

La pérdida de ingresos puede dificultar el pago de incluso lo básico: alimentos, vivienda, transporte y atención médica. Al lidiar con esta situación, usted descubre que algunos bienes y servicios son más esenciales que otros. Este es un momento para identificar valores, metas y prioridades. También es un momento para ejercitar la creatividad y aprovechar al máximo los recursos humanos y financieros. También puede ser el momento de echar un vistazo nuevo a los recursos de la comunidad.

Puede comenzar a mejorar sus habilidades de supervivencia recordando el lema: “Use sus recursos para que hagan el mayor bien”. Algunos de sus recursos se utilizarán para comprar bienes y servicios que utiliza o consume. Es posible que se inviertan otros recursos en la capacitación, la búsqueda de empleo u otras necesidades futuras.

La reducción de gastos se puede lograr de varias maneras.

- Planificando el uso de los recursos.
- Sustituyendo bienes y servicios menos costosos por bienes y servicios más costosos.
- Encontrando nuevos usos para los recursos que ya tiene.
- Conservando los recursos a través del uso inteligente.
- Cooperando con otros para estirar los recursos.
- Aprovechando los recursos comunitarios disponibles.

### Planificando

Antes de comenzar a planificar, pregúntese: ¿Cuáles son las necesidades de nuestra familia? ¿Cómo podemos satisfacer estas necesidades con recursos limitados?

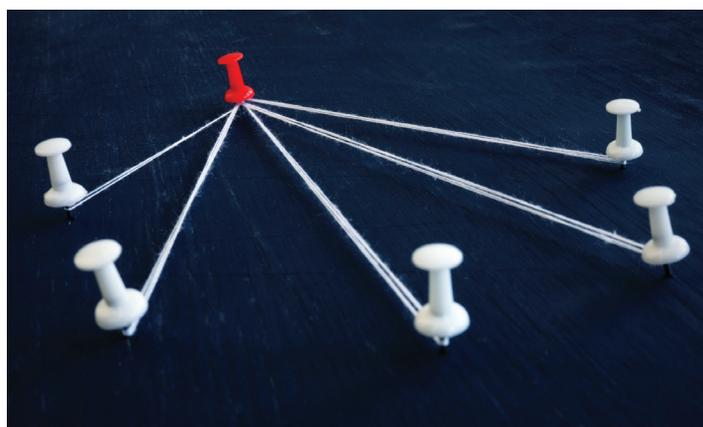
Identificar lo que su familia realmente necesita es el primer paso para obtener más por su dinero. Asegúrese de separar las necesidades de los deseos. Debido a que todos le damos diferentes valores a las cosas, hable con los miembros de la familia sobre qué elementos o metas son los más importantes. Una planificación bien pensada da dirección y ayuda a simplificar las decisiones.

Cuando la planificación se realiza antes de comprar, es más probable que esté satisfecho con sus elecciones finales. La satisfacción proviene de tener más tiempo para pensar en equilibrar las necesidades y conocer las cantidades disponibles para gastar.

Para ayudar con la planificación, los compradores hábiles

hacen listas y encuentran listas que valen la pena el tiempo de prepararlas. Las listas se pueden usar para artículos comprados de forma regular u ocasional. Recuerde incluir flexibilidad en las listas de compras para aprovechar los precios especiales, las ofertas o los productos de menor precio. Organice sus listas por ubicación de la tienda y artículos dentro de las tiendas. Esto puede evitar retroceder u olvidar y puede ayudar a resistir las compras impulsivas.

Planificar con anticipación también da tiempo para discutir posibilidades más allá de las compras. Por ejemplo, la planificación anticipada permite tiempo para analizar las posibilidades y los requisitos para la capacitación, la



búsqueda de empleo y el uso más amplio de los recursos no financieros.

### Sustituyendo

Al considerar las opciones, pregúntese: ¿Qué podría sustituir con algo que haría el trabajo por menos? ¿Cómo puedo sustituir un recurso por otro?

Busque fuentes menos costosas de bienes y servicios esenciales. Cuando vaya de compras, recuerde que no siempre es necesario comprar productos de alta calidad. A menudo, un producto de calidad moderada o baja puede ser la mejor opción. Antes de comprar un producto o servicio, considere el uso previsto. Si un artículo se va a usar con frecuencia o durante un largo período de tiempo, un artículo de mayor calidad puede ser la mejor opción. Si el producto se va a utilizar con poca frecuencia o puede dejar de usarse rápidamente, un artículo de menor calidad puede ser la respuesta. Recuerde tener en cuenta las características del producto. Las características aumentan los costos. Para obtener la misma calidad de construcción y durabilidad por

menos dinero, apéguese a los estilos y modelos básicos.

Haga sustituciones usando su tiempo y talentos para la conveniencia y la habilidad adquiridas. Por lo general, es menos costoso comer en casa y cocinar con ingredientes básicos. Comprar paquetes pequeños e individuales o tamaños convenientes puede aumentar los costos. Pida prestado o alquile equipos que rara vez se usan en lugar de comprarlos. El trueque, un intercambio de productos o servicios, es otra forma de obtener lo que se necesita sin gastar dinero. ¿Puede hacer un trueque con un vecino? Planifique con anticipación para eventos futuros y encuentre formas de usar el tiempo en lugar del dinero. ¿Se pueden sustituir acciones por regalos? Algunos ejemplos de posibles acciones incluyen una noche de cuidado infantil gratis, viajes compartidos gratuitos o un corte de césped. ¿Puede crear regalos a partir de artículos que tenga a mano, como telas, plantas o alimentos?

