Presupuesto familiar mensual

Ingresos, gastos y ahorro del mes en una sola hoja

Mes: _____ Año: _____ Familia: _____

Ingresos	Monto
Sueldo 1	
Sueldo 2	
Ventas o extras	
Otros ingresos	
Total	

Ahorro y metas	Monto
Fondo de emergencia	
Meta familiar	
Retiro o futuro	
Otro ahorro	
Total	

Gastos fijos	Previsto	Real
Renta o hipoteca		
Luz		
Agua		
Gas		
Internet y teléfono		
Transporte		
Escuela		
Seguros		
Deudas		
Total		

Gastos variables	Previsto	Real
Súper y mercado		
Comida fuera		
Salud		
Ropa y calzado		
Ocio y salidas		
Cuidado personal		
Regalos		
Mascotas		
Imprevistos		
Total		

Ingresos	−	Gastos	−	Ahorro	=	Me queda
$ _____		$ _____		$ _____		$ _____

Si «Me queda» sale en negativo, ajusta los gastos variables antes de empezar el mes.

Presupuesto semanal

Planea cada semana y anota lo que gastaste de verdad

Semana del _____ al _____ Dinero para la semana: $ _____

Categoría	L	M	M	J	V	S	D	Previsto	Gastado
Súper y mercado									
Comida fuera									
Transporte									
Hogar									
Salud									
Niños									
Ocio									
Otros									
Total									

Cómo cerré la semana

Previsto: $ _____

Gasté: $ _____

Me sobró: $ _____

Lo paso a: _____

Lo que aprendí esta semana

_____

_____

_____

_____

_____

Presupuesto quincenal

Para quienes cobran cada 15 días: reparte cada pago

1.ª quincena: del 1 al 15

Me pagaron: $ _____

Pago o gasto	Monto	Listo
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
Total		

Me sobró: $ _____

2.ª quincena: del 16 al 31

Me pagaron: $ _____

Pago o gasto	Monto	Listo
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
Total		

Me sobró: $ _____

Gastos que se reparten entre las dos quincenas

Gasto	Total	1.ª quincena	2.ª quincena
Renta o hipoteca			
Súper y mercado			
Colegiaturas			

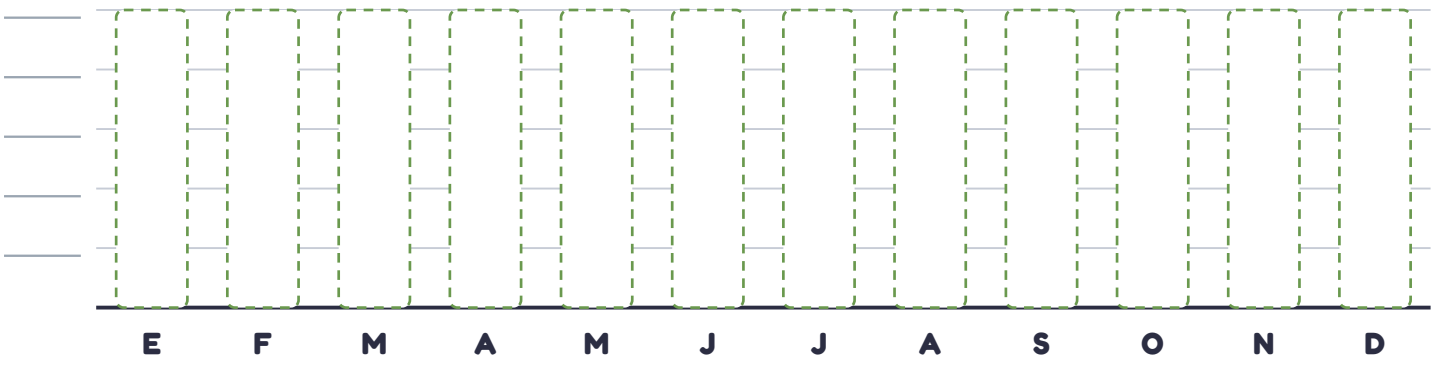
Presupuesto anual

Los 12 meses del año para ver la película completa

Año: _____ Meta de ahorro del año: $ _____

Mes	Ingresos	Gastos	Ahorro	Saldo
Enero				
Febrero				
Marzo				
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				
Agosto				
Septiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				
Total del año				

