

Ejercicio 3.7. Reduciendo mis gastos

Las siguientes 3 actividades tienen como objetivo identificar cuáles son las necesidades/gastos actuales y qué nuevas necesidades/gastos pueden aparecer a medida que las personas se hacen mayores.






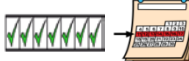
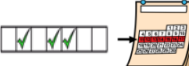
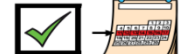


También es necesario saber qué gastos se pueden reducir para poder hacer frente a los nuevos gastos que pueden surgir a medida que se envejece.

Actividad 1. Priorización de mis necesidades.

Proporcionaremos a los AAWID un lápiz y una hoja de papel para anotar sus necesidades actuales. Puedes utilizar imágenes y tarjetas con pictogramas, puedes hacer una lista con todos los participantes donde cada uno elige las opciones que se adaptan a sus necesidades, etc.

Se pueden ofrecer ejemplos (comprar ropa, ir al cine, viajar, comer, revistas, libros...).

Una vez que todos hayan escrito una lista de necesidades, deben decidir qué elementos son muy necesarios, algo necesarios o innecesarios para ellos. También necesitarán escribir con qué frecuencia tienen esos gastos/necesidad para realizar esas actividades. Se proporciona una plantilla para la actividad, pero puedes utilizar cualquier otro material de apoyo que te ayude a comprender la relevancia de cada necesidad/gasto.

Actividad	Me gusta  No me gusta 	Lo necesito de verdad  Lo necesito un poco  No lo necesito 	Lo compro/lo hago... Cada día  2-3 días a la semana  Una vez por semana  2-3 veces al mes  Una vez al mes 
-----------	---	---	---

Una vez que se hayan identificado las necesidades/gastos actuales, les invitaremos a hacer una lista de las necesidades/gastos que tendrán a medida que envejezcan.

Les proporcionaremos la siguiente plantilla para que anoten las nuevas necesidades/gastos que puedan aparecer en el futuro, así como la frecuencia de estas necesidades.

ACTIVIDADES	Cada día	Una vez por semana	Una vez al mes	Una vez cada 3 a 6 meses	Una vez al año
Ir al dentista					
Ir al oculista					
Comprar medicinas					
Ir al fisioterapeuta					
Ir al otorrino					
Pagar a la persona que me ayuda					
Pagar por una residencia					
Comprar productos especiales de higiene					
Comprar comida especial					
Pagar a alguien para que limpie la casa/cocine mis comidas.					

(Proporcionamos algunos ejemplos en la plantilla, pero se pueden usar otros y pueden ser diferentes para cada participante)

Actividad 2. Sensibilización sobre mis gastos.

Primero, invitaremos a los participantes a responder algunas preguntas para dar a conocer sus gastos y ver si podemos reducirlos en algunos aspectos, si se gasta poco o mucho, etc.

Estas son algunas de las preguntas que se pueden hacer:

- ¿Cuánto dinero gastas? ¿Es mucho? ¿Es muy poco?
- ¿Puedes gastar menos dinero? ¿Cómo?



Para comprender mejor los conceptos de gastar mucho y gastar muy poco, y cómo reducir gastos, hablaremos de los casos anteriores y abriremos un debate. Escribiremos sus ideas para poder usarlas después.

Case 1: ¿Recuerdas a nuestra amiga **MARÍA**?



María puede gastar hasta 15 euros por semana.
Normalmente gasta 11 euros a la semana.

- **¿María debería gastar menos dinero? ¿Por qué?**
- **¿María ahorra dinero todas las semanas?**

Case 2: ¿Recuerdas a nuestro amigo **JORGE**?



Jorge puede gastar hasta 20 euros por semana.
Normalmente gasta 23,80 euros a la semana.

- **¿Jorge podría gastar menos dinero? ¿Por qué?**
- **¿Jorge ahorra dinero todas las semanas?**

Caso 3: ¿Recuerdas a nuestra amiga **DIANA**?



Después de pagar todos sus gastos fijos, Diana tenía 140 euros disponibles este mes para sus cosas.
Diana ha gastado 153 euros este mes.

- **¿Diana debería gastar menos dinero? ¿Por qué?**
- **¿Diana puede ahorrar dinero este mes?**

Nota: Deberíamos tener la descripción de los casos María, Jorge y Diana a mano para poder recordar dónde gastó cada uno de ellos su dinero y poder dar opciones sobre dónde podrían ahorrar y gastar menos. Es importante tener claro la importancia de ahorrar para el futuro.

Actividad 3. Definiendo acciones que nos llevan a ahorrar.

Proporcionaremos a cada participante un cuadro con diferentes acciones. Algunas de ellas les permitirán ahorrar dinero, y otras llevarán a tener deudas. En esta actividad, cada participante indicará si considera que la acción ayuda a ahorrar o a generar deudas. Una vez que todos hayan respondido, podemos compartir y abrir un debate.

FRASE	AHORRO	DEUDA
Tomo un café en una cafetería todos los días. Cuando no tengo el dinero, lo tomo igualmente y les digo a los camareros que les pagaré en el futuro.		
Me dan 15 euros por mis gastos cada semana. Si no gasto todo, lo guardo en la hucha que tengo en mi habitación.		
Siempre que quiero comprar algo que cuesta mucho dinero, se lo pido a mis padres/tutores porque nunca tengo el dinero.		
Compro ropa o zapatos nuevos cuando los quiero, sin considerar si tengo suficiente dinero para ellos.		
Siempre que quiero ir a alguna parte o comprar algo que cuesta mucho dinero, siempre tengo ahorros de mi paga semanal/mensual, por lo que no tengo que pedirselo a nadie.		
Antes de comprar algo, siempre considero si realmente lo necesito o si puede esperar.		
Compro todo lo que me gusta y nunca me queda dinero de mi paga semanal/mensual.		
Compro cosas muy baratas y luego nunca las uso.		
Siempre ahorro algo de dinero de mi paga semanal/mensual.		

También puedes utilizar tarjetas para indicar si la acción conduce al ahorro o al endeudamiento. Luego, la actividad se llevaría a cabo en grupo.



Terminaremos las actividades preguntando qué hace cada uno de ellos para ahorrar. Todas las acciones se plasmarán en un tablero para poder valorar si las acciones son adecuadas o no para ahorrar dinero.

Algunos ejemplos de acciones para ahorrar dinero incluyen:

Comprar ropa y zapatos cuando son más baratos (rebajas).

Comprar ropa y zapatos solo cuando los necesito.

Ahorrar algo de dinero de mis ingresos semanales/mensuales.

Usar mi teléfono móvil solo cuando sea necesario.

Hacer una lista antes de ir al supermercado.

No comprar nada a la gente que viene a mi casa vendiendo cosas.

Reflexionar sobre si necesito algo antes de comprarlo.

Anotar todo lo que gasto para saber cuánto dinero me queda.