

técnicas de finanzas personales en

Ahora mismo estamos en momentos donde nos tenemos que apretar el cinturón, en este periodo de crisis económica, sueldos casi insultantes y demasiados casos de pérdida de empleo. Pero, nada como poner al mal tiempo buena cara para agudizar el ingenio y poder estirar al máximo el [dinero](#). ¿Cómo puedes sanear tu economía doméstica de una forma efectiva? En este artículo tienes algunos tips útiles que seguro que pueden servirte de ayuda:

1. Goza de una buena ducha y deja el baño relajante para ocasiones más especiales.
2. En la misma línea, aprovecha el agua al máximo. Por ejemplo, cierra el grifo cuando te estás cepillando los dientes. Tampoco pongas la lavadora hasta que no esté llena del todo. Aprovecha bien el espacio.
3. Ten un vademecum en la que lleves al día tu economía. Anota todos los gastos, por pequeños que sean. Así serás más consciente de qué caprichos puedes suprimir.
4. Utiliza el abanico en vez del aire acondicionado en el verano para disfrutar del calor.
5. Realiza la cesta de la compra de una forma prudente. Los especialistas aconsejan ir al mercado con el estómago lleno. La sensación de estar satisfecha te hace más prudente a la hora de cargar el carro de la compra. Por el contrario, bajo el arrebatado del hambre, siempre surgen más tentaciones que son innecesarias. Consulta las ofertas y compara precios.
6. Utiliza la luz natural al máximo para estudiar, coser, leer una revista. Tu vista lo agradecerá, pero también, tu bolsillo. Por la noche, intenta apagar siempre las luces cuando salgas de una habitación. Compra una linterna para usarla en caso de que vayas por la noche al baño.
7. Apaga el interruptor de la televisión siempre que no esté encendida. Ahorrarás algo de energía. No tengas el cargador del teléfono móvil encendido más tiempo del estrictamente necesario.
8. Usa el microondas en vez de la placa del horno para hábitos tan cotidianos como calentar la leche del desayuno.
9. Enciende la plancha cuando tengas más de una prenda para planchar.
10. Llegó el verano, y con él, una nueva temporada de moda, estilo y color. Sin embargo, seguro que si echas un vistazo a tu armario, descubres que tienes mucha ropa perfecta para ir a la oficina o para disfrutar del tiempo de ocio. Aprende a valorar aquello que ya tienes y no pienses tanto en lo que te falta.
11. Compra una hucha y echa en ella los céntimos que te van sobrando al hacer la compra
12. Cocina para dos días en vez de para uno sólo. Ahorrarás energía y también, tiempo.

13. Cuando tengas ganas de darte un capricho y de tomar un refresco, entonces, cómpralo en el super y siéntate en un banco de un parque de tu ciudad en vez de tomar algo en la terraza de un bar.

¿Qué otras técnicas conoces que te ayudan a ahorrar algunos dólares en la economía doméstica?

Estos son algunos de los consejos que damos para mejorar la situación financiera de las familias españolas en tiempos de crisis y para que puedan ahorrar un [dinero](#) extra a fin de mes

[consumo](#)