



¿Qué sucede a partir de los 18 años?

Habilidades para Triunfar en la Vida:
Manual sobre Finanzas y Comunidad

Vivir solo

Es posible que usted piense que la experiencia de vivir solo va a ser dura —o que será lo mejor que le ha pasado—. Quizá sienta una mezcla de ambas cosas. Vivir solo por primera vez es emocionante, abrumador y atemorizante. Requiere algunas adaptaciones, pero suele resultar bien.

Vivir solo puede ser complicado por muchas razones. Administrar las finanzas uno mismo suele ser el mayor desafío. Es posible que usted tenga ingresos limitados, pero muchos gastos.

Este manual le ayudará a prepararse para vivir solo de forma exitosa. No cubre todos los aspectos, pero ofrece algunos consejos que le ayudarán en el camino.



A medida que uno crece,
va asumiendo más
responsabilidades personales.



Carlee's Village of Hope

El programa de Vivienda Independiente Transitoria
(Transitional Independent Living, TIL) de Oasis of Hope
ha sido desarrollado en honor a

Jacqueline Reed

* El documento *Habilidades para Triunfar en la Vida: Manual sobre Finanzas y Comunidad* del programa de Vivienda Independiente Transitoria (TIL) de Oasis of Hope ha sido desarrollado en colaboración con: el Consejo de Servicios Infantiles del Condado de Broward y la División de Investigación de America's SBDC Florida de Florida Atlantic University (FAU).



Las 7 reglas

Estas 7 reglas deberían ayudarle a evitar grandes problemas financieros.

1. Haga un presupuesto antes y después de mudarse

Antes de mudarse a su nuevo hogar, haga un presupuesto. Haga una lista de sus ingresos y gastos actuales. Ya conoce algunos –la factura del teléfono, los pagos del automóvil, el seguro– y tendrá que descifrar otros.

Use este presupuesto como ayuda para planificar sus gastos una vez que se haya mudado. Revise sus facturas reales y actualice su presupuesto. Tenga en cuenta que los costos de los servicios públicos varían según la estación; por ejemplo, usar el aire acondicionado en verano aumenta la factura de electricidad.

2. No compre aparatos y electrodomésticos que no necesite

Un error que cometen muchos jóvenes es comprar todo lo que tenían en la casa de su infancia. Compre únicamente lo necesario para mantenerse saludable, protegido y feliz.

Podría ahorrar dinero y amoblar su nuevo hogar con artículos de segunda mano. Cuando pueda permitirse algo mejor, piense en cuánto durará un artículo más barato. Quizá un artículo de precio intermedio sea una mejor compra con el tiempo.

3. A la hora de hacer compras importantes, ponga en la balanza la calidad y el costo

Piense en sus compras como si fueran inversiones. ¿Cómo rendirán con el tiempo? Es posible que una cama demasiado barata se ajuste ahora a su presupuesto. Pero si 6 meses después compra una cama nueva porque no ha dormido bien, la cama barata fue un mal negocio. Sin embargo, gastar \$0.50 en una cuchara de Goodwill debería resultar bien.

4. Cree una red de préstamos

No puede comprar todo lo que algún día podría necesitar. En cambio, piense qué conocido tiene lo que usted podría necesitar de vez en cuando y pídaselo prestado. Esto podría formar parte de una red de préstamos más amplia. Cada participante también compartiría artículos con amigos y vecinos. De este modo, todos ahorran algo de dinero.

Al pedir algo prestado, asegúrese de decir cómo lo usará y cuánto tiempo piensa quedárselo. Luego, cumpla lo prometido y devuelva el artículo cuando dijo que lo haría, en las mismas condiciones que cuando lo tomó prestado.

5. Invierta en mantenimiento y ahorre en reparaciones

Cuanto más pueda hacer para mantener sus cosas en buenas condiciones de uso, menos tendrá que gastar en arreglarlas cuando se rompan.

El mantenimiento no tiene por qué ser complicado. Coloque rejillas en los desagües para evitar obstrucciones. Mantenga las cosas limpias, ordenadas y organizadas para evitar que se acumule agua o se produzcan daños por moho sin que usted se dé cuenta. Use sus electrodomésticos únicamente según las instrucciones.

6. Cree un sistema para pagar las facturas y cúmplalo

Vivir solo suele significar que, además de las facturas que ya tiene, tendrá que hacerse cargo de una serie de facturas totalmente nuevas. Si no cuenta con un sistema, es fácil perderse y olvidarse de realizar un pago que vence. Un solo incumplimiento de pago puede reducir significativamente su calificación crediticia.

Encuentre un método para pagar las facturas que se adapte a sus hábitos. Establezca recordatorios, configure el pago automático o comprométase a pagar en cuanto reciba una factura. Elija el estilo que le convenga y manténgalo.

7. Aprenda a usar la comida en grandes cantidades

La comida es uno de los puntos del presupuesto más difíciles de controlar cuando se vive solo. Resulta complicado comprar la cantidad justa de alimentos para preparar las comidas de una sola persona. Es fácil rendirse y pedir comida para llevar.

Una opción mejor y menos costosa es cocinar grandes cantidades de comida y congelar las sobras en porciones envueltas. Se ahorra dinero al hacer 6 comidas en comparación con hacer solamente una. Además, en el futuro, ahorrará mucho tiempo en la preparación de la comida.

Evaluación de los conocimientos antes de rentar

¿Qué sabe sobre rentar?

Marque una opción o escriba sus respuestas.

- ¿Actualmente, vive con parientes, con amigos o solo?
Parientes Amigos Solo
- ¿Paga renta donde vive ahora?
Sí No
- Si paga su propia renta, ¿cree que es una cantidad justa?
Sí No
- ¿Cómo obtiene el dinero para pagar su renta cada mes?

- ¿Cómo cree que se debe pagar su renta?
Dinero en efectivo Cheque Giro postal
- ¿Ha firmado alguna vez un contrato de arrendamiento?
Sí No
- ¿Sabe qué es un contrato de arrendamiento?
Sí No
- ¿Sabe qué significa firmar un contrato de arrendamiento?
Sí No
- ¿Qué cree que debe incluir un contrato de arrendamiento?

- ¿Quién paga su renta mensual?

- Si no puede pagar su renta, ¿qué debería hacer?
Decirle al arrendador Irse
- ¿Tiene trabajo?
Sí No
- ¿Cree que gana suficiente dinero en su trabajo para vivir solo?
Sí No
- ¿Considera que debe tener restricciones sobre quién puede vivir en su departamento?
Sí No
- ¿Sabe que lo pueden desalojar por no pagar su renta?
Sí No
- ¿Cuál cree que es la cantidad necesaria para conseguir un departamento? (Marque todas las opciones que correspondan)
Renta del primer mes
Renta del último mes
Depósito de seguridad
- ¿Paga las facturas de electricidad y agua donde vive ahora?
Sí No
- ¿Qué sucede si no paga sus facturas de electricidad y agua?

- ¿Hay reglas que debe seguir cuando renta su propio departamento?
Sí No
- ¿Está preparado para que, cuando solicite un departamento, le hagan una verificación crediticia para una solicitud de arrendamiento y una comprobación de antecedentes?
Sí No
- ¿A qué edad considera que rentar es lo mejor para usted?
A los 18 años, cuando tenga un trabajo
Cuando pueda pagar por su cuenta para cumplir con un contrato de arrendamiento

Un programa de vivienda independiente transitoria (TIL) es diferente que rentar a un arrendador común. La mayoría de los programas de vivienda independiente transitoria tienen reglas que hay que seguir. Conocer y seguir las reglas le ayudará a evitar que lo desalojen o que vaya a juicio. Intente conseguir ayuda de un adulto que pueda darle buenos consejos sobre cómo rentar un departamento por primera vez.

¿Qué es un contrato de arrendamiento?

Contenido de un contrato de arrendamiento

El contrato de arrendamiento indica las responsabilidades del arrendador (propietario) y del arrendatario (inquilino). Establece lo siguiente:

- Lo que el arrendador y el arrendatario han acordado sobre la duración del contrato de arrendamiento
- De cuánto será la renta mensual
- Quién será responsable del mantenimiento de la propiedad

Los arrendatarios pueden pedir que se modifique un contrato de arrendamiento antes de firmarlo.

Si hay algo que usted no entiende o con lo que no está de acuerdo, o si hay alguna sección que se deba modificar, hablelo con el arrendador antes de firmar el contrato.

Plantilla de contrato de arrendamiento

Dirección de la unidad arrendada: _____ Fecha: _____

Este contrato se celebra entre _____ el/los arrendador(es) y _____
_____ el/los arrendatario(s).

Nombre del cónyuge: _____

Cantidad de miembros de la familia: Adultos _____ Niños _____ Edades _____

Dirección actual del arrendatario: _____ Teléfono: _____

Lugar de trabajo del arrendatario: _____ Dirección: _____

El/Los arrendatario(s) acepta(n) pagar al/a los arrendador(es) \$ _____ por mes, pagaderos por adelantado el _____ día de cada mes como renta de dicha propiedad. El/Los arrendatario(s) acepta(n) pagar un depósito de seguridad de \$ _____ junto con el primer mes de renta.

