 — Descansa y cuéntaselo a alguien. El descanso cuenta; el agotamiento produce malas decisiones de dinero. Si tienes a una persona de confianza, dile que estás trabajando un plan. El apoyo es infraestructura.**

Semana dos: Construye el presupuesto de supervivencia

- **Día 8 — Cantidades de las Cuatro Paredes. Escribe mínimos realistas para vivienda, servicios públicos, alimentos y transporte.**
- **Día 9 — Construye el presupuesto. Completa la Hoja de Trabajo del Presupuesto de Supervivencia en el orden del Capítulo 2: paredes, mínimos, esenciales, ahorros iniciales, después el resto.**

- **Día 10 — Arregla el calendario. Grafica las facturas contra los días de pago. Identifica una fecha de vencimiento para mover y haz la llamada (diez minutos, guion del Capítulo 2).**
- **Día 11 — Cancela y tapa. Elimina las suscripciones no usadas del Día 5. Establece la cuenta de ahorros separada para el fondo de emergencia.**
- **Día 12 — Sistema de compras. Escribe la lista de tu hogar de 10–15 comidas baratas y que gusten, y una lista de productos básicos a juego. Compra una vez, desde la lista.**
- **Día 13 — La lista de llamadas. Si alguna factura está en riesgo este mes, haz hoy las llamadas del Capítulo 3 — propietario o administrador primero, después servicios, después prestamista. Registra cada acuerdo por escrito.**
- **Día 14 — Revisión semanal núm. 1. Diez minutos: saldo, facturas próximas, gasto flexible hasta ahora. Establece esta como tu cita semanal permanente.**

Semana tres: Deuda, ayuda e ingreso

- **Día 15 — Inventario de Deudas. Completa la hoja de trabajo: cada deuda, saldo, APR, mínimo.**
- **Día 16 — Elige tu estrategia. Avalancha o bola de nieve (Capítulo 5). Nombra tu primera deuda objetivo. Si la deuda se siente inmanejable, reserva hoy una sesión gratuita de asesoría sin fines de lucro — reservarla es la tarea, no asistir.**
- **Día 17 — Informes de crédito. Extrae tus informes gratuitos en AnnualCreditReport.com. Anota los errores; disputa uno si encuentras uno. (Veinte minutos cuentan aunque solo extraigas uno de los tres informes hoy.)**
- **Día 18 — Revisa tus beneficios. Corre el buscador de Benefits.gov y llama o visita 211.org para enumerar los programas para los que podrías calificar. Escribe cada programa candidato.**
- **Día 19 — Solicita uno. Elige el programa de mayor valor del Día 18 (SNAP, LIHEAP, ayuda para cuidado de niños — el que encaje) e inicia la solicitud, usando los documentos de tu carpeta de dinero.**
- **Día 20 — Un movimiento de ingreso. Elige un paso del Capítulo 8 — pregunta por horas extra, enumera tres artículos para vender, publica una oferta de servicio, solicita un trabajo flexible — y hazlo hoy. Uno. Movimiento.**

- **Día 21 — Revisión semanal núm. 2, y descansa. Revisa la semana en diez minutos. Después deja de trabajar en el dinero por el resto del día.**

Semana cuatro: Protege y continúa

- **Día 22 — Primera transferencia de ahorros. Mueve tu cantidad inicial — del tamaño que sea real, aunque sean $5 — al fondo de emergencia. Empieza la racha.**
- **Día 23 — Negocia una factura. Llama a un proveedor (internet, teléfono o un emisor de tarjeta) y pide una tarifa más baja, un plan más barato o un cargo eximido, usando el guion del Capítulo 6. Cualquier «sí» es un aumento mensual.**
- **Día 24 — Comienza el registro de gastos. Empieza hoy el Registro de Gastos de 30 Días (sí, unos 30 días nuevos dentro del plan). Cada gasto, escrito, sin juzgar. La conciencia es la intervención.**
- **Día 25 — Carpeta de documentos. Fotografía o archiva la identificación, el contrato de alquiler, los talones de pago, las cartas de beneficios — tu kit de solicitud para cualquier programa futuro (Capítulo 7).**
- **Día 26 — Revisa la brecha. Compara los números de hoy con los del Día 6. ¿Qué cambió? ¿Dónde se redujo la brecha — gasto, ayuda, ingreso, tiempos? Nombra la victoria con precisión.**
- **Día 27 — Fija el presupuesto del próximo mes. Ajusta el presupuesto de supervivencia con datos reales de este mes. Los presupuestos se vuelven más fáciles y más verdaderos en cada ciclo; aquí empieza eso.**
- **Día 28 — Revisión semanal núm. 3. Diez minutos. Anota el saldo del fondo de emergencia y dilo en voz alta. Los números pequeños cuentan.**
- **Día 29 — Elige el único enfoque del próximo mes. Uno solo: la deuda objetivo, la próxima etapa del fondo, la segunda solicitud de programa, la corrida de 90 días de la corriente de ingreso. La profundidad vence a la amplitud.**
- **Día 30 — Haz balance, con amabilidad. Lee tu foto del Día 6 junto a la de hoy. Tienes un mapa, un presupuesto, un registro de llamadas, un plan para la deuda, ayuda en movimiento, un experimento de ingreso corriendo y el comienzo de un colchón. Eso no es un mes pequeño. Eso es una fundación.**

Después del Día 30

Repite el ritmo, no la estampida: revisiones semanales, reinicios mensuales del presupuesto, el registro hasta que la conciencia del gasto sea automática, y las

prioridades ordenadas cada vez que un mes se ponga difícil. La estabilidad financiera con un ingreso bajo no es una meta que cruzas una vez; es un conjunto de hábitos que sigue atrapándote. Ya los tienes.

Cuando un mes sale mal a mitad del plan

Ocurrirá — una transmisión, una visita a urgencias, horas recortadas sin aviso — y en el momento en que ocurre, la tentación es declarar todo el plan muerto. Resiste el obituario. Trabaja en cambio este triaje, en orden:

1. **Pausa los extras, no el sistema. Los pagos extra de avalancha/bola de nieve, las cuotas del fondo programado más allá del próximo artículo que vence y los cubos de porcentajes se detienen temporalmente. Los mínimos y las cuatro paredes se quedan. Esto es el plan flexionándose como fue diseñado, no fracasando.**
2. **Reduce el objetivo del fondo de emergencia a la etapa actual. Si debes gastar el fondo, gástalo — ese es su trabajo (Capítulo 9) — y fija el rellenado como el único enfoque del próximo mes (la disciplina del Día 29, aplicada temprano).**
3. **Haz las llamadas temprano. La escalera y el guion del Capítulo 3 existen exactamente para esta semana. Los acreedores y los propietarios responden mejor a la primera llamada que a la tercera fecha perdida.**
4. **Vuelve a revisar la ayuda. Los cambios de circunstancia pueden abrir programas para los que no calificaste el mes pasado; una llamada fresca al 211 toma diez minutos.**
5. **Reinicia el próximo día de pago, no el próximo mes. El ritmo central del plan es semanal: la próxima revisión está siempre a un máximo de siete días, y un plan reiniciado el viernes vence a un plan llorado hasta el primero del mes.**

Un mal mes dentro de un sistema es un evento. Un mal mes sin uno se convierte en espiral. Ahora tienes el sistema; déjalo hacer su trabajo, incluido el trabajo de absorber el golpe.

Hojas de trabajo

Copia estas en papel o en un documento. El texto sencillo es intencional — no se necesita ningún software especial.

Hoja de trabajo 1: La Foto del Dinero

FOTO DEL DINERO — Mes: _____

INGRESO (la cantidad que realmente llega a mi cuenta)

Fuente	Cantidad/mes	Día(s) de pago
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
INGRESO TOTAL	_____	

FACTURAS FIJAS

Factura	Cantidad	Fecha de vencimiento
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
TOTAL FIJO	_____	

GASTO FLEXIBLE (de los estados de cuenta del mes pasado)

Alimentos	_____
Transporte/combustible	_____
Comer fuera / café	_____
Hogar y cuidado personal	_____
Entretenimiento	_____
Otro	_____
TOTAL FLEXIBLE	_____

FUGAS (cargos, intereses, suscripciones no usadas)

TOTAL DE FUGAS	_____

EL RESULTADO FINAL

Ingreso - (Fijo + Flexible + Fugas) = _____

[ ] Excedente [ ] Equilibrio [ ] Brecha de $_____

Hoja de trabajo 2: Presupuesto de Supervivencia

PRESUPUESTO DE SUPERVIVENCIA — Mes: _____

Orden de prioridad. Financia cada línea antes de la siguiente.

	Planeado	Real	Diferencia
1. Vivienda	_____	_____	_____
2. Servicios + teléfono	_____	_____	_____
3. Alimentos (compra)	_____	_____	_____
4. Transporte	_____	_____	_____
5. Medicamentos/cuidado de niños	_____	_____	_____
6. Mínimos de deudas	_____	_____	_____
7. Fondo de emergencia	_____	_____	_____
8. Otros esenciales	_____	_____	_____
9. Todo lo demás	_____	_____	_____

TOTAL _____ _____ _____
Debe estar en o por debajo del ingreso: $_____

Hoja de trabajo 3: Escalera de Prioridad de Facturas

ESCALERA DE PRIORIDAD DE FACTURAS — cuando no puedo pagarlo todo

Paga/atiende en este orden (véase el Capítulo 3):
1. Alquiler/hipoteca Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
2. Electricidad Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
3. Agua Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
4. Gas/calefacción Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
5. Teléfono Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
6. Alimentos (compra) Presupuesto $_____
7. Pago del auto Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
8. Seguro Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
9. Mínimos de deudas Vence _____ Cant. _____ ¿Llamé? ___ Plan: _____
10. Todo lo demás — solo después de que 1–9 estén cubiertos o arreglados

REGISTRO DE LLAMADAS: Fecha _____ Quién _____ Hablé con _____
Acuerdo: _____

Hoja de trabajo 4: Inventario de Deudas

INVENTARIO DE DEUDAS — Fecha: _____

Acreedor	Saldo	APR	Mínimo	Vence	Notas
_____	_____	____	_____	___	_____
_____	_____	____	_____	___	_____
_____	_____	____	_____	___	_____
_____	_____	____	_____	___	_____
_____	_____	____	_____	___	_____
DEUDA TOTAL	_____		_____	(mínimos totales)	

MI ESTRATEGIA: [ ] Avalancha (APR más alto primero)
[ ] Bola de nieve (saldo más pequeño primero)
PRIMERA DEUDA OBJETIVO: _____
Pago extra que puedo enviarle al mes: $_____

Hoja de trabajo 5: Registro de Gastos de 30 Días

```
REGISTRO DE GASTOS DE 30 DÍAS — Fecha de inicio: _____________
Escribe CADA gasto. Sin juzgar — solo datos.

Día 1:   _____________________________________  Total: _______
Día 2:   _____________________________________  Total: _______
Día 3:   _____________________________________  Total: _______
Día 4:   _____________________________________  Total: _______
Día 5:   _____________________________________  Total: _______
Día 6:   _____________________________________  Total: _______
Día 7:   _____________________________________  Total: _______
Día 8:   _____________________________________  Total: _______
Día 9:   _____________________________________  Total: _______
Día 10:  _____________________________________  Total: _______
Día 11:  _____________________________________  Total: _______
Día 12:  _____________________________________  Total: _______
Día 13:  _____________________________________  Total: _______
Día 14:  _____________________________________  Total: _______
Día 15:  _____________________________________  Total: _______
Día 16:  _____________________________________  Total: _______
Día 17:  _____________________________________  Total: _______
Día 18:  _____________________________________  Total: _______
Día 19:  _____________________________________  Total: _______
Día 20:  _____________________________________  Total: _______
Día 21:  _____________________________________  Total: _______
Día 22:  _____________________________________  Total: _______
Día 23:  _____________________________________  Total: _______
Día 24:  _____________________________________  Total: _______
Día 25:  _____________________________________  Total: _______
Día 26:  _____________________________________  Total: _______
Día 27:  _____________________________________  Total: _______
Día 28:  _____________________________________  Total: _______
Día 29:  _____________________________________  Total: _______
Día 30:  _____________________________________  Total: _______

TOTAL DEL MES: _______
Categoría de mayor sorpresa: _____________________________
Un cambio para el próximo mes: _____________________________
```

Conclusión: Dólar a dólar

Si has leído hasta aquí, tómate un momento para notar lo que ahora tienes y que quizá no tenías cuando lo abriste: un panorama verdadero de tu dinero, un presupuesto construido para tu vida real en lugar de una imaginaria, una escalera para los meses más difíciles, un plan para la deuda que se apoya en la aritmética

en lugar de los milagros, un mapa hacia la ayuda que sí existe, opciones honestas de ingreso, y la primera etapa de un colchón entre tú y la próxima sorpresa.

