

06/febrero/2026

Amor sin números

Hablar de dinero en pareja no siempre es fácil, pero cuando se habla a tiempo, se evitan tensiones y malentendidos.

¿Cómo hablar de deudas sin pelear?

1. Cambien la conversación

No se trata de buscar culpables, sino de entender lo que pasa. Empiecen con las siguientes preguntas:

- ¿Hay algún gasto que te esté pesando últimamente?
- ¿Qué tema de dinero te gustaría resolver primero?

2. Hagan visible lo invisible

- Anoten todas las deudas: monto, tasa, pago mensual y fecha.
- Usen una hoja, una app o libreta.

3. Jueguen en equipo

Cuando la deuda es “nuestra” y no “tuya” o “mía”, baja la carga emocional.

Amar también es hablar de dinero



¿Te gustaría leer el artículo completo?
Consulta la revista Proteja Su Dinero de este mes.

Escanea y conoce más



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

20/febrero/2026

El enemigo silencioso del bolsillo

El gasto hormiga es ese dinero que se va poquito a poquito sin que casi lo notes. No duele en el momento, pero al final del mes ya dejó tu bolsillo más ligero.

¿Cómo se va?

Se va en pagos chicos, frecuentes y “sin pensarlo”. Uno hoy, otro mañana y cuando revisas, ya sumaron una gran cantidad.

Ejemplos claros y cotidianos:

- El café de la mañana.
- La propina diaria.
- La boleada de zapatos.
- Pedir comida rápida “porque no hubo tiempo”.
- Apps y plataformas que se cobran solas cada mes.
- Snacks, refrescos o antojos del día.

Tips para que no se te vaya el dinero en ello:

- Pon un tope semanal para esos gastos pequeños.
- Revisa tus apps y cancela las que no usas.
- Lleva efectivo para limitarte mejor que con la tarjeta.
- Elige uno, no todos: café en casa o comida fuera, no ambos.
- Anota los gastos chicos durante una semana; verlos ayuda a frenarlos.
- Planea lo básico (comida, traslados) para no gastar por impulso.



No se trata de quitarte todo, sino de que esos gastos no se coman tu dinero sin que te des cuenta.