El arrendatario:

- En todo momento, mantendrá el departamento limpio y no hará ruidos molestos, y lo dejará en buenas condiciones
- Será responsable de todos los servicios públicos personales (gas, electricidad), el cable y el teléfono
- Dará aviso 30 días antes de irse y aceptará mostrar la unidad a posibles arrendatarios

El arrendatario no:

- Permitirá ningún animal en el departamento en ningún momento
- Subarrendará ni permitirá que nadie viva en el departamento, excepto las personas mencionadas anteriormente
- Reparará ningún vehículo motorizado en la propiedad ni guardará vehículos sin usar

El arrendador:

- Pagará las facturas del servicio público de agua

Este contrato continuará hasta que cualquiera de las partes dé aviso a la otra por escrito, con un mes de anticipación, de su intención de rescindirlo. El arrendador puede modificar la renta mensual según lo indicado en el presente documento únicamente si da aviso por escrito al arrendatario con un mes de anticipación. El período del aviso por escrito de un mes de anticipación comenzará en la siguiente fecha de pago de la renta después de que se haya dado el aviso y se extenderá hasta la siguiente fecha de pago de la renta.

Firmas: _____

Arrendador(es)

Arrendatario(s)



Un documento legal y vinculante

Una vez que se firma su contrato de arrendamiento, este regula lo que el arrendador y el arrendatario pueden y no pueden hacer durante la vigencia del contrato. El contrato de arrendamiento constituye un contrato legal y vinculante entre el arrendador y el arrendatario. Un tribunal lo usará en caso de que surja algún problema legal entre las 2 partes. Si hay más de un arrendatario en el contrato, el arrendador puede hacer cumplir el contrato a todos los arrendatarios. Por lo tanto, todos los arrendatarios deben saber cuáles son sus responsabilidades conforme al contrato de arrendamiento.



Contratos verbales de arrendamiento

La mayoría de los contratos de arrendamiento son escritos. Pero también hay contratos verbales de arrendamiento que tienen la misma validez jurídica. Algunos estados no permiten los contratos verbales de arrendamiento de viviendas. Los arrendatarios con contratos verbales de arrendamiento de vivienda están protegidos por las leyes de derechos de los arrendatarios que existen en cada estado.

Un contrato de arrendamiento es simplemente un contrato entre un arrendador y un arrendatario que indica lo que el arrendatario pagará mensualmente por la renta y durante cuánto tiempo. Los contratos de arrendamiento, al igual que muchos contratos, tienden a asustar a algunas personas porque gran parte del texto de estos puede ser confuso. Pero tener los conocimientos básicos de lo que incluye un contrato de arrendamiento puede ayudarle a evitar desacuerdos o costos innecesarios.

Es importante entender que los contratos de arrendamiento existen para proteger tanto al arrendador como al arrendatario. No son trampas a las que deba temer ninguna de las partes. Lo más importante es la comunicación a lo largo de todo el proceso. La mayoría de los problemas se pueden resolver sin acciones legales.



Introducción a la elaboración de presupuestos

1. Administrar sus finanzas = el camino hacia la independencia

El primer paso y el más importante para una buena planificación financiera es crear un presupuesto. Esto le ayudará a vivir de acuerdo con sus recursos económicos. Suena fácil e incluso simplista, pero es más difícil de lo que parece.

2. Necesidades versus deseos

Usted tiene una cantidad limitada de dinero para gastar cada mes, por lo que debe distinguir sus necesidades de sus deseos. Sus necesidades incluyen vivienda, servicios públicos, comida y ropa: las cosas imprescindibles para vivir. Una vez satisfechas sus necesidades, puede destinar el dinero que le sobre a sus deseos, es decir, cosas que está bueno tener, pero que no son necesarias para vivir, como la televisión por cable, Internet, comidas en restaurantes, un teléfono inteligente, etc.

Tenga cuidado de no confundir deseos con necesidades. Las personas pueden endeudarse mucho si no viven de acuerdo con sus recursos.

3. Cómo elaborar un presupuesto

El primer paso para elaborar un presupuesto es hacer una lista de sus ingresos mensuales, que pueden ser otros además de los de su trabajo. Incluya también los ingresos por cuidar niños, manutención, propinas, etc.

Después de enumerar todas sus fuentes de ingresos, anote la cantidad neta que obtiene de cada una de ellas. Los ingresos netos son la cantidad de dinero que usted tiene después de los impuestos y otras deducciones salariales (seguro de salud y de vida, contribuciones al plan 401[k], etc.). Los ingresos brutos son la cantidad que usted gana antes de esas deducciones. Base su presupuesto en sus ingresos netos, porque es la cantidad de dinero de que dispone realmente para gastar.

El siguiente paso es anotar todos sus gastos principales y restarlos de sus ingresos netos. Algunos ejemplos de gastos principales incluyen el pago de la hipoteca o de la renta, el pago del automóvil, las primas del seguro y los servicios públicos. Estos pagos suelen ser fijos y usted los paga cada mes.

Algunos gastos principales, como los seguros, se pueden pagar periódicamente. Para estos gastos, es aconsejable dividir la cantidad del gasto en varios meses. (Por ejemplo, un pago trimestral se dividiría en 3 meses). Guarde dinero cada mes para los gastos periódicos y páuelos cuando vengan.

4. **Cómo establecer objetivos realistas**

Después de restar sus gastos principales de sus ingresos netos, debería quedarle dinero para otras cosas esenciales, como la comida, la gasolina y las tarjetas de crédito. Al elaborar un presupuesto, calcule los costos del primer mes. A medida que avance el mes, lleve un registro de sus gastos para comprobar si coinciden con sus cálculos. Una vez que tenga una mejor idea de sus gastos, actualice su presupuesto.

Probablemente, le sorprenderá la cantidad de dinero que se gasta en cosas innecesarias. Es importante contar con fondos para cubrir primero las facturas de alta prioridad. Para reducir los gastos, presupueste menos dinero para las cosas que desea. Por ejemplo, si ha estado gastando \$100 al mes en salir a cenar, asigne solamente \$50 en su presupuesto. Después de gastar esa cantidad, no gaste más. Requiere disciplina, pero vale la pena.

Será difícil al principio porque está en proceso de cambiar su mentalidad sobre el dinero. Pero cuanto más tiempo lo haga, más fácil le resultará. Con el tiempo, su presupuesto se convertirá en un hábito.

5. **Cómo llevar un registro de los gastos**

Llevar un registro de los gastos es fundamental para ajustarse al presupuesto. Si no lo hace, no hay forma de saber si se mantiene dentro de su presupuesto. Por ejemplo, puede que haya asignado \$150 para alimentos este mes. Pero si no lo controla, quizás no se dé cuenta de que ha gastado \$225.

Gastar más de lo presupuestado en un área significa que tiene que reducir el gasto en otra. La única otra opción es pedir prestado y solicitar un crédito. Eso puede resultar caro si se usa a menudo. Llevar un registro de los gastos también le ayudará a saber a dónde se va su dinero.

Hay algunas formas sencillas de llevar un registro de los gastos. El método más básico consiste en anotar cada día todos los gastos en un cuaderno. Es útil hacer una lista de los gastos según el tipo: comida, servicios públicos, gasolina, etc. También hay muchas aplicaciones que se pueden descargar y que ayudan a llevar un registro de los gastos. No se olvide de registrar los gastos que realice cuando salga.

Otra forma de llevar un registro es guardar los recibos de las compras y anotarlos en un cuaderno o en la computadora. Muchas personas ahora pagan sus facturas en línea. Su historial de pagos es una forma sencilla de revisar sus gastos mensuales. Es posible que gaste dinero en cosas por las que no le den un recibo. Tome nota mentalmente o lleve consigo un pequeño cuaderno para anotar los gastos en efectivo.

Si usa una tarjeta de débito, revise sus resúmenes bancarios. Puede encontrarlos en el sitio web o la aplicación de su banco. También es conveniente llevar un registro de los gastos en su computadora. Algunos programas incluso se pueden vincular con sus cuentas de débito y crédito.

Sea cual sea el método que usted elija, asegúrese de anotar sus gastos con regularidad para no perder la cuenta.

6. **¿Qué tipo de cuenta bancaria se adapta a sus necesidades?**

Asegúrese de tener una cuenta bancaria y de saber cómo usarla. Haga las preguntas adecuadas para elegir una cuenta que se adapte a sus necesidades. Quizás lo mejor sea empezar con una cuenta de ahorros. Esto le dará la misma flexibilidad que una cuenta corriente o una tarjeta de crédito, pero le impedirá sobrepasar su límite y le evitará cargos adicionales. Usted también puede ganar intereses y aprender cómo funciona.

7. **Cómo independizarse**

Es tentador depender económicamente de los demás. Pero antes de tener independencia, debe independizarse. La verdadera vida independiente se basa en la libertad financiera, lo que significa que usted paga sus propias facturas, conduce su propio automóvil y firma un cheque personal para pagar su renta.

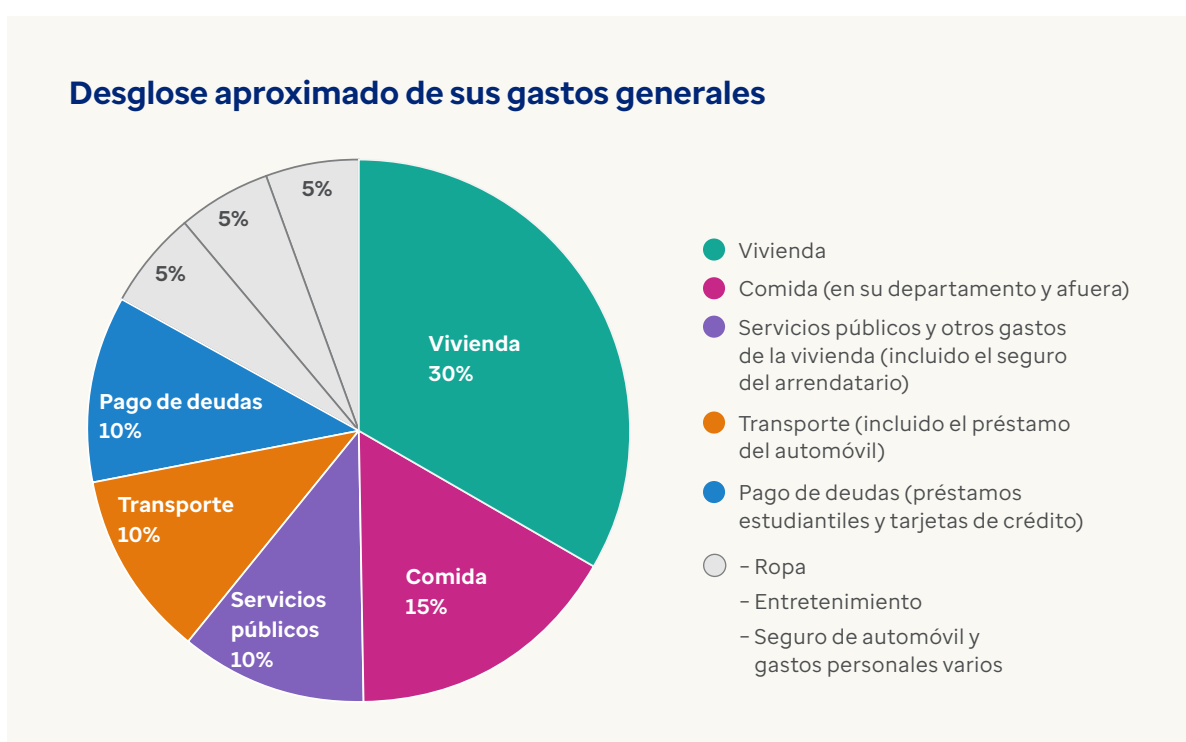
Si no tiene dinero para estos gastos, ahorre mucho. Ahorrar para conseguir la libertad financiera fomentará su motivación.

8. Ahorre dinero

Ahorre todo lo que pueda. Esto le ayudará a crear un fondo de emergencia. Los accidentes, los problemas de salud o las catástrofes naturales pueden ocurrir cuando menos se los espera.

Tal vez usted piense que no puede ahorrar dinero. Pero incluso las pequeñas cosas, como hacer su propio café en lugar de ir a Starbucks, pueden ahorrarle mucho dinero.

A continuación, se incluye un ejemplo de desglose de gastos basado en porcentajes (proporcionado por Quicken):



Estos gastos variarán. Por ejemplo, algunos arrendatarios no tendrán ninguna deuda, mientras que otros sí.

9. ¿Cuánto debería ahorrar antes de mudarse?

Debería comenzar el presupuesto mucho antes de mudarse. Lo mejor es empezar a ahorrar entre el 25% y el 30% de su sueldo para la renta mientras siga viviendo en la casa de su infancia. Es conveniente tener ahorrados 3 meses de renta antes de mudarse. Esto ayudará a cubrir los depósitos y los gastos de mudanza.

10. Maneras de ahorrar dinero

Una vez que se haya mudado, el presupuesto debe seguir siendo una prioridad. Esto no significa que deba morirse de hambre mientras se queda sentado en su departamento sin hacer nada. Hay formas sencillas de ahorrar dinero para poder seguir disfrutando de vivir solo.

Dé de baja el servicio de cable para ahorrar más de \$80 por mes. En su lugar, obtenga suscripciones a algunos servicios como Netflix y Hulu. Coma en su departamento en lugar de salir a cenar. Prepare el almuerzo para llevar con sobras de la cena de la noche anterior. Invite a sus amigos a mirar películas en su departamento en vez de salir.

Apague las luces cuando se vaya de una habitación. Compre bombillas de bajo consumo. Considere la posibilidad de buscar un compañero de departamento para compartir gastos de renta y servicios públicos. Para ahorrar dinero en gasolina, comparta el viaje en automóvil, camine o ande en bicicleta.

11. Haga listas de compras

Antes de salir a comprar, haga una lista. Le mantendrá centrado en lo que realmente necesita. Evite hacer compras impulsivas. Compre lo que pueda en tiendas de descuentos. Compare los precios de un artículo para saber qué tienda tiene la mejor oferta. El uso de cupones o descuentos también le ahorrará dinero.

12. Controle si tiene gastos que pasó por alto

Para que un presupuesto funcione, debe contabilizar todo aquello en lo que se gasta dinero. Esto incluye pequeños gastos como en estacionamiento, comidas a última hora de la noche que compra sin bajarse del automóvil y compras al azar. ¿Le gusta alquilar películas el fin de semana? Agréguelo a su presupuesto. ¿Suele gastar algo de dinero al mes en aplicaciones móviles? Inclúyalo también.

Es probable que durante los primeros meses se encuentre con un montón de gastos imprevistos. Solamente en la cocina, posiblemente tendrá que comprar vajilla, una batería de cocina y muchísimos alimentos para abastecer su despensa. Necesitará comprar artículos de limpieza. No olvide las suscripciones ni las facturas anuales, como cargos relacionados con el automóvil o la declaración de impuestos.

Es útil consultar los gastos del año anterior para asegurarse de no pasar nada por alto.

13. Formulario para el presupuesto

A continuación, encontrará un formulario que puede usar para crear un plan presupuestario. Anote sus ingresos y gastos. Los siguientes son gastos frecuentes:

- **Renta:** Probablemente su mayor gasto individual
- **Servicios públicos:** Electricidad, gas, agua, televisión por cable, Internet, etc.
- **Comidas:** En supermercados, en restaurantes, que compra sin bajarse del automóvil y que pide a domicilio
- **Transporte:** Vuelos, viajes en taxi, combustible, seguro de automóvil, matriculación del vehículo, etc.
- **Gastos médicos:** Medicamentos recetados, copagos, etc.
- **Entretenimiento:** Noches de citas, aventuras, vacaciones
- **Ropa y artículos de aseo personal:** Ropa, lavandería, jabones, champús, crema de afeitar, etc.
- **Suscripciones y membresías:** Gimnasio, revistas, servicios de películas o música en línea
- **Regalos:** Cumpleaños, bodas, baby showers y fiestas

Planilla para presupuesto mensual

Ingresos mensuales	
Ingresos mensuales	\$ _____
Becas/Préstamos	\$ _____
Sueldo/Salario	\$ _____
Varios	\$ _____
Total de ingresos mensuales	\$ _____

Gastos mensuales para vivir	
Matrícula/Cuotas	\$ _____
Libros/Materiales	\$ _____
Renta	\$ _____
Electricidad	\$ _____
Gas natural	\$ _____
Servicio de agua	\$ _____
Manejo de residuos	\$ _____
Teléfono	\$ _____
Cable/Internet	\$ _____
Alimentos	\$ _____
Salidas a cenar	\$ _____
Total de gastos para vivir	\$ _____

Deudas	
Pagos de tarjetas de crédito	\$ _____
Préstamos	\$ _____
Dinero para ahorrar	\$ _____
Otra:	\$ _____
Total de deudas mensuales	\$ _____

Seguros	
De automóvil	\$ _____
Del arrendatario	\$ _____
De salud/De vida	\$ _____
Varios	\$ _____
Total de costos de seguros	\$ _____

Gastos personales	
Ropa	\$ _____
Lavandería/Tintorería	\$ _____
Corte de cabello/Manicura, etc.	\$ _____
Cuotas de organizaciones	\$ _____
Total de gastos personales	\$ _____

Gastos de transporte	
Pago del automóvil	\$ _____
Gasolina	\$ _____
Mantenimiento del automóvil	\$ _____
Transporte público	\$ _____
Total de gastos de transporte	\$ _____

Entretenimiento	
Vacaciones	\$ _____
Mascotas/Cuidado de mascotas	\$ _____
Libros, revistas	\$ _____
Aplicaciones móviles	\$ _____
Juegos, películas, etc.	\$ _____
Otro:	\$ _____
Otro:	\$ _____
Otro:	\$ _____
Total de gastos de entretenimiento	\$ _____

Total de gastos	
Total de gastos para vivir	\$ _____
Total de deudas	\$ _____
Total de costos de seguros	\$ _____
Total de gastos personales	\$ _____
Total de gastos de transporte	\$ _____
Total de gastos de entretenimiento	\$ _____
Total de gastos	\$ _____

Total de ingresos mensuales	\$ _____
Total de gastos mensuales	\$ _____
Total +/-	\$ _____

14. Cree un fondo de reserva

En caso de emergencia, todo el mundo debería disponer de un fondo de reserva suficiente para cubrir entre 3 y 6 meses de gastos para vivir. Sin embargo, muchas personas creen que eso simplemente no es posible, por lo que no se molestan en intentarlo.

