

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Cómo Planear para Salir Adelante

Dólares y Centavos



Cómo Planear para Salir Adelante

Dólares y Centavos

Índice	Página
Plan de gastos	2
Cómo comenzar	3
¿Qué cantidad de dinero y de otros recursos tiene usted?	4
¿En qué se gasta el dinero?	
✓ Siga la pista de sus gastos mensuales	5
✓ Hoja de gastos	6
✓ Total mensual	8
Plan mensual de gastos familiares	9
Gastos que cambian cada mes	10
Pago de cuentas	
✓ Consejos	11
✓ Método calendario	12
✓ Método del sobre	13
Los niños y el dinero	14
✓ Estudio de caso	15
Alerta al consumidor	
✓ Cómo tomar decisiones de consumo	16
✓ Cómo obtener crédito	17
✓ Alquilar con opción de compra (Rent-to-own)	19
✓ Sume los extras	20
✓ Si usted tiene un problema	21
Crédito por Ingreso del Trabajo (EIC)	22
Cómo aprovechar mejor su dinero	
✓ Diviértase con menos dinero	25
✓ Ahorre dinero en productos de limpieza y productos de papel	26
✓ Reduzca los gastos de transporte	27
✓ Cuide la salud de su familia	28
✓ Disminuya los costos de educación y cuidado infantil	29
✓ Reduzca sus cuentas de servicios públicos	30
✓ No es necesario gastar mucho dinero para verse bien	31
✓ Ayuda de otras agencias e instituciones financieras	32

Plan de gastos

Un plan de gastos y ahorros (a veces se llama “presupuesto”) es una manera de dividir el dinero que tiene disponible para los gastos que van a satisfacer sus necesidades y deseos.

¿Para qué tener un plan de gastos?

Hay familias que dicen que cuando preparan un plan de gastos y ahorros sienten que tienen más control de su dinero. Por ejemplo, les ayuda a:

- Distribuir el dinero para obtener más de sus limitados ingresos.
- Lograr sus objetivos con la cantidad de dinero que tienen.
- Gastar con sabiduría.
- Dejar una pequeña cantidad todos los meses para ahorros y emergencia.

¿Será bueno para usted un plan de gastos?

Si responde “Sí” a cualquiera de estas preguntas, usted se podrá beneficiar preparando un plan de gastos.

Marque con ✓

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Ha gastado su dinero antes de que llegue el próximo cheque? | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Sueña usted con comprar algo, pero cree que nunca tendrá dinero para hacerlo? |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Se pregunta a menudo cómo gastó su dinero? | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Paga usted algunas de sus cuentas con atraso todos los meses? |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Se le termina la comida o la gasolina para el automóvil antes de recibir el próximo cheque? | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Tiene usted que pedir dinero o comida a sus familiares, amigos o agencias todos los meses antes que termine el mes? |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | ¿Le llegan avisos de cobranza por cuentas atrasadas? | | |

Cómo comenzar

La preparación de un plan de gastos y ahorro para su familia toma tiempo, pero vale la pena hacerlo.

Usted puede crear un plan de gastos siguiendo los siguientes pasos.

1. Sepa cuánto dinero tendrá cada mes.
2. Averigüe ¿cómo gasta usted su dinero usualmente?
3. Prepare un plan para determinar cómo gastará su dinero en el futuro.
 - Incluya en su plan de gastos ideas de cómo satisfacer sus necesidades y deseos con menos dinero.
 - Un plan de gastos incluye un método para reservar una cantidad de dinero para gastos inesperados.
 - Un plan de gastos para su familia debe incluir un método para cumplir con los objetivos que se ha propuesto su familia.

Objetivos de la familia

Un objetivo es algo para lo cual usted está dispuesto a trabajar. Algunos objetivos cuestan dinero (por ejemplo; “comprar un televisor nuevo”), algunos objetivos se cumplen con el tiempo y con esfuerzo (por ejemplo: “pasar más tiempo con los niños en vez de comprar un juego de video”).

Algunos objetivos se alcanzan bastante pronto, por ejemplo, comprar zapatos nuevos o abrir una cuenta de ahorros. Otros objetivos tardan más — meses o años. Ejemplos de objetivos a largo plazo podrían ser la compra de una máquina lavadora de ropa o el pago de una cuenta grande. Cuando reserve dinero para los objetivos familiares, póngalo en un lugar seguro para no tentarse y usarlo en otra cosa.

Nuestros objetivos:

¿Qué cantidad de dinero y de otros recursos tiene usted?

La planificación comienza cuando usted sabe la cantidad de dinero que tiene.

I. Ingreso que recibe con regularidad

¿Cuánto dinero recibe usted cada mes de las siguientes fuentes?

- \$ _____ Sueldo y salario
- \$ _____ Sueldo y salario
- \$ _____ Sueldo y salario
- \$ _____ Propinas, comisiones o sobretiempo
- \$ _____ Social Security (Seguro Social), pensiones, anualidades
- \$ _____ Pensión para menores y pensión de divorciado/a
- \$ _____ Unemployment Compensation (compensación por desempleo)
- \$ _____ W2 o TANF Temporary Assistance to Needy Families (Ayuda Temporal a Familias Necesitadas)
- \$ _____ SSI Supplemental Security Income (Ingreso de Seguro Suplementario)
- \$ _____ Beneficios de veteranos
- \$ _____ Salario de niños
- \$ _____ Otro tipo: _____

\$ **Ingreso Total Mensual**

2. Recursos de otro tipo que no sea dinero

Algunos programas le ayudan a usted y a su familia a obtener alimentos y otros servicios necesarios. Marque con un todos los programas que usted usa.

Marque

- Medical Assistance/Medicaid (Asistencia Médica)
- EIC Earned Income Credit (Crédito por Ingreso del Trabajo)
- Cupones WIC (Women, Infants and Children) para alimentos para nuevas madres, bebés y niños pequeños
- Food Stamps (cupones para comida)
- Almuerzos o desayunos escolares gratis o de precio reducido
- Comidas en el Programa Head Start o Child Care Feeding Program (Programa de alimento en guarderías infantiles)
- Programa SHARE
- Programa de productos alimenticios
- Alimentos de despensas de alimentos o comedores de comidas gratis
- Alimentos de hortalizas o de amigos o familiares que tienen de sobra
- Ropa, muebles o artículos para bebés gratis
- Ayuda para guardería infantil
- Ayuda para electricidad
- Ayuda para vivienda
- Otro tipo de ayuda: _____

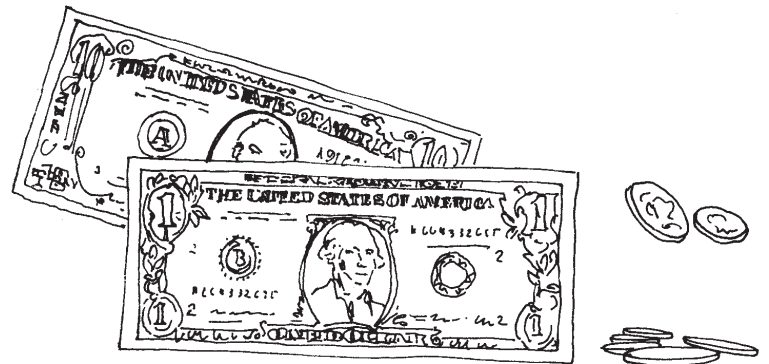
¿En qué se gasta el dinero?

✓ Siga la pista de sus gastos mensuales

Se ha preguntado usted alguna vez ¿a dónde se va el dinero? Si quiere tener una idea más completa del destino de su dinero, usted puede seguir la pista de sus gastos.

Apunte en un cuaderno o en una hoja de papel todo el dinero que gasta en un mes. Vea el ejemplo que aparece más abajo.

Al final del mes, sume lo que gastó en cada una de las categorías y anote el total en las páginas siguientes.



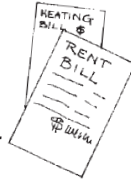
Educación y recreación		
Fecha	Producto	\$
3/2	Renta de video	2.00
3/3	Carnaval de la escuela	7.50
3/7	Película — familia	16.00
3/10	Patines (Roller-skating) — niños	7.50
3/11	Viaje de estudio — niños	2.50
	Total Mensual =	

¿En qué se gasta el dinero?

