

# Tiempo bien aprovechado

Si alguna vez sus finanzas le provocaron estrés, ¡sepa que no está solo! Para muchas personas, preocuparse por el dinero es una fuente de estrés muy importante, que además puede causar problemas para la salud física. Este mes, tómese el tiempo para analizar sus finanzas, eliminar sorpresas no deseadas y aumentar su bienestar.



## Pruebe estos consejos:



### Encuentre su estilo de administración del dinero:

Ya sea trabajar con un asesor financiero, llevar un diario de gastos o descargar una aplicación para hacer presupuestos, elija una técnica que se ajuste a sus necesidades.



### Cree un presupuesto (y respételo):

Écheles un vistazo a sus ingresos y a sus gastos cada mes para identificar sus hábitos de gasto.



### Haga que ahorrar sea más fácil:

Fije ahorros en su presupuesto. Consejo de profesionales: ¡configure transferencias automáticas a su cuenta de ahorros cada mes!



### Planifique para el futuro:

Considere abrir una cuenta Roth IRA o 401(k) para prepararse para la jubilación y aumentar su tranquilidad.



Para obtener más consejos financieros, acceda a los recursos de bienestar en [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).