

TRIBU EN CASA

El presupuesto familiar en una hoja

Dónde se va el dinero con niños y cómo recuperar 200 € al mes



Jorge, de Tribu en Casa

Basado en la consulta de 20 estudios, informes y fuentes oficiales

Revisión bibliográfica no sistemática

Avisos importantes

Contenido educativo, no asesoramiento financiero. Esta guía tiene una finalidad exclusivamente educativa y divulgativa. No constituye asesoramiento financiero, fiscal, legal ni de inversión. Las cifras en euros son orientativas, proceden de fuentes públicas fechadas entre 1985 y 2026 y pueden haber cambiado; las decisiones sobre el dinero de tu familia son tuyas. Ante dudas concretas, consulta con un profesional.

Elaborada con inteligencia artificial y revisión humana. Esta guía se ha elaborado con ayuda de inteligencia artificial y ha pasado por revisión humana. Las familias con nombre propio (Elena y David, Carla y Leo, y otras) son ejemplos ilustrativos inventados, no casos reales.

Los 200 € son un objetivo, no una promesa. Es la suma de ahorros posibles en un ejemplo inventado; en tu casa pueden ser 60 € o 400 €. Ningún estudio ha evaluado esta hoja ni esa cifra. Los repartos, plazos, umbrales y ahorros por partida son propuestas de la editorial, no resultados de estudios.

Fuentes consultadas. Revisión bibliográfica no sistemática de 20 fuentes (13 estudios científicos y 7 informes y datos oficiales de España y la OCDE), en la bibliografía final. De los estudios solo se han podido ver los resúmenes y, del de Prelec y Simester, solo reseñas. Las cifras que no pudimos confirmar no aparecen.

Transparencia. Me dedico profesionalmente a los estudios de suministros (luz, gas y telefonía), así que en esas partidas tengo un interés evidente. Por eso te remito a herramientas públicas. Esta guía no es publicidad de ningún servicio.

© Servindalo2000 SL, La Nucía (Alicante). Todos los derechos reservados.

Cómo usar esta guía

Esta guía se lee en una tarde y se aplica en un mes. Si tienes poco tiempo, lee el capítulo 1 (el método de la hoja) y salta al **plan de 4 semanas** del capítulo 12. Los capítulos 4 a 7 repasan las **12 partidas** donde más dinero se escapa con niños; léelos cuando te toque revisar cada una. Al final hay **tres plantillas imprimibles**: la hoja, el registro de 30 días y la lista de suscripciones.

No hace falta hacerlo todo: elige tres partidas, aplícalas un mes y añade más. Una hoja sencilla que usas cada semana vale más que una perfecta que abandonas en diez días. Todo está pensado para España: euros, colegios, facturas y bancos de aquí.

Índice

INTRODUCCIÓN	Por qué escribo esto.....	4
CAPÍTULO 1	El presupuesto en una hoja.....	5
CAPÍTULO 2	Antes de afinar: el registro de 30 días	9
CAPÍTULO 3	Dónde se va el dinero cuando hay niños	11
CAPÍTULO 4	Las 12 partidas (I): comedor, extraescolares y ropa	14
CAPÍTULO 5	Las 12 partidas (II): cumpleaños, suscripciones y supermercado	17
CAPÍTULO 6	Las 12 partidas (III): luz y gas, móvil y seguros	20
CAPÍTULO 7	Las 12 partidas (IV): coche, abuelos y «cómprame esto»	23
CAPÍTULO 8	El fondo de imprevistos	26
CAPÍTULO 9	Hablar de dinero en pareja sin discutir	29
CAPÍTULO 10	El reparto con hijos pequeños y con adolescentes	32
CAPÍTULO 11	Deudas pequeñas: tarjetas y financiaciones.....	35
CAPÍTULO 12	Plan de 4 semanas	38
CAPÍTULO 13	15 trucos concretos con cifras	40
CAPÍTULO 14	Lo que dice la ciencia (y lo que no).....	42
CIERRE	Lo importante.....	46
ANEXO	Plantillas imprimibles	47
ANEXO	Bibliografía (20 fuentes)	51

Por qué escribo esto

Me llamo Jorge, vivo en La Nucía (Alicante) y soy padre de una niña de 7 años y de un bebé de 7 meses. No soy economista ni asesor financiero. Soy un padre al que, con dos niños en casa, el dinero se le escapa por sitios que antes ni existían: pañales, comedor, cumpleaños, el «cómprame esto» en cada pasillo. Y lo molesto no es lo que se gasta, sino no saber dónde.

Si te pasa lo mismo, esta guía es para ti: **una sola hoja** donde ves entrar y salir todo el dinero de tu casa, y un método para recuperar una parte sin hacer de tu vida una hoja de cálculo. Tres aclaraciones desde el principio.

Primera: no te voy a contar historias de mi casa que no existan. Las familias con nombre propio (Elena y David, con Carla y Leo) son **ejemplos inventados**. Sirven para ver la hoja con números, no para presumir de resultados.

Segunda: tengo un punto de vista, y te lo digo. Creo que el dinero es una herramienta y que entender dónde está te da libertad para decidir. Creo en la responsabilidad personal, en que el dinero se gana y en que cada euro tiene detrás una decisión y una consecuencia. No habrá sermones contra el consumo: si gastas 120 € al mes en restaurantes y te compensa, perfecto; lo que propongo es que **lo decidas tú, con los números delante**, y no el piloto automático. Quédate con lo que te sirva.

Tercera: la cifra del título es un objetivo, no una promesa. Recuperar 200 € al mes es lo que sale sumando pequeños ahorros en diez partidas de una familia inventada. Tu cifra será la tuya: quizá 60 €, quizá 400 €. Hemos revisado 20 fuentes (estudios, informes y datos oficiales) y al final hay un capítulo sobre lo que dicen y lo que no.

Esta guía es hermana de *El Método TRIBU*, que enseña a los niños a manejar su dinero con tres frascos. Aquí hacemos lo que ese libro daba por supuesto: **ordenar primero el dinero de los adultos**. De esta hoja saldrán la paga de tus hijos y el dinero de sus frascos. Si no has leído el otro libro, no pasa nada.

Jorge, de Tribu en Casa

El presupuesto en una hoja

La mayoría de los presupuestos fracasan por exceso de ambición: una aplicación con veinte pestañas, cuarenta categorías y un gráfico de tarta que nadie mira después de la segunda semana. El método de esta guía hace lo contrario. **Una sola hoja**, que cabe en la puerta de la nevera, con **cinco bloques** y una regla: todo en euros al mes.

Los cinco bloques

Bloque	Qué entra	Ejemplos con niños
1. Ingresos	Lo que llega neto cada mes	Nóminas, pagas extra repartidas en 12, pensión de alimentos, ayudas
2. Fijos	Lo que pagas casi igual cada mes	Hipoteca o alquiler, comunidad, internet y móviles, comedor, extraescolares, guardería, cuotas
3. Variables	Lo que cambia según el mes	Supermercado, combustible, ropa, ocio, caprichos de los niños
4. Imprevistos y anuales	Lo que llega una o dos veces al año, repartido en 12	Cumpleaños, Reyes, vacaciones, seguros, ITV, averías
5. Objetivos	Lo que decides apartar antes de gastarlo	Fondo de imprevistos, devolver una deuda, frascos de los hijos

El bloque que más cambia con los niños es el cuarto. Antes de tener hijos, los gastos grandes e irregulares eran pocos. Ahora hay septiembre (libros, material, uniforme), cumpleaños de compañeros, Navidad, Reyes, campamentos de verano y revisiones del pediatra. Si no los **prorrateas** (los divides entre 12 y los apartas cada mes), te llegan como un susto. Es la diferencia entre «no sé por qué siempre voy justo en septiembre» y saberlo con tres meses de antelación.

Las tres reglas de la hoja

1. **Todo neto y todo al mes.** Si el seguro del coche son 360 € al año, en la hoja pones 30 € al mes. Si cobras pagas extra, divide el total anual entre 12.
2. **El bloque 5 va primero, no último.** Lo que decides apartar (fondo, deuda, frascos) se aparta el día que cobras. Lo que sobre después es para el resto. Es una propuesta mía: nada demuestra que sea el mejor orden, pero evita el clásico «a final de mes no quedó nada».
3. **Una hoja, un responsable, dos decisores.** Una persona rellena la hoja; las decisiones se toman entre los dos adultos (capítulo 9).

