

Notas Para Padres

Marzo 2024

Aprovecha los Momentos de las Comidas



Sentarse juntos a comer es una excelente manera de conectar con la familia. Mantener un ambiente relajado es clave para aprovechar al máximo este tiempo juntos, incluyendo hablar, reír y elegir alimentos saludables. Aquí tienes algunos consejos para hacer que las comidas sean más relajadas en tu hogar.

- **Elimina las distracciones.** Apaga la televisión y guarda los teléfonos y tabletas. Así tu atención estará centrada en los demás.
- **Hablen entre ustedes.** Conversen sobre su día, por ejemplo, qué les hizo reír o qué hicieron para divertirse. Otros temas de conversación pueden ser:
 - Dale a cada miembro de la familia la oportunidad de compartir sobre su día o semana.
 - Si nuestra familia viviera en un zoológico, qué animales seríamos? por qué?
 - Si pudieras tener un superpoder, cuál sería y por qué?
 - Si estuvieras abandonado en una isla desierta y solo pudieras tener un alimento para comer cuál sería? Por qué?

- **Hablen de tradiciones.** Cuéntales a tus hijos sobre los "viejos tiempos", como la comida que hacía la abuela que te encantaba comer.
- **Deja que los niños tomen decisiones.** Prepara la mesa con alimentos saludables y deja que todos (incluyendo los niños) elijan qué quieren y cuánto quieren comer.
- **Deja que todos ayuden.** Los niños aprenden haciendo, ellos se pueden encargar de las servilletas. Los niños mayores pueden ayudar con otras tareas, como ayudar con la preparación de alimentos y la limpieza



- **Comidas para que cada uno se sirva** como tacos, mini pizzas y postres de yogur hacen que todos participen en la hora de la comida..
- **En días agradables, elijan un cambio de escenario.** Ve a un parque cercano para un picnic

Source: <https://eatgathergo.org/gather/making-the-most-of-mealtime/>

Evita el Gran Gasto: Saca lo Máximo de tu Reembolso de Impuestos

Cada año, en esta época, muchos consumidores reciben el mayor pago que verán durante todo el año: su reembolso de impuestos. Esto parece que debería ser "el momento" para ahorrar. Pero para muchas personas, llegar al fin de mes durante todo el año es difícil, y el dilema entre ahorrar vs. otros usos para el dinero puede ser difícil. Este año, si queda dinero del reembolso, los consumidores deberían considerar usar una parte de él para construir un fondo de emergencia que los proteja contra dificultades financieras, o para comenzar un nido de ahorros.

Un estudio reciente de la Corporación para el Desarrollo Empresarial, mostró que el 44 por ciento de los hogares estadounidenses no tienen suficientes ahorros para cubrir sus gastos durante tres meses si pierden su fuente de ingresos. El 17 por ciento no tiene ningún ahorro. Ahorrar una parte de un reembolso puede ayudar en momentos difíciles financieros. El año pasado, el 73% de los hogares recibieron un reembolso que promedió \$2,953.

En la Oficina de Protección Financiera del Consumidor, nuestra misión es proteger y empoderar a los consumidores, lo que

incluye ayudar a las personas a fortalecer su independencia financiera.

Ayudar a las personas a ahorrar es fundamental para esa misión. Por eso aconsejamos a aprovechar al máximo su reembolso de impuestos, tomando algunos pasos sencillos.



La temporada de impuestos es una oportunidad única para que los consumidores aprovechen al máximo su reembolso de impuestos, construyendo ahorros y preparándose para gastos futuros. Aconsejamos aprovechar "el momento" para ahorrar ahora y respirar más tranquilos más adelante.

Aprende mas: [/tax-time-saving/](#) Richard Cordray (2016) es el Director de [Consumer Financial Protection Bureau](#).

Burrito para el Desayuno

Ingredientes:

- 2 rebanadas de tocino
- 1 tortilla
- 1 tomate
- 4 champiñones
- espinacas
- queso
- 2 huevos



Foto de Kamran Aydinov en Freepik

Antes de comenzar, lávese las manos.

Instrucciones:

1. Lave y corte el tomate y los champiñones. Rompa 2 huevos en un tazón y revuelva. Mezcle el tomate y los champiñones con el huevo.
2. Encienda la estufa a fuego medio. Coloque un sartén en la estufa con el tocino. Caliente la tortilla en el microondas (1 minuto). Cocine el tocino hasta que esté crujiente. Coloque el tocino en la tortilla.
3. Pon la mezcla de huevo en el sartén. Revuelva continuamente la mezcla de huevo. Agregue queso.
4. Coloque el huevo encima del tocino. Coloque las espinacas encima. Doble la tortilla como burrito. Disfrute!

Source: Accessible Chef

Angela Sorg, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/dekalb

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de Dela;b. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 925-2562. Visite nuestra oficina 215 E. 9th St. Auburn, IN

Cuéntele a alguien sobre nosotros!

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.