

NIÑEZ TEMPRANA

Padres Inteligentes

LA EXTENSION DE LA UNIVERSIDAD DE MISSOURI ■ Septiembre, 2011

Consejos Perdida De Peso En Dinero

- Establezca un plan financiero.
- Aprenda a pedir ayuda.
- Utilice sus recursos comunitarios.
- Tome tiempo para Ud.

“Cambie para mejorar y trate algo diferente. Una persona sabia una vez dijo que la definición de la locura es hacer una cosa de a misma manera una y otra vez y esperar un resultado diferente.”

- Entender cuanto dinero entra a su hogar contra salirse de su presupuesto.
- Siga sus gastos por medio de guardar los recibos de todo lo que compra.
- Revise sus gastos diarios.
- Modifique su presupuesto mensualmente.
- Planee para lo inesperado.
- Tenga \$ como reserva.

Publicado en asociación con Padres como Maestros y LINC.

Contribuidores de La Extensión de MU: Marsha Alexander, Dr. Nina Chen, Glenda Kinder, Susan Mills-Gray, Saralee Bury Jamieson, Shatomi Luster, Diana Milne, Tammy Roberts, Karen Sherbondy, y Lisa Wallace.

UNIVERSITY OF MISSOURI
U Extension
Live. And Learn.

Perdiendo Peso en Dinero

Así como se maneja la perdida de peso, en el manejo de dinero también se necesita planear

Uno, dos, tres, cuatro... guao... hacer estirar un dólar ¡toma mucho trabajo, sudor y lagrimas!

Shatomi Luster, Especialista en educación financiera familiar de MU, nos recuerda que casi toda la gente sabe que en lugar de perder peso, debemos tomar conciencia de lo que necesitamos para mejorar, darnos tiempo para el ejercicio, ajustarse a una dieta o hábitos alimenticios y estar consistente a los reglamentos que promueven estilo de vida saludable.

Así como el perder peso, muchos nos encontramos perdiendo peso de dinero— manejo de dinero— algo difícil y no queremos hacerlo, de hecho, perder peso en dinero, para casi toda la gente, es peor que perder peso físico. ¿Por qué? ¡Buena pregunta!

Algunos encuentran un Tabú pronunciar las palabras “dinero” y “presupuesto”. ¡Es un insulto, es mi dinero y cuesta mucho tener que tratar con eso. De alguna manera esas son las razones por las cuales uno debe manejar su dinero como un régimen de perdida de peso.

Tomar conciencia que es un hecho que las finanzas necesitan atención y disciplina. Usted y su familia lo merecen. Hay tantas veces en la vida que tratamos de disfrazar la situación. Admitir que hay un problema o que algo necesita atención es difícil para nosotros.

¡Gas, si es un gas! Deje salir el aire cliente; la excusa, el “pero”, “bueno tal vez”, y “empezare la próxima vez o mañana”. Es un ridículo dejar que los problemas de dinero empiezan a escalar; si están en su control. No deje

para mañana lo que pueda hacer hoy. Ayúdese o pida ayuda.

Ajústese y haga las decisiones apropiadas para el manejo de dinero de acuerdo a su familia. Hacer que un problema no lo desaparece, prolonga el dolor.

Sea consistente, haga un presupuesto y adhiérase el. Concéntrese a hacerlo trabajar y espere aprender en el camino.

Así, que a donde va el dinero? La encuesta del departamento de trabajo provee un vistazo detallado:

<u>Tema</u>	<u>Gastos Anuales</u>
Entretenimiento	\$2,698/5.4%
Comida	\$6,133/12.4%
Bebidas Alcohólicas	\$457/0.9%
Seguro/Pensión	\$5,336/10.8%
Educación	\$945/1.9%
Vestir y Servicios	\$1,881/3.8%
Cuidado Personal	\$588/1.2%
Cuidado de salud	\$2,853/5.7%
Misceláneos	\$808/1.6%
Casa	\$16,920/34.1%
Tabaco	\$323/0.7%
Transportación	\$8,758/17.6%
Lectura	\$118/0.2%
Contribuciones al contado	\$1,821/3.7%

Para una grafica de esta lista entre a la página: <http://www.doobybrain.com/wp-content/uploads/2009/07/where-does-the-money-go.jpg>

¿Porque esto sirve? Provee una toma inmediata de sus gastos personales. Use esta guía para ver los gastos de su familia y haga cambios.