Nada de eso requirió que te convirtieras en una persona diferente. Solo requirió tomar las habilidades que ya estabas usando — los malabares, el estirar, el hacer que funcione — y darles un sistema.

Aún habrá meses difíciles. Un presupuesto no controla el precio del alquiler ni las horas que un empleador programa. Lo que sí controla eres tú: tu información, tu orden de operaciones, tu respuesta. Y eso, con el tiempo, es más poderoso de lo que suena. La brecha se cierra por ambos lados. El fondo crece de cinco en cinco y de diez en diez. Las deudas caen una a una. Es lento, y es real, y es tuyo.

Recuerda el título de la Introducción: estar sin dinero no es lo mismo que estar roto. Nunca estuviste roto. Estabas con recursos insuficientes, que es un problema enteramente diferente — y los problemas de recursos pueden atacarse con información, orden, ayuda y tiempo, todo lo cual ahora tiene un plan en tu mano.

Dólar a dólar no es un premio de consolación. Es como en realidad se ha construido cada cambio financiero duradero de la historia.

Una palabra final sobre las temporadas. Tu ingreso puede subir algún día — un trabajo mejor, hijos ya crecidos, un negocio que arraiga — y este libro se retirará en silencio a un estante, con sus hojas de trabajo amarillentas. O el ingreso puede permanecer apretado por mucho tiempo, y los sistemas aquí simplemente se convertirán en como funciona tu hogar: tranquilo, deliberado, sin vergüenza. Cualquiera de los dos resultados es un éxito, porque el objetivo nunca fue representar prosperidad. El objetivo fue tomar un conjunto difícil de números y enfrentarlos con ojos claros, un orden justo y ayuda donde la ayuda existe — y rechazar, para que conste, la historia de que un saldo bancario pequeño es una vida pequeña.

No lo es. Empieza con el dólar que tienes frente a ti.

Más de Upshur Unlimited LLC

Si este libro te ayudó, quizá encuentres útiles estos libros de la misma editorial. Están disponibles a través de la librería de Upshur Unlimited LLC en upshurunlimitedllc.com:

- **Budgeting Made Simple (Presupuesto Hecho Simple) — una guía más completa para construir un presupuesto, controlar el gasto y hacer crecer los ahorros en temporadas más estables.**
- **Debt Made Simple (Deuda Hecho Simple) — un recorrido más profundo para salir de la deuda y mantenerse fuera.**
- **Side Income Made Simple (Ingreso Adicional Hecho Simple) — maneras prácticas de construir ingreso adicional junto a tu trabajo principal.**

Muchos otros títulos — sobre fe, familia, salud, educación y vida práctica — están también en la librería. Eres bienvenido allí en cualquier momento, compres algo o no. Gracias por leer, y por confiarnos un pedazo de tu camino.

— Kimani Upshur, M.Ed. Upshur Unlimited LLC

Una palabra final sobre los límites de este libro

Este libro ofrece información educativa general basada en la guía de finanzas del consumidor ampliamente disponible al momento de escribirlo. Los programas, las reglas de elegibilidad, las tasas de interés, las leyes y los puntos de contacto cambian. Verifica siempre los detalles actuales a través de fuentes oficiales — Benefits.gov, 211.org, consumerfinance.gov, AnnualCreditReport.com y las agencias estatales y locales — antes de actuar. Nada aquí es asesoría individualizada financiera, legal, fiscal, médica ni de inversión, y leer este libro no crea una relación asesor–cliente. Para decisiones con consecuencias legales o financieras grandes, consulta a un profesional calificado o a un servicio gratuito de asistencia legal o de asesoría crediticia sin fines de lucro en tu área.