



Welcome Baby



United Way
of Utah County

Julio 2011 Un boletín informativo para las familias de "Welcome Baby" y "Parents as Teachers"



Salud Financiera

Todo el mundo habla sobre dinero en estos días: las viviendas se están desvalorizando; más familias se están enfrentando a la ejecución de sus hipotecas; el precio del gas, de la energía y la cuenta del supermercado están subiendo; y la incertidumbre sobre cuándo mejorarán las cosas hace que todos se ajusten los cinturones. Pero, ¿cuales son las señales de que hay problemas financieros? Mejor aun, ¿como podemos evitar problemas financieros? Y ¿cómo hacen los padres para explicar todo esto a sus hijos, especialmente a los mas pequeños?

Señales de alerta de problemas financieros

Las familias suelen esforzarse para pagar los nuevos gastos, especialmente si uno de los padres debe dejar de trabajar para cuidar de un hijo. Es posible que las facturas mensuales habituales se dejen de lado o se ignoren. La deuda comienza a acumularse, y una familia que ha mantenido un estilo de vida cómodo puede encontrarse en dificultades.

Si las preguntas siguientes le resultan demasiado conocidas, quiere decir que ha llegado el momento de buscar ayuda:

- ¿Gasta usted más de lo que gana?
- ¿Usa su tarjeta de crédito para pagar las compras diarias?
- ¿Paga solamente las cuotas mínimas de las facturas o se salta pagos completos?
- ¿Tiene ahorros inadecuados o ni siquiera los tiene?
- ¿Usa adelantos en efectivo de las tarjetas de crédito para pagar otros gastos?
- ¿Recibe llamadas de agencias de cobro?
- ¿Ha recibido avisos de desconexión de los servicios públicos?

El hecho de dejar las cosas para más adelante puede convertirse en su peor enemigo. Pasar por alto las obligaciones financieras ahora puede llevar a problemas mayores más adelante, como quiebra, pérdida de bienes y malos antecedentes crediticios, todo lo cual puede afectar a toda la familia. En lugar de aplazar las cosas, comuníquese su problema lo antes posible a la

persona u oficina indicada.

Leta Bachman, CPAT (09,2008) Obtenido en parte de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/preguntas/financial_crisis_esp.html?tracking=P_RelatedArticle# en Junio 25 del 2011

Cómo hablar con los niños pequeños

Ali tiene 5 años. Su mejor amiga acaba de recibir una muñeca nueva para su cumpleaños (de las costosas, que usted sabe que ya no puede pagar). Ali comienza a quejarse diciendo, "nunca tengo lo que quiero. No es justo..."

Es muy difícil conservar la calma cuando trabaja con empeño para mantener la familia a flote, o cuando está estresado porque el banco amenaza con ejecutar la hipoteca. Respire profundo y permanezca calmado. Si es necesario, diga a su hija que hablarán de ese tema más tarde y asegúrese de generar un momento para hacerlo.

Recuerde que no hay NADA de malo en negar peticiones y poner límites. Usted no está privando a sus hijos de nada, sólo les está enseñando una lección importante sobre la economía familiar, aprender a retrasar la recompensa y ganarse un premio o lo que desean. Después de todo, la comida y el alquiler están antes que los juguetes.

Cuando esté listo, diga a su hijo que usted no puede comprar juguetes nuevos en este momento, pero que quizás los juguetes se pueden colocar en una lista de deseos para el próximo cumpleaños, la próxima Navidad, Jánuca o cualquier otra ocasión donde se entreguen regalos.

Si está dentro de sus posibilidades, ofrézcale una pequeña recompensa a cambio de que se porte bien o que mantenga el cuarto ordenado. Los premios a corto plazo, como figuras adhesivas u obsequios simbólicos, permiten mantener motivados a los niños más pequeños. Los incentivos financieros ayudan a que los niños mayores ganen dinero para sus objetivos y, a la vez, les enseñan valiosas lecciones sobre el ahorro.

Michelle, New PhD (09/2008). ¿Problemas financieros? Cómo hablar con los niños cuando hay escasez de dinero. Retrieved on June 25, 2011 from http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/financial_woes_esp.html#



Evite problemas financieros: reduzca sus gastos

Sea cual sea su situación, si esta en aprietos financieros o apenas esta viendo señales de alerta en sus finanzas, es necesario tomar acción de inmediato. El aprender a reducir sus gastos mediante cambios en su estilo de vida es indispensable para proteger a su familia de deudas y otros problemas económicos. Tal vez eso signifique que solo podrá salir a comer una vez por mes o cada 2 meses, tal vez los regalos de cumpleaños serán mas sencillos, pero al final tendrá mas seguridad de que los pagos de la electricidad y la hipoteca podrán cumplirse a tiempo. Otros consejos:

- **Evite comprar por impulso** (no es necesario comprar todo lo que esta en rebaja de precio). Algunas personas piensan que si la ropa o la televisión plana esta en descuento hoy

se ahorraran dinero si la compran. Antes de hacer un gasto pregúntese si realmente es necesario.