Pero tener aunque sea algo de dinero ahorrado es mejor que nada. Hay muchas formas de crear una cuenta de ahorros para emergencias. Guarde el cambio y deposítelo a fin de mes. Haga que una parte de su sueldo se transfiera automáticamente a su cuenta de ahorros.

Muchas personas usan la sencilla regla 50/20/30 de elaboración de presupuestos para conseguir una cuenta bancaria equilibrada. Esto significa dividir los ingresos netos en 3 grupos: 50% en necesidades, 30% en deseos y 20% en ahorros y pago de deudas.

Comience ahora. Aunque solamente ahorre poco dinero a la semana, con el tiempo se irá acumulando y le ayudará a evitar dificultades económicas más adelante.

Aprender a hacer un presupuesto no es lo más emocionante que hará cuando se mude por primera vez y viva solo. Pero puede marcar la diferencia entre simplemente arreglárselas y aprovechar al máximo su dinero.

15. Establezca un límite de dinero

Tener un límite en la cantidad de dinero que puede destinar a gastos del hogar y de comida es clave para no gastar de más. Debemos aprender a vivir de acuerdo con nuestros recursos y no intentar vivir como los demás. Puede que no tengamos tanto dinero.

16. Error frecuente

El mayor error que cometen los jóvenes al empezar es no hacer un presupuesto. Es sencillo: Averigüe cuántos ingresos obtiene cada mes, cuánto gasta y en qué. Según estos datos, reserve una cantidad determinada de cada sueldo para gastos. Lleve activamente un registro de sus gastos para no quedarse sin dinero.



Créditos

Si usted tiene muchas más deudas que saldar que ingresos, es posible que se sienta desamparado. Y, lamentablemente, a menudo se tarda mucho más en salir de las deudas de lo que se tardó en contraerlas. Para salir de las deudas sin quedar en bancarota, usted dispone de 3 estrategias que le ayudarán.

El método de la bola de nieve

Si usted tiene varias tarjetas de crédito, podría intentar saldar primero las deudas más pequeñas, aunque otras tengan tasas de interés altas.

“Es un enfoque psicológico en vez del método matemáticamente más eficiente”, dice Joseph Carpenito, asesor financiero de Raymond James Financial Services. “La mayoría de las personas atacan primero su saldo más alto de tarjeta de crédito, con el razonamiento de que están pagando la mayor parte en intereses anuales en esa tarjeta”.

Esto tiene sentido desde un punto de vista matemático, y es un buen plan. Pero no es para todos.

“Lamentablemente, pasan cosas en la vida que les impiden hacerlo y esa tarjeta nunca llega a pagarse, y solo pueden pagar una parte del saldo adeudado”, dice. “Si a usted le gusta conseguir pequeñas victorias, es probable que la estrategia de la bola de nieve sea para usted”.

Por ejemplo, supongamos que tiene 3 tarjetas de crédito. En una, tiene una deuda de \$500. En la segunda, tiene una deuda de \$2,000. Y, en la tercera, tiene la exorbitante deuda de \$7,000. En primer lugar, usted debe realizar el pago mínimo de cada cuenta todos los meses.

Pero agregue todo lo que pueda por encima del mínimo a la tarjeta de crédito con el saldo más bajo. Una vez que haya pagado esa tarjeta, tome el dinero que estaba ahorrando para la primera tarjeta de crédito y úselo todos los meses para la tarjeta de crédito con el siguiente saldo más alto. Una vez pagada esa tarjeta, todo el dinero que se destinó a la segunda tarjeta se agrega ahora a lo que usted está pagando cada mes por la tarjeta de crédito con la deuda de \$7,000.

Se llama método de la bola de nieve porque la cantidad de dinero que se destina a cada tarjeta va aumentando, como una bola de nieve que rueda colina abajo. Y su deuda disminuye más rápido.

El método de la avalancha

Se trata de la estrategia de pagar primero las tarjetas con el saldo con intereses más altos. Usted paga al menos los mínimos de las tarjetas de crédito con las deudas de \$500 y \$2,000, pero destina la mayor parte de su dinero a la tarjeta de crédito con la deuda de \$7,000.

“A largo plazo, esta es la forma más rápida de salir de las deudas porque reduce la tasa de acumulación continua de deudas”, dice Byna Elliott de Fifth Third Bank.

En otras palabras, piense en todos los intereses que se están acumulando con la tarjeta con la deuda de \$7,000. Si eso le inquieta y usted puede afrontar el pago de varias tarjetas de crédito, el método de la avalancha es probablemente el que debería usar.

El método de tirar todo menos el fregadero de la cocina

No se trata de una estrategia oficial que usted escuchará a los expertos elogiar, pero podría pagar su deuda sin ninguna estrategia real. Esto no está mal si siempre destina más dinero que los pagos mínimos a sus tarjetas. Si está muy endeudado y solamente paga el mínimo, seguirá endeudado durante años.

A continuación, le indicamos algunas cosas que sería conveniente que tenga en cuenta a medida que destina ese dinero a sus tarjetas de crédito.

- Transfiera su deuda a una tarjeta de crédito con una tasa de porcentaje anual (annual percentage rate, APR) introductoria del 0%. Es posible que las personas con grandes deudas no califiquen para una tasa de porcentaje anual de cero.
- Pida un préstamo para saldar la deuda de las tarjetas de crédito. Esto solamente le ayudará si su préstamo tiene una tasa de interés más baja que la que está pagando en sus tarjetas de crédito.
- Si las cosas están fuera de control, pida a las compañías de las tarjetas de crédito que cierren sus cuentas para detener los intereses. Pero esto puede resultar contraproducente. Es posible que simplemente cierren sus cuentas para que usted no pueda usarlas, pero que los intereses sigan subiendo.

Larry Smith, propietario de una empresa de litigios sobre derechos de los consumidores en Chicago, afirma que negociar un plan de pagos funciona para algunos titulares de tarjetas. Pero a menudo, dice, la compañía de la tarjeta de crédito quiere que usted realice varios pagos grandes para librarse de su deuda en pocos meses. Esto puede ser más de lo que usted puede afrontar.

Aun así, mientras los pagos se realicen mensualmente, incluso en cantidades mínimas, las compañías de las tarjetas de crédito están contentas, dice Smith. El problema surge cuando el consumidor deja de pagar.

Sea cual sea la forma que usted elija para saldar una deuda grande, la triste verdad es que va a sufrir algo desde el punto de vista financiero, afirma Smith.



Cosas que debe tener en cuenta antes de rentar su primer departamento

Prepararse para mudarse de la casa de su infancia a su primer departamento es emocionante, pero también puede dar mucho miedo. Rentar un departamento es un asunto bastante importante, y el proceso puede ser confuso.

A continuación, encontrará 11 cosas que debe tener en cuenta durante el proceso de búsqueda de departamento y que se lo facilitarán.

1. Costos por adelantado

Además de los costos mensuales de vivir en un departamento, es probable que tenga que realizar pagos por adelantado antes de mudarse, a menudo incluso antes de firmar el contrato de arrendamiento. Planifíquelo con anticipación para evitar que los altos costos lo sorprendan.

Lo más probable es que tenga que pagar un depósito de seguridad. Esto protege al arrendador en caso de que usted destroce su departamento y desaparezca del mapa. Mientras no lo haga, debería recuperar el depósito una vez finalizado el contrato de arrendamiento. Además, es posible que tenga que pagar cargos por la solicitud o un mes de renta antes de poder mudarse.

2. Costos a largo plazo

La renta no es lo único que tendrá que pagar mes a mes. También tendrá que pagar servicios públicos, tales como calefacción, gas y electricidad. Los distintos edificios tienen reglas diferentes sobre lo que hay que pagar y lo que está incluido en la renta. Si tiene que pagarlos usted, prepárese para comunicarse con las compañías de servicios públicos para que le instalen los servicios.

Y no se olvide del seguro del arrendatario. Algunos arrendadores exigen a los arrendatarios que obtengan una póliza del arrendatario. El seguro lo protege en caso de daños accidentales, robo o catástrofe. No suele costar mucho al mes.