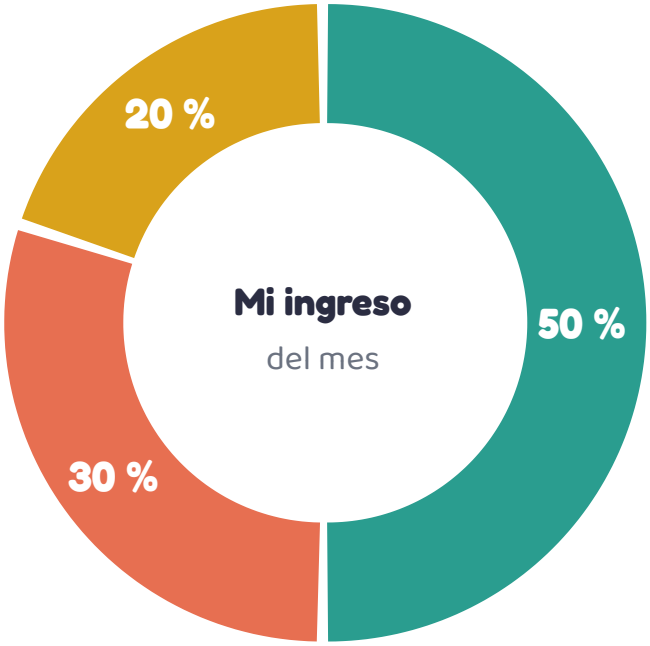
Colorea la columna de lo que ahorraste cada mes



Método 50/30/20

Divide tu ingreso en necesidades, gustos y ahorro

Mi ingreso del mes: $ _____



Necesidades: 50 %

Vivienda, comida, servicios, transporte

$ _____

Gustos: 30 %

Salidas, antojos, ropa extra, viajes

$ _____

Ahorro y deudas: 20 %

Fondo de emergencia, metas, abonos

$ _____

Necesidades

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total: $ _____

Gustos

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total: $ _____

Ahorro y deudas

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total: $ _____

Etiquetas para sobres de efectivo

Recorta, pega una en cada sobre y anota lo que vas sacando

Súper

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Transporte

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Comida fuera

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Hogar

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Salud

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Ocio

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Regalos

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Imprevistos

Monto del mes: $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Fecha _____ Saqué $ _____ Queda $ _____

Registro de gastos diarios

Anota cada gasto el mismo día · E = efectivo, T = tarjeta

Mes: _____ Presupuesto del mes: $ _____

Fecha	Concepto	Categoría	Pago	Monto
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	
			☐ E ☐ T	