✓ Hoja de gastos

Anote las cantidades que usted gasta mensualmente.

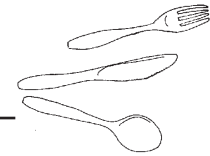
Vivienda y servicios públicos



- \$ _____ Renta o pago de hipoteca
- \$ _____ Electricidad, gas, petróleo
- \$ _____ Teléfono
- \$ _____ Mantenimiento de la casa, artículos de limpieza
- \$ _____ Artículos para jardín
- \$ _____ Agua / alcantarillado
- \$ _____ Muebles, artefactos domésticos
- \$ _____ Impuesto de la propiedad
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ Total**

Comida



- \$ _____ Alimento
- \$ _____ Comidas fuera de la casa o bocadillos
- \$ _____ Almuerzo escolar
- \$ _____ Fórmula para bebé
- \$ _____ Ocasiones especiales
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ Total**

Transporte



- \$ _____ Pago de automóvil / camión
- \$ _____ Pase para autobús / taxi
- \$ _____ Llantas y reparaciones
- \$ _____ Gasolina, aceite, etc.
- \$ _____ Licencia y seguro
- \$ _____ Estacionamiento
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ Total**

Gastos médicos y dentales



- \$ _____ Seguro
- \$ _____ Doctor
- \$ _____ Dentista
- \$ _____ Oculista
- \$ _____ Recetas médicas
- \$ _____ Hospital
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ Total**

Ropa y gastos personales



- \$ _____ Ropa
- \$ _____ Pañales
- \$ _____ Zapatos y botas
- \$ _____ Lavandería
- \$ _____ Corte de pelo
- \$ _____ Productos personales

- \$ _____ Mesada para niños
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

Contribuciones y regalos



- \$ _____ Contribuciones
- \$ _____ Regalos / cumpleaños, feriados
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

Pago cuentas de crédito



- \$ _____ Pago: _____
- \$ _____ Pago: _____
- \$ _____ Pago: _____
- \$ _____ Pago: _____
- \$ _____ Pago: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

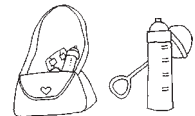
Educación y recreación



- \$ _____ Matrícula, artículos escolares
- \$ _____ Clases (deportes, música, etc.)
- \$ _____ Libros, periódicos, revistas
- \$ _____ Televisión por cable
- \$ _____ Renta de videos
- \$ _____ Vacaciones, viajes fines de semana
- \$ _____ Paratiempos, deportes
- \$ _____ Películas, teatro, eventos deportivos
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

Cuidado de niños



- \$ _____ Cuidado infantil / guardería
- \$ _____ Niñera
- \$ _____ Pensión para menores
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

Otros gastos

- \$ _____ Ahorros, fondo de emergencia
- \$ _____ Cuenta de cheques, costo de giro postal
- \$ _____ Seguro de vida
- \$ _____ Sellos postales, correo
- \$ _____ Sindicato, gastos en el trabajo
- \$ _____ Comida y cuidado de mascotas (animales domésticos)
- \$ _____ Otros gastos: _____

- \$ _____ **Total**

¿En qué se gasta el dinero?

✓ Total mensual

Anote los totales de las páginas 6 y 7 que corresponden a cada categoría de gastos mensuales. Sume esas cantidades para obtener los **gastos totales** mensuales.

Categoría de Gastos	Cantidad Total Gastada
Vivienda y servicios públicos	\$ _____
Comida	\$ _____
Transporte	\$ _____
Médico y dentista	\$ _____
Ropa y cuidado personal	\$ _____
Educación y recreación	\$ _____
Contribuciones y regalos	\$ _____
Cuidado de niños	\$ _____
Pago de crédito	\$ _____
Otros gastos	\$ _____
Gastos Totales =	\$ _____

¿Tiene suficiente dinero para los gastos del mes?

Su **Ingreso Total Mensual** (de la pagina 4): \$ _____

Sus **Gastos Totales**(de arriba) \$ _____

Si sus **gastos totales** son mayores que su **ingreso total mensual**, es necesario que haga algunos cambios. Un plan de gastos y ahorros familiares le ayudará a balancear su ingreso y sus gastos de modo que el dinero le alcance cada mes.

Plan mensual de gastos familiares

Hay tres maneras de hacer un balance del ingreso y los gastos. Puede aumentar el ingreso, disminuir los gastos ¡o ambos!

Aumento del ingreso familiar

- Los otros miembros de la familia pueden buscar trabajo temporario de medio tiempo o tiempo completo.
- Los miembros de la familia que ya están trabajando pueden decidir trabajar más horas.

Nota: Considere los gastos adicionales de cuidado infantil, transporte, ropa, etc. cuando haga la decisión de aumentar el ingreso familiar.

- Usted puede transformar un pasatiempo en una actividad remunerada.
- Considere vender algunos artículos que ya no necesita.

Disminución de los gastos

Si usted quiere aprovechar mejor el dinero que tiene, vea las ideas de las páginas 25 a 31.

Nuestro plan familiar de gastos

En cada categoría de gastos, anote la cantidad de dinero que piensa gastar cada mes.

Categoría de Gastos	Cantidad Total Planeada
Vivienda y servicios públicos	\$ _____
Comida	\$ _____
Transporte	\$ _____
Médico y dentista	\$ _____
Ropa y cuidado personal	\$ _____
Educación y recreación	\$ _____
Contribuciones y regalos	\$ _____
Cuidado de niños	\$ _____
Pago de crédito	\$ _____
Otros gastos	\$ _____
Ahorro para emergencia y objetivos familiares	\$ _____
<hr/>	
Gastos Totales =	\$ _____

Gastos que cambian cada mes

Muchas familias tienen gastos que suben y bajan de un mes a otro. Cuando revise sus gastos, verá algunos ejemplos de “¡rompe – presupuestos!”

- Artículos escolares
- Costos de recreación y vacaciones
- Ropa y actividades de niños
- Impuestos – propiedad, ingreso
- Seguro — casa, automóvil, incapacidad, salud, vida, otro
- Cuentas de calefacción
- Días de fiesta, regalos de cumpleaños, matrimonios y de otro tipo para familiares y amigos
- Licencia de automóvil / camión
- Teléfono — larga distancia
- Gastos médicos

Piense cómo podría usted tratar de cum-

plir con estos gastos cambiantes en los meses cuando usted tiene más gastos que ingreso.

Por ejemplo:

Si sabe que en agosto tiene más gastos de lo común —

- ¿Podría **ahorrar dinero** durante el verano para comprar ropa y artículos escolares en agosto?
- ¿Podría **cambiar el pago de seguro de automóvil** para octubre en vez de agosto?

Cómo planear para emergencias



Muchas veces suceden cosas inesperadas. Puede ser un accidente de automóvil, algo que le roban, alguien que se enferma o un automóvil que necesita reparación. Reserve un fondo especial de emergencia. Reservando aunque sea \$2 a la semana podrá juntar \$100 en un año y podría pagar una cuenta inesperada.

Mi plan:

Diana: “Reservo una pequeña cantidad para asegurar que la tengo. La tengo en caso que necesite dinero de emergencia para mantenerme hasta el próximo cheque. Pero fuera de eso, es difícil ahorrar dinero”.

