



A 4 AÑOS DE LA PANDEMIA... ¿Qué aprendimos?

Han pasado 4 años desde que la OMS declaró el inicio de la Pandemia por SARS COV 2 en el mundo y el 11 de marzo se volvió una situación global. Desde entonces la enfermedad representó retos, no sólo de salud, si no también económicos para todas las personas. Por esta razón retomamos lo sucedido y vemos los aprendizajes que nos dejó:

Antes de una Emergencia:

- Desarrolla un plan de que te ayude hacer frente a una emergencia, para esto necesitas saber cuáles son los peligros latentes y potenciales en tu entorno.
- Realiza un presupuesto y analiza tus gastos, así detectarás cuáles de ellos podrás disminuir o eliminar en caso de que sea necesario.
- Analiza las deudas que tienes y desarrolla un plan pagos que te ayude a mantenerlas bajo control y eliminarlas en caso de necesitar realizar recortes.
- Haz un fondo de ahorro contra emergencias que equivalga por lo menos a 3 meses de tu sueldo, esto te permitirá atender emergencias, ya sea de salud, desempleo u otros imprevistos.
- Revisa los seguros con los que cuentas (para cubrir tu persona, a tus seres queridos y/o tus bienes), y en caso de no tener alguno, verifica la posibilidad de contratar los que se ajusten a tus necesidades específicas, siempre comparando opciones antes de decidir.
- Cambia tus hábitos mediante el ejercicio y una buena alimentación, eso mejorará tu salud y así podrás enfrentar cualquier situación con mejores oportunidades.

Durante una Emergencia:

- Cuida cada peso que llega a tus manos y aprovéchalo al máximo, revisa tus gastos y disminuye o elimina aquellos que no sean prioritarios.
- Evita realizar gastos innecesarios, como las compras de pánico, esto limita el acceso a los productos de necesidad básica a quienes realmente lo necesitan y de paso afecta tu economía.
- Haz de la banca digital tu aliada, ya que, a través de las plataformas y aplicaciones, puedes estar al pendiente de tus finanzas personales, administrar mejor tus cuentas, pagar créditos o servicios y realizar transferencias electrónicas y así no arriesgar tu salud.
- Haz caso de las indicaciones y mantén la calma en todo momento. Si tienes la posibilidad de ayudar, hazlo, de lo contrario, busca ayuda de personal capacitado.
- Toma un momento para analizar los daños causados, evalúa tu salud física y mental, también revisa tu economía. Es importante que estés bien en medida de lo posible.

En cualquier momento el mundo como lo conocemos puede cambiar, es importante que tengas una mentalidad abierta y dispuesta al cambio.

Sana distancia

