

BOLETÍN DE PROGRAMA LATINO PARA LA EDUCACIÓN FINANCIERA

Centro de Extensión para Desarrollo de la Familia

Mayo-Junio 2016 (Volumen 10, Número 3)



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

Nuestro Equipo

Antonio Alba, Educador de Extensión
Sirviendo MN Sur-Centro, Norte y Metro
Áreas en MN
Oficina Regional de Extensión en
Mankato
Oficina: 507-389-6764
Celular: 507-380-1014
albam001@umn.edu

Gabriela Burk, Especialista de
Programa Comunitario
Sirviendo MN Sureste
Oficina de Extensión en el condado de
Dodge
Oficina: 507-635-6325
Celular: 507-261-4277
burkx012@umn.edu

Jose Lamas, Asociado de Programa
Comunitario
Sirviendo MN Suroeste
Oficina de Extensión en el condado de
Nobles
Oficina: 507-295-5316
Celular: 507-360-6251
lamas006@umn.edu

Francisca Mendoza, Asistente de
Programa Comunitario
Sirviendo MN Centro
Oficina de Extensión en el condado de
McLeod
Oficina: 320-484-4308
Celular: 320-241-7871
mendo024@umn.edu

Sara Croymans, Educador de Extensión
Oficina Regional de Extensión en Morris
Oficina: 320-589-1711
Celular: 320-226-6052
croym001@umn.edu

Acerca del Personal

El personal del Programa Latino de Extensión para la Educación Financiera ayuda a diversas personas 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/lfitsp>.

Llamamiento a la acción: Empecemos a hablar sobre salud mental

Por Silvia Alvarez de Davila — Educadora de Extensión

No hay salud si no se tiene salud mental. La salud mental comprende nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Las condiciones mentales como la depresión, la ansiedad y la adicción son reales, comunes y tratables. Pero no todos pensamos lo suficiente en nuestra salud mental y los latinos no son diferentes en cuanto a la prevalencia de los estados de la salud mental.

Todos tenemos nuestros altibajos causados por diferentes situaciones en nuestras vidas. Pero los trastornos de la salud mental van más allá de estas reacciones emocionales. Los trastornos mentales son condiciones médicas que afectan la manera que sentimos y pensamos. Estos pueden también alterar nuestras vidas y hacer que sea difícil relacionarnos con los demás y funcionar de la manera en la que estábamos acostumbrados.

Las condiciones de salud mental como la depresión son enfermedades y frecuentemente sus causas son biológicas. Estas condiciones no son causadas por una debilidad personal o falta de fuerza de voluntad y no son contagiosas. En la cultura latina, más que en la cultura estadounidense en general, hay un estigma asociado a las condiciones de salud mental que hace que las personas se sientan avergonzadas para hablar sobre cuestiones de salud mental con sus familiares y amigos. El problema es que las condiciones de salud mental muchas veces empeoran y se vuelven un impedimento si no se las trata.

El mes de mayo es el mes de la concientización de la salud mental— el momento ideal para romper el hielo y hablar con las amistades y los familiares sobre las condiciones de salud mental. Por favor responda a este llamado a la acción e identifique los síntomas y busque tratamiento y cuidado de calidad para las condiciones de salud mental que usted o sus seres queridos pueden estar pasando. El hacer esto fortalecerá las familias latinas ahora y en adelante.

Para mayor información:

- Comuníquese con *Crisis Connection* para recibir ayuda inmediata, llamando por teléfono o enviando un mensaje de texto al 1-866-379-6363.
- Participe en nuestro taller gratuito en línea, *Workshop 11: Getting Good Professional Help*, disponible en <http://z.umn.edu/15db> (sólo en inglés).
- Encuentre consejos sobre cómo controlar el estrés que acompaña a las condiciones de salud mental en la página web *El control del estrés*: <http://z.umn.edu/15j4>.

Manténgase activo en primavera

Por Milena Nunez Garcia — Educadora de SNAP-Ed

El comienzo de la primavera no sólo es el tiempo en el que se derrite la nieve, las flores florecen y los pájaros cantan. Después de un largo invierno dentro de la casa, la primavera es también el tiempo ideal para salir afuera y ponerse en movimiento.

El mantenernos saludables por medio de la actividad física debería ser una parte fundamental de nuestro estilo de vida. Hay dos tipos de actividades físicas y cada una de ellas ofrece importantes beneficios para la salud.

Actividades aeróbicas fortalecen y mejoran el rendimiento del corazón, de los pulmones y de los vasos sanguíneos. Ejemplos de actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada son el caminar a paso rápido, aeróbicos en el agua, jardinería y otros. Ejemplos de actividad física aeróbica de alta intensidad son el correr, deportes en equipo, baile aeróbico y otros. La publicación *Physical Activity Guidelines for Americans*, publicada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, recomienda a los adultos hacer 150 minutos de actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada por semana ó 75 minutos de actividades físicas aeróbicas de alta intensidad por semana— o una combinación equivalente de las dos.

Actividades de fortalecimiento estas actividades fortalecen los músculos y los huesos. Algunos ejemplos incluyen levantamiento de pesas, uso de bandas de resistencia y ejercicios que usan su propio peso corporal como resistencia, algunos ejemplos son: flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, etc. La publicación *Physical Activity Guidelines for Americans* recomienda a los adultos hacer actividades para fortalecer los músculos dos o más días a la semana, enfocándose en los principales grupos de músculos del cuerpo como las piernas, abdomen, hombros, espalda, caderas, pecho y brazos. Los ejercicios para cada grupo muscular se deben repetir de 8 a 12 veces por sesión.

Consulte con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios y recuerde que la motivación viene tan pronto usted comience a mover su cuerpo!

Para obtener más información sobre los recomendaciones sobre actividad física y consejos para mantenerse activo, visite la página web *Move More* <http://z.umn.edu/15dq> (sólo en inglés).

Detenga la caída del verano

Por Silvia Alvarez de Davila — Educadora de Extensión

Los padres se quejan constantemente del verano porque es el tiempo más difícil para mantener a los hijos ocupados. Los maestros también se preocupan por la “caída del verano” que sufren los estudiantes. Esta es la tendencia de los hijos a olvidarse durante el verano de cómo leer y de otras habilidades que aprendieron en la escuela. A veces los hijos pierden el equivalente de habilidades aprendidas durante todo un grado en el verano haciendo que tengan que dedicar tiempo extra en el otoño para ponerse al día con los compañeros.

¿Qué puede hacer usted, para evitar la caída del verano? Puede hacer que sus hijos se mantengan dedicados al aprendizaje haciendo que participen en programas y actividades educativas durante los meses del verano. Aquí hay algunos recursos:

- Es posible que la escuela de sus hijos o las organizaciones al servicio de la juventud, como 4-H, ofrezca programas de verano.
- Su biblioteca local puede ofrecer programas de lectura para el verano y enseñar a los hijos algunos otros temas como por ejemplo cómo usar la computadora o seguridad con la bicicleta o en la natación.
- Es probable que los museos y los parques locales y los departamentos de recreación ofrezcan programas veraniegos gratuitos o de bajo costo para los niños.
- Las organizaciones como su estación de televisión local o el correo puede ofrecer visitas gratuitas.
- Puede ser que hayan organizaciones que ofrezcan oportunidades para voluntarios a corto plazo para toda la familia.

Sobre todo, use su imaginación para darle a sus hijos la posibilidad de vivir experiencias de aprendizaje divertidas durante el verano. Usted verá que el hacer un pequeño esfuerzo ahora para ayudar a que sus hijos la caída del verano traerá grandes beneficios para ellos más adelante.

¿Está buscando más oportunidades de aprendizaje gratuitas y de bajo costo para usted y para toda la familia este verano? Visite nuestra página web *Diversión familiar en verano con bajo presupuesto* en <http://z.umn.edu/summerfun>. Para más información acerca de Minnesota 4-H, visite <http://z.umn.edu/MN4H> (sólo en inglés).

Los beneficios de participar en un huerto/jardin comunitario

Por Antonio Alba Meraz — Educador de Extensión



¿Existe en su comunidad un programa huertos/jardines comunitarios? La Ciudad de Minneapolis define huerto/jardin comunitario al

terreno que un grupo de personas usa para cultivar alimentos o plantas ornamentales para uso o consumo personal o para donar.