Total de la hoja: $ _____

Control de gastos semanal

Siete días, un total y una gráfica para ver en qué se fue

Lunes

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Martes

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Miércoles

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Jueves

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Viernes

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Sábado

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

Domingo

_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____
_____ $ _____

Total $ _____

La semana

Tenía

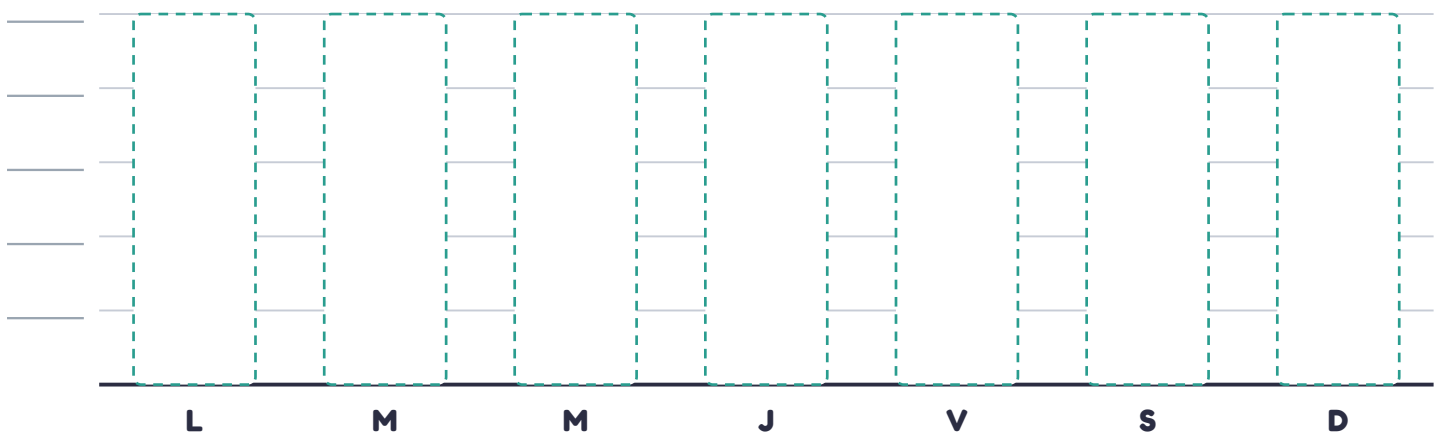
$ _____

Gasté

$ _____

Me sobró

$ _____



Gastos por categoría del mes

Suma cada semana y descubre a dónde se va tu dinero

Mes: _____ Total gastado: $ _____

Categoría	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Total
 Vivienda						
 Servicios						
 Súper						
 Comida fuera						
 Transporte						
 Salud						
 Educación						
 Ropa						
 Ocio						
 Cuidado personal						
 Mascotas						
 Otros						
Total						

Mis 3 categorías más altas

1. _____
2. _____
3. _____

¿Dónde puedo recortar?

_____

_____

_____

Registro de gastos hormiga

Los gastos pequeños que juntos se vuelven grandes

Mes: _____

Gasto hormiga	Precio	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Al mes
Café para llevar						
Botana o dulce						
Refresco o agua						
Antojos en la calle						
Apps y compras en línea						
Taxi o viaje corto						
Comisiones del banco						
Propinas y estacionamiento						

Haz una rayita en la semana cada vez que lo compres

En un mes



$ _____

En un año (× 12)

$ _____

Con eso podría

_____

_____

_____

Control de ingresos

Sueldo, ventas y extras: todo lo que entra a casa

Mes: _____ Año: _____

Fecha	De dónde viene	Quién	Monto	Recibido
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Ingreso fijo

$ _____

Ingreso variable

$ _____

Total del mes

$ _____

Ideas para un ingreso extra: _____

Calendario mensual de pagos

Escribe cada pago en su día y táchalo cuando lo pagues

Mes: _____ Año: _____

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pago	Día	Monto	Listo
			☐
			☐
			☐
			☐

Pago	Día	Monto	Listo
			☐
			☐
			☐
			☐

Comparativo de recibos de servicios

Anota cada recibo y mira si sube o baja mes a mes

Año: _____

Luz

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Agua

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Gas

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Internet

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Celular

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Otro: _____

Promedio $ _____

E F M A M J J A S O N D

Total del año: $ _____

Control de deudas

Todas tus deudas en una hoja para pagarlas con orden

Fecha: _____ Total que debo: $ _____

Orden	Le debo a	Total	Tasa	Pago mínimo	Día	Pagada
						☐
						☐
						☐
						☐
						☐
						☐
						☐
						☐
						☐



Bola de nieve

Ordena tus deudas de la más chica a la más grande. Paga el mínimo en todas y abona lo extra a la más chica. Ver avances motiva mucho.



Avalancha

Ordena tus deudas de la tasa más alta a la más baja. Paga el mínimo en todas y abona lo extra a la de mayor interés. Pagas menos al final.

Mi plan de este mes

Abono extra a: _____ por $ _____

Deuda que quiero liquidar: _____ para el _____

Lo que me motiva: _____

Tablero para liquidar una deuda

Cada cuadro que colorees es un pedacito menos que debes

Deuda con: _____

Total: $ _____ Cada cuadro vale (total entre 100): $ _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	**25**	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	**50**
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	**75**	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	**100**

25 %

Lo celebro con:

_____

_____

50 %

Lo celebro con:

_____

_____

75 %

Lo celebro con:

_____

_____

100 %

Lo celebro con:

_____

_____

Registro de suscripciones

Streaming, apps y membresías: revisa si de verdad las usas

Servicio	Costo	Día de cobro	Pago cada	¿La uso?	Decisión
Videos y películas			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Música			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Nube y fotos			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Gimnasio			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Apps del celular			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Envíos o compras			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Juegos			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
Revistas o cursos			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo
			☐ Mes ☐ Año	☐ Sí ☐ No	☐ Sigue ☐ Cancelo

