



A Minute for Your Health

Manage your money

March 2022

When it comes to stress, most people say money is at the top of the list. The economic downturn, wealth inequality and a host of other political and social forces on top of things like debt, living paycheck to paycheck, the high costs of living, and planning for the future can all lead to increased mental, emotional and physical stress.

Finding balance, in the midst of debt, or while experiencing financial insecurity may feel out of reach, but making small and manageable changes one step at a time will lead to long-term gains and positive outcomes.

Tips for coping with financial stress:

- Explore extra sources of income - perhaps a hobby or skill that could earn some extra money? Or a teen who could earn their own spending money?
- Make a budget so you know where and how your money comes and goes
- Learn about the debt cycle and steps you can take to reduce debt (check out the QR code)
- Talk to a friend or family member about your stress or consult with financial advisors or Employee Assistance through Be Well at Work (510) 643-7754.
- Practice self care so that stress doesn't become overwhelming

Budgeting in 3 easy steps:

1. Write down your fixed expenses - like rent or mortgage, insurance, car payments, and anything else that is the same amount each month
2. Track your variable expenses - these are necessities that vary in cost each month, like groceries, some utilities and gasoline or transportation costs - by going back through your bills or bank/credit card statements for 6-12 months to get an average cost per month
3. Do some planning - compare your monthly costs to your income and figure out next steps, for example earning more income, putting money in savings, working to reduce debt

Knowing where your money goes helps you take control, which can ease stress.

**Scan for ways to
reduce debt**



Keeping track of expenses

You can't avoid expenses like rent and bills, but you can take a look at what you spend on other things — like coffee, or going out for lunch. Daily expenses can add up fast — so keep track of what you spend this week. At the end of the week, look at your spending and your stress. Any patterns? Are there things you want to change?

What did you spend money on today?	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
List the non-essentials you bought and how much they cost.					
Day total					
Rate your stress level today					

March Exercise: Actions for Financial Health

- Set aside an hour this month to make a budget
- Explore resources to help you with your financial goals such as - reducing debt, planning for retirement, saving for the future, and meeting monthly expenses.
 - Food, housing, utilities and child care assistance programs can be found on the Basic Needs tab at: uhs.berkeley.edu/RSSPFS
 - Find financial workshops and resources here: uhs.berkeley.edu/facstaff/worklife/financial-resources
 - Retirement, investing, and more: www.myucretirement.com/Campaign/FinancialBasics



Un minuto para su salud

Administra tu dinero

marzo 2022

Cuando se trata de estrés, la mayoría de la gente dice que el dinero está en la parte superior de la lista. La recesión económica, la desigualdad de riqueza y una serie de otras fuerzas políticas y sociales además de cosas como la deuda, vivir de cheque en cheque, los altos costos de vida y la planificación para el futuro pueden conducir a un mayor estrés mental, emocional y físico.

Encontrar el equilibrio, en medio de una deuda o mientras experimenta inseguridad financiera, puede sentirse fuera de su alcance, pero hacer cambios pequeños y manejables paso a paso conducirá a ganancias a largo plazo y resultados positivos.

Consejos para hacer frente al estrés financiero:

- Explore fuentes adicionales de ingresos, ¿quizás un pasatiempo o una habilidad que podría generar algo de dinero extra? ¿O un adolescente que podría ganar su propio dinero para gastos?
- Haz un presupuesto para que sepas dónde y cómo va y viene tu dinero
- Conozca el ciclo de la deuda y los pasos que puede tomar para reducir la deuda (vea el código QR)
- Hable con un amigo o familiar sobre su estrés o consulte con asesores financieros o Asistencia para empleados a través de Be Well at Work (510) 643-7754.
- Practique el cuidado personal para que el estrés no se vuelva abrumador

Presupuesto en 3 sencillos pasos:

1. Anote sus gastos fijos, como el alquiler o la hipoteca, el seguro, los pagos del automóvil y cualquier otra cosa que sea la misma cantidad cada mes.
2. Realice un seguimiento de sus gastos variables: estas son necesidades que varían en costo cada mes, como comestibles, algunos servicios públicos y gasolina o costos de transporte, revisando sus facturas o estados de cuenta bancarios/tarjeta de crédito durante 6-12 meses para obtener un costo promedio por mes
3. Haga un poco de planificación: compare sus costos mensuales con sus ingresos y descubra los próximos pasos, por ejemplo, obtener más ingresos, ahorrar dinero, trabajar para reducir la deuda.