- Según la *Gardeners in Community Development* (<http://www.gardendallas.org/benefits.htm>; sólo en inglés), los participantes y la comunidad entera reciben muchos beneficios de los huertos comunitarios, inclusive:
- Provee alimentos de producción local frescos, nutritivos y deliciosos.
- Disminuye las cuentas mensuales de alimentos de los participantes.
- Ayuda a mantener una buena salud física y mental y puede que evite el tener problemas de salud a la larga.
- Dá a las personas la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza.
- Junta personas con una amplia gama de experiencias que tienen en común el amor por la horticultura.
- Provee a adultos y jóvenes la oportunidad de aprender habilidades, incluso las de liderazgo.
- Ayuda a evitar el delito, ya que hay más ojos en la calle.

Para encontrar el huerto/jardin comunitario justo para usted:

- En Minnesota, visite la página *Find a Garden* de la página web *Gardening Matters* <https://www.gardeningmatters.org/find-garden> (sólo en inglés).
- Para cualquier otro lugar en los Estados Unidos, visite la página *Find a Garden* en la página web de *American Community Gardening Association* en <https://communitygarden.org/find-a-garden/> (sólo en inglés).

Sabia usted que...

Hemos estado publicando este boletín por casi 10 años. Actualmente estamos encuestando a staff de oficinas que lo reciben. El objetivo es ver que piensan acerca de él para satisfacer mejor las necesidades de las familias. Busque en el próximo boletín un resumen acerca de las sugerencias recibidas.

Los pros y los contra de trabajar en la adolescencia

Por Jose Lamas, Asociado del Programa Comunitario

A medida que los hijos llegan a la edad de la adolescencia, muchos comienzan a pensar en trabajar y ganar su propio dinero. Para los adolescentes, las ventajas del trabajar son:

- Crea un sentido de responsabilidad, buenos hábitos de trabajo y habilidades organizacionales.
- Desarrolla las habilidades del pensamiento independiente y de la toma de decisiones.
- Ahorra dinero para lograr las metas educativas a largo plazo.
- Se obtienen referencias para futuros trabajos.

Por otro lado, hay dificultades de trabajar que su hijo debe evitar, incluyendo:

- El trabajar en un ambiente inseguro o estresante. Los adolescentes pueden no estar suficientemente desarrollados físicamente, intelectualmente o emocionalmente para realizar ciertas tareas.
- Trabajar demasiadas horas para su edad. Los estudios demuestran que los adolescentes que trabajan más de 20 horas semanales tienen más tendencia a tener vivencias perjudiciales en la escuela, en la familia y en su vida personal.
- El dejar que el trabajo se vuelva una distracción de la escuela y del objetivo de graduarse. Esto es cierto en la mayoría de los casos cuando se trata de los trabajos después del horario escolar, más que para los trabajos de verano.

Si su hijo/a adolescente está pensando en trabajar, lo mejor que puede hacer es tener una conversación seria con él/ella sobre las ventajas y desventajas del trabajar. Sobre todo, no deje que sus hijos se olviden de que la escuela debe ser su prioridad. Para más consejos sobre cómo hablar con su adolescente sobre este tema visite la página web *I Need to Get a Job* en <http://z.umn.edu/159u>.

¿Qué aprendieron los participantes?

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

Abriendo Puertas con la Educación Superior es un programa de Extensión de la Universidad de Minnesota que ayuda a que los jóvenes en la preparatoria y sus padres comprendan el sistema educativo en los Estados Unidos, como también a conocer cómo tener acceso a la educación pos secundaria y cómo pagar la misma.

Este programa se lo enseña en español en siete sesiones semanales y se lo ofrece gratuitamente. Aquí hay comentarios de participantes recientes.

“[Ahora sé] adónde puedo buscar becas.” (estudiante)

“Voy a preguntarle a mi consejero estudiantil sobre los recursos que ayudan a pagar la universidad.” (estudiante)

“Es muy importante hablar con los hijos acerca de sus metas y de lo que los motiva a continuar en la escuela.” (madre)

“[Ahora] me doy cuenta de los recursos disponibles [para pagar la universidad], tales como becas, subvenciones y préstamos.” (madre)

Si usted está interesado/a en participar o ser anfitrión/na del programa *Abriendo Puertas con la Educación Superior* en su comunidad, sírvase comunicarse con uno de los educadores de Programa Latino para la Educación Financiera en la lista de la página uno.

© 2016, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Reservados todos los derechos. (© 2015, Regents of the University of Minnesota. All rights reserved.) 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.



UNIVERSITY OF MINNESOTA
EXTENSION

Extension Regional Office
1424 E. College Drive, Suite 100
Marshall, MN 56258