Pago en suscripciones

Al mes: $ _____

Al año (× 12): $ _____

Si cancelo las que no uso

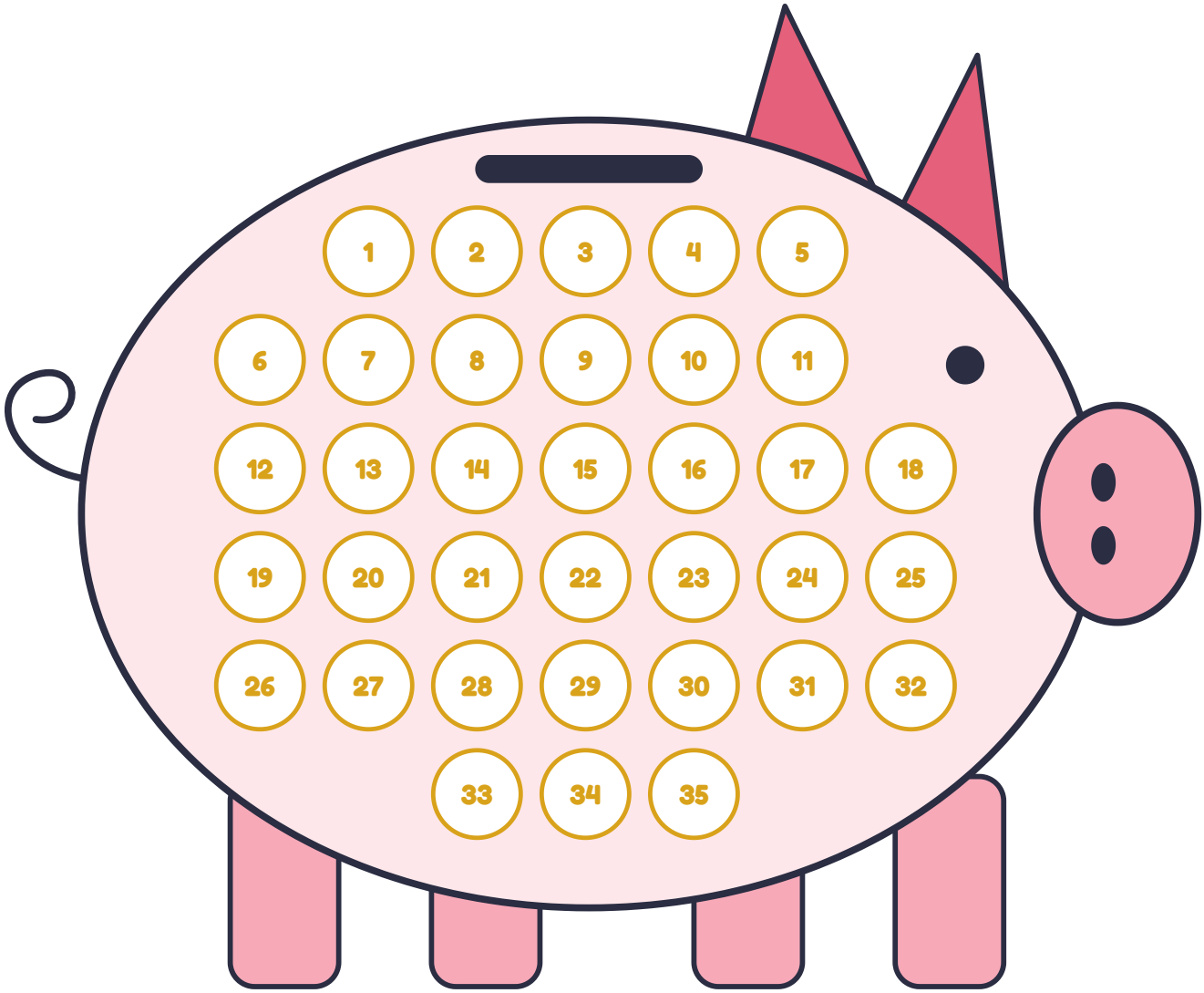
Ahorro al mes: $ _____

Ahorro al año: $ _____

Alcancía de ahorro para colorear

Colorea una moneda cada vez que guardes dinero

Mi meta: _____ Cada moneda vale: $ _____



Total ahorrado: $ _____ Meta cumplida el: _____

Lo voy a usar para: _____

Reto de ahorro de los 100 sobres

Cada número es lo que guardas ese día: colorea el sobre al ahorrar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



Así funciona

Cada día saca un número al azar, guarda esa cantidad en un sobre y colorea su casilla. Al llenar los 100 habrás juntado 5,050.

