

Para su Hogar

Publicación 2, 2009



Mejorar la Familia Recursos y Salud

Adrie Roberts, Agent de
Familia al Consumidor
Xciencia

¿Qué tal sus niños? ¿Saben ellos el valor del dinero? Si no, ellos pueden hacer demandas irrazonables porque ellos no entienden las finanzas familiares.



Poniendo "la familia" en las finanzas familiares

Las finanzas bien administradas de la familia son importantes en un buen matrimonio.

¿Cómo sucede ésto?

Según Alena Johnson, de la Universidad del Estado de Utah, usted tiene que tener un plan dónde, cuándo y cómo gastar el dinero. Ante todo, ambos cónyuges necesitan sentir que ellos pueden fiarse el uno del otro. "Si no hay confianza completa, los problemas pueden ocurrir," dice Johnson. Los dos deben estar dispuestos a vivir dentro de sus posibilidades, que significa no gastar demasiado.



También significa que si uno o ambos de los cónyuges quieren hacer una compra grande como nuevos muebles o un coche, la pareja necesita comunicarse no sólo porque ellos necesitan o desean un artículo, si no también cómo ellos pueden pagar realísticamente por ello.

Una manera de lograr un objetivo es reducir o eliminar otras deudas para que su presupuesto pueda resistir el exceso del gasto mensual que acompañará una nueva compra.

Puntos a considerar:

1. ¿Determine quién lo hace?
 - ¿Por ejemplo, quién mantiene la chequera equilibrada?
 - ¿Quién decide mejor en comprar mercancías?
 - Predetermine cómo usted manejará sus ingresos.
2. Escriba todos los ingresos y los gastos.
3. Desarrolle confianza financiera. Sea honesto con su cónyuge.
4. No olvide comunicarse.
5. Determine cuantos gastos personales tendrá cada cónyuge.
6. Trabajen juntos – si surgen problemas financieros no permitan que afecten negativamente su matrimonio.

¿Adivina quién tiene ingresos anuales combinados de \$14 billones y gasta \$2 billones en comida chatarra y \$12 billones en juguetes, juegos, ropa, y entretenimiento? ¡Respuesta: Niños en edad de 4 a - 12 años! ¡Los adolescentes gastan aproximadamente siete veces más.

Es mejor comenzar cuando sus niños son pequeños y jóvenes, pero ellos pueden ser enseñados en cualquier edad. Ellos pueden aprender a ahorrar para algo pequeño como un cono de nieve o mucho más grande como la universidad. Cuando ellos compran con dinero que ellos han ahorrado, ellos aprenderán de satisfacción de alcanzar una meta. Cuando sus niños crecen y se hacen más grandes ellos pueden comenzar ahorrar para metas más grandes y más importantes.

Además, usted puede llevarlos de compras y enseñarles a comparar precios. Muéstreles como utilizar anuncios y cupones. Esto no sólo les impresionará sobre como guardar dinero, pero les dará el conocimiento a tomar parte en presupuestar en la familia y gastos. Todos se benefician cuando hay dinero extra después de hacer una compra completa.

Aquí están dos comparaciones: Una madre enseñó a su hija a comprar ropa en una tienda desde una edad muy temprana. Comenzando en la escuela secundaria inferior, a ella le fue dada una cantidad del presupuesto al principio de cada año escolar, con lo que ella podría gastar. Cuando ella encontraría una oferta muy buena la compraría y volvería a casa tan entusiasmada con su nueva compra. ¡Ella anunciaría con alegría, "Adivinen cuánto yo ahorré?"! Ella sabía lo que necesitaba, pero compró todo tratando de obtener rebajas!

Contrariamente, una estudiante universitaria que no había aprendido comparación de compras a menudo gastó demasiado presupuesto mensual. Ella típicamente compraba todo a prisa en tiendas y compraba cualquier cosa sin comparar otras tiendas y/o precios. Ella hizo esto con todo, desde los alimentos hasta la ropa, dejando muy poco dinero para el fin de mes.

Como ilustrativo, es esencial enseñar a sus niños a tener un sano respeto por el dinero y reconocer que esa gestión pobre de dinero puede perjudicar la futura felicidad. Es su responsabilidad enseñar por palabra y ejemplo.

Es posible tener un buen matrimonio y vida familiar, así como aprender a manejar el dinero juntos. La confianza mutua y la habilidad de comunicarse sobre finanzas el uno con el otro y sus niños, es la mejor inversión que se hace..



Preguntas y respuestas Estallido de Influenza H1N1

¿Tiene cualquier cerdo el virus que ha infectado a los humanos?

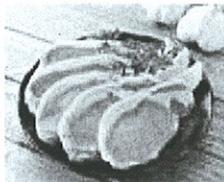
- No hay evidencia en este momento que los cerdos en Estados Unidos estén infectados con esta nueva clase de virus.

¿Puedo yo contagiarme con esta nueva clase de virus al comer cerdo o productos de cerdo?

