

# 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:



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

### 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.

