

Consejos para tu bolsillo



21/marzo/2025

¡NO CAIGAS EN ESTRÉS FINANCIERO!

¿Sabías que... de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023, cerca de 34 millones de mujeres y hombres en el país padecen de alto estrés financiero?

Las principales causas son:

- Deudas acumuladas (48%)
- Gastos imprevistos (45%)
- Prestamos (39%)
- Gastar más de lo planeado (39%)
- Dificultad para guardar dinero para metas futuras (37%)
- Dinero insuficiente para actividades de entretenimiento (27%)

¡Sal del estrés financiero!

- Liquida tus deudas.
- Haz un presupuesto.
- Reduce el uso de crédito.
- Identifica tus deudas.
- Gasta en lo realmente necesario.
- Arma tu fondo de emergencia.
- Evita los gastos hormiga.

El estrés financiero puede provocar alteraciones en tu salud, como ansiedad, irritación, frustración, problemas de sueño o depresión. Con Educación Financiera **¡Protege tu dinero y tu salud!**



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS