



## CENTRO DE EXTENSIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA FAMILIA

# Boletín del Programa Latino de Extensión para la Educación Financiera

Mayo-Junio 2015 (Volumen 9, Número 3)

### CONSEJOS DE ADMINISTRACIÓN DE DINERO PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Por José Lamas, Asociado de Programa Comunitario

Si su hijo va a ir a la universidad o si ya está ahí, dele un vistazo al folleto gratuito de la NEFE (Fundación Nacional para la Educación Financiera) titulado “40 Money Management Tips Every College Student Should Know” (40 consejos de administración de dinero que todo estudiante universitario debiera conocer). Esta publicación ofrece valiosa información que ayuda a los estudiantes a administrar su dinero y a lograr sus objetivos. A continuación, algunos consejos de este folleto.

#### Ayuda financiera

Las subvenciones, los préstamos y las becas no están sólo disponibles para alumnos de nuevo

ingreso. Continúe solicitando ayuda financiera a través de toda su carrera



universitaria. Algunos programas requieren que usted vuelva a solicitar ayuda financiera cada año. Usted tendrá que cumplir con estas importantes fechas de entrega de solicitud. Comuníquese con la oficina financiera de su facultad (o escuela) si tiene alguna pregunta.

#### Empleo

Busque puestos de trabajo en el campus universitario. De esta manera usted no tendrá que viajar tanto. Además los trabajos dentro del campus universitario suelen tener horarios

### Personal del Programa Latino de Extensión para la Educación Financiera

#### Antonio Alba, Educador de Extensión

Sirviendo en los condados del Sur-Centro, Norte y Metro Área de MN

Oficina Regional de Extensión en Mankato, MN  
507-389-6764 (Oficina) 507-380-1014 (Celular)

[albam001@umn.edu](mailto:albam001@umn.edu)

#### Gabriela Burk, Especialista de Programa Comunitario

Sirviendo en los condados del Sureste de MN  
Oficina de Extensión en el condado de Dodge  
507-634-6641 (Oficina) 507-261-4277 (Celular)

[burkx012@umn.edu](mailto:burkx012@umn.edu)

#### Jose Lamas, Asociado de Programa Comunitario

Sirviendo en los condados del Suroeste de MN  
Oficina de Extensión en el condado de Nobles  
507-295-5316 (Oficina) 507-295-5316 (Celular)

[lamas006@umn.edu](mailto:lamas006@umn.edu)

#### Francisca Mendoza, Asistente de Programa Comunitario

Sirviendo en los condados del Centro de MN  
Oficina de Extensión en el condado de McLeod  
320-484-4208 (Oficina) 320-310-7935 (Celular)

[mendo024@umn.edu](mailto:mendo024@umn.edu)

#### Sara Croymans, Educador de Extensión

320-589-1711 (Oficina) 320-226-6052 (Celular)

[croy001@umn.edu](mailto:croy001@umn.edu)

flexibles que pueden ajustarse mejor a su horario de clases.

### **Vida en los dormitorios de los estudiantes y plan de alimentación**

Elija un plan de alimentación que sea adecuado para usted, ya sea limitado o ilimitado. ¡Lo más importante es que, si tiene un plan de alimentación, úselo! Después de todo, usted ya está pagando por estas comidas en la residencia estudiantil.

Obtenga más ideas del folleto “40 Money Management Tips Every College Student Should Know” (40 consejos de administración de dinero que todo estudiante universitario debiera conocer). Usted y su hijo lo pueden leer en: <http://z.umn.edu/youthmoney> (sólo en inglés).

### **ENVÍO DE LA FORMA CONOCIDA COMO FAFSA**

**Por Antonio Alba Meraz, Educador de Extensión**

Si su hijo(a) va a ir a la universidad o escuela técnica este otoño, él o ella probablemente han enviado al Departamento de Educación el formulario de solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes conocido como FAFSA. ¿Qué sigue ahora?