- **Elimine los "lujos"**, tales como la televisión por cable, teléfonos celulares costosos o planes de teléfono innecesarios.
- Cambie a prescripciones genéricas siempre que sea posible.
- Aproveche las ofertas especiales en comida de las tiendas y use cupones.
- Use dinero en efectivo en lugar de la tarjeta de crédito siempre que sea posible.
- Prevenga gastos médicos y cuide de su salud comiendo saludable y haciendo ejercicio.
- Haga un presupuesto. Compare los gastos mensuales con sus ingresos, y después elimine los gastos que no sean completamente necesarios.

Proteja a su familia y opte por hacer decisiones financieras que enseñen a sus hijos a establecer buenas prioridades con el dinero. Busque información, pregunte y no tema en pedir ayuda cuando sea necesario.

Realice actividades divertidas y económicas

Esta dispuesto a ser mas consciente con su dinero y con lo que gasta pero sin que lo recienta fuertemente su familia. He aquí algunas ideas para ayudarlo, pues en realidad para crear momentos afectivos con su familia no es necesario gastar una fortuna en la tienda o ir a un centro comercial. Lo mas importante es que involucre a sus hijos. Propónganse entre familia crear o buscar ideas de cómo divertirse mas económicamente y si tiene disponible una cámara fotográfica manténgala a mano, en poco tiempo vera que para sus hijos no hace falta ir de compras para tener diversión.

1. **Salga a pasear en bicicleta.** A demás de disfrutar de un paseo, el hacer bicicleta es un excelente ejercicio cardiovascular. Pero no olvide los cascos de seguridad y protector de sol.
2. **Vallan al parque.** Sin importar la edad, todos pueden disfrutar de un parque local. Si tiene un bebé o niños pequeños que no pueden usar los juegos; haga un picnic. Solo necesita una cobija para poner debajo de un árbol, un refrigerio que disfruten sus hijos y ¡listo!
3. **Aproveche los eventos de su Biblioteca local.** Conozca su biblioteca. Sin importar la temporada en que nos encontremos la biblioteca tiene eventos que puede dis-

¿Sabes como hacer un presupuesto ? La Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission) ha puesto una pagina de internet a tu disposición con información fácil de entender para cuidar de tus finanzas. ¡Lo mejor es que esta disponible en Español ! Encuéntrala en <http://www.ftc.gov/bcp/edu/microsites/moneymatters/espanol/managing-your-budget.shtml>

frutar TODA su familia. Los “tiempos de cuento” son específicos a las edades. Para los niños mas pequeños suelen usar marionetas y otras maneras que llamen su atención. Además algunas bibliotecas ofrecen otros recursos como El PERC en Orem que presta (gratis) materiales y juegos de aprendizaje para bebes, niños y sus padres. Otras actividades son: noches de películas, pequeños conciertos, etc.

4. **Haga sus propios juguetes.** Deje su imaginación volar. Utilice esas cajas de cereal o latas de formula para hacer juguetes. De una caja de cereal puede hacer carros, robots y muchas otras cosas. También puede hacer su propia plastilina de cosas que ya tiene en casa. Si necesita ideas utilice la siguiente pagina de internet : www.welcomebabyuc.blogspot.com (presione el link que dice “crafts and hands on activities”) o pregunte a su visitante por ideas.
5. **Haga un grupo de juego.** Conozca a sus vecinos y forme amistades. Tal vez haya alguien en su vecindario con los mismos intereses que usted y su familia. ¿Como forma amistades? Tómese un momento cuando salga a caminar o a recoger su correo para saludar y conocer a sus vecinos. Un grupo de juego puede ser sencillo aun de solo dos niños y el tiempo y hora que usted desee.
6. **Este atento a las actividades en su ciudad.** Algunas (como Provo) mandan información de actividades gratuitas o a bajo costo junto con el cobro de las utilidades.



Escrito por Judith Almeida

Eventos de la Comunidad

- **La Biblioteca de Provo**– “Tiempo de Cuentos” Todos los Viernes para las familias que hablan Español de 10:30am–11am y todos los Lunes de 7pm– 7:30 pm
- **La Biblioteca de Orem**- Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30am
- **Grupo para Padres en Español**-el miércoles 27 de Julio de 6 a 7 pm. En el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538
- **Clase para los asientos del bebé**– el ___ de Julio a las ___pm, En el Departamento de Salud. Si desea que revisen el asiento de su bebé llamar para hacer una cita (o si tiene preguntas) al 801.851.7035
- **Centro Hispano**- Clases GRATIS de alfabetización para adultos, Zumba, electricidad, computación, tejido y más. Llame al 801.655.0258 o visite su pagina de internet en <http://www.centrohispanouc.org> para ver el calendario de las clases