3. Lo que necesita

Amueblar un departamento nuevo es emocionante. Y, probablemente, usted esté lleno de ideas sobre cómo quiere que se vea su nuevo hogar. Pero los muebles son caros, así que intente empezar por los básicos que realmente necesite.

Lista rápida de los muebles básicos que necesitará: una cama, un sofá, una mesa y sillas. También querrá toallas, una cortina de ducha, una batería de cocina y utensilios.

4. Lo que no necesita

Quizá sienta la tentación de llevarse a su nuevo hogar todos los adornitos que ha ido coleccionando. Pero este bagaje puede resultar un estorbo cuando empiece a decorar.

5. Condiciones del contrato de arrendamiento

El contrato de arrendamiento suele ser el primer documento legal con el que se encuentra un joven adulto. Es una buena práctica para otros contratos que realice en el futuro. Aprender a interpretar textos legales es una habilidad valiosa. Lea atentamente todo el contrato de arrendamiento. No tenga miedo de hacer preguntas si hay algo que no entiende.

También puede pedir al arrendador más tiempo para revisar el contrato antes de firmarlo. Luego pídale a un familiar o a un amigo con experiencia de confianza que lo revise con usted.

6. Preocupación por los compañeros de departamento

Si se va a mudar con compañeros de departamento, asegúrese de que todas las personas con las que va a vivir firmen el contrato de arrendamiento. De lo contrario, alguna podría dejar de pagar la renta o mudarse, y dejarlo a usted a cargo de su parte. Si alguien se niega a firmar el contrato, busque un compañero de departamento diferente.

7. Planes de mudanza

Mudarse es un trabajo duro, y probablemente usted no pueda hacerlo solo. Si necesita una opción barata, pregúnteles a sus amigos si estarían dispuestos a ayudarlo. Por lo general, a los amigos se les paga con pizza y la promesa de ayudarles cuando se muden.

Si sus amigos están ocupados, considere la posibilidad de contratar a una compañía de mudanzas. Lo bueno es que los profesionales de mudanzas saben exactamente cómo manejar las cajas y cargar el camión. Esto ayudará a agilizar el proceso.

8. Organización

A menos que disponga de mucho espacio en el armario, piense en soluciones de almacenamiento. Las cajas organizadoras que se colocan debajo de la cama son una forma estupenda de guardar la ropa fuera de temporada y otros artículos pequeños.

Algunos muebles también sirven para guardar cosas. Esconda cosas en una otomana o llene un viejo baúl que use como mesa de centro. En las estanterías, puede colocar estatuillas y una cesta para sus llaves.

9. Esquema de decoración

No hay mejor momento para decorar un departamento que cuando uno se muda por primera vez. Todas sus cosas ya están fuera del camino, y usted todavía tiene toda la libertad para ordenar sus artículos de la manera que le gustaría. Desembalar las cosas y colocarlas en su lugar es mucho más fácil que moverlas más adelante.

Mire diferentes esquemas de diseños a fin de inspirarse para su nuevo hogar. ¿Quiere algo rústico y sencillo o elegante y moderno? Haga cambios que estén permitidos por el contrato de arrendamiento antes de desembalar sus cosas para tener espacio para trabajar. Así su departamento parecerá un hogar en cuanto termine de desembalar.

10. Transporte

Considere todas sus opciones de transporte. ¿Es realmente necesario ir en automóvil a todas partes, sobre todo si hay que pagar por el estacionamiento una vez allí? Sería conveniente que los habitantes de las ciudades se deshicieran de sus automóviles y se desplazaran con servicios de transporte compartido. El litro de gasolina más barato es el que no se usa.

11. Administración del tiempo

No cabe duda: Una buena administración del tiempo en el hogar es importante. Las relaciones son mejores porque uno se siente más tranquilo y con más control. Usted es el encargado de administrar un entorno muy complejo en el hogar.

Las exigencias en un día normal podrían incluir:

- Lavar la ropa
- Pagar las facturas
- Organizar y asistir a eventos sociales
- Tareas de los niños
- Planificar las comidas, cocinar, limpiar
- Comprar comida y artículos para el hogar
- Limpiar
- Realizar mantenimiento



Consejos para administrar el tiempo

Las habilidades de administración del tiempo que aprenda como estudiante pueden ayudarle durante el resto de su vida. Haga algo hoy que agradecerá en el futuro.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a desarrollar buenas habilidades de administración del tiempo.

Adopte buenos hábitos de estudio

- Estudie a la misma hora todos los días para que se convierta en un hábito.
- Planifique repasos semanales.
- Reserve períodos (de unos 45 minutos cada uno) para estudiar.
- Mantenga su área de estudio solo para estudiar y deshágase de las distracciones.
- Haga una lista de las tareas de cada clase y de las fechas límite, y luego táchelas a medida que las vaya realizando.

Aproveche los huecos libres

- Use el tiempo que pase esperando, caminando, en bicicleta, etc., para repasar lo que ha aprendido.
- Justo antes de la clase, repase rápidamente sus apuntes o lecturas.

- Elabore un calendario del año escolar para tener un panorama general de su semestre. No incluya demasiados detalles en este punto.
- Programe sus compromisos fijos. Reserve tiempo para trabajos, proyectos, lecturas, reuniones, exámenes, fiestas, vacaciones, etc.
 - Asigne tiempo para actividades planificadas recreativas, deportivas, de clubes, etc.
 - Anote las fechas importantes para su vida social y familiar.
 - Deje tiempo libre para usted, así tendrá flexibilidad.
- Haga un calendario semanal. Una vez a la semana, reserve tiempo y describa con más detalle los compromisos importantes y las fechas límite que debe cumplir. Deje tiempo para trabajar en asuntos que postergó.
- Haga una lista de tareas diarias. Al final de cada día, organícese y programe su día siguiente. Incluya rutinas, mandados y tiempo de estudio.

Siga su plan

- No permita que la presión de grupo ni los placeres a corto plazo dominen lo que considera importante.
- Céntrese en los objetivos que se ha propuesto y dedíquese a sus verdaderas prioridades máximas.
- Alinee sus prioridades con sus valores y objetivos a largo plazo.

Establezca prioridades

Siempre hay más cosas para hacer que tiempo para hacerlas. Piense en las acciones que puede llevar a cabo hoy a fin de sentar las bases para tener éxito a largo plazo.

- Repase cada acción y pregúntese: “¿Qué cosas positivas podrían ocurrir si hago de esto una prioridad máxima?”
- Y “¿Qué cosas negativas podrían ocurrir si no hago de esto una prioridad máxima?”
- Anote sus respuestas y hágase 3 preguntas más para aclarar las cosas.
 - ¿Qué tan buenas o malas son las mejores y las peores cosas que podrían ocurrir?
 - ¿Cuáles son las probabilidades de que ocurra lo mejor y cuáles de que ocurra lo peor?
 - ¿Cuánto tiempo y energía tendría que dedicar?

Venza la procrastinación

Sin una fecha límite, procrastinará. Cuando le asignen una tarea, establezca un objetivo para realizarla sin que cunda el pánico de última hora.

1. Una vez que tenga una fecha límite para una tarea, cuente hacia atrás desde esa fecha para establecer una fecha de inicio. Considere el tiempo que dedicará a otras cosas. Compruebe el calendario escolar para ver si hay conflictos.
2. Mantenga el estrés bajo control. Empiece con tiempo para evitar terminar frenéticamente.
3. Si tiene una tarea grande, divídala en pasos más pequeños para que le resulte menos abrumadora.

Mire hacia atrás desde el futuro

Las cosas que hoy parecen muy importantes podrían parecer triviales cuando las recuerde más adelante. Y cosas que hoy parecen sin importancia podrían ser muy importantes cuando las recuerde.

Pruebe la retrospectiva desde el futuro

Mire hacia atrás desde el futuro. ¿Qué cosas habrá sido más significativo conseguir para su semana, mes, año y vida ideales?



La educación es una etapa de su vida que puede tener un gran impacto en cómo resulte el resto de su vida. Su éxito en el futuro depende de las acciones que lleve a cabo hoy. No lo olvide para que las decisiones que tome a diario sean acertadas.



Planifique su semana

Planifique lo que necesita hacer. Aprenda a calcular el tiempo que llevarán las cosas. Marque sus tareas en un [planificador semanal](#). Probablemente, la aplicación de calendario de su teléfono tenga vistas diarias y semanales. Una vez que sepa lo que debe hacer, tendrá una mejor idea del tiempo disponible para hacer lo que desea.

Curiosamente, este ejercicio puede ser bastante motivador. Es probable que descubra que, al tomar mayor conciencia sobre su tiempo, aumentará el valor que le da.



Vuelva a guardar las cosas

Nadie quiere perder el tiempo, pero todos lo hacemos. El truco es mejorar para hacerlo menos. No pierda tiempo en busca de objetos perdidos. Tenga un lugar para las cosas y vuélvalas a poner donde van. Colocarlas en lugares aleatorios crea caos.