Saber adónde va tu dinero te ayuda a tomar el control, lo que puede aliviar el estrés.

**Buscar formas de
reducir la deuda**



Hacer un seguimiento de los gastos

No puede evitar gastos como el alquiler y las facturas, pero puede echar un vistazo a lo que gasta en otras cosas, como café o salir a almorzar. Los gastos diarios pueden acumularse rápidamente, así que lleve un registro de lo que gasta esta semana. Al final de la semana, observe sus gastos y su estrés. ¿Algún patrón? ¿Hay cosas que quieres cambiar?

¿En qué gastaste el dinero hoy?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Enumere los artículos no esenciales que compró y cuánto cuestan.					
Día total					
Califica tu nivel de estrés hoy					

Ejercicio de Marzo: Acciones para la Salud Financiera

- Aparta una hora este mes para hacer un presupuesto
- Explore recursos para ayudarlo con sus objetivos financieros, como: reducir la deuda, planificar la jubilación, ahorrar para el futuro y cubrir los gastos mensuales.
 - Los programas de asistencia de alimentos, vivienda, servicios públicos y cuidado infantil se pueden encontrar en la pestaña de Necesidades Básicas en: uhs.berkeley.edu/RSSPFS
 - Encuentre talleres y recursos financieros aquí: uhs.berkeley.edu/facstaff/worklife/financial-resources
 - Jubilación, inversiones y más: www.myucretirement.com/Campaign/FinancialBasics



健康时刻

管理你的钱

2022年3月

谈到压力, 大多数人认为钱是最重要的。经济衰退、财富不平等以及债务、生活薪水、高昂的生活成本以及对未来的规划等一系列其他政治和社会力量都可能导致精神、情感和身体压力增加。

在债务中或在经历财务不安全的情况下找到平衡可能会让人觉得遥不可及, 但一步一步地进行微小且可管理的改变将带来长期收益和积极成果。

应对财务压力的提示:

- 探索额外的收入来源——也许是一种可以赚取额外收入的爱好或技能? 还是一个可以自己挣零花钱的青少年?
- 制定预算, 这样您就知道您的钱在哪里以及如何去向
- 了解债务周期和您可以采取的减少债务的步骤(查看二维码)
- 通过 Be Well at Work (510) 643-7754 与朋友或家人讨论您的压力或咨询财务顾问或员工援助。
- 练习自我保健, 以免压力变得不堪重负

通过 3 个简单的步骤进行预算:

1. 记下您的固定开支——例如租金或抵押贷款、保险、汽车付款以及其他任何每月相同金额的费用
2. 跟踪您的可变费用 - 这些是每月成本不同的必需品, 如杂货、一些公用事业和汽油或运输成本 - 通过回顾您的账单或银行/信用卡对账单 6-12 个月以获得每月平均成本
3. 做一些计划 - 将您的每月费用与您的收入进行比较, 并找出接下来的步骤, 例如赚取更多收入、将钱存入储蓄、努力减少债务

知道你的钱花在哪里可以帮助你控制, 这可以缓解压力。

寻找减少债务的方法



跟踪费用

你无法避免租金和账单等费用，但你可以看看你在其他事情上的花费——比如咖啡，或者出去吃午饭。日常开支可能会快速增加——因此请跟踪您本周的花费。在一周结束时，看看你的支出和压力。有什么图案吗？你有什么想要改变的吗？

你今天花了什么钱？	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天
列出您购买的非必需品以及它们的价格。					
总天数					
评估您今天的压力水平					

三月练习：财务健康行动

- 这个月留出一个小时来做预算
- 探索可帮助您实现财务目标的资源，例如 - 减少债务、规划退休、为未来储蓄以及支付每月开支。
 - 食品、住房、公用事业和儿童保育援助计划可在基本需求选项卡上找到：uhs.berkeley.edu/RSSFsf
 - 在此处查找金融研讨会和资源：uhs.berkeley.edu/facstaff/worklife/financial-resources
 - 退休、投资等：www.myuciretirement.com/Campaign/FinancialBasics