

## Ejercicio 1: Registro de ingresos y gastos

Lleva un registro SEMANAL para descubrir tu realidad financiera

**1.**

Anota en una hoja cada centavo que entra y sale de tu bolsillo durante al menos una semana. Ejemplo:

Fecha	Concepto	Ingreso Q.1000	Gasto	Tipo de Gasto
Lunes	Sueldo	Q.1000		
Martes	Compras en supermercado		Q.100	Alimentación
Martes	Colegiatura		Q.55	Educación
Miércoles	Dulces		Q.30	Refacciones
Miércoles	Pago de agua		Q.25	Servicio básico
Jueves	Gasolina		Q.10	Transporte
Jueves	Café y helados		Q.15	Refacciones
Viernes	Salida al cine		Q.10	Recreación
Viernes	Pago mensual por televisión		Q.100	Deuda de consumo
Viernes	Recarga de celular		Q.45	Servicio opcional
Sábado	Visita al pediatra		Q.100	Salud
Sábado	Compra de medicamentos		Q.20	Salud
Total Ingresos		Q.1000		
Total Gastos			Q.370	



**2.**

Al final de la semana, agrupa y suma los gastos por tipo de gasto.



Tipo de Gasto	Gasto
Vivienda	Q.0
Educación	Q.50
Refacciones	Q.15
Transporte	Q.10
Servicios básicos	Q.25
Servicio opcional (celular)	Q.10
Alimentación	Q.50
Recreación	Q.10
Salud (imprevisto)	Q.100
Deuda	Q.100
<b>Total Gastos</b>	<b>Q.370</b>

Cuida tu futuro

Manejar bien el dinero, es bueno para todos.

Continúa atrás



# Ejercicio 2: Chequea tu salud financiera

Basado en tus ingresos y gastos de **TODO EL MES**:

**1.** Suma los gastos para cubrir tus **NECESIDADES BÁSICAS**: vivienda, salud, educación, alimentación, servicios básicos, y transporte. Saca un total.

Gastos Básicos	Gasto
Alquiler	Q.200
Servicios básicos (luz, agua)	Q.45
Alimentación (mercado)	Q.100
Transporte (gasolina, pasaje de bus)	Q.50
Educación	Q.55
Salud	Q.120
<b>Total Gastos Básicos</b>	<b>Q.570</b>

**2.** Suma los gastos para pagar **DEUDAS** (excepto crédito de vivienda) y los **QUE NO SON BÁSICOS**: ropa, celular, TV Cable, etc. No olvides los gastos eventuales, y gastos imprevistos. Saca un total.

Deuda y Gastos No Básicos	
Recreación	Q.90
Refacciones	Q.45
Celular	Q.45
Pago de deudas (TV y muebles)	Q.200
<b>Total deuda y gastos no básicos</b>	<b>Q.380</b>

**3.** Anota cuánto destinas cada mes **AL AHORRO**

Ahorro **Q.50**

**4.** Para diagnosticar tu salud financiera, divide el total de cada tipo de gasto para el total de tus ingresos.

Ingreso Q.1000

Gastos Básicos	Q.570	$570 / 1000 = 0,57$ ó 57%
Deudas y Gastos No Básicos	Q.380	$380 / 1000 = 0,38$ ó 38%
Ahorro	Q.50	$50 / 1000 = 0,05$ ó 5%

Total de Gastos Q.1000

## ¿Cómo quedó la distribución de tus ingresos?

Los expertos dicen que lo ideal es destinar **50%** para cubrir nuestras **necesidades básicas**, **40%** para cubrir **deudas y gastos no básicos** y **10%** al **ahorro**.

Si estás destinando mucho de tus ingresos al pago de deudas y menos de 10% al ahorro, ¡es hora de hacer algunos cambios!  
El ahorro debe ser tu primer gasto.

Por otra parte, si necesitas sacar un crédito, debes estar seguro que el pago mensual de todas tus deudas no sobrepase 40% de tus ingresos.

Distribución ideal de ingresos

