

# GOLDEN STATE DEBT MGMT MAY 2014 NEWSLETTER

## ORGANIZING YOUR FINANCES TO BUY THE THINGS YOU WANT

**To effectively manage your finances, you need to create a budget. Here are some tips:**

**Budget forms can be easily found** on the Internet. Just write the words “budget form” in the search engine on your computer’s web browser. If you don’t own a computer, visit the local library to receive free computer use access.

**To get started, factor yearly expenses** into your budget, such as special occasion gifts, auto maintenance, taxes, college tuition, and other periodic expenses.

**Calculate amount of periodic expenses** and divide them by 12.

**To generate accurate budget data,** track all expenses by saving receipts and writing down expenditures for a least one month.

**View the budget as a tool** to begin planning for short and long-term goals, such as saving for a down payment on a car or home, retirement, or getting out of debt.

**Be flexible.** The budget may need to be revised a few times to meet savings goals, while adequately satisfying monthly expenses.



### GENERALLY OBSERVED CATEGORY SPENDING GUIDELINES

Rent or Mortgage (23% to 35%)

Food—Home & Away (5% to 15%)

Utilities (5% to 10%)

Transportation costs (8 to 15%)

Auto, Medical or Life Insurance (3% to 10%)

Personal (1% to 10%)

Clothing (2% to 7%)

Debt (5% to 10%)

Savings (5% to 10%)

Miscellaneous (4% to 11%)

Entertainment (4% to 10%)

School and Childcare (2% to 6%)

Gifts and Charity (1% to 10%)

*(Percentages must total 100%)*

**Consider consuming these stress alleviating foods.**

**OATMEAL** increases the body’s production of the stress-reducing chemical—serotonin.

**ALMONDS** contain vitamin E, which lowers stress hormone levels, and it also helps lower bad cholesterol (LDL).

**ASPARAGUS** is rich in folic acid, which is used by the body to produce serotonin.

**Papaya** contains vitamin B6 and folic acid. Both of these nutrients lower homocysteine levels (amino acid), which at high levels, not only raises stress responses, it can lead many chronic illnesses & dementia.

**Avocados** contain potassium and monounsaturated fats, which help combat high blood pressure and are beneficial to overall cholesterol levels.

**Salmon** helps control cortisone levels—a stress producing hormone. It also contains the sleeping aid—tryptophan, a component of serotonin and melatonin.

## No-Cost Software and Services



**Computer software.** Many websites that offer free software. Although not always complete, the limited versions provide adequate usage.

**Budgeting tools.** Find free budgeting software on the Internet; however, be careful some website usage policies require you to provide personal data. Search online until you find a site with limited restrictions.

**Tax preparation software.** During tax season, some websites allow you to use free tax software to prepare federal and state income taxes.

**Credit Report.** For a few years now, consumers are allowed to obtain a free credit report from all 3 credit bureaus, either thru mail or online at [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com).

**Budget Guidance Assistance.** As a nonprofit, Golden State Debt Management offers free budget development assistance. Just give us a call and will spend some time with you.

**Legal advice.** Websites such as [freeadvice.com](http://freeadvice.com), provide free legal info in areas small claims court, tax law, debt collection laws & family law.

### ORGANIZAR SUS FINANZAS PARA COMPRAR LO QUE DESEA

**Organicé sus finanzas usando un presupuesto. Aquí están algunas pintas para empezar:**

Formas de presupuesto se encuentran fácilmente en el Internet. Escriba las palabras “formulario de presupuesto” en el motor de búsqueda en el navegador de su computadora o visite una biblioteca local para recibir acceso gratis.

Considere incluso de gastos de presupuesto periódicos, como para regalos de ocasión especial, mantenimiento de auto, registración de auto y otros gastos periódicos.

Calcule la cantidad de gastos periódicos y divídalos por 12.

Vigile sus gastos de hogar por un mes y guarde todos sus recibos para poder generar datos exactos para su presupuesto.

Considere su presupuesto como herramienta para comenzar a planear para metas de corto y largo plazo y ahorrar para auto, casa, retiro, o salir de deuda.

Sea flexible. Va necesitar repasar su presupuesto varias veces antes de establecer un que es realista.



#### PAUTAS DE GASTO DE HOGAR GENERALMENTE USADAS

Renta o Hipoteca (23% al 35%)

Alimento para su Hogar, trabajo o Escuela (5% al 15%)

Utilidades (5% al 10%)

Auto o Transporte Público (8% al 15%)

Seguro del Automóvil, Médico o Vida (3% a el 10%)

Personal (1% a 10%)

Ropa (2% al 7%)

Deudas (5% al 10%)

Ahorros (5% al 10%)

Misceláneos (4% al 11%)

Diversión (4% al 10%)

Cuidado de Menores (2% al 6%)

Regalos y Caridad (1% al 10%)

[Porcentajes deben sumar a 100%]

**Considere consumir estos alimentos de alivio de tensión**

**Avena** aumenta producción de Serotonina en el cuerpo, que es un químico que reduce el estrés.

**Almendras** contienen vitamina E, que baja los niveles de hormonas de tensión. Las almendras también contienen grasas monoinsaturadas, que bajan colesterol malo.

**Espárrago** es rico en ácido fólico y es utilizado por el cuerpo para producir Serotonina, que es químico que estabiliza su bien estar.

**Papaya** contiene vitamina B6 y ácido fólico. Estos alimentos bajan los niveles del homocisteina, que es un aminoácido, que en alto niveles, no sólo aumenta tensión, pero conduce enfermedad cardíaca, cáncer, diabetes, osteoporosis y demencia.

**Aguacate** es buen fuente para potasio y grasas monoinsaturadas. Estos 2 alimentos ayudan a combatir la tensión, arterial alta y conducir buenos niveles del colesterol.

**Salmon** ayuda controlar el nivel de cortisona, que es hormona que produce tensión. También contiene triptófano, que ayuda dormir, debido a que ayuda el cuerpo a producir Serotonina y Melatonina.

### Servicios y Programas Gratis



**Programas para computadora.**

Hay sitios Web que ofrecen programas de computadora gratis. Aunque no son versiones completas, son útiles.

**Programas para presupuesto.**

Es fácil encontrar programas en el Internet para hacer un presupuesto. Es tiempo de desarrollar y mantener un presupuesto para poder controlar nuestras finanzas.

**Programas para preparación de impuestos.** Hay sitios Web que permiten que prepare sus impuestos de ingresos anuales, gratis.

**Reporte de crédito.** Se le permite obtener sus tres diferentes reportes de crédito gratis de las 3 agencias principales de crédito. Se pueden obtener su informes de crédito por correo o correo electrónico. [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com).

**Asistencia gratis para crear un presupuesto.** Golden State ofrece asistencia para desarrollar un presupuesto. Solo denos una llamada.

**Información legal.** Hay sitios Web, como [freeadvice.com](http://freeadvice.com), que proporcionan información gratis sobre asuntos legales, como demandas de acreedor, leyes de impuesto y de desempleo.