Pago de cuentas

✓ Consejos

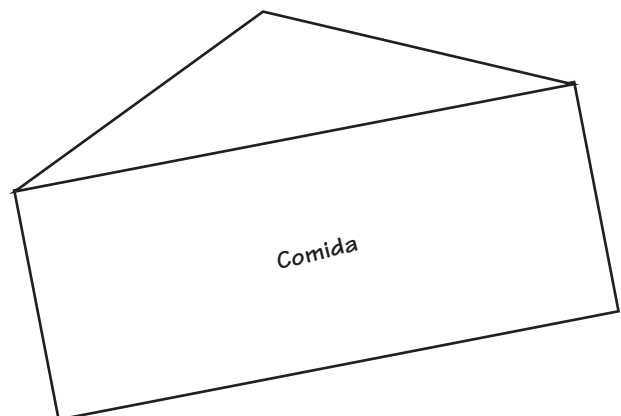
Para que un plan de gastos funcione bien es necesario saber cuáles son las cuentas que usted tiene y pagarlas a tiempo. Estos son algunos consejos:

- **Decida quién pagará las cuentas**, y escoja un lugar para guardar los documentos y cuentas.
- **Abra las cuentas tan pronto lleguen**. Fíjese en la fecha de vencimiento. Anótelas en su calendario. Después póngala en un lugar seguro con las otras cuentas.
- **Pague las cuentas a tiempo** para evitar multas y costos de interés. Deje un día específico cada semana para revisar las cuentas que debe pagar.
- **Cuando pague las cuentas por correo**, hágalo con cheques personales o giro postal. No envíe dinero efectivo. Algunos bancos ofrecen cuentas corrientes gratis o de bajo costo.
- **Pida un recibo** cuando pague en persona con dinero efectivo.
- **Guarde los recibos** de artículos caros o artículos que tal vez tenga que devolver.

Dos métodos han sido útiles para otras familias para saber cuándo pagar las cuentas. El **método del sobre** y el **método calendario**. Estos dos métodos se describen en las próximas dos páginas. Escoja el método que sea más útil para usted.

Mes : _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Cheque de TANF \$451					
7	8	9	10	11	Cuenta de electricidad \$36.57	13
14	15	Cuenta de Teléfono \$42.25	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27
28	29	Cuenta de renta \$375	30			



Pago de cuentas

✓ Método calendario

Anote en un calendario su ingreso y las cuentas que debe pagar. Hágalo de esta manera:

1. Anote el ingreso que recibe.
2. Cuando reciba una cuenta, mire la fecha de vencimiento. Busque esa fecha en el calendario y anote ahí la cantidad y tipo de cuenta (ponga un círculo).
3. Cuando pague una cuenta, ponga una marca en su calendario.

Teresa: “Tengo un calendario. En el calendario, anoto todo lo que necesito. No digo que sea perfecto, porque este mes me atrasé. Cuando miré ayer el calendario, pensé, que bueno que el seguro del automóvil no vence este mes”.

Este es un ejemplo.

Mes: “Ejemplo”

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Cheque de TANF \$451 1	2	3	4	Cuenta de cable \$22.50 5	6
7	8	9	10	11	Cuenta de electricidad \$36.37 Cuenta de gas \$100.00 12	13
14	Food Stamps \$189.00 15	Cuenta de teléfono \$42.25 16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	Cuenta de alquiler \$375 30				

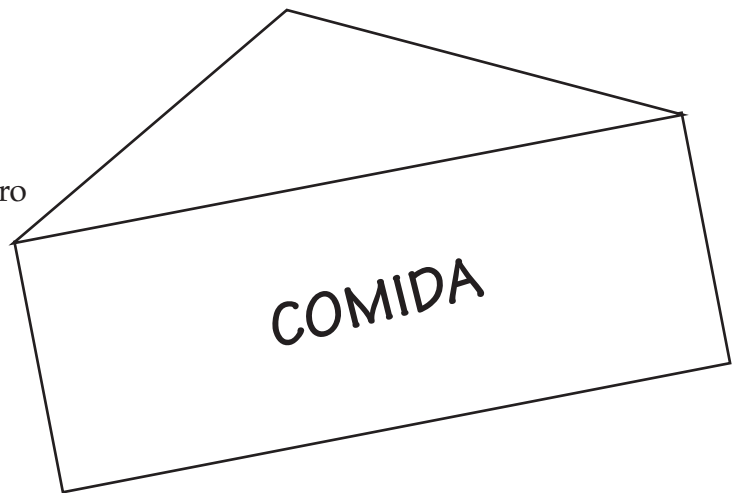
Pago de cuentas

✓ Método del sobre

Algunas familias prefieren poner una cantidad de dinero en sobres cada mes para cada uno de sus gastos o cuentas.

1. Revise el **plan de gastos familiares** en la página 9 y prepare un sobre para cada una de las categorías de gastos mensuales. En cada sobre escriba el tipo de gasto, por ejemplo; “COMIDA” o “TRANSPORTE”.
2. Cuando reciba el dinero de sus ingresos, ponga suficiente dinero en cada sobre marcado para cumplir con los gastos esperados del mes. (Use los totales que escribió en la página 9, para cada categoría de gastos mensuales).
3. Cuando llegue una cuenta o tenga que pagar algo, use el dinero del sobre correspondiente. Pague las cuentas de inmediato para no tentarse con el dinero y gastarlo en otra cosa. Ponga el resto en el sobre de donde sacó el dinero.
4. Si pone todos los recibos en los sobres sabrá exactamente cómo gastó el dinero. Si no tiene un recibo, anote en un papel la cantidad que gastó y el propósito del gasto y póngalo en el sobre.
5. Guarde todos los recibos de pagos y compras en un lugar seguro.

Nota: *El dinero en efectivo que se envía por correo para pagar una cuenta puede perderse o lo pueden robar.*



Problemas que puede haber con el método del sobre:

- A veces puede ser peligroso guardar dinero efectivo en la casa. Asegure de guardar el dinero en un lugar seguro.
- Si usted tiene la tendencia a gastar el dinero de un sobre para gastos que no son de ese sobre, tal vez este método no sea bueno para usted.

Los niños y el dinero

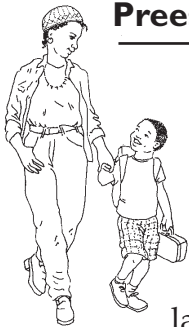
Cuando usted incluye a los niños en su plan de gastos y ahorro, les enseña a manejar el dinero. Se empiezan a dar cuenta de cómo funciona el mundo de las finanzas.

Los niños se benefician aprendiendo lo que significa ganar, gastar, ahorrar, pedir prestado y compartir el dinero. Aprenden observando a sus padres y practicando con el dinero que ellos tienen. Nunca es demasiado pronto para empezar a enseñar a los niños el significado del dinero – cómo ahorrar, gastar y compartir.

Si usted decide dar a sus hijos una mesada, sea constante. Fije reglamentos – guías para usar ese dinero.

Por ejemplo:

Los niños pueden usar la mesada para el almuerzo, para el autobús, para diversión y ahorro. La mesada es una manera por la cual su hijo adquiere experiencia manejando el dinero y tomando decisiones sobre cómo gastarlo.



Preescolares

Los niños pequeños aprenden a usar el dinero observando a sus padres.

Deje que el preescolar decida cómo quiere gastar el dinero. Por ejemplo:

- “Tu puedes comprar el auto o el avión de juguete”.
- “Tu puedes comprar una golosina o puedes ahorrar”.

Comience ahorrando en un jarro o en una alcancía en la casa en un lugar seguro.

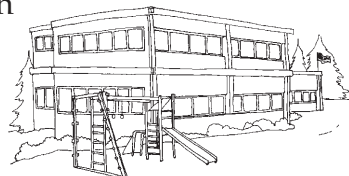
Niños de edad escolar

Los niños de edad escolar pueden ayudar con las compras, preparando una lista, decidiendo cuánto dinero gastar y tomando algunas decisiones.

Cambie ideas y explique las razones para comprar y para no comprar algo.

Dé tareas a los niños para que ganen dinero. Muéstreles cómo mantener un registro simple de lo que ganan y gastan.

Abra una cuenta de ahorros en un banco local donde ellos puedan depositar.



Adolescentes

Hable con los adolescentes sobre cuáles son sus objetivos y el uso del dinero.

Ayude a los adolescentes a pensar en sus propias necesidades y no las necesidades de sus amigos.

Si el adolescente tiene un trabajo, aconséjelo para que desarrolle buenas costumbres de trabajo y mejore su capacidad de ganar dinero.

Anime al adolescente a ahorrar para objetivos futuros y compras mayores.

Los niños y el dinero

✓ Estudio de caso

“Pero mamá, son sólo \$ _____ y todos tienen eso”.

Otra vez llegó a casa de la escuela David, el hijo de 10 años de Lucía, pidiendo comprar algo. Esta vez quería _____.

