

Protegiendo mi Salud Financiera



¿Qué es la **salud financiera**?

Es la capacidad de manejar tu dinero para **cubrir tus gastos, enfrentar imprevistos y cumplir tus metas**, sin que el dinero sea motivo de angustia constante.



Equilibrio

Sé cuánto entra y cuánto sale de mi dinero.



Ahorro

Guardo algo, aunque sea poco, para imprevistos.



Metas

Tengo un plan para cumplir mis sueños.



Ejemplo cotidiano: Rosa vende tamales. Tiene salud financiera cuando sabe cuánto gana cada semana, aparta un poco para imprevistos y ahorra poco a poco para comprar un refrigerador nuevo.

¿Por qué hablar de **género** al hablar de dinero?



Trabajo de cuidado no remunerado

Dedicamos tiempo y energía a cuidar a otras personas, sin que ese trabajo se traduzca en ingresos y formalidad.



Brecha en ingresos y crédito

En promedio, las mujeres tienen menos acceso a ingresos propios y crédito formal.



Dependencia económica

Muchas veces se espera que otras personas decidan por nosotras.

¿SABÍAS QUE...?

La economía del cuidado (cocinar, limpiar, cuidar a la familia) es un trabajo real que requiere esfuerzo físico y mental, pero rara vez se paga o se reconoce.

Cuidar es responsabilidad de todas las personas. Redistribuir estas tareas nos da más tiempo para generar nuestros propios ingresos.



Ejemplo cotidiano: Ana dedica 4 horas diarias a cuidar a su familia sin recibir pago, mientras otros integrantes del hogar usan ese tiempo para trabajar y generar ingresos propios.

Hábitos financieros **saludables**



Registro mis ingresos y gastos

Anoto todo lo que entra y sale, aunque sea en una libreta.



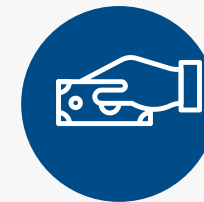
Separo lo personal de lo del negocio

El dinero de mi emprendimiento y el de mi casa no se mezclan.



Ahorro, aunque sea poco

Aparto una cantidad fija, por pequeña que parezca.



Pago mis cuentas a tiempo

Evito intereses y recargos innecesarios.



Reviso mis gastos con frecuencia

Identifico qué puedo ajustar o mejorar cada mes.



Cuido mis finanzas antes de solicitar un crédito

Conozco mi capacidad de pago mensual.



Ejemplo cotidiano: Marta anota cada venta de su puesto de comida en un cuaderno todas las noches antes de dormir. En un mes, ya sabe cuáles son sus días más fuertes.

Conozco mis **ingresos** y mis **gastos**

El primer paso para una economía sana es saber, con claridad, cuánto entra y cuánto sale de tu bolsillo.



Mis ingresos

- Ventas de mi negocio
- Sueldo o salario
- Apoyos gubernamentales
- Otros ingresos ocasionales



Mis gastos

- Fijos: renta, insumos, servicios
- Variables: transporte, comida
- Del negocio: materia prima, mano de obra
- Personales: hogar y familia



Ejemplo cotidiano

Cada noche, Lupita anota en su cuaderno cuánto vendió (ingreso) y cuánto gastó en insumos y transporte (gasto) del día.

Los gastos que casi **no vemos**



Gastos hormiga

Salidas de dinero pequeñas y frecuentes que parecen inofensivas, pero suman mucho al mes.

Café diario: \$20 x 30 días = \$600/mes

Antojos frecuentes: suman sin darnos cuenta



Gastos sombra

Gastos que comparte tu negocio con tu hogar, y que suelen pasar desapercibidos.

Luz, gas e internet de casa

que también usas para atender tu negocio y redes sociales.



Ejemplo cotidiano Si tomas un café de \$20 todos los días, al mes gastas \$600 sin notarlo. Identificar estos gastos es el primer paso para convertirlos en ahorro.

El semáforo de mi salud financiera

Resta tus gastos mensuales a tus ingresos mensuales y descubre en qué situación está tu economía.



ROJO — Gastos mayores a ingresos

Es momento de revisar y reducir gastos, sobre todo los hormiga y sombra, sin sacrificar la calidad de tu negocio.



AMARILLO — Gastos iguales a ingresos

Revisa tus gastos y aplica estrategias para aumentar tus ventas.



VERDE — Gastos menores a ingresos

¡Vas por buen camino! Es un buen momento para ahorrar o invertir en tu negocio.



Ejemplo cotidiano

Doña Carmen ganó \$4,000 este mes y gastó \$3,500 en su negocio y hogar. Su resultado es \$500: ¡está en verde y puede empezar a ahorrar!

Armo mi presupuesto en 3 pasos

1



Anota tus ingresos

Todo el dinero que esperas recibir este mes.

2



Anota todos tus gastos

Incluye fijos, variables, gastos hormiga y gastos sombra.

3



Resta y decide

Ingresos menos gastos: define cuánto ahorrar o invertir.



Ejemplo cotidiano Sofía proyecta el próximo mes: \$6,000 de ingresos, \$4,800 de gastos totales (incluidos los hormiga). Le quedan \$1,200 para ahorrar y comprar tela para nuevos pedidos.

Mi autonomía y mis derechos financieros

Cuidar mi dinero también es una forma de cuidarme a mí misma. Como mujer, tengo derecho a:



Ser independiente y autónoma económicamente



Decir “no”, respetando mis propios límites



Tener mis propios ahorros y decidir sobre ellos



Destinar tiempo para mí y mi autocuidado



Redistribuir las tareas de cuidado en mi hogar



Equivocarme, aprender y responsabilizarme



Ejemplo cotidiano Cuando una amistad le pide prestado dinero que necesita para su negocio, Yolanda aprende a decir: “En este momento no puedo, pero te propongo otra forma de ayudarte.”

Mi plan de acción: **objetivos claros**

Para que un propósito se cumpla, conviértelo en un objetivo con estas 5 preguntas:

E

Específico

¿Qué quiero lograr?

Separar mis gastos personales de los del negocio

M

Medible

¿Cómo sabré que avanzo?

En un 100% cada mes

A

Alcanzable

¿Está en mis manos?

Sí, llevando un registro semanal

R

Realista

¿Me acerca a mis sueños?

Sí, es parte de mi autocuidado

T

Tiempo

¿Cuándo lo haré?

A partir del próximo mes



Ejemplo cotidiano Objetivo completo de Rosa: “Voy a separar mis gastos personales y del negocio en un 100%, revisándolo cada semana, porque me acerca a mi autocuidado, a partir del próximo mes.”

Hoy fortalezco mi autonomía económica



Conozco mi salud financiera

Sé cuánto entra y sale de mi dinero.



Reconozco la mirada de género

Identifico cómo el cuidado y los roles afectan mi economía.



Practico hábitos saludables

Registro, organizo y presupuestó mi dinero.



Ejerzo mi autonomía

Decido, pongo límites y cuido de mí.

Mi compromiso de hoy es:

¡¡GRACIAS!!

