

Su salud financiera

Cuide sus finanzas para cuidar su salud

El dinero y las preocupaciones financieras siguen siendo la principal causa de estrés para muchas personas y familias.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarlo a abordar su situación fiscal:

- **Conozca sus números.** Revise su cuenta bancaria y los extractos de su tarjeta de crédito con regularidad. Conocer sus números lo ayuda a tomar mejores decisiones sobre cómo administrar su dinero.
- **Reduzca o elimine las deudas.** Si es necesario, podría buscar la orientación de un experto en planificación financiera.
- **Establezca una asignación de efectivo** para evitar el uso excesivo de sus cuentas corrientes o de ahorro.
- **Identifique sus necesidades.** Además de las necesidades básicas, como vivienda y transporte, considere sus necesidades futuras, como la jubilación o el financiamiento de una educación universitaria.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

PROYECTO DE AGRADECIMIENTO

Haga una lista de al menos 20 cosas por las que esté agradecido: cinco personas, cinco experiencias, cinco posesiones y cinco logros.

Proporcionado por

navigate^o

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting