

## Presupuesto para el Año Nuevo



Con la llegada del nuevo año, este es un buen momento para revisar su presupuesto. Ya sea que desee ahorrar, pagar deudas o tener un mayor control de su dinero, elaborar un presupuesto le permitirá comenzar el año con fuerza. Estos son algunos pasos de la Oficina para la Protección Financiera del Consumidor que pueden ayudarle a organizar su presupuesto y alcanzar sus objetivos financieros.

- 1. Registre sus ingresos:** observe de dónde proviene su dinero, incluidos trabajos de tiempo completo o parcial, trabajo independiente, manutención infantil o beneficios del gobierno o ingresos pasivos.
- 2. Lleve un control de sus gastos:** intente comenzar una semana a la vez. Puede optar por iniciar un registro diario con sus pequeños gastos, utilizar una aplicación o simplemente mirar sus recibos o su cuenta corriente.
- 3. Cree un "calendario de facturas"** que muestra sus facturas y las fechas de vencimiento.
- 4. Cree su presupuesto funcional:** una vez que haya identificado sus ingresos totales y el costo de sus facturas, utilice esta [hoja de cálculo de presupuesto](#) para crear su presupuesto de gastos mensual.

Revise su presupuesto al final de cada mes para detectar cualquier actualización. También le ayudará a cumplirlo si:

- **Utiliza herramientas y métodos que le funcionen.** Vaya un mes a la vez y encuentre la mejor manera de registrar sus ingresos y gastos.
- **Analiza sus hábitos de gastos.** Conocer sus tendencias le ayudará a identificar dónde puede recortar gastos y qué debe tener en cuenta.
- **Establece metas.** Ya sean pequeños o grandes, los objetivos nos ayudan a mantener el rumbo. Encuentre pequeñas formas de recompensarse por sus progresos.
- **Consigue apoyo.** Es útil contar con familiares y amigos de confianza que le ayuden a rendir cuentas, así como con un asesor financiero si está dentro de sus posibilidades.

### Gestionar préstamos de forma eficiente

Ya sea un préstamo estudiantil, un préstamo de automóvil o una deuda de tarjeta de crédito, adelantar el pago de sus préstamos puede brindarle tranquilidad y ayudarle a alcanzar otros objetivos financieros más rápido. Aquí le ofrecemos algunos consejos de la Horizon Federal Credit Union para ayudarle a pagar sus préstamos antes de tiempo:

- **Realice pagos quincenales.** Al realizar pagos con mayor frecuencia, se acumulan menos intereses. Además, realizar pagos quincenales suma un total de 26 pagos parciales cada año, lo que equivale a un pago completo adicional al año.
- **Redondee sus pagos mensuales:** al redondear sus pagos al \$50 más cercano, le ayudará a reducir su préstamo a largo plazo.
- **Realice un pago adicional cada año.** Si la idea de realizar pagos quincenales le parece desalentadora, considere hacer un pago adicional a su préstamo cada año. De esta manera solo sentirá la presión financiera de pagar sus préstamos una vez al año. Considere utilizar un bono de trabajo, un reembolso de impuestos u otra fuente adicional de ingresos para realizar este pago único al año.
- **Refinancie su préstamo:** Si su historial crediticio ha mejorado o las tasas de interés han disminuido desde que obtuvo su préstamo, considere la opción de refinanciar. Puede ser una excelente manera de ahorrar intereses y pagar su préstamo en menos tiempo.

