

Hay muchas formas de definir el bienestar. La Iniciativa Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) describe ocho dimensiones.



## BIENESTAR FINANCIERO

El bienestar financiero implica gestionar el dinero de manera responsable, presupuestando y ahorrando para sus objetivos a corto y largo plazo, como muebles nuevos, vacaciones, gastos de educación o fondos de jubilación. Esto también significa entender cómo funcionan las distintas inversiones para poder tomar decisiones inteligentes que le permitan vivir cómodamente.

Áreas de bienestar financiero en las que centrarse:

Presupuestos

Ahorro

Deuda

Inversiones/Jubilación

### CONSEJOS PARA EL BIENESTAR FINANCIERO:

- Establezca objetivos que se adapten a usted y a su familia: el bienestar financiero es distinto para cada persona.
- Crear un presupuesto y buscar maneras de ahorrar en gastos.
- Si tiene deudas, elabore un plan y dé prioridad a su pago.
- Busque recursos gratuitos disponibles en su comunidad o en Internet.
- Busque a un mentor y no tenga miedo de pedir ayuda cuando tenga dudas.
- Reserve dinero para un fondo de emergencia.
- Seguimiento de las fechas de vencimiento de las facturas para evitar recargos por demora.
- Tenga cuidado y evite "hacerse rico rápidamente" y otras estafas.
- Sea consciente de que las apuestas o la ludopatía pueden convertirse en un problema o una adicción.



### PREVENCIÓN DE LAS APUESTAS Y LA LUDOPATÍA

Las apuestas o la ludopatía se convierten en un problema cuando ocasionan un impacto negativo en cualquier ámbito de la vida de una persona, como problemas familiares, pérdida de relaciones, problemas en el trabajo, deudas y mucho más.

### ¿A QUIÉN PUEDE AFECTAR?

**Personas de todas las edades.**

Aunque la mayoría de los juegos de azar no son legales en Virginia hasta los 21 años, los niños y adolescentes corren el riesgo de desarrollar problemas con las apuestas. Las investigaciones indican que los adultos que solicitan tratamiento por ludopatía a menudo empezaron a jugar a una edad temprana.

### APUESTA RESPONSABLE Y CONSEJOS PARA APOSTAR:

1. Fija un **PRESUPUESTO** para la cantidad de dinero que puede permitirse gastar y ajústese a ello.
2. Establece un **LÍMITE DE TIEMPO** antes de apostar o jugar. Es fácil perder la noción del tiempo; ponga alarmas que le recuerden que debe parar.
3. Piensa en el juego y las apuestas como un gasto de **ENTRETENIMIENTO**, como ir al boliche (NO como una forma de ganar dinero).
4. Si pierde la cantidad de dinero que ha fijado - **DEJA** de jugar. Intentar recuperar lo que se ha perdido suele acarrear más pérdidas.
5. Para evitar gastar más de lo presupuestado, **DEJE LAS TARJETAS DE CRÉDITO/DEBITO EN CASA.**
6. **TÓOMESE DESCANSOS** frecuentes para que su cerebro, sus ojos y su cartera descansen.
7. **EVITE EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS** que puedan nublar el juicio y alterar el control.
8. Apueste sólo cuando tenga las **IDEAS CLARAS** para poder tomar mejores decisiones.



# HAGAMOS UN PRESUPUESTO

MES DE: \_\_\_\_\_

Establecer un presupuesto y revisar las finanzas es importante para aprender más sobre el ahorro y la seguridad financiera. Tenga en cuenta que el presupuesto de muestra y los consejos de esta página son ejemplos generales y no deben considerarse asesoramiento financiero.

- 1 Calcule sus ingresos y gastos:** Eche un vistazo a sus ingresos, gastos de manutención, deudas y pagos.
- 2 Establezca objetivos:** Piense en lo que quiere conseguir con su presupuesto, como ahorrar para comprar un coche o pagar una deuda.
- 3 Crear y ajustar categorías presupuestarias:** Separe los gastos en categorías (como vivienda, transporte, etc.) y ajústelo si es necesario.
- 4 Monitoreé sus gastos:** Controle en qué gasta el dinero y haga recortes para no salirse de su presupuesto mensual.
- 5 Revise y ajuste su presupuesto periódicamente:** Revise su presupuesto cada pocos meses para asegurarse de que sigue teniendo en cuenta todas sus necesidades y objetivos para el futuro.

- **Objetivos para el próximo mes:** \_\_\_\_\_
- **Próximos grandes gastos:** \_\_\_\_\_
- **Deuda restante:** \_\_\_\_\_
- **Importe en el fondo de emergencia:** \_\_\_\_\_
- **Importe en cuentas de jubilación /inversión:** \_\_\_\_\_

## ELABORE SU PRESUPUESTO

\$ _____	Si sus ingresos son superiores a sus gastos, le queda dinero para ahorrar o gastar.
Ingresos totales de este mes	
—	
\$ _____	Si sus ingresos son superiores a sus gastos, le queda dinero para ahorrar o gastar.
Gasto total este mes	
_____	
= \$ _____	

## INGRESOS

<b>Nóminas (después de impuestos, etc.)</b>	\$ _____
<b>Otros ingresos (Seguro Social, pensión alimenticia)</b>	\$ _____
<b>INGRESOS TOTALES ESTE MES: \$ _____</b>	

## GASTOS

<b>Vivienda</b>	\$ _____
Renta/hipoteca	\$ _____
Servicios públicos	\$ _____
Otros	\$ _____
<b>Despensa</b>	\$ _____
<b>Asistencia sanitaria</b>	\$ _____
Seguro médico o dental	\$ _____
Atención médica/ medicamentos	\$ _____
<b>Transporte</b>	\$ _____
Pago del coche/ transporte público	\$ _____
Seguro	\$ _____
Reparaciones	\$ _____
Gasolina	\$ _____
<b>Guardería</b>	\$ _____
<b>Internet</b>	\$ _____
<b>Teléfono</b>	\$ _____
<b>Servicios de streaming/Cable</b>	\$ _____
<b>Entretenimiento</b>	\$ _____
<b>Comer fuera</b>	\$ _____
<b>Gastos de mascotas</b>	\$ _____
<b>Pagos de la deuda</b>	\$ _____
<b>Préstamos estudiantiles</b>	\$ _____
<b>Otros Gastos/ Donaciones Benéficas</b>	\$ _____
<b>GASTO TOTAL ESTE MES: \$ _____</b>	

Para más recursos, visite [virginia-preventionworks.org/activate](http://virginia-preventionworks.org/activate)