Lucía tuvo que decirle que no tenían dinero en ese mismo momento.

Se dio cuenta de que David estaba desilusionado. Lucía le dijo que lo comprendía y agregó, “Estoy segura que sería muy divertido para ti tenerlo. Me gustaría poder decirte, ‘Aquí está el dinero, vete y diviértete’. Pero en este momento, mi preocupación es tener suficiente gasolina para el automóvil hasta que me paguen”.

David bajó la vista y murmuró, “Nunca puedo hacer nada”. Lucía se sintió muy mal. Trajo su plan de gastos y le dijo a David que se sentara a su lado. Ellos ya habían revisado las cuentas antes, pero esta era una buena oportunidad para hacerlo nuevamente.

En el plan de gastos vieron lo siguiente: Todos los días viernes, Lucía depositó su cheque de pago casi completo. Esa cantidad era suficiente para el pago mensual de renta, cuentas de agua, electricidad, cable de la Tele y de teléfono. Dejó \$75 en dinero efectivo para comprar alimentos. Puso \$5 en un sobre para gastos inesperados (la semana pasada tuvo que comprar aceite para el automóvil). Le puso \$5 de gasolina al automóvil y dejó \$1 para ella y cada uno de sus tres hijos.

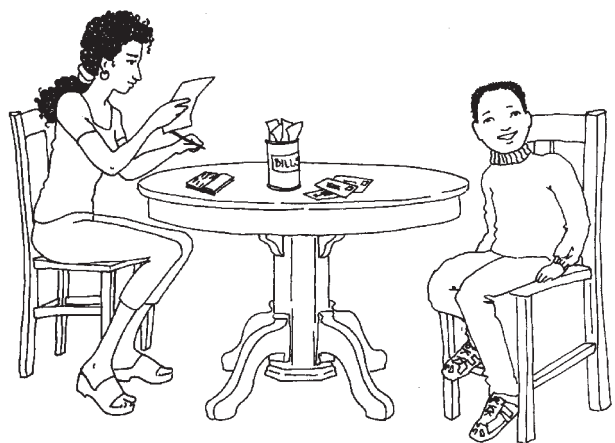
Mientras revisaban los gastos de dinero,

David se dio cuenta de que él no quería que su familia se privara de alimentos o del cable de la tele.

Lucía le pidió a David que hiciera un dibujo de lo que él quería. Puso el dibujo junto con el plan de gastos y otros dibujos en una página que llamó “cosas que queremos comprar”. Lucía y David hablaron de cómo ahorrar para comprar las cosas que ellos quieren.

Preguntas para pensar:

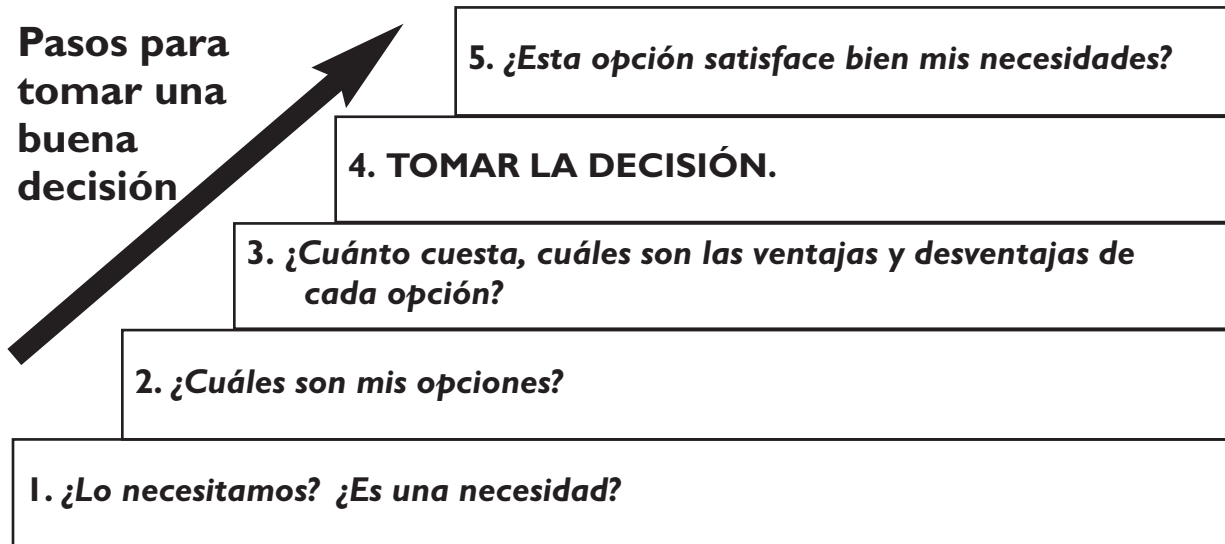
1. ¿Cómo demostró Lucía que ella escuchó lo que dijo David?
2. ¿Cómo le enseña Lucía a David a manejar el dinero?



Alerta al consumidor

✓ Cómo tomar decisiones de consumo

Todos nos preguntamos qué hacer cuando debemos tomar una decisión. Tomar una decisión es más fácil y el resultado más satisfactorio cuando se siguen estos cinco pasos básicos.



Ejemplo

Sara Díaz creía que ella necesitaba un televisor. Estos son los cinco pasos que ella siguió y las preguntas que se hizo para tomar su decisión.

Paso 1. ¿Necesito un televisor ahora mismo?

Paso 2. ¿Cuáles son mis opciones cuando compro un televisor?

- ¿Compro un televisor nuevo o usado?
- ¿De qué tamaño y con qué características lo quiero?
- ¿Dónde puedo comprar un televisor?
- ¿Lo alquilo para comprarlo, lo compro a crédito, lo dejo en reserva o ahorro el dinero y lo pago al contado?

Paso 3. ¿Cuál es el costo, ventajas y desventajas de cada opción?

Paso 4. Sara tomó su decisión.

Paso 5. ¿Esta opción satisface bien mis necesidades?

- Sara opina que el televisor que compró es justo lo que ella necesitaba y lo compró a buen precio.
- Sara guardó sus recibos y documentos del televisor para poder dirigirse al vendedor o tienda en caso que tuviera problemas en el futuro.

Alerta al consumidor

✓ Cómo obtener crédito

¿Cómo puedo obtener crédito si lo quiero?

- Cuando usted usa crédito, empieza a establecer una historia de crédito. El pago de las cuentas de teléfono o servicios públicos es también parte de su historia de crédito.
- Pedir un pequeño préstamo garantizado a un banco, cooperativa de ahorro y crédito o banco de ahorro es una manera de comenzar. Garantizado significa que usted tiene la cantidad del préstamo en su cuenta de ahorros.
- Pague el préstamo en la forma acordada para establecer su historia de crédito.
- Podría intentar obtener una tarjeta de crédito garantizada con un límite de crédito mínimo.
- Los prestamistas examinarán su historia de crédito y determinarán si usted tiene buen crédito.

¿Cuánto cuesta el crédito?

- El pago de una deuda cuesta dinero. Se paga interés o costos de financiamiento.
- Usar crédito significa que usted compra algo ahora, pero compromete el dinero que ganará en el futuro. El pago de las cosas que compra a crédito significa que tendrá menos dinero para otras compras.

Use el crédito en forma sensata:

- Averigüe el costo final del producto. Sume todos los pagos e intereses.
- Piense si podrá hacer los pagos si cambia su ingreso.
- Ahorre primero, para parte del costo o todo el costo.
- Compare para ahorrar dinero. Compare el porcentaje de interés anual (APR) y elija el más bajo.
- Pida un préstamo por el menor tiempo posible – haciendo pagos mensuales más grandes se ahorra dinero.

Sonia: “Fui y acordé pagar un tanto (de la cuenta atrasada) – la cuenta actual más un tanto al mes de la cuenta atrasada hasta que llegaran mis impuestos — y cuando llegaran mis impuestos, entonces la pagaría toda.

“Pensé que si yo iba a su oficina antes de que ellos me notificaran sería beneficioso para mí. Probablemente ellos aceptarían mis condiciones si yo las iniciaba”.

