

CUIDADO FAMILIAR DURANTE LAS FIESTAS: CÓMO PROTEGER TUS FINANZAS

Para quienes cuidan a familiares, los gastos durante las fiestas podrían sentirse menos como pequeños obsequios y más a compras adicionales de alimentos, medicamentos, gasolina o incluso a un sueldo reducido después de tomar tiempo libre para ayudar a alguien que usted quiere.

Casi uno de cada cuatro adultos en EE. UU. cuida de un familiar o amigo, según AARP y la National Alliance for Caregiving. Su **investigación de 2025** encontró que la mitad de los cuidadores experimenta un impacto financiero negativo y aproximadamente uno de cada cuatro aumenta la cantidad de deuda que debe.

Empieza por lo que realmente te está costando el cuidado de tu familiar

Revisa los últimos 30 días de actividad de tu cuenta corriente y tarjeta de crédito para medicamentos, suministros, supermercados, gasolina, aparcamiento y transporte. Además, pérdida de ingresos por reducción de horas o permiso de ausencia no remunerado.

Lo que queda después de los costes de cuidado, facturas y pagos de deudas —no el gasto del año pasado — es tu punto de partida para el gasto navideño. Si queda poco, reduce hasta lo que tu presupuesto de cuidado pueda soportar.

Mantén las tradiciones que importan. Sáltate las demás.

Mantén las tradiciones que a tu familia le encantan – la gran cena, el intercambio de galletas o la película favorita – y deja pasar algunas extras. Sortea nombres para intercambio de regalos, organiza una comida compartida o haz que una noche de cine o juegos sea el evento principal. Simplificarte puede aliviar las exigencias de cuidado y mantener las fiestas significativas.

Además, puedes simplificar las opciones de comida. Sirve menos platos, pide a todos que contribuyan o centra la reunión en un plato o receta favorita asequible. Estas **ideas de planificación de comidas más** económicas pueden ayudarte a gastar menos sin que la fiesta parezca un ejercicio presupuestario.

Piénsalo dos veces antes de financiar las fiestas con una tarjeta de crédito

Si el cuidado de tu ser querido ya sobrepasa tu presupuesto, el gasto en las fiestas puede sobrecargarlo aún más.

Según la Reserva Federal, las cuentas de tarjetas de crédito con intereses promediaron un 22.15% en mayo de 2026. Una compra navideña puede prolongarse mucho después de que se retiren las decoraciones.

Antes de utilizar tu tarjeta de crédito, pregúntate: ¿Puedo permitírmelo ahora y pagarlo antes de que empiece el año nuevo? Si no, **gasta menos o sáltalo**.

Busca ayuda con los costes de cuidado

- **Localizador de cuidado de personas mayores:** Busca por código postal o llama al 1-800-677-1116 para recibir cuidados de asistencia temporal locales, transporte, alimentación y asesoramiento de beneficios.

- **BeneficiosCheckUp:** Encuentra programas que puedan ayudar con recetas, comida, servicios, atención sanitaria, vivienda y transporte.
- **Apoyo para cuidadores 211**: Llama al 211 o busca en internet cuidados de asistencia temporales locales, comida, transporte, grupos de apoyo, servicios públicos y otras ayudas.
- **Orientación de la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA) para cuidadores :** Descubre si cumples los requisitos para una licencia no remunerada con protección de empleo y mantenimiento de los beneficios médicos, para cuidar a un cónyuge, hijo o padre con una condición de salud grave.
- **Asistencia para cuidadores del VA:** Los cuidadores de veteranos elegibles pueden optar por entrenamiento, asesoramiento, cuidados de asistencia temporal, cobertura sanitaria, asistencia para viajes o una asignación mensual.

Si la deuda ya forma parte del panorama, busca ayuda cuanto antes

Pide ayuda antes de que la situación resulte imposible de manejar. Empieza por tu entidad financiera.

También puedes contactar a GreenPath para **Consejería financiera gratuita**. Si cumples los requisitos, **un Programa de Manejo de Deudas** puede ayudarte a reducir los tipos de interés, los pagos mensuales y el tiempo de pago de las deudas no garantizadas elegibles.

El cuidado de tu ser querido ya te exige mucho. Una celebración sencilla, apoyo externo y un presupuesto basado en tu realidad, pueden ofrecerte más tiempo para las personas y los momentos que verdaderamente importan.

El Camino Hacia el Bienestar Financiero Comienza Aquí

Independientemente de cuáles sean sus objetivos, nuestros socios de GreenPathpueden ayudarlo a tomar el control de sus opciones financieras diarias para crear más oportunidades para lograr sus sueños.

877-337-3399

Su Socio en Bienestar Financiero
GreenPath.com/Community-First

- Crear un presupuesto
- Ahorrar mas
- Pagar la deuda
- Mejorar el credit
- Comprar una casa
- Prepararse para el futuro