



1. Registra todos tus gastos, de esta manera podrás ver en qué gastas más tu dinero. Hay aplicaciones como Expense Manager, Mint, Pocket Guard, o en una plantilla de Excel.

4. ¡Muévete a pie! En bicicleta, o usando el transporte público. Existen aplicaciones como Moovit, Transit o Google Maps.



5. Compra ropa en thrift shops, comúnmente encuentras piezas de ropa que necesitas a un precio muy accesible. Existen aplicaciones para comprar y vender ropa, como Vinted, ThredUp, The RealReal.

2. Cocina para llevar alimentos a tu trabajo o escuela, en vez de comprar en restaurantes. Hay aplicaciones de recetas como BBC Good Food, Tasty o BigOven.



6. ¡Ejercítate en casa! Algún parque cercano. Algunas aplicaciones para calcular tus pasos son Nike Training y DownDog.



3. Evita los gastos hormiga, como cafés, dulces, etc. Y si realizas algunas de estas compras, recuerda registrarlas en tu aplicación.

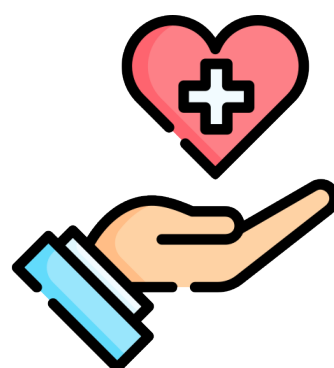
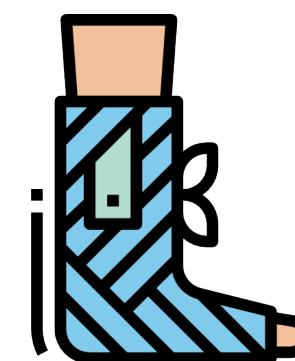
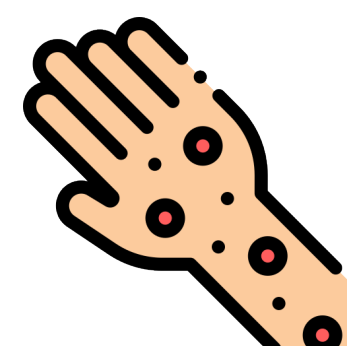
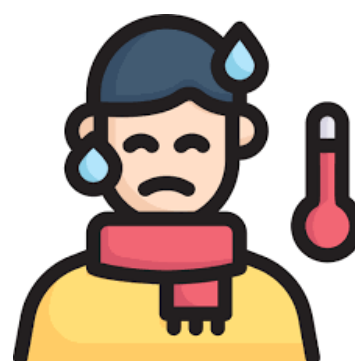
GUÍA PARA AHORRAR EN EL EXTRANJERO



7. Obtén un seguro de gastos médicos en caso de cualquier emergencia, accidente o enfermedad.

¿Cuándo ir a Urgent Care?

En caso de un piquete de insecto, diarrea, gripa, cortadas que necesitan puntadas, reacciones alérgicas leves, deshidratación, esguince o torcedura.



¿Cuándo ir al Emergency Room?

Fiebre alta, accidentes o caídas graves, fracturas, quemaduras severas, dificultades para respirar.