Más información: [consumerfinance.gov/sobre-nosotros/blog](https://consumerfinance.gov/sobre-nosotros/blog)

## Ahorros para la jubilación, según la edad

De acuerdo con una encuesta de Pew Research realizada a principios de 2025, la mayoría de los estadounidenses se jubilan entre los 62 y los 64 años. Sin embargo, la encuesta también señaló que, con el paso de los años, cada vez más estadounidenses trabajan después de los 65 años. Hay varios factores que influyen en la edad de jubilación, pero sin importar la edad a la que termine jubilándose, es importante que comience a ahorrar para su jubilación lo antes posible para asegurarse de poder jubilarse cómodamente. La siguiente tabla muestra cuánto debería ahorrar a distintas edades para aumentar sus ahorros promedio para la jubilación. Según un informe de Vanguard que estudió a 5 millones de inversores, los saldos promedio y mediano de los ahorros para la jubilación son:

Edad	Ahorro promedio	Ahorro medio
Menos de 25 años	\$5236	\$1948
25-34	\$30 017	\$11 357
35-44	\$76 354	\$28 318
45-54	\$142 069	\$48 301
55-64	\$207 874	\$71 168
Mayor de 65 años	\$232 710	\$70 620

Para obtener más información, visite [incharge.org/financial-literacy/budgeting-saving](https://incharge.org/financial-literacy/budgeting-saving)

## Establecer objetivos financieros para el futuro

Tomar el control de sus finanzas puede parecer una tarea abrumadora, pero con el plan y los objetivos adecuados es posible. Establecer metas es importante en muchos aspectos de su vida, así que ¿por qué no hacer lo mismo con sus finanzas?

Hay muchos objetivos diferentes a corto y largo plazo que puede establecer para el próximo año:

### A corto plazo:

- **Pague préstamos con intereses altos:** adelantarse en los pagos de su préstamo evita que su deuda se agrave.
- **Ahorre para una compra específica:** ya sean esas vacaciones en las que has estado pensando, una chaqueta nueva o un televisor nuevo.
- **Establezca un presupuesto:** como ya se mencionó, establecer y cumplir un presupuesto puede mejorar su bienestar financiero a corto plazo.

### A largo plazo:

- **Ahorre para la jubilación:** cuanto antes empiece a ahorrar en su fondo de jubilación, mejor le irá en el futuro.
- **Construya un historial crediticio:** reduzca las deudas innecesarias, pague sus facturas a tiempo y controle su puntuación crediticia. Aunque lleve tiempo, ofrece numerosos beneficios financieros.

Para obtener más información, visite [raiseupfamilies.org/blog/financial-stability-and-resources](https://raiseupfamilies.org/blog/financial-stability-and-resources)

## SALMÓN CON MOSTAZA Y MIEL, Y VERDURAS AL HORNO



¡Este salmón con mostaza y miel, y verduras al horno es una cena saludable, sabrosa y rápida! **Rinde 4 porciones.**

### Ingredientes:

- 1 libra de coles de bruselas, cortadas por la mitad
- 2 cebollas rojas pequeñas, cortadas en gajos de 1 pulgada
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal, divi
- 3 cucharadas de mostaza y miel
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de ajo picado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta roja triturada
- 4 filetes de salmón sin piel (5 onzas)
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

### Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Precaliente el horno a 425°F. Coloque una bandeja para hornear grande con borde en el horno; precaliéntela durante 10 minutos.
2. Mezcle las coles de bruselas cortadas por la mitad, los gajos de cebolla, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de pimentón y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal en un recipiente mediano hasta que las verduras estén bien cubiertas.
3. Retire del horno la bandeja caliente con cuidado. Distribuya las verduras en la sartén formando una capa uniforme. Ase hasta que estén casi tiernas, de 8 a 10 minutos.
4. Mezcle 3 cucharadas de mostaza y miel, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharaditas de ajo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta roja triturada y la cucharada restante de aceite y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal en el bol.
5. Distribuya las verduras hacia un lado de la sartén. Coloque los filetes de salmón en el espacio vacío. Unte el salmón con la mezcla de mostaza. Ase hasta que el salmón esté bien cocido y las verduras estén tiernas, de 7 a 10 minutos. Decore con perejil picado, si se desea.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 filete y 1 taza de verduras por porción.

Calorías	406
Sodio	637 mg
Grasa	19 g
Grasas saturadas	3 g
Carbohidratos	23 g
Proteína	35 gramos
Colesterol	75 mg
Azúcares totales	9 g
Fibra	6 g