Cree un lugar donde dejar las cosas cuando llegue a su hogar

Tenga un lugar determinado para guardar las llaves, el teléfono, la billetera, la bolsa o los anteojos. Cree un lugar cerca de la puerta donde dejar las cosas cuando llegue a su hogar. Podría ser una fuente, un estante o un cajón.



Delegue

¿Qué cosas hace para las que no tiene tiempo? ¿Hay alguien más en el hogar que pueda encargarse de una tarea? Esto podría darle más tiempo a usted para hacer cosas más importantes.



Haga ajustes, adáptese y mejore

Es raro acertar al primer intento. Es posible que haya que ajustar sus cálculos de tiempo. Tenga en cuenta lo que no consideró la primera vez. La administración de su tiempo siempre tendrá que adaptarse a las circunstancias cambiantes.



Levántese más temprano

Cuando esté ocupado, puede ayudarlo levantarse más temprano para disponer de más tiempo. Ganar aunque sea solo 10 o 15 minutos adicionales marca una diferencia positiva en cómo se siente con respecto a su día.



La vida en una comunidad

Usted está rodeado de personas que comparten valores similares

Cuando se une a una comunidad adecuada para usted, se rodea de personas a las que les importan las mismas cosas. Sus vecinos son personas con las que espera hablar regularmente.

Usted tiene mucho que aprender y mucho que enseñar

Estar con personas de ideas afines da lugar a compartir. Las posibilidades de aprender cosas nuevas son infinitas, y usted tiene la oportunidad de compartir lo que sabe con personas a las que realmente les interesa. Cuando todas estas ideas se mezclan, surgen ideas nuevas que de otro modo no se le ocurrirían.

Usted se conecta con las personas a un nivel profundo

En una comunidad, se aprende a ver a los demás como miembros de la familia. Uno se abre a las personas como nunca lo había esperado. Esto lleva a una profunda conexión con otras personas fuera de su círculo íntimo.

Cuando está atravesando un momento difícil, está rodeado de personas que lo quieren. Su comunidad le dará el apoyo moral que necesita para superar todo y crecer.

Se animan mutuamente a mejorar

Usted y los miembros de su comunidad querrán ayudarse mutuamente a crecer y prosperar. El apoyo que reciba lo impulsará a alcanzar sus objetivos.

Usted encuentra fácilmente compañeros de equipo para los proyectos que desee emprender

¿Quiere saber cómo construir un calentador solar casero? ¿Quiere dar un paseo por el bosque y encontrar hongos silvestres? ¿Quiere empezar una banda? Lo más probable es que encuentre personas en su comunidad a las que les encantaría hacerlo con usted.

Siempre hay algo divertido

Sin importar lo que usted considere divertido, siempre habrá alguien o un grupo que se le una. Pregunte por ahí y encontrará a los suyos.

Usted cuenta con su comunidad

Ser amable con sus vecinos es importante para la seguridad. Pueden estar atentos a usted o vigilar su departamento mientras viaje. Así que salga de vez en cuando y asegúrese de obtener sus nombres y números de teléfono cuando sea posible. Si tiene piscina comunitaria, visítela el fin de semana, cuando es probable que sus vecinos estén afuera. Si tiene un perro, dé paseos por el vecindario y preséntese a los dueños de otras mascotas.

Es una gran terapia

Vivir en una comunidad puede ser difícil al principio. Las diferentes personalidades pueden alterarse por cosas diferentes. A medida que usted vaya conociendo mejor a todos, aprenderá cómo les gusta a las personas que las traten. La comunidad es un lugar donde el crecimiento personal se produce a un ritmo mucho más rápido. Uno se siente mucho más cómodo consigo mismo y con los demás.

Se hacen amigos para toda la vida

Tanto si se queda en esa comunidad un año como para siempre, hará amigos para toda la vida y tendrá grandes recuerdos.



¿Cómo puedo volverme un buen ciudadano?

Un buen ciudadano es aquel que cumple su papel en la comunidad. Hay muchas opiniones sobre lo que hace a un buen ciudadano.

Diez maneras de ser un buen ciudadano

1. Ofrézcase como voluntario para participar activamente en su comunidad
2. Sea honesto y confiable
3. Siga las reglas y las leyes
4. Respete los derechos de los demás
5. Esté informado sobre el mundo que lo rodea
6. Respete la propiedad ajena
7. Sea compasivo
8. Asuma la responsabilidad de sus acciones
9. Sea un buen vecino
10. Proteja el medioambiente

Un buen ciudadano tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- Higiene personal
- Ropa y cuidado de la ropa
- Atención de la salud

- Cocinar
- Comer
- Nutrición
- Administración y seguridad del hogar
- Administración del dinero
- Crecimiento personal
- Consciencia
- Resolución de problemas
- Acceso a la comunidad

Acéptese

No puede construir una independencia fuerte si no puede vivir consigo mismo. Acepte su cuerpo, su personalidad, sus opiniones, sus elecciones, sus preferencias y su historia de vida.

No diga cosas en su contra. Todos pueden ser lo suficientemente fuertes. Todos han soportado algo para demostrar su fuerza. Deje atrás sus errores y aprenda de ellos. Intente mejorar y, lo más importante, quíerase.

Aceptar quién es evitará que intente actuar como otra persona.

Crea en usted mismo

Si usted no cree en sí mismo, ¿quién lo hará? Todos somos diferentes y tenemos algo único que decir. Nadie puede poner en palabras lo que usted piensa, y no todo el mundo va a estar de acuerdo con lo que usted dice. Manténganse firme respecto a quién es. Al fin y al cabo, usted es todo lo que tiene y, si cree en sí mismo, eso es lo único que importa.

Crear en sí mismo le ayudará a confiar en sus propias decisiones. Si no tiene fe en sí mismo, siempre se cuestionará. Evite hacer eso.

Acepte el mundo

Las personas independientes no son arrogantes ni creen que toda la raza humana sea cruel. Ven el mundo con sus cosas buenas y malas, y eligen ser fuertes por sí mismos y por los demás.

No confiar en nadie no lo hace independiente. Pensar muy bien de sí mismo no lo hace independiente. Siga este consejo: Aprenda a aceptar el mundo y decida ser fuerte.

Aceptar el mundo y sus complicaciones le ayudará a ver que hay infinitas formas de vivir.

Sea emocionalmente independiente

Es mejor darse cuenta de que todas las personas de las que uno depende algún día no estarán. La única persona que siempre estará con usted es usted. Si depende de sí mismo como apoyo, nunca se sentirá defraudado.

Está bien apegarse a algunas personas clave en su vida, pero no puede dejar que controlen su felicidad. Eso depende de usted.

Tenga automotivación

Los demás no tienen el mismo interés en su éxito. La motivación y el éxito son producto de un hábito. Usted debe romper su mal hábito de procrastinación y reemplazarlo con una buena planificación.

Las personas con más éxito del mundo no siempre son las más brillantes ni las más guapas. Usan sus victorias, grandes y pequeñas, para aumentar su autoestima. Así es como se aprende cualquier cosa en la escuela, se gana confianza en las citas y en todo lo demás en la vida.

Si usted desea alcanzar un objetivo profesional, debe hacerlo para complacerse a sí mismo, no a sus amigos ni a sus familiares. Si quiere obtener notas increíbles, lo mismo aplica.

No intente bajar de peso, publicar un libro o construir una casa simplemente para impresionar a los demás. Hágalo porque realmente lo desea. Hágalo por usted mismo.

Sea su propio héroe

Un modelo a seguir puede servirle de inspiración y mostrarle cómo vivir su vida. No es malo encontrar a alguien a quien admire profundamente y que comparta sus valores. Pero, al fin y al cabo, es importante pensar en uno mismo como su propio modelo a seguir, como una persona que puede hacer y decir lo que quiera. Intente ser usted mismo y dar lo mejor de sí. Si no puede admirarse, no puede ser independiente.

Evite idolatrar a los amigos de su círculo social. Esto solo hará que probablemente se olvide de ocuparse de sus propios asuntos.

Acepte que la vida no es justa

El mundo real no es justo. Las reglas del juego tienden a favorecer a la mayoría o a las personas con dinero y poder. A uno lo pueden tratar mal por todo tipo de cosas: raza, género, inteligencia, altura, peso, ingresos, opiniones, etc.

No deje que la injusticia del mundo le impida hacer lo que quiere. ¿Quiere ser enfermero? ¿Una mujer en el ejército? ¿La primera persona de su familia en graduarse en la universidad? Crea en usted mismo y hágalo.

Demuéstrese a sí mismo lo que vale

Su opinión es lo que más cuenta para motivarse. Cuando afronte sus responsabilidades, crea en su capacidad para hacer frente a lo que venga. Recuerde que ya ha afrontado cosas difíciles antes.

Obtenga su propia información

Vea y lea las noticias, y asegúrese de que sea de diversas fuentes. Intente conocer las dos versiones de la historia antes de formar una opinión.