Source: Consumer Expenditures (U.S. Dept. of Labor, U.S. Bureau of Labor Statistics, April 2009)

Comunicándose Con Los Infantes y Pequeños

Quando los adultos usan atención positiva y comunicación, los niños son menos susceptibles a

¿En verdad puede haber comunicación con un infante o un pequeño? “si, usted puede,” de acuerdo a Diana Milne, Especialista en Desarrollo Humano de Mu. Claro, no será la misma comunicación que hay cuando se habla con un adulto o hasta con otros niños.

¿Porque tomarse el tiempo de comunicarse con los pequeños? ¡Porque una de las experiencias mas importantes que los padres y niñeras pueden dar a los niños es hablar y escucharlos! Los adultos que cuidan a los niños tienen la responsabilidad de crear y mantener una relación positiva con ellos. Una de las mas prácticas y recompensarte manera de alcanzar esto es atreves de la comunicación.

Los estudios muestran que una relación entre padre-e-hijo esta caracterizada por mucha comunicación positiva e interactiva. No siempre es fácil, aunque los padres tienen que entender, y después aprender a usar una variedad de estilos de comunicación que sean apropiados a su edad. Los estudios dicen que cuando los adultos usan atención y conversación positiva, es mas difícil que los niños se comporten o actúen de una manera en que tengan que ser disciplinados.

Los infantes (nacimiento a 12 meses) se comunican con sus, y gus, llanto, expresiones y movimiento corporal. Los padres y niñeras deben responder a la comunicación de bebe inmediatamente—esto no es chiquear al bebe. Así es como ellos aprenden a confiar en otros u se sienten seguros.

Los Pequeños (12—36 meses) se comunican con una combinación de gestos y pero también empiezan a usar frases de una o dos palabras. Expresiones vocales, faciales y lenguaje corporal. Extienda un poco sus frases.....como . “caliente” “si la pizza esta muy caliente”.

Para mas información en estos temas, o para ver toda la publicación, Comunicándose efectivamente con su niño, entre a: <http://muextension.missouri.edu/explore>.

UNIVERSITY OF MISSOURI Extension

West Central Region

Bates County	660.679.4167
Cass County	816.380.8460
Clay County	816.407.3490
Henry County	660.885.5556
Jackson County	816.252.5051 816.482.5850
Johnson County	660.747.3193
Lafayette County	660.584.3658
Platte County	816.270.2141
Ray County	816.776.6961
St. Clair County	417.646.2419
Vernon County	417.448.2560

extension.missouri.edu

equal opportunity/ADA institution

Ideas Brillantes de Iluminación para su Casa

“La iluminación es uno de los mas importantes y aun frecuentemente uno de los elementos menos vistos en el diseño de una casa.” de acuerdo a Marsha Alexander, Especialista en diseño de vivienda y medio ambiente de La Extensión de MU. El plan de calidad de iluminación en una casa puede hacer las tareas mas fáciles, seguras y pueden ayudarle a ahorrar dinero cuando se usan los productos correctos. Cuando los niños viven en casa, planear, la selección de productos y cuidado es particularmente importantes.

Uno de las Fuentes naturales de la iluminación viene del sol. Los estudios indican que la luz del día mejora la percepción de la vista porque da mejor luz para leer, escribir, y otras actividades. Además, la luz del día tiene efectos psicológicos y fisiológicos en los niños y adultos. Utilice al máximo la luz natural arre-

gle los muebles para tomar ventaja del los rayos del sol. Use tratamientos para ventanas que lo dejen controlar la luz, privacidad así como la perdida o aumento de calor.

Cuando considere ahorrar energía, la luz florecente y LEDs (luz emitida por diodos) son mucho mas eficientes que la luz encandecerte. En realidad los focos de luz, florecente duran de 6 a 12 veces mas y usan un cuarto de energía que los focos incandescentes.

La luz florecente (CFL) esta disponible en una variedad de tamaños y vatios. Hay focos (bombillas) CFL especificos que están disponibles y son reguladores de intensidad y tienen opción de tres modos.

Los LED son aun mas eficientes de energía que los florecentes pero son mas costosos. Aunque, el precio de los LED se ha hecho mas alcanzable.

Los CFL están al alcance en una variedad de temperaturas en color de tibios a frescos. Seleccionar el color en temperatura correcta es mucho mas fácil. Las nuevas etiquetas del consumidor proveen información de la intensidad de luz del foco en medida de lumen, el uso de vatios y el promedio del costo de energía anual.

Los tubos florecentes y los CFL contienen una pequeña cantidad de mercurio sellado en el vidrio del tubo, con los niños en casa, los accidentes pueden pasar. Familiarícese con las estrategias de limpieza apropiadas.

Encuentre mas información acerca del deshecho apropiado de las lámparas florecentes en <http://extension.missouri.edu>.