



<https://efemeridesimagenes.com/imagenes-para-descargar-de-bienvenido-noviembre/>

Con Corazones Agradecidos...

Esperamos una temporada de alegría y generosidad: las fiestas navideñas. Esta época del año puede tener un precio para la mayoría de nosotros. Ya sea financiero o emocional, grande o pequeño, el costo asociado con esta época del año puede generar estrés adicional en nuestras vidas. Entonces, ¿qué podemos hacer para reducir este estrés? Lo primero que podemos hacer es recordar nuestro motivo de la temporada, ya sea para estar con los seres queridos y compartir tiempo de calidad, o simplemente para estar agradecidos. Tener nuestra razón en mente, puede ayudarnos a ver con un poco más de claridad lo que realmente importa. Entonces, cuando surja un momento estresante, tómese un par de minutos, deje de hacer lo que esté haciendo y respire profundamente. Inhala por la nariz durante 3 segundos, mantén la posición durante 2 segundos y, mientras exhalas, piensa en el motivo de la estación. Tomarnos un poco de tiempo para respirar y ordenar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir el estrés asociado con esta época del año. Planificar con anticipación también puede ayudar a reducir el estrés financiero inducido por las vacaciones. Para obtener más información sobre la planificación financiera anticipada de los gastos relacionados con las vacaciones, comuníquese con el entrenador de empoderamiento financiero.

Viernes Negro/ Lunes Cibernético

¿Qué haces el viernes y el lunes después de Acción de Gracias? ¿Te unes a la moda de las compras que parece apoderarse de todas las tiendas? Si es así, es posible que desee investigar un poco sobre los artículos que tiene en mente, para ver cómo y dónde puede obtener el mayor valor por su dinero. Consulte Consumer Reports en el siguiente enlace para encontrar ofertas e información adicional sobre productos que podrían ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre productos con reseñas imparciales que potencialmente pueden ahorrarle mucho dinero.

<https://www.consumerreports.org/holiday-season/black-friday-guide/>

¿Estresado por tu cena de Acción de Gracias?

Ya sea que organice una reunión pequeña o grande, hay pasos que puede tomar para reducir el costo de preparar esta comida.

Pasos que puede tomar para reducir el costo:

1. Haga del evento una comida compartida.
2. Haga su lista ahora y reduzca los elementos.
3. Ahorre dinero en guarniciones limitándolas a dos o tres. Esto es a menudo donde la gente gasta más.
4. Compre inteligentemente. Compra genéricos.
5. Compre solo lo que necesita y use lo que ya tiene.
6. Pase las decoraciones.
7. Recuerde, simplemente disfrute de la temporada y de los demás.

¿Tienes una meta financiera personal para Navidad? ¿Sabes dónde empezar?

Cada meta financiera necesita suficiente tiempo para planificar y tiempo para ahorrar. Incluso si la meta es pequeña.

Con la ayuda de Healthy Money Habits puedes trabajar en:

- Aumento de los ingresos
- Plan de ahorro para tus metas navideñas
- Presupuestación para apartar algo de efectivo para ese objetivo

Recuerde, ¡no es demasiado pronto para empezar a ahorrar!

FECHAS QUE RECORDAR

Mes Nacional de la Enfermedad de Alzheimer

Mes Nacional de la Diabetes

Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia

6 de noviembre: Horario de verano

8 de noviembre: Día de las elecciones

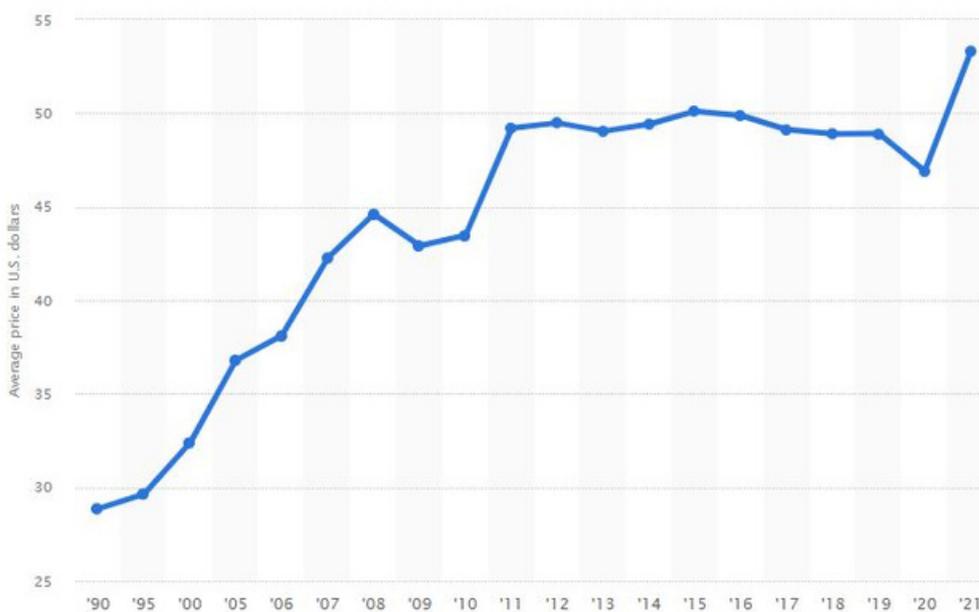
10 de noviembre: Día Internacional de la Contabilidad

11 de noviembre: Día de los Veteranos

14 de noviembre: Día Mundial de la Diabetes

24 de noviembre: Día de Acción de Gracias

Precio promedio de una cena de Acción de Gracias para diez personas en los Estados Unidos de 1990 a 2021



Estimado Entrenador Financiero...

P: ¿Cuánto se debe reservar para alimentos/comestibles? ¿Cómo cambia la cantidad según el número de personas en su familia?

Estimado lector:

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, como nación, gastamos alrededor del 12,9 % de nuestros ingresos brutos en alimentos.(1) Por lo general, se recomienda gastar entre el 15 y el 20 % en alimentos. Sin embargo, la cantidad que gasta cambia con la cantidad de personas en su familia, cuánto gana, su edad, el vecindario en el que vive, etc. (1)

- Las personas que ganan menos, gastan más de sus ingresos en alimentos. El informe mostró que las personas que ganaban el 20 % más bajo de sus ingresos gastaban ~36 % en alimentos.(1) Los que se encontraban en los siguientes dos tramos de ingresos más altos gastaban el 19 % y el 13.4 %.(1)

La cantidad promedio gastada por tamaño de familia:

- Una familia de uno gastó alrededor del 12.3 % (1)
- Una familia de dos gastó alrededor del 9.6% (1)

¿De qué se trata el Programa de Hábitos Saludables De Dinero?

Hábitos Saludables de Dinero es un programa disponible para los pacientes de Northern Nevada HOPES, de forma gratuita.

Estamos aquí para ayudarlo a alcanzar el bienestar financiero al brindarle educación financiera, entrenamiento financiero y servicios adicionales que lo ayudan a establecer y alcanzar metas financieras.

No somos asesores o consejeros financieros, pero estamos dedicados a mejorar su salud financiera, empoderar a nuestra comunidad, mejorar la educación financiera y disminuir el estrés debido a problemas financieros.

¡Recuerde que la salud financiera es parte de su salud en general! Para obtener más información, póngase en contacto con el entrenador financiero.



Contactenos
Diana Ruiz-Gonzalez
Educatora de Bienestar Financiero
775-786-4673 Ext. 7120
dgonzalez@nnhopes.org