

Muchas circunstancias pueden conducir a una reducción abrupta de los ingresos familiares: un despido o recorte de una fábrica, pérdida de un trabajo, reducción de los ingresos agrícolas o pérdida de ingresos de un cónyuge. La sola amenaza de cualquiera de estas situaciones es un golpe duro para las personas y familias que luchan por sobrevivir económicamente en tiempos difíciles.

La pérdida abrupta de ingresos, cualquiera que sea la razón, es traumática. A menudo no se anticipó el revés financiero. Cuando sucede, un instinto común es entrar en pánico. Aunque es natural, la tentación de caer en picada debe evitarse tanto como sea posible.

Si la desgracia económica lo golpea a usted o a su familia en forma de ingresos reducidos, ¿hay algo que pueda hacer para minimizar las dificultades? ¡Sí!

No entre en pánico, tome el control. La pérdida de ingresos afecta a muchas personas por muchas razones diferentes. Puede ser a causa de la pérdida de un trabajo, una recesión en la economía, una enfermedad o muerte, malos precios de los productos básicos o un divorcio. El culparse a sí mismo no ayuda. Lo más probable es que no haya sido su culpa. En cualquier caso, la autculpa desperdicia energía, y la energía que gasta en culparse a sí mismo podría usarse mejor en lidiar con su situación.

Controle el estrés. Sentir los efectos del estrés es muy humano y muy natural. Eso no hace que sea agradable. Mantenga el estrés en niveles controlables reconociendo los signos y tomando medidas para reducir el estrés. Desarrollar y seguir un plan puede reducir el estrés y ayudarlo a mantener el control de su posición financiera.

Haga un balance de los recursos familiares. Una forma importante de reducir la ansiedad es asegurarse de que está haciendo lo mejor que puede con los recursos que tiene. Eso incluye saber lo que posee y lo que debe. También incluye importantes recursos comunitarios diseñados para ayudarlo a usted y a otros en momentos de dificultades económicas o personales. A veces la gente es reacia a preguntar sobre “programas gubernamentales” en tiempos difíciles. Sin embargo, estos programas son formas en las que nosotros, la comunidad, hemos tratado de proteger



nuestro bienestar mutuo y ayudarnos mutuamente en tiempos difíciles.

Establezca prioridades para el gasto. Una vez que conozca los recursos que tiene y es probable que tenga, hable con su familia sobre cómo usted y ellos usan el dinero. Diseñar un plan de gastos familiares logra dos cosas. Prepara a su familia para el éxito al pensar positivamente. También le ayuda a sobrevivir financiera y emocionalmente hasta que se decidan las metas futuras.

Planifique pagar a los acreedores. Uno de los resultados más estresantes de una pérdida de ingresos es la preocupación de que los acreedores estén por todas partes, esperando con impaciencia que usted pague las facturas vencidas. En esta situación, la evitación no es la respuesta. Es extremadamente importante que sea realista acerca de su situación financiera y la cumpla con un plan. Los miedos causados por la incertidumbre y la evitación siempre son peores que enfrentar los hechos y seguir un plan para tomar el control.

Mantenga un techo sobre su casa y satisfaga las necesidades de un seguro. Mantener un techo sobre su casa, los servicios públicos conectados y el seguro esencial son las principales prioridades cuando los ingresos disminuyen.

Mejore sus habilidades de supervivencia. Finalmente, adopte habilidades de supervivencia económica para una pérdida de ingresos con ideas para sustituir,

Más de esta serie

Cuando sus ingresos disminuyen: No entre en pánico, tome el control
MF3497

Cuando sus ingresos disminuyen: Haciendo que alcance el dinero
MF3498

Cuando sus ingresos disminuyen: Sobrellevando el estrés
MF3499

Cuando sus ingresos disminuyen: Usando recursos comunitarios y familiares
MF3500

Cuando sus ingresos disminuyen: Mejorando las habilidades de supervivencia
MF3501

conservar, usar sus recursos humanos, cooperar y usar los recursos de la comunidad. Puede aplicar estos principios a la compra de alimentos, el funcionamiento de su hogar, la compra de ropa, la elección del transporte y la adquisición de las otras cosas que su familia necesita.

Referencia

Extensión de Ciencias del Consumidor y la Familia - Departamento de Ciencias del Consumidor y Venta al por Menor. (2008). Cuando sus Ingresos Disminuyen: Hoja Informativa 1, No entre en pánico: Tome el control. West Lafayette, IN: Extensión de Purdue.

Reconocimiento

Las publicaciones de la serie When Your Income Drops (Cuando sus ingresos disminuyen) de la Investigación y Extensión de K-State fueron revisadas y actualizadas a partir de materiales creados originalmente para la serie Making Ends Meets (Haciendo que alcance el dinero) por Wilma Schuh, Doris "Katey" Walker y Joyce E. Jones, Universidad Estatal de Kansas, marzo de 1990.

Autor

*D. Elizabeth Kiss, Ph.D., Profesora y Especialista de Extensión,
Escuela de Servicios de Ciencias del Consumidor, Universidad Estatal de Kansas*

Revisores

*Denise Dias, Directora del Condado, Agente de Vitalidad Comunitaria,
Investigación y Extensión de K-State - Condado de Wyandotte*

*Susie Latta, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor,
Investigación y Extensión de K-State - Condado de Marshall*

*Debra Wood, M.S., CFP, Especialista en Administración de Recursos Familiares,
Agente de Extensión Emérita, Investigación y Extensión de K-State*

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende respaldar, ni se implica una crítica de productos similares que no se mencionan.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito Elizabeth Kiss, *Cuando sus ingresos disminuyen: No entre en pánico, tome el control*, español, Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2025.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU., el Director de Investigación y Extensión del Estado de Kansas, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.