Alerta al consumidor

✓ Cómo obtener crédito (continuación)

¿Qué hago si me he sobrepasado?

Es muy fácil gastar en exceso cuando tiene crédito. Cuando tiene problemas con los pagos:

- No ignore el problema. Comuníquese inmediatamente con los acreedores.
- Explique a los acreedores el motivo de su atraso y los planes que tiene para el futuro.
- Prepare un plan de pago realista y vea si ellos lo aceptan.
- Pregunte el nombre y cargo de la persona con quien habló y anote la fecha y la hora.
- Haga todos los cambios por escrito y respete el acuerdo. Siga los próximos ejemplos como guía.

Ejemplo de carta de pago en español e inglés

<p style="text-align: right;">Your complete address Date</p> <p>Company Name Company Address Attention: Delinquent Account Representative Subject: Your name and your account number</p> <p>The purpose of this letter is to inform you that I am having some budgeting and debt problems. I am having trouble making my monthly payment as a result of _____.</p> <p>(List reason — resent job loss or seasonal unemployment, etc.)</p> <p>I hope we will be able to agree upon an acceptable debt repayment plan.</p> <p>I have taken a careful look at my financial situation. I have set up a realistic minimum budget for my living expenses and have developed a debt repayment program. I am hoping you will accept a reduced payment of \$ _____. Amounts will be increased as soon as possible until the \$ _____ debt is totally repaid.</p> <p style="text-align: center;">(Specify amounts.)</p> <p>I hope you find this plan acceptable. I look forward to your letter of acknowledgment. Thank you.</p> <p>Sincerely, (Sign your full name here.)</p>	<p style="text-align: right;">Su dirección completa Fecha</p> <p>Nombre de la compañía Dirección de la compañía Atención: Delinquent Account Representative (Atención representante de cuentas morosas) Tema: Su nombre y su número de cuenta</p> <p>El propósito de esta carta es informarle a usted que tengo algunos problemas de presupuesto y deudas. Tengo problemas para cumplir con mis pagos mensuales como resultado de _____.</p> <p style="text-align: center;">(Anoté la razón — pérdida reciente de trabajo o desempleo estacional, etc.)</p> <p>Espero que podamos llegar a un acuerdo sobre un plan aceptable para el pago de la deuda.</p> <p>He estudiado con mucho cuidado mi situación financiera. He preparado un presupuesto mínimo realista para los gastos que necesito para vivir y he preparado un programa para pagar la deuda. Espero que usted acepte un pago reducido de \$ _____. Aumentaré las cantidades lo más pronto posible hasta que la deuda de \$ _____ esté totalmente pagada.</p> <p style="text-align: center;">(Especifique las cantidades.)</p> <p>Espero que usted acepte este plan. Espero recibir pronto su respuesta. Gracias.</p> <p>Atentamente, (Firme aquí su nombre completo.)</p>
---	---

Alerta al Consumidor

✓ Alquilar para comprar (Rent-to-own)

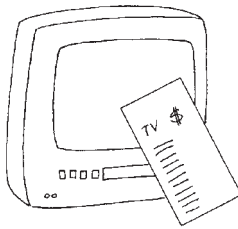
Pagar \$12.49 por mes por alquilar para ser propietario de un televisor nuevo tal vez no parece que fuera mucho. ¡Pero es posible que termine pagando cuatro veces más que el costo original del televisor! A menudo los compradores eligen el sistema de alquilar para ser propietario porque no es necesario hacer un depósito en efectivo. Pero al final, el contrato cuesta mucho más.

Veamos dos maneras de comprar un televisor de \$300.

Alquilar con opción de compra (Rent-to-own)

\$12.49 a la semana
x 72 semanas

\$899.28 Costo Total



Compra a crédito (18% interés APR)

\$27.50 al mes
x 12 meses

\$330.00 Costo Total

¡El consumidor debe tener cuidado! Haga las siguientes preguntas:

- **¿Cuál será el costo total del producto?** Para averiguar lo que usted pagará por el producto, multiplique el número de pagos por la cantidad mensual o semanal. Suma costos adicionales como seguro, manejo y costos de envío o servicio.
- **¿Cuándo será usted propietario del producto?** En muchos casos, usted no es dueño del producto hasta que termine de hacer TODOS los pagos.
- **¿El producto alquilado será nuevo o usado?** ¿Tendrá usted los beneficios de garantía del fabricante y el manual de uso?
- **¿Qué responsabilidad tiene usted por pérdida o daño del producto y quién es responsable de los costos de reparación?**
- **¿Qué pasa si se atrasa en un pago?**

Como consumidor, usted debe saber que si ahorra primero o si usa el sistema de dejar en reserva ahorrará dinero. Compare el costo de alquilar para ser propietario y los intereses que cobran por dar crédito.

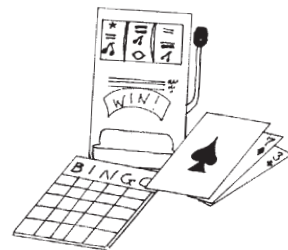
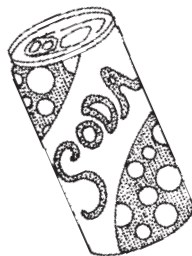
Alerta al consumidor

✓ Sume los extras

Las pequeñas cosas extras pueden resultar en grandes cantidades de dinero. Tenga presente lo que gasta en extras durante un mes. Se sorprenderá al saber cuánto podría reducir sus gastos de estos productos.

Anote el precio de cada producto que usted compra regularmente. Anote la cantidad que compra de ese producto en un mes y calcule cuánto le cuesta en un mes.

Producto	Precio	Cantidad comprada	Costo en un mes
Soda o caramelos	\$ _____	_____	\$ _____
Cigarrillos	\$ _____	_____	\$ _____
Donas	\$ _____	_____	\$ _____
Cerveza/licor	\$ _____	_____	\$ _____
Boletos de lotería o apuestas	\$ _____	_____	\$ _____
Arriendo de VCR/videos	\$ _____	_____	\$ _____
Llamadas de larga distancia y cobro revertido	\$ _____	_____	\$ _____
Gastos de envíos	\$ _____	_____	\$ _____
Otros gastos extra	\$ _____	_____	\$ _____
_____	\$ _____	_____	\$ _____
_____	\$ _____	_____	\$ _____



Alerta al consumidor

✓ Si usted tiene un problema

Si usted tiene un problema con algo que compró, usted tiene derecho a presentar una queja formal.

- Primero hable con el vendedor o departamento donde compró el producto. Lleve el recibo de compra.
- Explique el problema en forma clara y calmada.
- Si el vendedor no puede ayudarle con el problema, pida hablar con el gerente (manager).

- Si no obtiene ayuda local, llame a la oficina principal o regional. A veces tienen números gratis 800; para averiguar el número llame al (800) 555-1212 (los operadores sólo hablan inglés).

O

Escriba una carta similar a la que aparece en esta página. Nunca envíe los recibos originales, contratos ni etiquetas. Envíe copias.

Ejemplo de carta de queja en español e inglés

Date
Manufacturer's Name
Manufacturer's Address
Dear Sir/Madam:

On _____, I bought _____ from _____
(date) (item) (store)
at _____
(store's address)

The _____ purchased is
(item)

(Describe clearly — name, style, size, brand, model or serial #, price paid.)

I am not satisfied with this purchase because _____
(Give clear and accurate description of your complaint; tell the manufacturer about contacting the store for help, and the results you did or did not obtain.)

I would appreciate your help in resolving my problem with _____
(item)

I would like a _____
(refund, repair, or replacement)

Sincerely,
(Sign your full name here.)

Your full name
Your complete address
Attachments (copy of receipts)

Fecha
Nombre del fabricante
Dirección del fabricante
Estimado Señor/Señora:

El día _____, compré _____ en _____ ubicada
(fecha) (producto) (tienda)
en _____
(dirección de la tienda)

El (La) _____ que compré es
(producto)

(Describe el nombre, estilo, tamaño, marca, modelo o No. de serie y precio pagado.)