- Según científicos de USDA, no. El virus de influenza porcina no es transmitido a través de alimentos, usted no puede contraer influenza porcina al comer cerdo o productos derivados de él.
- Comiendo y cocinando apropiadamente el cerdo y sus productos están a salvo. Cocinando el cerdo a una temperatura interna de 160°F se mueren todos los virus.

¿Puedo contraer esta gripe tocando al cerdo que está todavía crudo?

- No hay evidencia hasta este momento de que el virus está en el cerdo o que tocando la carne cruda podría infectar a alguien con el virus.



¿Puedo agriparme tocando al puerco que está todavía no cocinado?

- No hay evidencia en este momento que el virus está en el cerdo o que tocando la carne cruda podría infectar a alguien con el virus.

¿Cuál es esta clase de gripe que las personas hablan en las noticias? • Es una nueva clase de gripe que consiste en una mezcla de material genético del cerdo, virus aviaries y humanos de influenza.

¿La USDA examina y monitorea para asegurarse que el cerdo no esté infectado con el virus, y si ese es el caso, cómo lo hace?

- Una red de veterinarios federales, indica a funcionarios de salud animal y facultativos privados que son involucrados regularmente para vigilar a los cerdos de EEUU y detectar signos de la enfermedad si los hubiese.
- Hasta la fecha no ha habido informes de que el virus de influenza que está causando actualmente la enfermedad en humanos circule dondequiera o en manadas de cerdos en EEUU.
- Como medida preventiva USDA chequea en todos los

estados e indica a oficiales de salud animal para afirmar que no tienen ningún signo del virus en sus estados.

- USDA ha puesto a los productores de cerdos en alerta alta para la seguridad.

¿Puede usted adquirir esta gripe al estar cerca o tocar un cerdo?

El CDC dice que el contagio de gripe de cerdo puede ocurrir en dos maneras:

- Por contacto con cerdos o ambientes infectados y contaminados con el virus de gripe de cerdo.
- Por contacto con una persona con gripe porcina. Persona a persona con gripe porcina ha sido documentado también y esto puede ocurrir de la misma manera que la gripe de estación. La influenza es contagiada principalmente de persona a persona por el acto de toser o estornudar de personas infectadas.

Para más información, vaya a www.cdc.gov o llame al: 1-800-343-5747

Sopa de Taco

- 1 lb. Carne molida bajo en grasa
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (29 onzas.) tomates, prensados
- 1 lata (8 onzas.) salsa de tomates
- 1 lata (15 onzas.) kidney beans
- 1 lata (11 onzas.) Maiz, colado
- 1 paquete sazón taco



Freír en una sartén grande la carne molida con cebolla, vaciar la grasa. Añadir tomates, salsa de tomates, kidney beans, maiz y sazón taco. A fuego lento por 5 minutos. Cubre con queso rallado, crema agria bajo grasa, cebolla china picada, aceitunas, guacamole o tortilla chips.

Sirve: 4-6 porciones.

Utah State
UNIVERSITY
extension



This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689 or visit online at <http://www.fns.usda.gov/fsp/outreach/coalition/map.htm>. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political needs or disability. "Utah State University is an affirmative action/equal opportunity institution."



Para su yarda y jardín

Las noticias horticultura
por Mike Pace,
USU Extension Horticulturist

Rosas



Las rosas son probablemente las más populares de todas las flores del jardín. Ellas pueden crecer en todas las partes del país y se pueden adaptar para muchos propósitos decorativos.

Para el crecimiento exitoso de las rosas en el jardín:

- Compre plantas vigorosas en una vivero local acreditado, o una tienda u orden por correo.
- Seleccione un sitio donde reciban por lo menos 6 horas de sol diario.
- Conjunto de plantas en camas bien-preparadas.
- Riegue con frecuencia.
- Corte las rosas sin dañar las partes restantes de la planta.
- Poda sus rosas al comienzo de la primavera una vez al año.
- El uso regular de un insecticida o funguicida para rosas ayudará a prevenir el daño de insectos.

Fertilice sus rosas todos los años.. Fórmulas 16-16-8 o el 8-8-4 son las mejores Aplique abono cuando esten creciendo de nuevo y la primavera está ya bien establecida, y todo el peligro de congelamiento ha pasado. Una segunda aplicación puede ser hecha luego en la temporada si las plantas dan muestras de deficiencias minerales. No aplique abonos después del 1 de agosto porque si usted tiene nuevo crecimiento despues de la pasada estacion y el clima es frío la planta podría ser dañada.

Después que una flor se haya marchitado, utilice un par de tijeras de podar limpias y corte la flor. Del brote inactivo de la base de la hoja crecerá un nuevo retoño y producirá una flor dentro de 6 semanas.

Las rosas necesitan mucha agua. Ellas necesitan por lo menos 18" pulgadas de profundidad de riego cada semana durante la época de crecimiento. También, una capa

protectora de paja mantiene las rosas frescas y húmedas.

por Julie Clifford, Utah County Master Gardener



¿Cuánta agua debo utilizar?