### Conservando

Al usar elementos, pregúntese: ¿Cómo puedo hacer que el recurso dure? ¿Cómo puedo usarlo de manera más eficiente?

La conservación de los recursos reduce el desperdicio. Trate de obtener el mayor uso o satisfacción de cada viaje en el automóvil, cada uso de la estufa, cada carga en la lavadora y cada dólar gastado en ropa. Estudie los manuales de uso y cuidado. Aprenda a dar su propio mantenimiento básico. Aliente a los miembros de la familia a ser “guardianes” de sí mismos y de los demás para eliminar cualquier uso descuidado o derrochador. Trate de reciclar y reparar en lugar de reemplazar.

Reduzca el desperdicio siempre que sea posible. Muchos consumidores tiran artículos como lápices, papel y productos de cuidado personal antes de que se agoten. Evitar el desperdicio de alimentos es otra área de ahorro potencial.

### Usando los recursos

Al pensar en los recursos, pregúntese: ¿Qué talentos, tiempo u otros recursos tenemos como familia que podríamos utilizar de una manera nueva y más productiva?

Convierta los pasatiempos o las tareas cotidianas, como hornear, coser, las tareas domésticas o el cuidado de los niños, en actividades para ganar dinero. Si puede determinar que hornear o coser en casa produciría una ganancia, entonces tal vez debería invertir dinero en equipo. Investigue el potencial del mercado antes de tomar decisiones comerciales. Las obligaciones legales y financieras a menudo acompañan al trabajo por cuenta propia, así que consulte primero con las autoridades locales.

Otro ejemplo de inversión en sí mismo podría ser comprar un guardarropa adecuado o desarrollar una habilidad que le permita tener éxito en su búsqueda de empleo.

### Cooperando

Al considerar las opciones, pregúntese: ¿Cómo podemos compartir el tiempo o el talento con otros para ampliar nuestros recursos?

Cooperar con otros puede estirar los recursos. Organice cooperativas de alimentos, vivienda o cuidado de niños y viajes compartidos. Las cooperativas formales o informales proporcionan bienes y servicios a los miembros a precio de costo y/o ayudan a los miembros a comercializar sus productos.

Los miembros de una cooperativa suelen aportar parte de la mano de obra necesaria para reducir los costos financieros. Al considerar una cooperativa de cualquier tipo, asegúrese de comprender y estar de acuerdo con las reglas y de tener el tiempo, la energía y las habilidades para llevar a cabo su compromiso.

El uso compartido también se puede manejar de manera menos formal. Estire su dinero aprendiendo a compartir con su familia y amigos. Los vecinos pueden comprar artículos al por mayor, dividir el costo y ahorrar dinero. Comparta recetas, ideas y habilidades con otras personas. Compartir generalmente significa que todos se benefician como resultado de unirse en una idea, proyecto o compra. Decidan de antemano cómo se manejarán los costos de transporte, reparación o gastos para evitar desacuerdos o decepciones más adelante.

### Usando los recursos de la comunidad

Antes de realizar una compra, pregúntese: ¿Cómo podemos estirar nuestros recursos personales o familiares a través de los recursos comunitarios disponibles?

Algunos recursos comunitarios brindan beneficios a personas o familias que califican. Estos programas públicos incluyen seguro de desempleo, beneficios de SNAP (el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, anteriormente conocido como cupones de alimentos), el programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés) y algunos seguros de salud a través del mercado (también llamado Obamacare). El Programa de Asistencia de Energía para Personas de Bajos Ingresos de Kansas (LIEAP, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el gobierno federal que ayuda a los hogares elegibles a pagar una parte de los costos de energía de su hogar al proporcionar un beneficio único al año. Dependiendo de la comunidad, es posible que haya despensas de alimentos, canastas para personas mayores o distribuciones de productos básicos. Si cree que puede ser

elegible para alguno de estos recursos, debe solicitarlos.

Muchas comunidades ofrecen servicios de salud o asesoramiento gratuitos o de bajo costo, que van desde vacunas hasta planificación familiar y asesoramiento.

Otros recursos comunitarios ofrecen entretenimiento o recreación. Estos incluyen parques, áreas de vida silvestre, museos y bibliotecas. Tome tiempo para divertirse. Reúnase con familiares y amigos para comidas al aire libre, juegos, pesca o lo que sea que disfrute. Aproveche las clases económicas y los programas de recreación en su comunidad.

