

# Presupuesto: El Mapa de Tu Dinero

*Toma el control de cada peso*

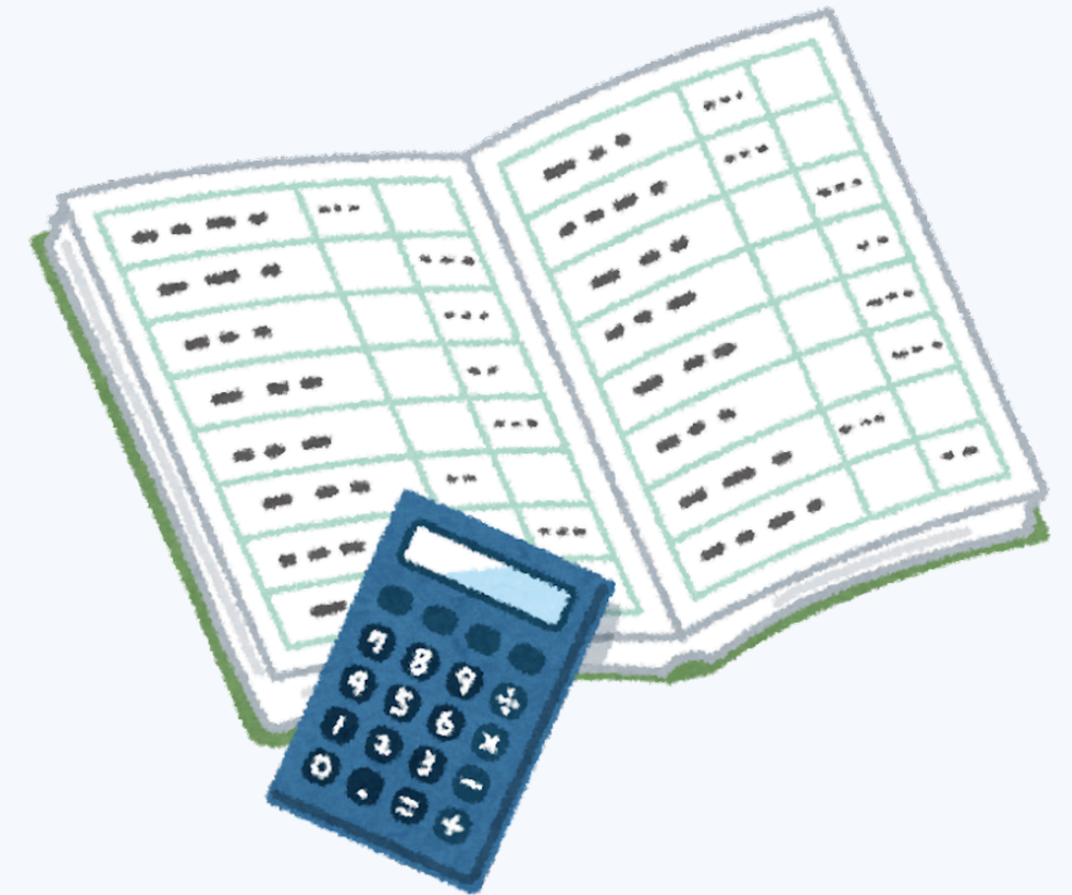


# ¿Qué es un presupuesto?

Un presupuesto es el mapa de tu dinero. ¡Con él sabes exactamente a dónde va cada peso!

## Un presupuesto sirve para:

- ✓ Saber exactamente con qué recursos cuentas
- ✓ Conocer cómo gastas tu dinero
- ✓ Identificar gastos innecesarios y eliminarlos
- ✓ Calcular tu capacidad de pago y ahorro
- ✓ Avanzar hacia tus metas financieras



# Ingresos: lo que entra

## Fijos y variables



### Ingresos Fijos

Sueldo, pensión, apoyos del gobierno.  
Llegan regularmente.



### Ingresos Variables

Comisiones, propinas, ventas del negocio.  
Cambian cada mes.



Ejercicio: escribe todos tus ingresos del mes pasado



# Gastos: lo que sale

## Necesidades vs deseos

### Gastos Fijos o Necesarios

Luz, agua, gas, renta, alimentación, transporte.  
Incluye el pago de deudas. Son constantes.

### Gastos Variables o Deseos

Comidas fuera, cine, ropa extra, suscripciones.  
Puedes reducirlos sin afectar tu bienestar.

⚠ El gasto hormiga: pequeños gastos diarios que parecen insignificantes pero suman mucho al mes.



# Métodos de presupuesto

Elige el que mejor se adapte a ti

## 50/30/20

50% necesidades  
30% deseos  
20% ahorro

## Método de sobres

Un sobre para cada categoría. Cuando se acaba el dinero del sobre, se acabó.

## Libro de gastos

Anota cada gasto en un cuaderno. Revisa al final de cada semana.





# El gasto invisible del hogar

## ¿Qué es el trabajo no remunerado?

Son todas las actividades del hogar y cuidado de personas que hacemos las mujeres sin recibir pago:

- ✓ Cocinar, limpiar, lavar, planchar
- ✓ Cuidar hijos, adultos mayores o enfermos
- ✓ Administrar el hogar y hacer compras

*En México, las mujeres dedicamos en promedio 6 horas diarias a trabajo no remunerado, frente a 2.5 horas de los hombres (INEGI). Esto reduce nuestro tiempo para actividades económicas.*





# Ejercicio 1: Construye tu presupuesto mensual

 ¡A practicar! — Ejercicio de la sesión

Anota todos tus ingresos y gastos del mes:

|  MIS INGRESOS |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sueldo / ventas del negocio                                                                    | \$ |
| Apoyo gobierno / beca                                                                          | \$ |
| Otros ingresos                                                                                 | \$ |
| <b>TOTAL INGRESOS</b>                                                                          | \$ |

|  MIS GASTOS |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Alimentación                                                                                   | \$ |
| Renta / servicios (luz, agua, gas)                                                             | \$ |
| Transporte                                                                                     | \$ |
| Pago de deudas                                                                                 | \$ |
| Educación / salud                                                                              | \$ |
| Otros gastos                                                                                   | \$ |
| <b>TOTAL GASTOS</b>                                                                            | \$ |

**MI BALANCE = Total Ingresos – Total Gastos = \$\_\_\_\_\_**

# Ejercicio 2: Identifica dónde puedes mejorar

 ¡A practicar! — Ejercicio de la sesión

**Revisa tus gastos y marca lo que aplica en tu caso:**

☐ Hay gastos que puedo eliminar completamente (¿cuáles?): \_\_\_\_\_

☐ Hay gastos que puedo reducir a la mitad (¿cuáles?): \_\_\_\_\_

☐ Mis 3 gastos hormiga más grandes son: \_\_\_\_\_

☐ Si reduzco esos gastos, podría ahorrar \$\_\_\_\_\_ al mes

☐ El método de presupuesto que voy a usar es: \_\_\_\_\_

 *El primer mes de presupuesto es de observación, no de perfección. No te rindas si no sale exacto.*





# ¡Lo lograste!

Hacer un presupuesto es el acto de respeto más grande hacia tu dinero y tus sueños.

**Recuerda:**

*Un presupuesto escrito multiplica tus posibilidades de cumplir tus metas.*

