

Finanzas para personas adultas mayores

Acciones que debes tomar

Según el Consejo Nacional de Población, para 2050, México tendrá una población histórica de 33 millones de personas adultas mayores. Este crecimiento presenta un reto y una oportunidad para adaptar productos, servicios y políticas a las necesidades de esta etapa de la vida. Es crucial que las personas adultas mayores tengan acceso a soluciones que cubran sus necesidades físicas, emocionales y sociales. Un aspecto clave para una vida tranquila es la gestión de las finanzas personales. Por ello, te dejamos tres acciones que te ayudarán a asegurar un futuro económico estable.



Ahorra en gastos cotidianos.

El primer paso para tener finanzas saludables es revisar y reducir los gastos diarios. A menudo, pequeños gastos que no notamos se acumulan con el tiempo y afectan nuestras finanzas. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.





Aprovechar deliberadamente los descuentos y promociones

Actualmente, muchas tiendas, restaurantes, y hasta instituciones de salud ofrecen descuentos y promociones especiales para este sector. Aprovechar estas oportunidades no solo te permite ahorrar dinero, sino que también te ayuda a disfrutar de más beneficios sin tener que gastar tanto.

Algunos de los beneficios y descuentos en servicios a nivel nacional para quienes tienen la credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) son los siguientes:

- a) Alimentación.
- b) Asesoría y servicios legales.
- c) Educación, recreación y cultura.
- d) Predial y agua.
- e) Salud.
- f) Transporte.
- g) Vestido y hogar.

Conoce más detalles sobre los establecimientos y comercios en:

<https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/beneficios-test>



Haz una lista de cosas divertidas o sueños que deseas hacer.

Es fácil centrarse en las preocupaciones diarias, pero también es importante pensar en aquellas cosas que deseas vivir. Haz una lista de sueños que deseas cumplir: viajes, regalos, actividades con amistades o familiares, o proyectos que

siempre quisiste realizar. Asigna un valor en dinero a cada uno de esos sueños y comienza a ahorrar para alcanzarlos. Tener metas claras te ayudará a mantener la motivación y a priorizar tus finanzas, asegurando que puedas disfrutar de tu tiempo de una manera significativa.

