

lugar, además de intentar abaratar los variables.

Al margen de los pagos fijos, **hay ciertas partidas que hay que preservar cuanto sea posible, como la salud, la alimentación, la educación o la formación y desarrollo profesional.**

Iniciar un plan de ahorro implica reservar un porcentaje de los ingresos a esta partida, que podrán ser utilizados en un momento de necesidad o frente a gastos imprevistos.

4. Marcar objetivos

Todo plan de ahorro debe tener un objeto, un fin o una meta que aliente continuar con el duro plan de recortes. Se trata de gastar menos, de reducir costes, pero **debe estar claro no solo en qué partidas recortar, sino con qué objetivo, en cuánto plazo y en qué cantidad** habrá que hacerlo.

Las metas u objetivos pueden fijarse a corto, medio o largo plazo, se aconseja atender a cada periodo de forma específica, con distintos planes de acción, que permitan ver y contrastar su evolución y efectividad.

5. Olvidar la tarjeta y el crédito

Es una premisa básica. Si se quiere poner en marcha una reducción de gasto, la [tarjeta](#) es la peor compañera. Sus comisiones son elevadas, los intereses generados por realizar pagos a crédito son muy altos y, además, incentivan el impulso de compra. Conviene revisar todas las cuentas y plásticos contratados y quedarse solo con 1.

Debe evitarse, en la medida de lo posible, recurrir al crédito. Los tipos de interés de créditos personales o [rápidos](#) son muy elevados y se puede acabar generando una espiral de deudas que impida hacer frente a los pagos. Se recomienda, en casos como hipotecas, una refinanciación de la deuda, con una ampliación del plazo de amortización.

6. Revisar los resultados y, si es necesario, potenciar los ingresos.

A medida que se desarrolla el plan de ahorro, se ponen en marcha las nuevas pautas de consumo y se planifican los gastos de acuerdo al presupuesto, puede llevarse a cabo una revisión de los objetivos iniciales.

Si, pese a cumplir con todas las pautas establecidas y haber ajustado el presupuesto al máximo, aún no se ha conseguido gastar menos de lo que se ingresa, habrá que hacer todo lo posible por **buscar una nueva fuente de ingresos extra.**

Trabajos a tiempo parcial, por horas, desde casa o Internet, pese a que suelen estar peor remunerados, pueden suponer una solución, así como otras fuentes de ingresos, como el [alquiler de habitaciones](#) o de vehículos.

7. Mantener la constancia, pensar a largo plazo

Al acometer una iniciativa de este calado, **hay que tener en cuenta que de nada servirá todo el esfuerzo, si no se mantiene la constancia** y se persevera en el mantenimiento de los nuevos hábitos. La recompensa a medio-largo plazo se traducirá en poder afrontar el futuro con mayor seguridad y estabilidad. Más allá de salvar una situación temporal, para adoptar las nuevas pautas de forma permanente, habrá que ser paciente, pues se está un proceso que necesita el tiempo estipulado para obtener resultados. La recompensa a medio-largo plazo se traducirá en poder afrontar el futuro con mayor seguridad y estabilidad.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



AJUSTA TU ECONOMIA

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

☎ 649 116 241

Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
 Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
 domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado: _____

7 pasos para gastar menos de lo que ingreso.

El 1º paso para equilibrar las cuentas es identificar todos los gastos para planificar dónde y cómo reducir desembolsos y poder establecer metas de ahorro factibles.
 Por PABLO PICO RADA/ 3.12.2012

A raíz de la [crisis económica](#) se ha producido una importante reducción del poder adquisitivo. **Los ingresos, así como las expectativas de obtenerlos, se contraen mientras las obligaciones de pago permanecen inalterables**, con cargas fiscales como [aumentos del IVA](#) o el IRPF incluidas. Todo ello produce un **progresivo endeudamiento de las economías familiares y un alza de la morosidad.**

Un hecho que refleja el [INE](#) en su última "Encuesta de Condiciones de Vida": el 12,7% de los hogares manifiesta [llegar a fin de mes](#) con mucha dificultad, una cifra casi 3 puntos superior a la de 2011.

7 claves para ayudar a contener el gasto, de manera que esta cantidad no supere nunca el total de ingresos.

1. Anotar y registrar los desembolsos
 Ante la caída de ingresos, una de las vías para equilibrar las cuentas pasa por la contención en el gasto. **Debe elaborarse una detallada lista con todos los desembolsos y anotar cada una de las partidas, ya sea durante 1 semana o 1 mes.** Conocer de manera exacta la cantidad que se paga, junto a las posibles

[deudas](#) pendientes y los ingresos, permitirán determinar la situación real de la economía familiar.

Mantener un registro de los gastos ayuda a evitar gastos innecesarios
 Además, mantener un registro de los gastos ayuda a evitar gastos innecesarios.

Para su realización, puede emplearse una hoja de cálculo, pues resulta sencilla y útil.

2. Clasificar los gastos

Una vez realizado el registro y anotados todos los desembolsos, habrá que identificar y jerarquizar cada uno. Distinguir entre los gastos fijos, los variables y los superfluos, para poder elaborar un presupuesto a la medida.

Gastos fijos: son inamovibles, hay que hacerles frente siempre y suelen ser estables. **Es importante que sean los 1º en abonarse** para no incurrir en [descubiertos](#), que lleven aparejados intereses de demora o un aumento de la deuda, y para que el historial crediticio y las futuras obtenciones de crédito no se vean afectados. Destacan los pagos de vivienda (hipoteca, alquiler, comunidad), coche o préstamos bancarios.

Gastos variables: son desembolsos básicos y necesarios, pero que **pueden reducirse si se fija un buen plan de ahorro y se varían ciertas pautas de consumo.** En este grupo, podría incluirse alimentación, transporte, ropa y calzado o los suministros energéticos.

Gastos superfluos: son los que **pueden aplazarse, reducirse o eliminarse en los momentos de mayor apuro económico**, como [vacaciones](#), actividades de ocio o tabaco. Implica un esfuerzo constante y sostenido y llevar a cabo un plan de ahorro específico que implique un cambio en los hábitos de vida y de consumo.

3. Iniciar un plan de ahorro

Una vez que se ha elaborado el registro y clasificación de la partida de gastos, y se tienen claros los ingresos con los que se cuenta, habrá que **iniciar un plan de ahorro.** Este ayudará a adoptar mejor las decisiones económicas futuras. Será imprescindible elaborar un [presupuesto](#) lo más honesto y ajustado a la realidad posible. La idea del plan ha de pasar por reducir los desembolsos superfluos en 1º.