También puede hablar con varias personas para aprender más sobre un tema. Pero nunca deje que los demás le digan lo que tiene que pensar. Intente leer todo lo posible, ya sea ficción o un periódico. Estar informado evitará que sea un seguidor y hará que tenga un pensamiento más independiente.

Forje un buen carácter y mantenga amistades sólidas

Para tener éxito en el trabajo, hay que tener buenos valores morales y modales con los demás. Usted también necesitará llevarse bien con las personas. Aprenda a comunicarse y a colaborar.

Cuando conozca a personas nuevas, esfuércese por tener interacciones fructíferas con ellas. Asegúrese de estrechar la mano de una persona o de hacer contacto visual. ¿Puede tratar a las personas con respeto? ¿Puede cumplir con sus responsabilidades? Es muy importante poder hacer estas cosas en la fuerza laboral global.

No hace falta abandonar a sus amigos para ser independiente. De hecho, su independencia se ve reforzada por los buenos amigos. Cuando sus amigos necesiten alguien con quien hablar, esté a su disposición.

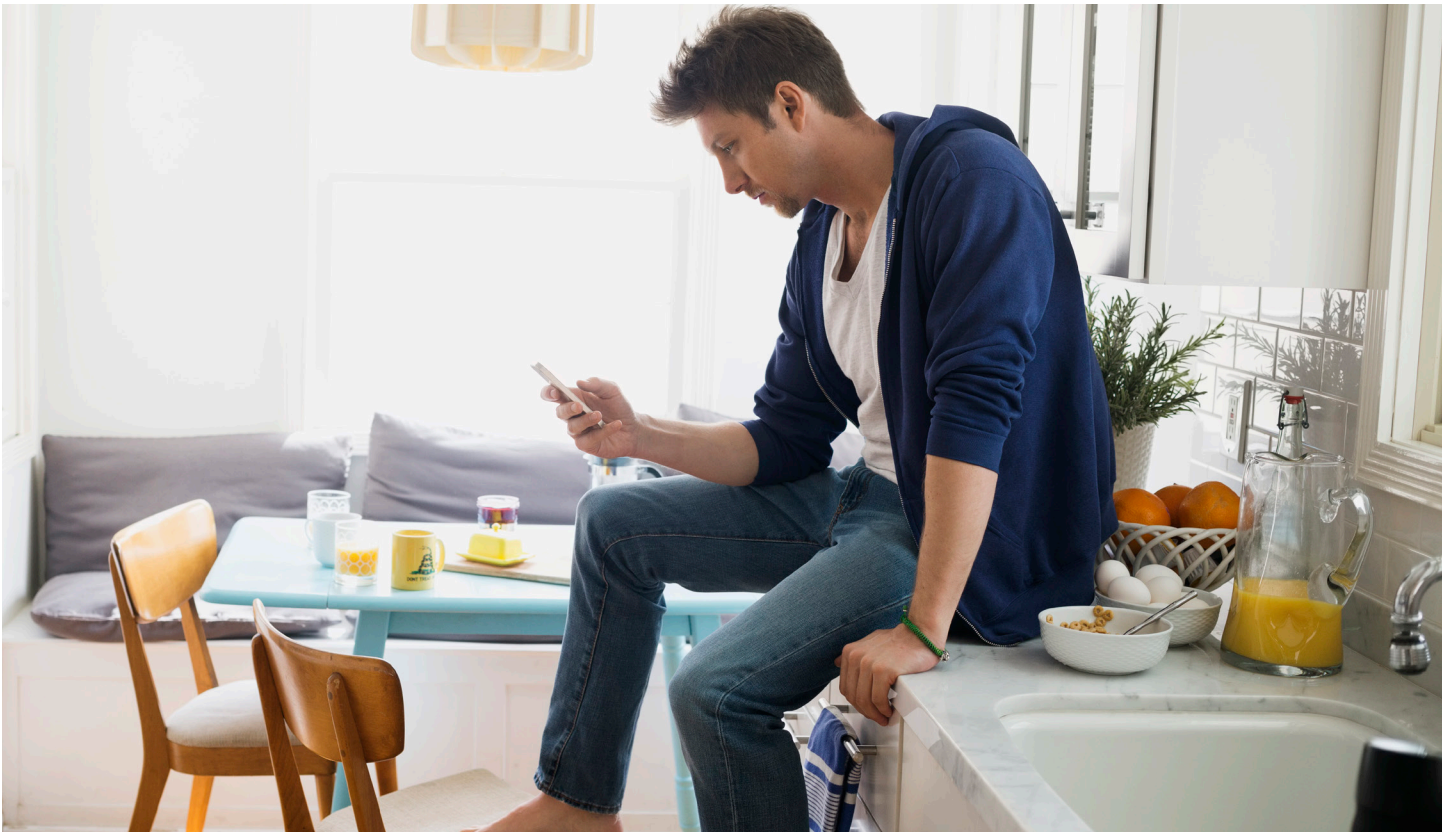
Sea confiable. No chismorree ni cuente los secretos de los demás. Sea un recurso para sus amigos y seres queridos. Esto demuestra que le importa. Y ayudar a los demás con sus problemas le hará más capaz de manejar los suyos.



Incumplimiento de la ley

Cuando una persona comete un delito, sufre las consecuencias. Hay muchos delitos diferentes con distintas penas.

Algunos delitos conllevan penas de cárcel. Es posible que los delincuentes no violentos que delinquen por primera vez solo vayan a la cárcel durante un breve período y que los delincuentes reincidentes y violentos cumplan condenas de muchos años o cadena perpetua. En muchos estados, los condenados por asesinato pueden ser condenados a la pena de muerte.



Cómo mantener un hogar

Algunas habilidades domésticas básicas, como cocinar, limpiar o administrar el dinero, exigen un pensamiento crítico.

Lavar la ropa

Usted debe saber clasificar la ropa sucia entre ropa de color y ropa blanca, y cómo medir la cantidad de detergente necesaria. Busque en línea consejos para quitar las manchas.

Cocinar

Preparar y cocinar la comida es otra tarea que requiere pensar. Cocinar sus propias comidas puede ahorrarle mucho dinero. Saber hacer 5 comidas básicas y recalentar las sobras puede reducir sus gastos en comida a la mitad.

Una ventaja adicional: La comida casera es casi siempre más saludable que la que viene preparada. Si suele estar de un lado para otro entre el estudio y el trabajo, le resultará más fácil preparar la comida con anticipación.

Limpiar

Mantener el departamento limpio es importante para llevar una vida saludable. No solo es higiénico, sino que también refleja quién es usted. Un departamento limpio y ordenado ayudará a evitar posibles problemas con el arrendador y mantendrá alejados a ratones e insectos.

Administración económica

En lo que respecta al pago de sus facturas, guarde todo en un mismo sitio. Tenga cerca un calendario para anotar las fechas de vencimiento importantes. Esto ayudará a evitar cortes de servicios públicos o retrasos en el pago de la renta. Mantener las facturas en un lugar visible también servirá de recordatorio.



Comida casera

A continuación, encontrará algunas recetas baratas y fáciles que le ayudarán a empezar.

Receta: Pollo con Queso y Relleno

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 latas (10½ oz [315 ml]) de sopa crema de pollo
- 10 oz (300 ml) de agua
- 4 tajadas de queso suizo
- 1 caja (6 onzas [168 g]) de mezcla de relleno sazonada

Instrucciones

1. Mezcle la sopa crema de pollo con agua.
2. Viértala en una fuente para horno de 9 in x 13 in (23 cm x 33 cm).
3. Coloque encima las pechugas de pollo.
4. Agregue una tajada de queso suizo sobre cada pechuga de pollo.
5. Eche la mezcla de relleno seco por encima, hasta cubrir todo.
6. Hornee tapado a 350 °F (180 °C) durante 1½ horas.

Receta: Guisado con Tater Tots (Croquetas de Papa)

Ingredientes

- 1 lb (½ kg) de carne molida magra
- ½ cebolla mediana picada
- 1 lata (10½ oz [315 ml]) de sopa crema condensada de apio
- Tater Tots congelados
- 1 taza de queso cheddar en hebras

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
2. Dore la carne molida.
3. Saltee la cebolla.
4. En una cazuela, mezcle la carne molida, la cebolla salteada y la sopa crema de apio.
5. Cubra la mezcla con los Tater Tots.
6. Esparza el queso cheddar en hebras por encima de los Tater Tots.
7. Hornee durante 30 a 40 minutos.