Empecé el: _____

Terminé el: _____

Llevo ahorrado: _____

Lo usaré para: _____

Fondo de emergencia

Un colchón para imprevistos: calcula tu meta y llénalo

Calcula tu meta

1. Gastos básicos de un mes: $ _____

2. Meses de respaldo (de 3 a 6): _____

3. Mi meta (1 × 2): $ _____

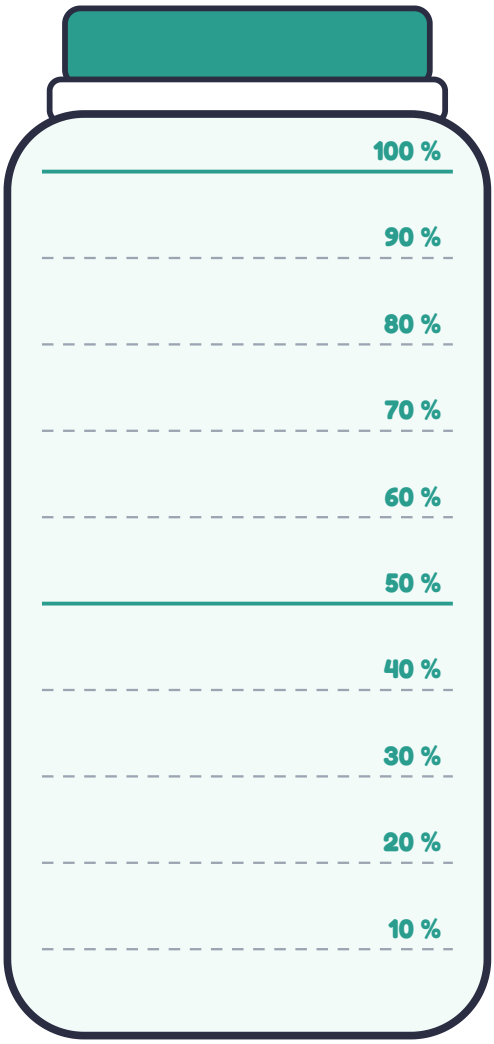
¿Es una emergencia?

Sí

- Salud urgente
- Reparación de la casa
- Quedarse sin trabajo
- Auto para trabajar

No

- Vacaciones
- Ofertas
- Regalos y fiestas
- Antojos



Colorea hasta donde llevas

Fecha	Abono	Acumulado

Fecha	Abono	Acumulado

Metas de ahorro familiares

Hasta cuatro metas, cada una con su barra de avance



Meta 1

Meta: _____

Necesito: $ _____ Para el: _____

Ahorro cada mes: $ _____

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%



Meta 2

Meta: _____

Necesito: $ _____ Para el: _____

Ahorro cada mes: $ _____

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%



Meta 3

Meta: _____

Necesito: $ _____ Para el: _____

Ahorro cada mes: $ _____

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%



Meta 4

Meta: _____

Necesito: $ _____ Para el: _____

Ahorro cada mes: $ _____

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Reto de 30 días sin gastos innecesarios

Palomea cada día en que solo compraste lo necesario

Empiezo el: _____ Mi premio al terminar: _____

1 día	2 día	3 día	4 día	5 día	6 día
7 día	8 día	9 día	10 día	11 día	12 día
13 día	14 día	15 día	16 día	17 día	18 día
19 día	20 día	21 día	22 día	23 día	24 día
25 día	26 día	27 día	28 día	29 día	30 día

Lo que no compré	Precio

Lo que no compré	Precio

Total que no gasté en 30 días: $ _____

Lista de deseos con la regla de 30 días

Anota lo que quieres comprar y decide un mes después

Lo que quiero	Precio	Lo anoté	Lo reviso	¿Aún lo quiero?	Comprado
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐
				☐ Sí ☐ No	☐



¿Lo necesito o solo lo quiero?

☐ Sí ☐ No



¿Lo pago sin pedir prestado?

☐ Sí ☐ No



¿Tengo dónde guardarlo?

☐ Sí ☐ No

Cierre y balance del mes

Compara lo planeado con lo real y ajusta el siguiente mes

Mes: _____

Ingresos reales

$ _____

Gastos reales

$ _____

Ahorro real

$ _____

Categoría	Planeado	Real	Diferencia	Resultado
Vivienda				☐ Bien ☐ Ajustar
Servicios				☐ Bien ☐ Ajustar
Súper y mercado				☐ Bien ☐ Ajustar
Transporte				☐ Bien ☐ Ajustar
Salud				☐ Bien ☐ Ajustar
Educación				☐ Bien ☐ Ajustar
Ocio				☐ Bien ☐ Ajustar
Deudas				☐ Bien ☐ Ajustar
Ahorro				☐ Bien ☐ Ajustar
Otros				☐ Bien ☐ Ajustar