Si su hijo(a) mandó la FAFSA en línea, usted puede revisar inmediatamente cómo va el proceso. Si la FAFSA fue enviada por carta en correo normal, usted puede revisar cómo va el trámite 7-10 días después de haberla enviado. Para ver cómo va el trámite de una FAFSA, visite [www.fafsa.gov](http://www.fafsa.gov) o llame al Centro de Información de Ayuda Federal a su teléfono gratuito: 1-800-433-3234

¿Entonces de quién y cuándo su hijo(a) sabrá acerca de la ayuda? Primero, el Departamento de Educación enviará a su hijo(a) un documento llamado Informe de Ayuda Estudiantil conocido como SAR (por sus siglas en inglés). El cual es un resumen de la información de la FAFSA que se mandó. Asegúrese de revisar para errores el

Informe de Ayuda Estudiantil (SAR) ya sea enviado en línea o por correo.

Este documento no le va a decir cuanta ayuda irá a recibir su hijo(a). La escuela en que su hijo(a) fue aceptado(a) y que puso en la FAFSA, es la que irá a calcular cuanta ayuda su hijo(a) recibirá y la ofrecerá en una carta en papel o electrónicamente. Esta oferta es conocida como carta de admisión o *Award Letter* u oferta del monto total de ayuda financiera por un año. La carta para el semestre del otoño puede llegar en primavera o inmediatamente antes de que la escuela empiece. Eso depende de la escuela y de cuando su hijo(a) aplicó.

Para aprender más acerca de que pasa después de haber enviado la FAFSA — Español o inglés: <https://studentaid.ed.gov/es/fafsa/next-steps>.

### **¿QUÉ ES EL SERVICIO DE EDUCACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN SNAP-ED?**

**Por Amy Baack, Regional Coordinador, SNAP-Ed**  
El Supplemental Nutrition Assistance Education Program (SNAP-Ed) de la Universidad de



Minnesota Extensión, ayuda a Minesotanos elegibles a tomar decisiones en alimentos saludables bajo un presupuesto limitado.

El personal de SNAP-Ed ofrece soluciones efectivas y probadas para una vida saludable que individuos, familias y organizaciones pueden usar inmediatamente. Educadores como yo empoderamos individuos y familias para tomar decisiones acerca de alimentos saludables y actividades físicas al hacer cosas como estas:

- Demostrando como preparar alimentos saludables y de buen sabor de una manera rápida, fácil y divertida.
- Fortaleciendo las economías locales al enseñar a los participantes a como comprar alimentos saludables en tiendas y mercados o ventas de los agricultores. Y al apoyar

programas locales de la granja a la escuela (*farm-to-school*).

- Identificando maneras para que la gente de todas las edades lleguen a ser más activas físicamente.
- Ayudando a las comunidades a crear y sostener ambientes que apoyen y promuevan decisiones acerca de alimentos saludables.

Para saber más de estos programas SNAP-Ed en su área conéctese con nosotros en Español:

<http://z.umn.edu/snapedspanish>.

## ES PRIMAVERA...Y EN CASA TIEMPO DE PONEROS EN ACCIÓN

**Por Francisca Mendoza, Asistente de Programa Comunitario**

La primavera llegó y eso significa que es tiempo para entrar en acción y hacer alguna limpieza en la casa o el apartamento. Limpiar y deshacerse de cosas que se podrían haber acumulado en el invierno despeja el espacio y le mejora su humor. Pero necesita estar organizado(a).

Primero: programe sus días para limpiar. Enseguida, consiga todos los materiales de limpieza. Tiendas del dólar le ofrecen estos materiales a un precio bajo. Finalmente empiece a limpiar y aparte lo que ya no necesita. Venda cosas en una venta de garaje para que gane un dinero extra o dónelos a una iglesia o tienda de segunda.