Receta: Carne de Cerdo y Fideos en Olla de Cocción Lenta

Ingredientes

- 1 lomo de cerdo (2 lb [1 kg])
- 2 latas (14 oz [420 ml]) de caldo de carne con bajo contenido de sodio
- 1 bolsa (16 oz [448 g]) de fideos al huevo
- ¼ de taza de agua
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Salpimiente abundantemente todos los lados del lomo de cerdo.
2. Rocíe el interior de la olla de cocción lenta con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque la carne de cerdo en la olla de cocción lenta junto con aproximadamente ¼ de taza de agua y cocine a fuego bajo todo el día o a fuego alto durante aproximadamente 3 a 4 horas. La carne de cerdo está lista cuando se puede desmenuzar con un tenedor.
4. Unos 15 a 20 minutos antes de servir, en una olla al fuego, ponga las latas de caldo a hervir, luego agregue los fideos y cocínelos según las instrucciones de la bolsa. Escorra el líquido restante después de la cocción.
5. Mientras se cocinan los fideos, saque el lomo de cerdo de la olla de cocción lenta y desménucelo con cuidado.
6. Cuando los fideos estén listos, agregue la carne de cerdo a la olla de fideos y revuelva para que la carne de cerdo se distribuya por todas partes. Agregue más sal y pimienta a gusto.

Receta: Pasta y Pollo al Pesto

Ingredientes

- 1 paquete de mezcla para salsa pesto
- 8 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Pan rallado
- 4 tajadas de queso provolone cortadas por la mitad
- 1 lata (4 oz [112 g]) de hongos en rodajas
- Paquete de 8 oz (224 g) de pasta rotini

Instrucciones

1. Prepare la salsa pesto según las instrucciones del paquete.
2. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
3. Rocíe una fuente rectangular (9 in x 12 in [23 cm x 30 cm]) con antiadherente en aerosol.
4. Humedezca el pollo con agua, sacuda el exceso y cúbralo completamente con pan rallado.
5. Coloque el pollo en la fuente para horno.
6. Esparza la salsa pesto uniformemente sobre las pechugas de pollo.
7. Cubra cada pechuga con ½ rodaja de queso provolone.
8. Esparza los hongos sobre el queso.
9. Hornee durante 45 a 50 minutos.
10. Sirvalo con pasta.

Receta: Lasaña de Verduras

Ingredientes

- 1 frasco (28 oz [840 ml]) de salsa para pasta
- 8 oz (224 g) de fideos para lasaña sin hervir
- 15 oz (420 g) de queso ricota parcialmente descremado o 1 lb (½ kg) de tofu blando escurrido/pisado
- 3 tazas de verduras a elección cocidas ligeramente al vapor
- 8 oz (224 g) de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
2. Esparza una fina capa de salsa en el fondo de una cazuela de 9 in x 13 in (23 cm x 33 cm).
3. Cúbrela con una capa de fideos (3 o 4 fideos deberían ser suficientes).
4. Coloque la ricota en un cuenco y agregue aproximadamente ¼ de taza de agua; revuelva hasta que se mezcle.
5. Esparza ⅓ de esta mezcla sobre la pasta.
6. Esparza ⅓ de la salsa para pasta restante sobre el queso.
7. Esparza ⅓ de las verduras sobre la salsa.
8. Eche ⅓ de la mozzarella sobre las verduras.
9. Repita el proceso dos veces, desde la pasta hasta la mozzarella.
10. Tape y hornee hasta que los fideos estén blandos (de 35 a 40 minutos).
11. Saque la tapa y hornee 5 minutos hasta que el queso empiece a dorarse.
12. Saque del horno y deje reposar durante 5 minutos antes de cortar en cuadrados.

Receta: Pollo a la Italiana

Ingredientes

- 2 lb (1 kg) de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 4 papas
- 2 tazas de zanahorias bebé
- ½ taza de aderezo Zesty Italian Lite Dressing de Kraft
- ¼ de taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Coloque los trozos de pollo, las papas cortadas y las zanahorias bebé en una fuente grande para horno.
2. Rocíe con el aderezo Zesty Italian Dressing de Kraft.
3. Esparza el queso parmesano por encima.
4. Hornee durante 1 hora a 400 °F (200 °C).



Expectativas respecto a los miembros del programa

Esperamos que cada nuevo residente estudie o trabaje. Para vivir de forma independiente se necesita educación y habilidades laborales sólidas. Es de esperar que usted tenga dificultades de vez en cuando, pero al final tendrá éxito. Tener compromiso y creer firmemente en usted mismo le ayudará a alcanzar sus objetivos.

Nuestro personal le tratará con respeto. Le desafiaremos a dar lo mejor de sí mismo en todos los ámbitos de su vida. Y estaremos a su disposición para ayudarlo. A cambio, esperamos su plena cooperación y respeto. Las siguientes expectativas se han establecido para asegurar que usted tenga un ambiente seguro y agradable durante su estadía con un programa de Vivienda Independiente Transitoria de Oasis of Hope CDC.

- Esperamos que siga estudiando durante toda su residencia.
- Esperamos que trate a sus vecinos y al personal con respeto.
- Esperamos que no consuma drogas ni alcohol en las instalaciones.
- Esperamos su plena participación en los talleres sobre Habilidades para la Vida Independiente.
- Esperamos que mantenga su departamento y su comunidad limpios.
- Esperamos que siga todas las reglas con respecto a las visitas durante la noche.
- No se permiten mascotas en nuestra comunidad.
- Esperamos que demuestre autodisciplina en sus decisiones diarias.
- Esperamos que tome decisiones para un estilo de vida saludable.
- Esperamos que usted sea el principal responsable de la toma de decisiones en su vida.

Reglas para arrendatarios

Las siguientes reglas se han establecido para ofrecerle un ambiente seguro y agradable durante su estadía en una vivienda del programa de Vivienda Independiente Transitoria. Si rompe alguna de las reglas, la administración le enviará un Aviso para Subsananar el Incumplimiento. Tendrá 7 días para cumplir. Si no lo hace, la administración iniciará acciones legales.

- Durante los 3 primeros meses de su contrato de arrendamiento, deberá asistir semanalmente a una determinada cantidad de clases sobre Vida Independiente (Habilidades para la Vida).
- Un asesor de vivienda puede eximirle de los requisitos del programa de Vivienda Independiente Transitoria en determinadas situaciones, por ejemplo, por motivos de estudio, trabajo, emergencias médicas y conflictos relacionados con el cuidado de los hijos.
- Durante el primer período de 3 meses de vigencia del contrato, usted no podrá tener visitas durante la noche.
- Después del primer período de 3 meses, las visitas no podrán quedarse durante más de 7 días seguidos. Una visita no puede quedarse en ningún caso más de 10 días en total en un período de 3 meses.
- No se puede dejar a ninguna visita en ningún momento en la unidad mientras usted no esté, a menos que lo apruebe el asesor de vivienda (solamente para el cuidado de niños). Se debe presentar y aprobar un formulario de solicitud de cuidado de niños con un comprobante del horario escolar o laboral.
- Está terminantemente prohibido poseer o consumir bebidas alcohólicas en las instalaciones.
- Toda infracción de esta regla por parte de los arrendatarios o de sus visitas o invitados se podrá considerar un incumplimiento importante del contrato de arrendamiento.
- No se permite fumar de ninguna manera en las unidades.
- No se permiten mascotas en las instalaciones.
- La oficina de arrendamiento no aceptará pagos parciales de la renta.
- Debe notificar a la oficina con 30 días de anticipación si planea mudarse.
- Tenga en cuenta que los arrendatarios del programa de Vivienda Independiente Transitoria pueden ser sometidos a pruebas de detección de drogas al azar para confirmar que sigan siendo elegibles para el programa.
- Prepárese para mudarse a otras opciones de vivienda a los 23 años.
- Usted acepta cumplir con los criterios de participación durante toda la vigencia del contrato de arrendamiento.
- Debe estudiar/trabajar a tiempo completo y tener asignado un asesor de vida mientras esté en el programa.
- Debe asistir a las reuniones comunitarias bimensuales.
- Debe mantener limpio el departamento y permitir que el arrendador entre al departamento y a las habitaciones para inspecciones mensuales.

Tenga en cuenta: Estas reglas y normas del programa no constituyen una lista completa. Oasis of Hope CDC celebrará un contrato de arrendamiento con usted, que incluirá las reglas y normas adicionales e indicará las expectativas sobre la vivienda.

Recursos y enlaces



Enlaces útiles

Si necesita servicios de asistencia legal en su zona:
Obtenga ayuda legal
lsc.gov/about-lsc/what-legal-aid/get-legal-help



Redes de apoyo social

- Developing your support system
apa.org/topics/stress/manage-social-support
- Manage stress: Strengthen your support network
apa.org/topics/stress/manage-social-support
- How to create social support in your life
verywellmind.com/how-to-create-social-support-in-your-life-3144955
- How to build and maintain a social support network
hopefulpanda.com/social-support-network/



Redes profesionales

- 12 tips for building a stronger personal network
indeed.com/career-advice/career-development/personal-network
- 7 tips for building a stronger personal network
classycareergirl.com/network-personal-building-7-tips
- How to network
scienceofpeople.com/networking



Relaciones saludables

- ¿Estoy en una relación sana?
kidshealth.org/es/teens/healthy-relationship.html
- Characteristics of healthy and unhealthy relationships
youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics
- Relaciones en la adolescencia 101
plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/relaciones/relaciones-101
- Teen dating violence
nationalsafeplace.org/teen-dating-violence



optum.com/es

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12238999 01/24