



Gestión económica familiar: Trucos que pueden ayudar a superar la cuenta de enero



¿QUÉ ES LA CUESTA DE ENERO?

Conocemos popularmente como “cuesta de enero” al fenómeno que presenta la economía a principios del año a causa de la inflación, debido al incremento del IPC (Índice de Precios al Consumo) y al gasto extra que habitualmente realizan las familias durante el mes de diciembre por la compra de regalos y los festejos de Navidad, fin de año y Reyes.



TRUCOS Y CONSEJOS

Algunos trucos para superar la cuesta de enero:

- Distinguir entre necesidades y deseos.
- Realizar un presupuesto: conocer los ingresos y prever los gastos fijos es fundamental para el control económico.
- Controlar el gasto y no realizar compras innecesarias (¡cuidado con las rebajas!)
- No abusar de créditos que incurran en un aumento de la deuda.
- Planificar las compras y compara los precios.
- Evitar el desperdicio de alimentos



Escuela
de Consumo
Ayuntamiento de Salamanca



Ayuntamiento
de Salamanca

HERRAMIENTAS PARA EL PRESUPUESTO

Utilizar la regla de 50-30-20

- Destina el 50% de tus ingresos a necesidades
- Destina el 30% de tus ingresos a deseos
- Destina el 20% de tus ingresos al ahorro

Además, es útil elaborar una lista de gastos fijos (agua, luz, teléfono, alquiler...) y variables para anticiparlos.

Pueden ser útiles herramientas como plantillas de Excel o diferentes herramientas de control de gastos disponibles para dispositivos móviles.



HERRAMIENTAS PARA EVITAR GASTOS INNECESARIOS

Utiliza la regla de las 48 horas:

- Esperar 48 horas desde el momento en que nace el impulso de realizar un gasto, grande o pequeño, y aquel en que se realiza la compra. Si dos días después sigue siendo necesario y es posible, se puede proceder a la compra. Si no, mejor considerar el ahorro.

Estafas:

- Cuidado con las estafas. Es necesario leer siempre la letra pequeña y asegurarse de lo que se está comprando y donde.



HERRAMIENTAS PARA EVITAR EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS

Ahorrar en la compra:

- No ir al supermercado con hambre ni pasearse por las tiendas (incluso aunque tengan ofertas y rebajas) si no necesitamos nada.
- Hacer un menú semanal y una lista de la compra para evitar gastos innecesarios.
- Reutilizar las sobras para elaborar platos como croquetas, empanadas o lasañas.
- Hacer comprar grandes, aprovechando ofertas, y congelarlo.



¿TIENES MÁS TRUCOS?



Déjanos en los comentarios tus trucos y herramientas para ahorrar y superar la cuesta de enero



**Escuela
de Consumo**
Ayuntamiento de Salamanca



**Ayuntamiento
de Salamanca**

PARA MÁS INFORMACIÓN

Ante cualquier duda, puedes pasarte, sin cita previa, por la oficina de consumo del @aytosalamanca en Avd. Villamayor 55 de lunes a viernes de 8:30 a 14:00

O ponte en contacto con nosotros a través de:



660 68 35 94



@omic_salamanca



Escuela
de Consumo
Ayuntamiento de Salamanca



Ayuntamiento
de Salamanca