## Planifique formas de ampliar sus recursos

### Sustituya

- Planifique los menús con alimentos de menor costo.
- Cuando compre comestibles, compare el costo por porción/unidad.
- Compre productos de temporada.
- Considere los productos imperfectos o “feos” cuando satisfagan sus necesidades.
- Use frutas y verduras congeladas cuando no estén disponibles frescas.
- Use ofertas especiales y cupones cuando ahorren dinero.
- Compre marcas genéricas o de la tienda.
- Sustituya el transporte menos costoso: caminar, andar en bicicleta y compartir el automóvil.
- Dé mantenimiento a su automóvil para evitar reparaciones o reemplazos costosos.
- Compare precios de las tasas de interés y los términos de financiamiento.
- Tenga en cuenta la ubicación, el costo de operación, los impuestos y la apreciación en la compra de su vivienda.
- Para muebles para el hogar, busque ofertas, ventas de garaje, o alquile o comparta equipos o servicios.
- Compare el ahorro energético en la compra de su vivienda.
- Planifique sus compras de ropa.
- Modifique la ropa existente.
- Compre ropa cuando esté en oferta.
- Busque ropa en ventas de garaje.
- Cosa la ropa en casa.

### Preserve

- Empaque los alimentos con cuidado en recipientes herméticos.

- Guarde los alimentos perecederos rápidamente en el refrigerador o congelador.
- Use los alimentos frescos con prontitud para reducir el deterioro.
- Preste atención a las fechas en los paquetes de alimentos para usar primero los alimentos más viejos.
- Use las sobras para el almuerzo del día siguiente.
- No coma en exceso.
- Ahorre en combustible siguiendo buenos hábitos de conducción.
- Consolide los viajes.
- Dé mantenimiento de su vehículo y obtenga el servicio recomendado.
- Dé mantenimiento a su casa con reparaciones menores.
- Lave las paredes en lugar de pintarlas.
- Conserve la energía con aislantes, burlletes, ventanas resistentes a tormentas o plástico. Cierre las puertas y ventanas para retener el calor. Use ventiladores para enfriar su hogar.
- Vuelva a tapizar o vuelva a pintar los muebles.
- Mantenga la ropa limpia.
- Siga las instrucciones de cuidado.
- Guarde la ropa correctamente.
- Proteja los artículos de cuero del agua y la sal.
- Tenga en cuenta los costos de cuidado al tomar decisiones de compra.
- Reutilice y recicle.

### Utilice sus propios recursos

- Empaque “para llevar” su almuerzo al trabajo.
- Entretenga a visitas en casa.
- Siembre un huerto.
- Conserve los alimentos enlatándolos, congelándolos o deshidratándolos.
- Cambie el aceite, el filtro de aceite, el anticongelante y el líquido limpiaparabrisas.
- Lave el auto usted mismo.
- Haga las reparaciones de su casa.
- Alquile una de sus habitaciones, su jardín o su espacio de estacionamiento.
- Aprenda habilidades de costura.
- Venda artículos no deseados en línea o en una venta de garaje.

### Coopere con otros

- Forme o únase a una cooperativa de alimentos.

- Participe en una operación de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés).
- Organice cenas compartidas.
- Comparta el equipo de conservación de alimentos en casa.
- Participe en viajes de grupo o compartidos.
- Intercambie sus habilidades y servicios.
- Comparta su vivienda.
- Coopere con otros para “arreglar” sus casas.
- Pida a los miembros de la familia que cooperen en las tareas domésticas.
- Recauda dinero con una venta en el vecindario.
- Intercambie ropa de bebé, ropa de maternidad, equipo deportivo, etc.

### Utilice los recursos de la comunidad

- Use parques, senderos y otras áreas recreativas.
- Averigüe si califica para los beneficios de SNAP, el programa TANF o programas similares.
- Tome clases de reparación de automóviles o reparaciones en el hogar.
- Use y apoye el transporte escolar y público.
- Tome parte activa en las necesidades de la comunidad.
- Averigüe si califica para una vivienda subsidiada.
- Use la biblioteca pública.
- Busque ayuda en un sitio de VITA o TAX AIDE (ayuda para preparar los impuestos).
- Participe en las actividades y utilice los servicios disponibles a través de su oficina local de Investigación y Extensión de K-State.

### Autor

*D. Elizabeth Kiss, Ph.D., profesora asociada y especialista de extensión, Escuela de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Universidad Estatal de Kansas*

### Revisores

*Karen Blakeslee, M.S., asociada de extensión y coordinadora del Centro de Respuesta Rápida, Departamento de Ciencias e Industria Animal, Universidad Estatal de Kansas*

*Denise Dias, agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Johnson*  
*Susie Latta, agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión K-State del Condado de Marshall*

## Más de esta serie

***Cuando sus ingresos disminuyen: No se asuste, 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, MF3500S

### Referencia

Schuh, W., Walker, D., y Jones, J. E. (1990, marzo). *Haciendo que alcance el dinero: Mejorando las habilidades de supervivencia*. Manhattan, KS: Universidad Estatal de Kansas.

### Reconocimiento

Esta publicación y otras 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.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://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 menciona la crítica implícita de productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Elizabeth Kiss, *Cuando sus ingresos disminuyen: Mejorando las habilidades de supervivencia*, Universidad Estatal de Kansas, abril de 2020. Traducido en enero de 2025 .

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

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, según la enmienda. Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3501S    Abril 2020    Traducido en enero 2025