

# Cuesta de enero sin piedad: 5 trucos para no morir antes de la quincena

*Tarjetas reventadas, precios disparados y ahorros en cero: la cuesta de enero llega sin piedad tras los excesos decembrinos*

La cuesta de enero no avisa: llega, te cobra y no perdona. Después de los excesos decembrinos, la realidad cae como cubetazo de agua fría: tarjetas reventadas, precios más altos y la quincena todavía lejísimos.

El director de Educación Financiera Banamex, Juan Luis Ordaz, señaló que el inicio del año puede sentirse abrumador cuando se juntan las deudas, compromisos financieros y la presión de "volver a la rutina". Indicó que reconocer tal escenario es el primer paso para tomar el control y evitar que la cuesta de enero se convierta en un problema grave, que arrastres durante los siguientes meses.

"La buena noticia, es que con un poco de planeación es posible atravesar este periodo con mayor tranquilidad financiera y sentar una base estable para el resto del año", subrayó el especialista.

## Tips efectivos vs. la cuesta de enero

Para evitar los daños de la cuesta

Por Redacción



de enero y recuperar la salud de tus finanzas lo antes posible, el director de Educación Financiera Banamex te recomienda:

### 1. Conoce tu punto de partida

Antes de tomar decisiones, es fundamental tener claridad sobre tu situación actual. Revisa los gastos que dejaron las fiestas, anota todas tus deudas, identifica fechas de pago e intereses, calcula tus ingresos fijos y variables. Con esta información, construye un presupuesto realista y úsalos como base para planear el resto del año.

### 2. Prioriza pagos y atiende tus deudas

No todas las deudas pesan igual. Procura liquidar primero aquellas con tasas de interés más

altas, ya que son las que pueden crecer rápidamente y afectar más tus finanzas.

Si notas que estás en riesgo de sobreendeudamiento o tienes dificultades para pagar, acércate a tus acreedores para negociar una reestructura. Cumplir con tus compromisos es clave para cuidar tu historial crediticio y evitar problemas mayores.

### 3. Identifica y reduce los gastos hormiga

Un buen ejercicio es anotar todos tus gastos durante una semana o un mes y analizarlos con calma. Elimina los gastos innecesarios o busca alternativas más económicas que no afecten tu calidad de vida.

### 4. Habla de dinero y busca apoyo

Compartir tu situación financiera con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional que el dinero suele generar, especialmente en momentos complicados. Hay que recordar que las finanzas tienen una dimensión emocional, esto te ayudará a mantener la motivación y a no enfrentar este reto en soledad.

### 5. Explora ingresos adicionales con equilibrio

Otra forma de enfrentar la cuesta de enero es complementar tus ingresos. Puedes hacerlo ofreciendo tus habilidades, vendiendo artículos que ya no uses o realizando trabajos temporales o freelance y destinar esos recursos a prioridades reales, no a gastos innecesarios.