La primavera también es un buen momento para que revise su calentador de agua, los ductos, aires acondicionados, y electrodomésticos asegúrese de que estén en buen estado o si ellos necesitan reemplazarse o repararse. Previniendo fallas no previstas le irá a usted ahorrar dinero y le evitará estrés. Así es que haga su limpieza de primavera y revisiones pertinentes. Entonces vaya afuera y disfrute este ambiente ¡cálido! Para más ideas acerca de mantenimiento vaya a:

<http://z.umn.edu/w46>.

## DISFRUTE CON SU FAMILIA DE ACUERDO A SU PRESUPUESTO

**Por Mary Jo Katras, Educador de Extensión**

El verano está a la vuelta de la esquina, y los padres estarán pensando en actividades divertidas para disfrutarlas con sus hijos(as). Escoger las actividades apropiadas para su familia tiene que ver con el balance de sus intereses, tiempo y...dinero.

Con tantas opciones de actividades disponibles para el verano, es muy fácil gastar dinero de más. Dése el tiempo para hablar con sus hijos(as) acerca de administrar el dinero cuando planeen divertirse en el verano. Recuerde que los niños aprenden muy bien cuando ven a sus padres, entonces practique lo que enseña acerca de administrar el dinero. Por ejemplo, organice en casa una obra de teatro, un show de marionetas, o un concurso de talento en lugar de ir a un juego.

Hable con sus hijos (as) acerca del presupuesto familiar para las actividades de verano. Hagan una lista juntos de las cosas que les gustaría hacer. Recuerde que hay muchas actividades gratis o de bajo costo en su propia comunidad y otras que puede hacer en su casa. Algunas ideas:

- Para toda la familia: <http://www.extension.org/pages/21475/wonderful-low-cost-summer-activities-for-kids-and-families-VTFbS7q27rZ> (sólo en inglés)
- Para adolescentes y jóvenes más grandes: <http://z.umn.edu/w7a>
- Para niños, preescolares, y bebés que empiezan a andar: <http://z.umn.edu/w45>

## SABÍA USTED ...

Puede encontrar actividades divertidas para hacer con su familia este verano visitando el sitio web "Explore Minnesota." Usted puede enterarse de las ferias de su condado, los festivales locales, y más. Muchos eventos locales no cobran admisión - ¡Son gratis! Obtenga más información en <http://www.exploreminnesota.com/events/> (sólo en inglés).

## QUÉ OPINAN NUESTROS PARTICIPANTES DE UN TALLER RECIENTE DE DOLLAR WORKS 2?



“Los pasos para conseguir lo que uno quiere, aprendí como tratar de ahorrar”.

“Que es muy importante ahorrar para emergencias”.

“Cómo hacer buenas decisiones respecto al dinero y cómo distribuirlo al hacer buenas decisiones”.

“Cómo administrar el dinero de uno de la mejor manera para poder economizar”.

“Gastar dinero en necesidades antes de deseos”.

Para encontrar más información acerca de los talleres de Dollar Works 2 visite:

<http://z.umn.edu/waz>.

## ACERCA DEL PERSONAL

El personal del Programa Financiero Latino de Extensión ayuda a inmigrantes recientes a Minnesota para entender el sistema financiero de los Estados Unidos, para que así ellos puedan abrir una cuenta de cheques, comprar una casa o rentar un apartamento, o enviar un hijo(a) a la universidad. Nuestro experimentado staff bilingüe da asistencia a Latinos residiendo en Minnesota a través de clases o asistencias personales. Para saber más y contactarnos visite: <http://z.umn.edu/lfltsp>.

© 2015, Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. (© 2015, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Reservados todos los derechos.) Extensión de la Universidad de Minnesota es una entidad con igualdad de oportunidades laborales y educativas. De acuerdo con la Ley de Discapacidades de Estados Unidos, este recurso está disponible en formatos alternativos a pedido. Para solicitarlos, sírvase comunicarse al teléfono 612-626-6602.



Extension Regional Office, Mankato  
1961 Premier Drive, Suite 110  
Mankato, MN 56001-6439

Return Service Requested