



**PILARH OPDF**  
LA MICROFINANCIERA RURAL DE HONDURAS



**valúa tu**  
Salud en Finanzas



# BOLETÍN FINANCIERO



# valúa tu Salud en Finanzas

Descubre en qué etapas están tus finanzas y retoma el control de tus gastos.

Existe un mito sobre las finanzas personales: para tener dinero, tienes que ser tacaño. Eso es algo falso, no tienes que dejar de comprar o evitar a toda costa cualquier gasto; el objetivo de mejorar tus finanzas personales es vivir en mejores condiciones, no peores. Para conseguirlo el primer paso es ver en qué estado se encuentra tu bolsillo.

MITO

TACAÑO

## ETAPAS DE LA SALUD FINANCIERA

1

### Negación

Tienes la sospecha de que tus finanzas no andan del todo bien, pero justificas tus altrabajos con demasiada facilidad. Puedes identificar esta etapa con frases como: "Al menos me va mejor que..." "En general la economía así está".

### Reconocimiento del problema

2

Te das cuenta de que necesitas organizar tus gastos o tendrás problemas más graves. Generalmente llegas a esta cuando las deudas se salen de control y tus ingresos desaparecen casi sin que te des cuenta.

## Austeridad y organización

3

Etapa crucial. Ya sabes que tienes un problema y tomas acciones como recortar gastos o buscar nuevas entradas de dinero. Se requiere de mucho control y trabajo, pero estás consciente de que tu esfuerzo mejorará tu salud financiera.

4

## Estabilidad

Has aprendido la lección:

- Distingues entre deseo y necesidades.
- Has liquidado tus deudas.
- Puedes establecer metas financieras a mediano y largo plazo (una fiesta, un viaje o hasta una casa).

## Prosperidad y proyección

5

Llevas el control de tus finanzas personales y tienes objetivos claros. Además, dominas el ahorro y te atreves a explorar formas de inversión que harán crecer tu capital.

¿EN CUÁL DE LAS 5  
ETAPAS TE  
ENCUENTRAS?

Identificarlo te permitirá saber qué acciones tomar para mejorar tus finanzas. Recuerda, el control de tus gastos es un paso clave para curar tus deudas. Vivir mejor, por lo tanto, no se trata de ser tacaño ni dejar de disfrutar tu dinero, sino de tener mucha disciplina, planeación y visión a futuro.

# Test para medir tu salud financiera:

## 1. Cuando compras algo y te dan cambio, ¿qué haces?

- a) Lo guardo.
- b) Compró algo, pero no me lo gasto todo.
- c) Lo aprovecho y me lo gasto todo.

## 2. A principio de cada mes, ¿registras tus fechas de pago: agua, luz, tarjetas entre otras?

- a) Claro, así no se me pasa ningún pago.
- b) Hago una nota mental, pero a veces se me pasa una que otra fecha.
- c) La verdad no, casi siempre termino pagando de más.

## 3. Al comprar, ¿te pones un límite de gastos?

- a) Sí, de esta manera evito gastos innecesarios.
- b) Depende, si me gusta algo, me lo llevo a crédito.
- c) ¿Límites? Vida solo hay una y hay que disfrutarla al máximo.

## 4. Si tuvieras un imprevisto, ¿cómo lo resolverías?

- a) Utilizaría el dinero de mi cuenta de ahorro.
- b) Pediría un crédito bancario; sé que tengo buen historial
- c) No sé. No podría resolverlo por mi cuenta.

## 5. Ves una buena oferta, ¿qué haces?

- a) Reflexiono primero y no gasto de más.
- b) Comparo el precio en otra tienda.
- c) Lo compro, seguro me servirá después.

## Resultados:

**Mayoría de respuestas a.** Gozas de salud financiera. Eso significa que sabes tomar decisiones acertadas para cuidar tu economía.

**Mayoría de respuestas b.** Llevas un buen control de tus finanzas, pero hay que ponerle un cinturón de seguridad, haz un ahorro constante para superar cualquier imprevisto.

