

Cómo evitar los excesos de fin de año

Por: Dinorah Blackman

Si hay algo que debemos haber aprendido en el 2020, es a presupuestar mejor nuestras finanzas y cuidar nuestra salud. Cuando anunciaron la cuarentena y el cierre casi total del país, muchas personas cayeron en un estado de shock. Jamás imaginaron que perderían tan súbitamente sus ingresos. Varios me hablaron de los miles de dólares que acababan de gastarse en las fiestas. La mayoría había tomado los ahorros navideños para hacer compras que, en retrospectiva, les parecían demasiado superficiales y exageradas.

Con lo llenas que están las calles y los comercios últimamente, me da la impresión de que si llegara otra pandemia sucedería exactamente lo mismo. Esto indica que hay demasiados que están dispuestos a vivir apretados, endeudados y limitados.

Si de verdad te interesa romper ese patrón y construir algo diferente, te comparto algunos pasos pequeños que puedes tomar. Esta información te servirá para todo el año:

1. **Elabora un presupuesto.** Determina exactamente cuánto puedes gastar en regalos, decoraciones, mejoras a la casa, ropa nueva, etc.
2. **Evita las compras impulsivas.** Especialmente en estos días que todo se ve tan lindo y brillante. Mantén el enfoque en lo que realmente necesitas comprar.
3. **Si eres una persona creativa, puedes decidir confeccionar tú misma los regalos.** Hay muchos videos en YouTube donde te enseñan a hacer cosas hermosas y útiles sin romperte el bolsillo.
4. **Limita la cantidad de fiestas.** No tienes que aceptar todas las invitaciones. Escoge dos o tres porque cada evento implica gastos adicionales y no siempre uno la pasa bien.
5. **Practica la moderación al comer y beber.** Es mejor disfrutar del momento y salir del evento sin malestar estomacal, sentimientos de culpa o amnesia alcohólica.
6. **Sigue tu rutina de ejercicio.** Con tantas fiestas, eventos y comida deliciosa, es fácil olvidar que la salud física sigue siendo una de tus prioridades.
7. **Practica la gratitud.** Recuerda el verdadero significado de las fiestas y agradece por todo lo que tienes.
8. **Aprende a decir que no.** No tiene nada de malo rechazar invitaciones, peticiones, propuestas o aventuras que van a poner en riesgo tus finanzas y tu salud.

Se puede disfrutar de las fiestas de diciembre sin tirar la casa por la ventana. La meta no es impresionar a los vecinos; es entrar al año nuevo con abundancia y prosperidad, tomando decisiones atinadas.