Muchas variables, inclusive temperatura, el viento, tamaño de humedad y planta afecta la cantidad de agua necesitada para ser aplicada al jardín y el paisaje. Sabiendo cuando y cuánto regar puede ser complicado, pero optimistamente estas ideas ayudarán.

Le meta del jardinero es mantener la humedad consistente de la tierra. Los períodos largos de tierra mojada pueden llevar a la enfermedad, problemas de raíz y agua de desecho. Un término medio es mejor, no muy mojado y no muy seco es lo correcto. La mejor manera de lograr esta meta es por monitoreo de su jardín diariamente, solo por pocas semanas, para determinar que cantidad de agua se necesita.

El profundo e infrecuente riego impulsará en extension, el sistema de raíces tolerantes a la sequía. El objetivo es tomar agua en el jardín y el césped a una profundidad de por lo menos 6" y en árboles y en arbustos 18 - 20" cada vez que el agua es aplicada. El plazo de tiempo que el agua toma para alcanzar esta profundidad puede ser determinada, permitiendo el sistema de irrigación para correr por un espacio de tiempo y entonces cavando un pequeño hoyo, o utilizando una herramienta para determinar cuán distante abajo el agua se ha escurrido.

Por ejemplo, permítanos decir que tomó acerca de una hora para humidificar una profundidad de por lo menos 6", usted sabrá que cada vez que el agua es utilizada en el jardín, el agua necesitará correr por una hora. Permita que la superficie tenga de una o dos pulgadas en seco completamente antes de regar otra vez.

Recuerde, el jardín utilizará más agua en los meses del verano caluroso, que en primavera y otoño. Por ejemplo, en julio el sistema de irrigación puede correr por una hora, dos veces por semana, pero en primavera y otoño puede necesitar correr por una hora cada 7 a - 10 días.

Main Administration Campus Office

4900 Old Main Hill
Logan, UT 84321
Phone: (435) 797 - 2200
Fax: (435) 797 - 3268
extension.usu.edu/
Contact: Dallas.Holmes@usu.edu

El mencionar o presentación de una marca registrada, producto o empresa propietarios en el texto o figuras no constituyen un respaldo y no implican la aprobación con exclusión de otros productos o empresas convenientes..

Creado por Trish Cutler
Traducido por Jose Oliva

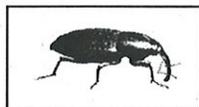
Contenido:

Poniendo "la familia" en las finanzas familiares..... 1
Estallido de Influenza H1N1..... 2
Sopa de Taco..... 2
Rosas..... 3
¿Cuánta agua debo utilizar?..... 3
¿Qué insectos están en su césped?..... 4
¿Cual es mejor? ¿Azadonar o arrancar las malezas?..... 4

Utah State University is an affirmative action/equal opportunity institution.

¿Qué insectos están en su césped?

Si usted esta preocupado sobre que insectos podria tener en su césped, aqui está una prueba sencilla que usted puede hacer para averiguarlo. ¿Aqui está lo que puede hacer?



Mezcle 2 cucharadas de jabón de lavar platos y 2 galones de agua. Déjelo reposar, no lo sacuda. Usted no desea burbujas.

Vierta esta mezcla sobre una yarda cuadrada de su césped. Es mejor hacer esto por la tarde en adelante. En una cantidad corta de tiempo, cualquier insecto que este en su césped empezará a salir.

Cuándo usted ha terminado, sature inmediatamente el área con agua para lavar la solución de jabón del césped que le guedó para minimizar el riesgo de que su césped sea quemado por el sol. Esto es efectivo, para insectos o plagas que puedan dañar su cespded.

Si usted no sabe qué clase de insectos o plagas salieron a la superficie, usted puede traer las muestras de ellos a la oficina local de la Extensión para la identificación.

Nota: No haga esta prueba durante la parte más calurosa del día.

**¿Qué es mejor?
¿Cavar o arrancar las malezas?**

La respuesta a esta pregunta antigua es, "depende".

Las malezas (las de unas pocas pulgadas de altura) son difíciles de cavar. Sus sistemas de la raíz son tan fuertes que probablemente vuelvan a crecer, incluso si usted corta sus tallos. Saque la planta entera, incluyendo las raíces. Pero una pala trabaja bien sólo para malezas finas en areas pequeñas.

Algunas malezas adoran ser cortadas con una pala. Es así como ellas se propagan. Cada pedacito diminuto de planta que cae en la tierra llega a ser una nueva planta.



¡ARRANQUE DEFINITIVAMENTE ESAS MALEZAS!

Recuerde que quitando las malezas es a menudo una combinación de cavar y arrancar con una pequeña herramienta manual. Usted puede arrancar las malezas con una mano y a la misma vez cavar hasta la raíz con la otra.

Fuente: Revista Nacional de Jardineria en el Hogar