No estoy satisfecho con este producto porque _____
(Dé una descripción clara y precisa de su queja, y diga al fabricante que usted se comunicó con la tienda y explique los resultados que tuvo o no tuvo.)

Le agradecería que me ayude a resolver el problema que tengo con _____
(producto)

Me gustaría obtener _____
(devolución, reparación o reemplazo)

Atentamente,
(Firme su nombre completo aquí.)

Su nombre completo
Su dirección
Incluya (copia de recibos)

Crédito por Ingreso del Trabajo (EIC)

¿Qué significa Crédito por Ingreso del Trabajo?

El Crédito por Ingreso del Trabajo (EIC, Earned Income Credit) ayuda con dinero a algunas personas que trabajan. EIC está disponible tanto de los gobiernos federales como del estado de Wisconsin presentando las formas de declaración de impuestos correctas — aunque usted no deba impuestos.

¿Quién puede obtener Crédito por Ingreso del Trabajo?*

- Padres(madres) solteros o parejas con niños que tengan un ingreso (una renta) menor que el ingreso tope para el año tributario 2002
 - \$33,178 con más de un(a) hijo(a) que califique, o
 - \$29,201 con un(a) hijo(a) puede recibir crédito federal y de Wisconsin.
- Algunos individuos de entre 25 a 64 años de edad sin hijo(a)s dependientes pero que ganen \$11,060 o menos pueden recibir crédito federal.

¿Perderá usted otros beneficios si obtiene Crédito por Ingreso del Trabajo?

El Crédito por Ingreso del Trabajo no afecta los beneficios de Medical Assistance/Medicaid (Asistencia Médica), SSI, Food Stamps (Cupones para Alimentos) o ayuda para vivienda de bajos ingresos. El dinero que usted obtiene del Crédito por Ingreso del Trabajo no se considera para determinar la elegibilidad a estos otros programas.

¿Cuánto dinero puede usted obtener?

- En el año 2002, la cantidad máxima que una familia pudo obtener de EIC del gobierno federal fue de \$4,140. Se espera que la cantidad aumente cada año. En el año 2002, el beneficio máximo para trabajadores sin hijo(a)s fue de \$376.
- El EIC de Wisconsin es una porción del crédito federal, basado en el número de hijo(a)s. En el año 2002, el beneficio mayor de EIC de Wisconsin fue de \$1,780.

*** Nota:** La cantidad en dólares que se indica corresponde al año tributario 2002. UW-Extensión tiene disponible las cantidades actualizadas para años futuros en enero del año siguiente. Por ejemplo, la cantidad en dólares de EIC para el año tributario 2003 estará disponible en enero del año 2004. Si usted necesita saber la cantidad actualizada de EIC para el año tributario actual (también en inglés), imprima la página 22 de la Internet:

<http://www.uwex.edu/ces/eic>

¿Cómo se obtiene el Crédito por Ingreso del Trabajo?

Para obtener un cheque del gobierno de Estados Unidos (crédito federal):

- Complete la forma “Schedule EIC” (Anexo EIC).
- Complete la forma 1040 o 1040A. No use la forma 1040EZ, excepto si se considera trabajador sin hijo(a)s.
- Envíe su declaración al Internal Revenue Service (IRS, Servicio de Impuestos Internos).

Para obtener un cheque del gobierno del estado de Wisconsin [debe ser residente del estado por un año y tener un(a) hijo(a)]:

- Complete la forma para el impuesto 1 o 1A de Wisconsin.
- Complete la forma EIC-W contenida en los paquetes 1 y 1A que se envían a las personas que pagan impuestos.
- Envíe su declaración al Department of Revenue (Departamento de Impuestos) de Wisconsin.

¿Qué cuenta como ingreso del trabajo?

Estos ingresos cuentan.

SÍ
\$ _____ Sueldo, salario, propinas
\$ _____ Ingreso neto de empleo independiente
\$ _____ Beneficios de sindicato por huelga
\$ _____ Beneficios por incapacidad de largo plazo
\$ _____ Dinero ganado en zona de combate
\$ _____ Asignación por subsidio básico en puestos militares
\$ _____ Cantidad Total en Nuestra Familia

Estos ingresos no cuentan.

NO
• Intereses y dividendos
• Social Security (beneficios del Seguro Social), pensiones, renta vitalicia
• Mantención para menores y pensión para divorciado/a
• Unemployment Compensation (compensación por desempleo)
• Workers’ compensation (compensación del seguro obrero)
• Beneficios de veteranos
• Beneficencia social (W2 o TANF, SSI, Food Stamps—Cupones para Alimentos—, pagos por vivienda de bajos ingresos)

Crédito por Ingreso del Trabajo

(continuación)

¿Cómo se obtiene el Crédito por Ingreso del Trabajo?

Cómo conseguir crédito adelantado

Para recibir una parte de su crédito federal con cada cheque de pago durante todo el año:

- Presente a su empleador cada año una forma “W-5 Earned Income Credit Advance Payment Certificate” (Certificado de pagos adelantados del Crédito por Ingreso del Trabajo).
- Al final del año, complete también las formas de impuesto federal y reciba la parte restante del crédito federal. El crédito adelantado no está disponible a los trabajadores sin hijo(a)s.

Nota: *El pago adelantado tal vez no sea indicado para usted si usted cree que su ingreso o su situación familiar va a cambiar, o si usted tiene más de un trabajo. Usted debe presentar una nueva forma W-5 para cancelar el crédito adelantado si usted ya no reúne los requisitos para el Crédito por Ingreso del Trabajo. De otro modo, puede terminar debiendo dinero al momento de presentar la declaración de impuestos.*

Cómo obtener pago de Crédito por Ingreso del Trabajo de años anteriores:

- Presente formas enmendadas para EIC del estado y federal, de hasta 3 años anteriores.

Es posible que usted reúna los requisitos para otros créditos de impuestos incluyendo crédito de impuesto infantil, crédito de dependiente y cuidado infantil, y Homestead Tax Credit (crédito de posesiones).

¿Dónde se puede obtener ayuda relacionada con EIC?

Si quiere hacer alguna pregunta o necesita ayuda relacionada con EIC:

- Línea gratis del IRS (800) 829-1040 — ayuda en español;(800) 829-4059 TTY
- Ayuda individual para preparar los impuestos: VITA — Ayuda de voluntarios para declaración de impuestos está disponible en muchas bibliotecas locales y en otros lugares desde enero al 15 de abril. Averigüe detalles en la línea gratis de IRS.
- Publicación de IRS 596SP *Crédito por Ingreso del Trabajo* — Para pedir una copia gratis, llame a: IRS Forms and Publications (800) 829-3676 — Presione el No. 2 para operadores en español. Se demora 2 semanas en llegar.
- En la Internet: <http://www.irs.gov>

Para obtener ayuda con EIC de Wisconsin:

- Llame a la línea automática de ayuda del Wisconsin Department of Revenue (Departamento de Impuestos Internos) desde un teléfono de teclado de pulso: (608) 266-2772. Espere que termine el mensaje en inglés. El teléfono sonará de nuevo para conectar con una lista de menú, enseguida presione el número 5 para obtener una operadora. Si no hay un voluntario que hable español disponible, le regresarán su llamada. En ese caso, deje su nombre y número de teléfono y la hora que sea conveniente para llamar.

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Diviértase con menos dinero

Es posible divertirse sin gastar mucho

- Lea el periódico local y busque actividades gratis en su área. Averigüe dónde hay actividades para los niños, clases de artesanía y equipos deportivos en los centros comunitarios locales y departamentos de recreación.
- Averigüe cuáles son los días especiales gratis o de precio reducido en museos, cines o zoológicos.
- Piense en la manera de ahorrar en el pago de servicio de televisión. Si tiene televisión de cable, el plan básico es mucho más barato.
- Saque libros, películas en video, música y también juegos y juguetes de la biblioteca pública.
- Organice fiestas en su casa con sus amigos. Las fiestas donde todos llevan comida pueden ser más económicas.
- Organice juegos para toda la familia en vez de ir al “mall” o a ver una película.
- Haga un jardín familiar. Es entretenido y también produce alimentos para la familia.

Salir a comer a restaurantes no tiene que arruinar su presupuesto de alimentos.