**Mayoría de respuestas c.** No gozas de una buena salud financiera, pero estás en el momento perfecto para tomar medidas que pongan en orden tu economía. Puede que seas flexible en tus límites de gasto o que de plano tengas un espíritu comprador, pero es importante llevar a cabo ciertas acciones que fortalezcan tu bolsillo y permitan llevar una vida más tranquila. Por esta razón, toma en cuenta los siguientes consejos:

1. Realiza un presupuesto que te permita controlar tus gastos y tus ingresos.

2. Ahorra en cuanto llegue la quincena. Destina una parte de tu salario a un fondo de ahorro y no esperes a ver qué te quedó al final de mes.

3. Elimina los gastos hormiga, es decir, aquellos pequeños gastos aparentemente inofensivos, pero que representan un agujero en tu cartera.

4. Valora antes de comprar. Aunque veas una oferta tentadora, reflexiona si es el momento oportuno para hacer ese gasto.

5. Apóyate de la tecnología para programar tus pagos y llevar un control de tus finanzas.





**Emprende  
Mamá**



La gran capacidad de adaptación a los mercados actuales y un alto nivel de organización han mostrado que las mujeres son grandes emprendedoras. Queremos que tú también lo seas y aquí te decimos cómo lograrlo.

# HABILIDADES PARA SER UNA MAMÁ EMPRENDEDORA.



## *Excelente Organización:*

Ser grandes administradoras de su tiempo y dinero ha sido quizá la primera razón de su éxito.



## *Rendimiento Multitarea:*

Como mamá, sabes estar al pendiente de muchas cosas a la vez: el hogar, la comida, los hijos. Lleva esa capacidad multitarea a tu negocio.

## *Valora tu potencial:*

Para algunas mujeres, emprender significa alejarse de su familia, de su pareja, de sus hijos. No es así. Emprender es ganar. Es saber que puedes y que tienes las ganas de triunfar.





## *Adaptación Constante:*

El 42% de las mujeres emprendedoras anticiparon la tormenta y se movieron al mundo digital. Adaptarse está en tus genes. Confía en tu propio talento e inteligencia.

# 5 pasos PARA SER UNA MAMÁ EMPRENDEDORA



## **Convierte las crisis en oportunidades.**

Los tiempos de cambio impulsan a descubrir nuevas formas para recuperar el balance. No esperes el momento ideal, emprender se empieza diciendo "¡sí puedo!"



## **Emprende con Pasión.**

Encuentra aquello que te guste y haga lucir tu talento. Si has recibido halagos por algo que los demás reconocen que te queda excelente, quizá haya ahí una mina de oro por descubrir.



# 3

## Analiza el Mercado.

Estudia el contexto de lo que te interesa. Si estás pensando en repostería, por ejemplo, busca qué negocios de esa rama hay en tus alrededores. ¿Qué está haciendo tu futura competencia?



## Ofrece una Solución.

Quando les das solución a un problema cotidiano por el que pasan muchas personas el éxito está asegurado.

# 5

## Crema una Red de Colaboradores.

Apóyate de personas talentosas que te impulsen a seguir adelante. Tus ganas pueden contagiar a otros a sumarse a tu proyecto, ya sea como inversión, capacitación o ventas.





En estos tiempos, el reto para muchas mujeres ha sido mantener un equilibrio entre su vida laboral y familiar, sin afectar su desarrollo profesional ni su calidad de vida.

## CUALIDADES FINANCIERAS:

De acuerdo con un estudio, las mujeres tienen tres cualidades que se traducen en mejor toma de decisiones financieras:



REINVERSIÓN  
CREACIONES DE EMPLEOS  
INNOVACIÓN

Liderazgo en el mundo laboral:

La participación de las mujeres es dominante en actividades como el comercio, los servicios de restaurantes, sociales y de alojamiento; sin embargo, también han brillado en áreas como la tecnología y el sector financiero.

¿Cuál es la clave del éxito?

EL PRESUPUESTO:

Es la base para construir su independencia financiera, tanto en el mundo laboral como familiar.



# VENTAJAS DE HACER UN PRESUPUESTO:

## PRESUPUESTO

- A** CONOCE EL ESTADO DE TUS FINANZAS.
- B** DETECTA GASTOS INNECESARIOS.
- C** CONTROL OPORTUNO DE INGRESOS Y GASTOS.
- D** PLANEAR METAS A CORTO Y LARGO PLAZO.