Un ejemplo (inventado): la hoja de Elena y David

Elena y David viven con Carla (7 años) y Leo (1 año). Ingresan 2.850 € netos al mes. Así quedó su hoja el primer día, antes de tocar nada:

Bloque	Concepto	€ al mes
1. Ingresos	Nóminas (pagas extra repartidas)	2.850
2. Fijos	Hipoteca	690
	Comunidad e IBI (prorrateados)	70
	Luz y gas	125
	Agua	25
	Internet y móviles	75
	Seguros (hogar, vida, coche), prorrateados	95
	Impuesto de circulación e ITV, prorrateados	25
	Comedor de Carla	111
	Extraescolares de Carla	78
	Guardería de Leo	160
	Suscripciones	32
	Cuotas de financiación (sofá y lavadora)	70
	Total fijos	1.556
3. Variables	Supermercado y droguería	520
	Pañales e higiene	55
	Combustible y aparcamiento	130
	Ropa y calzado (los cuatro)	90
	Farmacia y salud	40

Bloque	Concepto	€ al mes
	Ocio y restaurantes	120
	«Cómprame esto» y caprichos de los niños	40
	Paga de Carla (sus frascos)	20
	Cuidado personal	40
	Total variables	1.055
4. Imprevistos y anuales	Cumpleaños y regalos	60
	Navidad y Reyes	50
	Vacaciones	150
	Reparaciones (coche y casa)	60
	Total anuales	320
5. Objetivos	Fondo de imprevistos	0
Resultado	$2.850 - 1.556 - 1.055 - 320$	-81

Cada mes les faltan 81 €, y los tapan con la tarjeta. No es que gasten «mucho»: es que nadie había sumado. Llevaban 22 meses así, con una deuda de 1.800 € en la tarjeta. La hoja no les dio una solución, les dio algo mejor para empezar: **un número**. El resto de la guía muestra cómo ellos, y tú, pueden darle la vuelta.

Cómo rellenar tu hoja en 20 minutos

1. Coge los extractos del banco de los **tres últimos meses** y la plantilla 1 (al final de la guía).
2. Apunta primero los **ingresos netos** y los **fijos**, que son los fáciles.
3. Para los **variables**, usa la media de los tres meses. Si no sabes cuánto gastas en algo, escribe una estimación y marca un asterisco: lo averiguarás en el capítulo 2.
4. Para los **anuales**, haz una lista de todo lo que pagas una vez al año (seguros, impuestos, vacaciones, regalos) y divide cada cosa entre 12.
5. Resta. Si el resultado es negativo, no te asustes: es lo más común y la razón de que hagas la hoja. Si es positivo, mejor aún: ya tienes dinero asignable al bloque 5.

Por qué una sola hoja y no una aplicación

Nada en contra de las aplicaciones: sirven. Pero la hoja en papel tiene una ventaja práctica: **se ve**. La puedes comentar con tu pareja en la mesa de la cocina (capítulo 9), enseñar a un hijo mayor (capítulo 10) y actualizar en diez minutos. Esto es una opinión mía y no un resultado de estudios; si prefieres hacerla en el móvil, usa exactamente los mismos cinco bloques.

Lo que dice la ciencia

Dos ideas respaldan el método, con cautela. La primera viene de la economía del comportamiento: las personas dividimos mentalmente el dinero en «cuentas» según para qué sirve, lo que Richard Thaler llamó *mental accounting* («contabilidad mental»), y esa división influye en cuánto gastamos (Thaler, 1985 y 1999). Tres experimentos mostraron que la gente fija presupuestos por categorías de gasto y que esos presupuestos pueden llevarla a gastar de menos en una categoría, aunque no le conviniera (Heath y Soll, 1996). La segunda: en una amplia muestra de la población neerlandesa, hacer presupuestos mentales se asoció con tener una visión clara de los gastos y con una mejor gestión del dinero del hogar (Antonides, de Groot y van Raaij, 2011).

La cautela es doble. Son asociaciones y experimentos, no ensayos con familias. Y **ningún estudio ha evaluado una hoja con cinco bloques como esta**. Lo que sí sugieren es que poner nombre y límite a cada «cuenta» cambia el comportamiento, que es justo lo que hace la hoja.

EN RESUMEN

Una sola hoja con cinco bloques: ingresos, fijos, variables, imprevistos y anuales (repartidos en 12) y objetivos, que se apartan primero. Con niños, el bloque de anuales es el que más sorprende. El método se apoya en la idea de «cuentas mentales», pero ningún estudio ha evaluado esta hoja en concreto.