- Como parte de su presupuesto para comidas, planee salidas ocasionales a restaurantes familiares o de comida rápida.
- Busque cupones y ofertas especiales en los restaurantes que piensa visitar.
- La sección de rotisería (deli) en los supermercados tiene comidas preparadas a precios mucho más bajos que en los restaurantes.



Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Ahorre dinero en productos de limpieza y productos de papel

No use productos de limpieza caros.

- Compre un buen producto de limpieza para todo uso, que pueda usar en el piso, paredes, madera y artefactos domésticos.
- Prepare limpiavidrios más baratos. Mezcle $\frac{1}{3}$ taza de vinagre y 1 galón de agua, aplique y seque.
- Limpie los restos de jabón en el baño lavando los accesorios con paño húmedo con vinagre blanco.
- Limpie el lavaplatos y mesas de cocina con bicarbonato de soda. Ponga bicarbonato de soda en las superficies húmedas y friegue con un paño o esponja húmeda. Enjuague bien.
- Desinfecte las tablas de cortar de la cocina con una mezcla de 1 cucharada de cloro y un galón de agua.
- Compre menos productos innecesarios tales como aerosoles ambientales, productos de color para el tanque del inodoro, suavizantes para lavar la ropa, desodorantes de alfombras.
- Use sólo la cantidad de producto de limpieza necesaria para limpiar bien.

No desperdicie.

Advertencia: Siempre guarde los productos de limpieza fuera del alcance de los niños. Lea las etiquetas y no mezcle los productos de limpieza, especialmente esos que contienen amoníaco y lejía (bleach).

Use menos productos caros de papel.

- Corte trozos de toallas o camisas de franela viejas para hacer trapos de limpieza. Ahorre dinero usando menos toallas de papel.
- Use platos y tazas de plástico reusable para picnic y fiestas.

Ángela: Siempre busco productos mejores de limpieza. Descubrí que puedo usar bicarbonato de soda tan bien como un producto de limpieza. Uso vinagre para limpiar otras cosas; es mejor para el medio ambiente”.

Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Reduzca los gastos de transporte

Use otros métodos para movilizarse.

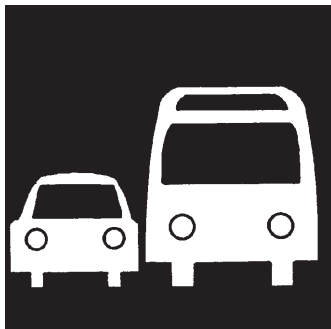
- Tome el autobús de la ciudad siempre que pueda.
- Compre pases mensuales de autobús, si lo usa a menudo.
- Camine o use la bicicleta para viajes cortos.
- Viaje en automóvil en grupo para compartir gastos de gasolina.

Si tiene automóvil, cúidelo.

- Lave usted misma su automóvil; un carro limpio se oxida menos.
- Recuerde hacer el mantenimiento con regularidad, por ejemplo, cambios de aceite.

Reduzca los costos de su automóvil.

- Tendrá más millas por galón si su automóvil está a punto (tuned up) y las llantas infladas adecuadamente.
- Planee sus viajes y mandados de modo que conduzca menos millas.
- Averigüe en dos o tres compañías de seguro para comprar un seguro menos costoso para su automóvil o camión.
- Busque aceite para motor, anticongelantes y líquido para lavar parabrisas cuando estén en liquidación.



Gloria *Planeo el gasto de mis viajes. Yo sé que si tengo que llevar a mi hija a Head Start y a mi hijo a un juego de pelota, iré también al mismo tiempo al super mercado”.*

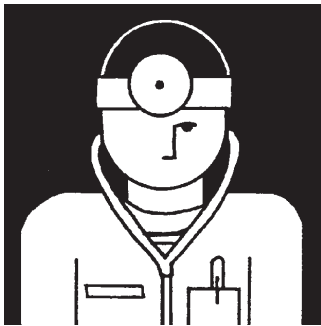
Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Cuide la salud de su familia

Preocúpese de mantenerse sana.

- Dé buen ejemplo a sus hijos manteniendo su buena salud.
- Anime a todos los miembros de la familia a hacer ejercicios con regularidad
- Ponga todas las vacunas a sus hijos. Averigüe si ofrecen vacunas gratis en clínicas de su área.
- Hágase exámenes médicos, dentales y a los ojos en forma regular. Averigüe si el departamento de salud local ofrece exámenes gratis o de bajo costo. Pregunte si hay Healthy Start.



Tome buenas decisiones sobre su salud.

- Averigüe cuáles son los beneficios de atención médica que usted tiene derecho a recibir.
- Pregunte a su médico si hay marcas genéricas para sus medicamentos recetados.
- Compare el costo de los medicamentos que venden sin receta médica y compre el más barato.
- Haga preguntas sobre exámenes y tratamientos médicos. ¿Cuánto cuestan?

Alimente bien a su familia para tener buena salud.

- Planee y prepare comidas saludables para su familia.
- Averigüe si usted tiene derecho a recibir Cupones para alimentos (Food Stamps), almuerzo y desayuno escolar gratis o a precio reducido y programas de WIC.

Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Disminuya los costos de educación y cuidado infantil

- Averigüe si puede obtener costo reducido o becas para actividades juveniles, clubes, programas deportivos y de recreación para sus hijos. Muchas actividades y programas permiten que los niños se inscriban aún cuando no puedan pagar.
- Hable con el maestro o director de la escuela de sus hijos sobre precios reducidos para las excursiones de estudio y actividades escolares.
- Intercambie el cuidado infantil con otras familias.
- Inscriba a los niños en programas escolares de verano de Head Start o campamentos de verano por el día ofrecidos por la escuela y grupos comunitarios. El precio es usualmente menor al de los jardines infantiles.
- Pregunte al personal de la oficina de servicios sociales si tienen programas especiales de cuidado de menores que podrían ser beneficiosos para usted.



Sonia: *“Tengo una amiga que tiene un niño de 3 años; yo tengo uno de 4. Intercambiamos a menudo el cuidado de los niños”.*

Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

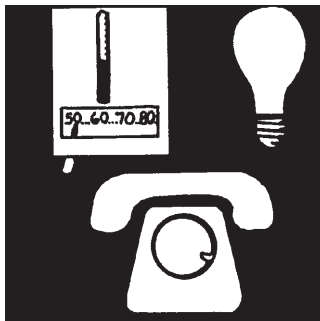
✓ Reduzca sus cuentas de servicios públicos

Reduzca el costo de calefacción

- Averigüe si su comunidad tiene algún programa para adaptar su casa para el invierno.
- Ponga bordes aislantes y calafatee (caulk) donde sea necesario. Cubra con plástico transparente las ventanas que dejan pasar el aire.
- Hable con el dueño de su casa sobre cómo colaborar para reducir los costos de calefacción.
- Ponga el termostato a 65 grados Fahrenheit o menos en el invierno. Use varias capas de ropa para protegerse del frío.
- Baje el termostato en la noche y cuando salga de la casa todo el día. Cierre bien las cortinas y persianas en la noche.

Gaste menos en electricidad, agua caliente y teléfono.

- Reduzca el costo de teléfono utilizando un plan de larga distancia que satisfaga sus necesidades. Reduzca sus llamadas de larga distancia.
- Use menos servicios con opciones especiales, por ejemplo, “Call Waiting” (llamadas en espera).
- Compre bombillas de bajo voltaje, para usar menos electricidad excepto en lugares de lectura o estudio. Use “luz nocturna” en vez de iluminación corriente.
- Apague las luces en las habitaciones sin uso.
- Apague la televisión y radio cuando nadie esté escuchando.
- Use agua caliente con prudencia — enjuague la ropa con agua fría. Mantenga el calentador de agua a 120° F. o menos.



Maria: *“Es importante saber cómo presupuestar, no sólo el dinero sino las cuentas de servicios públicos – no encienda la tele ni radios todo el día, no deje las luces encendidas toda la noche”.*

- Use el horno en forma eficiente cocinando dos o tres comidas a la vez.
- Descongele a menudo el congelador para que no se acumule el hielo.

Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

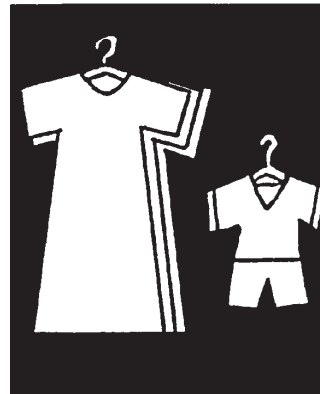
✓ No es necesario gastar mucho dinero para verse bien

Reduzca los gastos en la ropa.

- En la primavera y otoño, aproveche las liquidaciones de abrigos y botas de invierno. Considere la compra de abrigos de invierno con el plan de dejar en reserva.
- Busque ropa buena usada en tiendas de segunda mano y “garage sales”.
- Compre ropa que coordine con la ropa que ya tiene. Intercambie las diferentes prendas para crear nuevos conjuntos.
- Cambie ropa usada con otras familias, especialmente la ropa chica que los niños ya no usan.
- Decida cuánto puede gastar en ropa para los niños mayores. Los adolescentes pueden ganar su propio dinero para comprar ropa o zapatos si quieren artículos más caros.
- Lave la ropa cuando cambie la estación y guárdela bien para evitar daño de insectos y de humedad.

Gaste menos en el salón de belleza y cosméticos.

- Aprenda a cortar el pelo de sus hijos usted misma.
- Busque cortes de pelo más baratos. En las escuelas de peluquería los cortes cuestan menos.
- Busque champú, jabón y cosméticos en liquidaciones y a precios especiales.



Dora: “Trato de dar a mis hijos cosas buenas y les explico: Vean niños, esto es todo lo que tengo y no podemos gastar \$80 en un par de zapatos de tenis”.

Mis ideas:

Cómo aprovechar mejor su dinero

✓ Ayuda de otras agencias e instituciones financieras

Use la guía telefónica. Pregunte a la educadora de nutrición cuáles son los números de teléfono donde usted puede llamar o ir para obtener ayuda.

- Ropa

(tiendas de ropa y artículos de segunda mano)

- Comida de emergencia

(despensas de alimentos, cocinas comunitarias)

- Ayuda para vivienda

- Oficina de extensión del condado

- Oficina de protección al consumidor

- Servicios de asistencia en caso de deudas

(ayuda con problemas de dinero)

- Servicios de empleo

(vacantes de trabajo)

- Ayuda legal

(asesoría legal gratis o a bajo costo)

- Agencia de información de crédito

- Información y atención médica

- Otros números útiles

Números de teléfono gratis

Fraude en ventas por teléfono:

National Fraud Information center
(Centro Nacional de Información sobre Fraude)
(800) 876-7060 — Hay operadores que hablan español.

Crédito y deuda — Cobranza de cuentas, prácticas de crédito, fraude de tarjetas de crédito:

Wisconsin Department of Financial Institutions (Departamento de Instituciones Financieras de Wisconsin)
(800) 452-3328 — Los operadores sólo hablan inglés.
Madison: 264-7969; TTY: 266-8818

Tarjetas de crédito perdidas:

Llame a la compañía que emitió la tarjeta. Si no sabe el número de teléfono, puede averiguar el número de teléfono gratis de la compañía que le dio la tarjeta llamando al:
(800) 555-1212 — Los operadores sólo hablan inglés.

Telecommunications Relay System (TRS, Sistema de transmisión de telecomunicaciones) llame 711:

- Por medio de este sistema, una persona que use el teléfono de texto y sea sorda o tenga dificultad para oír o hablar puede llamar a otras personas usando un teléfono de voz.
- Ofrece acceso para marcar directo del TTY a números de teléfono de voz solamente que aparecen en este librete o cualquier otra persona con quien quiera comunicarse con tal que uno de las dos personas esté en Wisconsin.

Las llamadas se pueden hacer 24 horas al día, 7 días a la semana. Todas las llamadas son confidenciales.

Para usar el TRS, llame 711.

En Wisconsin, llame al:

(800) 947-3529 — Ayuda en español
(800) 833-7813 — De español a español

Reconocimientos

“Alerta al consumidor — Sume los extras” fue adaptado con permiso del programa EFNEP Plus de Indiana; distribuido por Barbara Roder, Condado de Fond du Lac, agente de vida familiar, Universidad de Wisconsin-Extensión, Programa Head Start, Octubre de 1993.

Los gráficos de las páginas 19, 20, 25, 27, 28, 30 y 31 fueron impresos con permiso de *Planning Ahead, Staying Ahead* por Suzanne Knight, Universidad de New Hampshire Extensión.

La información sobre programas y servicios está a disposición de diversas fuentes, algunas de las cuales están anotadas en este folleto para conveniencia de los lectores. Este no es un auspicio de la Universidad de Wisconsin-Extensión, ni tampoco cubre todos los temas pertinentes. Para participar en algunos programas se necesitan ciertos requisitos específicos de ingreso, incapacidad o edad. Los precios y disponibilidad están sujetos a cambio.

Nota: Las cantidades del Crédito por Ingreso del Trabajo (EIC) se actualizan cada enero. Si usted necesita las cantidades actuales que califican de EIC, también en inglés, imprima la página 22 de la Internet:

<http://www.uwex.edu/ces/eic>

© 2003 por la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin. Envíe sus consultas sobre permisos para derecho de propiedad a: Cooperative Extension Publications Operations, 103 Extension Bldg., 432 N. Lake St., Madison, WI 53706.

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Autores: Laurie Boyce, directora del programa, Programas de Vida Familiar (ex especialista de manejo de recursos familiares), Universidad de Wisconsin-Extensión; y Beverly Phillips, especialista superior de servicios especiales, UW-Madison. Revisado en 2002 por Amy Rettammel, especialista de servicios especiales, UW-Madison y UW-Extensión. Producido por Cooperative Extension Publications, UW-Extension: Rhonda Lee, editora; Olga Tediás-Montero, traductora.

Material desarrollado con ayuda del personal del WNEP y especialistas del Programa de Vida Familiar, Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión:

Carmen Carrera, educadora de nutrición, condado de Kenosha
Kathy Drake, educadora de nutrición, condado de Marathon
Ellen Henert, especialista asociada de medios de comunicación, UW Extensión
Barbara Love, educadora de nutrición, condado de Milwaukee
Joan Ploetz, coordinadora Programa de Educación de Nutrición, condado de Milwaukee
Barbara Roder, coordinadora Programa de Educación de Nutrición, condado de Fond du Lac
Jane Voichick, especialista en nutrición, UW Madison y UW Extensión (jubilada)
Youa Kiong, educadora de nutrición, condado de Milwaukee
Las siguientes personas también proporcionaron valiosos comentarios y sugerencias:
Kay Deupree, coordinadora Programa de Educación de Nutrición, condado de Rock
Pat Ludeman, coordinadora Programa de Educación de Nutrición, condado de Dane
Mary Mueller, conferencista, UW-Extensión, distrito sureste

Revisora en español: Regina Gallero

Revisores en inglés: Judith S. Bartfeld, profesora asistente y especialista en manejo de recursos, y Amy Rettammel, especialista de servicios especiales en ciencias de la nutrición, UW-Madison y UW-Extensión.

Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.U.A. y los condados de Wisconsin, publica esta información para contribuir al propósito de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. La UW-Extensión ofrece igual oportunidad de empleo y acción afirmativa en su empleo y programación, incluyendo los requerimientos del Título IX y ADA. Si necesita este material en formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publishing Operations, Teléfono (608) 262-2655 o Office of Equal Opportunity and Diversity Programs (la oficina de UW-Extensión, Programas de Igualdad de Oportunidades y Diversidad).

Esta publicación está disponible en español o inglés — *Planning to Stay Ahead: Dollars and Cents B3478* — en la oficina de UW-Extensión de su condado en Wisconsin o (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Fax: (414) 389-9130
Internet: <http://www1.uwex.edu/ces/pubs>

The logo for UW Extension, featuring the letters "UW" in a small font above the word "Extension" in a larger, bold, sans-serif font.

Cómo Planear para Salir Adelante: Dólares y Centavos (B3478S)

SR-03-2003