## PRESUPUESTO PERSONAL

Mes: \_\_\_\_\_

Año: \_\_\_\_\_

### INGRESOS

Concepto	Cantidad
Ingreso 1	Lps.
Ingreso 2	Lps.
Otros ingresos	Lps.
<b>Total de ingresos:</b>	<b>Lps.</b>

### GASTOS

Concepto	Cantidad
Ahorro	Lps.
Despensa y comida	Lps.
Vivienda	Lps.
Servicios	Lps.
Transporte	Lps.
Vestido y calzado	Lps.
Diversión	Lps.
Educación	Lps.
Seguros	Lps.
Impuestos	Lps.
Otros gastos	Lps.
<b>Total de gastos:</b>	<b>Lps.</b>

### SALDO:

PRESUPUESTO	REAL
Lps. _____	Lps. _____ -



## CONSUMO INTELIGENTE



Significa elegir productos cuya relación calidad-precio es equilibrada y además te permiten mejorar tu calidad de vida.

## COMPRAS SEGURAS

Si realizas compras en línea, hay diferentes elementos que debes conocer para saber si el sitio web es seguro, **por ejemplo:**

### CANDADO DE SEGURIDAD

Al navegar en un sitio, si la conexión web es segura, te mostrará un candado a un lado de la dirección electrónica.

### HTTP VS. HTTPS

Si la página que visitas tiene un https al principio de la dirección electrónica, la información que viaja en ella está cifrada y es segura.

### WIFI PÚBLICO O PERSONAL

Evita comprar si estás conectado a una red pública, como en centros comerciales o cafeterías. Tampoco lo hagas en equipos ajenos. Usa tu propia computadora o celular.

### ANTIVIRUS ACTUALIZADOS

Es importante que tu equipo tenga un programa antivirus instalado y que esté actualizado para evitar cualquier daño temporal o permanente de tus aparatos electrónicos, en los sitios que no son seguros es muy común encontrar virus.

### TARJETA PARA COMPRAS EN LÍNEA

Otra opción que puede tener es la de una tarjeta únicamente para compras en línea, así es más fácil identificar las compras y solicitar que activen el envío de estados de cuenta automático, para asegurarse de recibir cada cierto tiempo un detalle de los gastos.



SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA APROVECHAR  
AL MÁXIMO TUS COMPRAS EN LÍNEA.

# FRAUDES POR TELÉFONO

Conoce dos formas de estafas que se han incrementado en estos tiempos y protege tus finanzas.

## PISHING

Es una técnica en la que los estafadores se hacen pasar por agentes del banco para robarte datos confidenciales como cuentas bancarias, números de tarjetas y contraseñas.

## TIENE DOS MODALIDADES

VISHING  
Voz+PISHING

## ESTAFA TELEFÓNICA

Generalmente los delincuentes usan un tono alarmista para pedirte datos con un sentido de urgencia.

## SMISHING

## SMS+PISHING

A través de mensajes de texto o en chats te incitan a visitar sitios web fraudulentos o a que llames a un número en particular que los criminales controlan.



NUNCA ENTREGUES DATOS CONFIDENCIALES NI POR TELÉFONO NI POR MENSAJES. SI TIENES DUDA, LLAMA A TU BANCO O ACUDE A UNA AGENCIA.



6ta EDICIÓN

**PILARH OPDF**  
LA MICROFINANCIERA RURAL DE HONDURAS.



**PILARH OPDF**  
LA MICROFINANCIERA RURAL DE HONDURAS.



PILARH OPDF



(+504) 9441-4672



pilarh\_opdf



[www.pilarh-opdf.org](http://www.pilarh-opdf.org)

Producido y editado por:

**Asociación PILARH**



Para:

 **PILARH OPDF**  
LA MICROFINANCIERA RURAL DE HONDURAS.

Queda prohibida cualquier reproducción parcial o total de este documento sin previa autorización, los derechos de autor están registrados bajo la firma de PILARH OPDF.