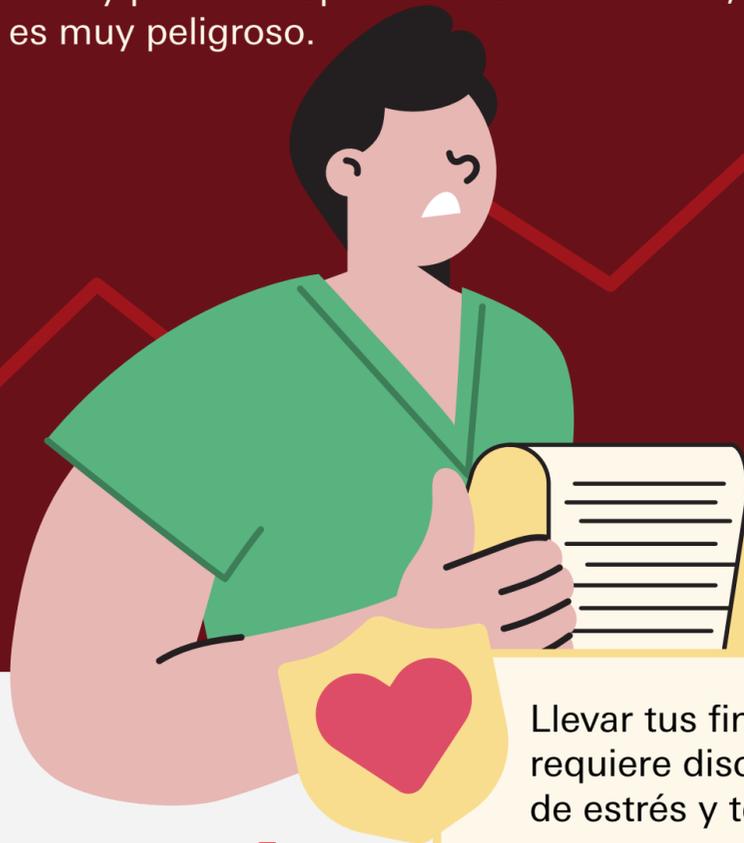


# Pon Fin al Estrés Financiero

A veces la mala administración, falta de disciplina y otros gastos inesperados pueden generar gran presión en nosotros y producir repercusiones en la salud, lo cual es muy peligroso.



## El estrés financiero se puede identificar cuando:

- Piensas todo el tiempo en cómo conseguir dinero.
- Tiendes a tener problemas de sueño y apetito por la presión de tus deudas.
- Revisas constantemente cuánto dinero te queda en la cuenta.
- Sientes más presión por el dinero cada fin de mes.

Llevar tus finanzas de manera sana es un ejercicio que requiere disciplina, esto te ayudará a ir bajando el nivel de estrés y tener una mejor visualización de tu dinero.

## Recuerda,

todos somos propensos a tener dificultades económicas, pero estos tips te pueden ayudar a sobrellevar mejor el estrés y evitar problemas de salud.



**Crea** un presupuesto que te permita conocer el comportamiento de tus finanzas y tu situación actual.



**Ordena** tus deudas, liquida tus deudas empezando por las pequeñas.



**Elimina** gastos innecesarios.



**Reduce** el uso de créditos que terminaran por sobre endeudarte.

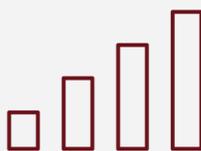


**Gasta** de manera consciente, prioriza tus necesidades.



Tu salud física y **financiera** es muy importante.

## ¡Cuídala!



**HSBC**

[hsbc.com.mx/educacion-financiera/](https://hsbc.com.mx/educacion-financiera/)