Lo que funcionó

Lo que cambio el próximo mes

Reunión familiar de finanzas

Una plática corta cada mes para decidir juntos

Fecha: _____ Participan: _____

Cómo nos fue este mes

Gastos que vienen

Gastos que vienen	Cuándo	Monto

Lo que decidimos

Tarea

Tarea	Quién se encarga

Meta familiar del mes

Próxima reunión

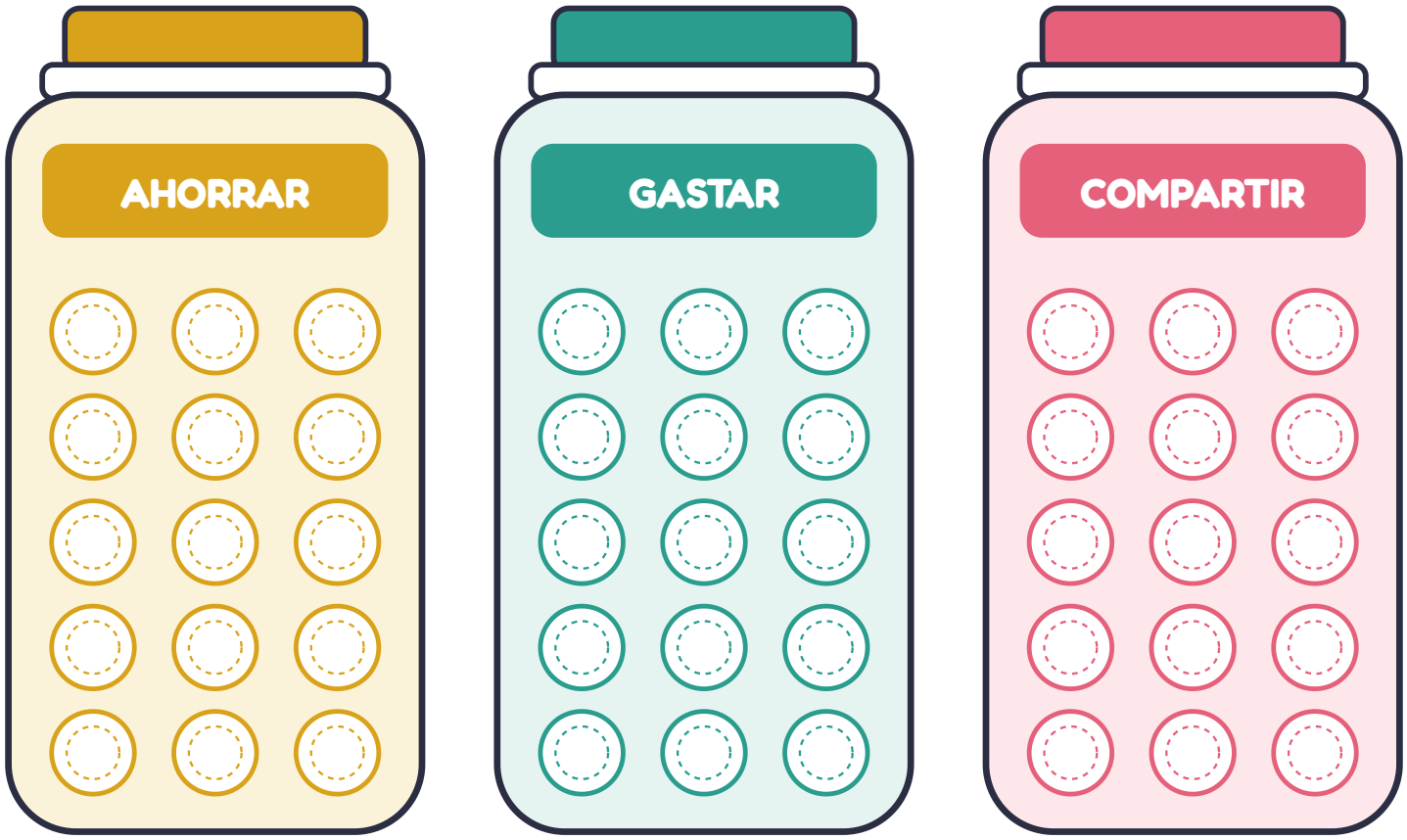
Día: _____

Hora: _____

Algo que agradecemos este mes

Mis tres frascos: ahorrar, gastar y compartir

Para niños: reparte tu dinero y colorea una moneda por cada una que guardes



Total: $ _____ **Total: $** _____ **Total: $** _____

Fecha	Recibí	Ahorrar	Gastar	Compartir