



## **Ejercicio de Entrenamiento: "Ganar, Gastar y Ahorrar" Seguimiento**

Comience su reunión 1:1 compartiendo cómo van las cosas. Revise sus metas. ¿Ha avanzado a cumplirlas? ¿Qué puede hacer en las próximas dos semanas para alcanzar las metas? Si deciden juntas ajustar las metas, se asegura de apuntar los cambios en su papel de "Establecimiento de Metas."

El taller de la semana pasada cubrió una visión general del presupuesto. Como seguimiento al taller:

- Las entrenadoras y las participantes deben trabajar juntas en un presupuesto, basado en los gastos que las participantes registraron en sus cuadernos. Si aún no lo han hecho, usen la hoja de trabajo en el reverso de esta página para ayudarles a poner los gastos en varias categorías de presupuesto.
- Discuta formas adicionales de aumentar los ingresos y/o disminuir los gastos para que el presupuesto funcione.
- Discuta cómo los cambios en los gastos (como días festivos, cumpleaños o emergencias) pueden requerir un cambio en el presupuesto.

## RASTREANDO SUS GASTOS

Después de llevar un registro de sus gastos durante una o dos semanas, por favor, sume lo que ha gastado y rellene la hoja de trabajo de abajo. Incluya cualquier categoría adicional que se aplique a usted.

GASTOS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	TOTAL
Comida (comer en casa)			
Comida (comer fuera)			
Alquiler			
Gas/electricidad/agua			
Teléfono			
Ropa			
Transporte (incluido el gas)			
Cuidado de niños			
Entretenimiento			
Juguetes			
Cuidado personal para ti			
Cuidado personal para tus hijos			
Productos para el hogar			
Pagos de la deuda			
TOTAL			