

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue

Febrero 2024

Enseñando a los Niños Sobre la Jubilación

La educación financiera es una habilidad importante para navegar por las complejidades de la vida. Aunque la jubilación pueda parecer lejana para los niños pequeños, introducir el concepto temprano en sus vidas les ayudará a establecer bases para el éxito financiero a lo largo de toda su vida. Este artículo explora estrategias prácticas para enseñar a los niños pequeños sobre la jubilación, destacando también la importancia de la educación financiera temprana.



Si aún no has tenido una conversación sobre finanzas con tu hijo, comienza estableciendo una base con conceptos básicos. Empieza hablando sobre conceptos financieros fundamentales como ganar, ahorrar, gastar y presupuestar. Intenta incorporar actividades interactivas, juegos y cuentos para hacer que aprender sobre dinero sea divertido y fácil de relacionar.

Después de establecer la base, introduce metas a largo plazo. Introduce gradualmente la idea de metas a largo plazo. A medida que los niños se familiarizan con el ahorro, puedes hablar sobre metas centradas en comprar un juguete que deseen o ahorrar para un viaje familiar. Esto ayudará a cerrar la brecha entre los deseos a corto plazo y las aspiraciones de toda la vida!

A continuación, se presentan más estrategias para ayudarte a educar a tu hijo pequeño sobre la jubilación.

- Utiliza analogías sencillas. Intenta explicar la jubilación utilizando analogías apropiadas para la edad. Por ejemplo, compárala con unas largas vacaciones de verano o un descanso después de trabajar en un proyecto

o tarea escolar. Las analogías ayudan a simplificar ideas complejas para las mentes jóvenes!

- Crea una alcancía para el futuro! Recomiendo animar a los niños a tener un recipiente especial transparente para sus ahorros. Esto puede ayudarles a ver visualmente sus metas a largo plazo. También podría ayudarles a aprender sobre el ahorro para la jubilación. Esta representación tangible proporciona una conexión práctica con el concepto abstracto de la jubilación.
- Incluye experiencias de la vida real. Cuando estén listos y tú puedas, expón a los niños a experiencias de la jubilación en la vida real. Por ejemplo, podrían visitar una residencia de jubilados o tener una conversación con una persona que vive en una residencia de jubilados, como un abuelo, sobre cómo llegaron a donde están hoy.
- Fomenta una ética positiva de trabajo y ahorro! Es importante inculcar una actitud positiva hacia el trabajo y el ahorro. Esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Los niños aprenden por el ejemplo, recuerda eso! Amplía sobre la importancia de tener una carrera satisfactoria, combinada con hábitos financieros inteligentes. Los niños pueden reconocer que esto llevará a una jubilación segura y cómoda a largo plazo.

En conclusión, enseñar a los niños sobre la jubilación desde temprano inculcará responsabilidad financiera y sentará las bases para un futuro seguro. Al introducir conceptos financieros básicos, utilizar analogías relacionables e incorporar experiencias de la vida real, los padres pueden capacitar a sus hijos para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar financiero. Consulta "The Berenstain Bears' Trouble with Money", de Stan y Jan Berenstain, para ayudar a enseñar a tu hijo más sobre cómo ganar, ahorrar y gastar dinero. Este libro de cuentos brinda lecciones prácticas sobre cómo manejar las finanzas!

Source: *OpenAI (2023) Chat GPT [Large language model]. <https://chat.openai.com>*

Los Aperitivos Cumplen Varios Propósitos Para los Niños Activos



- Dan energía (calorías) para ayudar a los músculos a trabajar a través de la actividad
- Suministrar líquidos para la hidratación y para mantener el cuerpo fresco.
- Dan nutrientes para el crecimiento y desarrollo
- Promover la recuperación después de ejercicio intenso.

Además, las meriendas deben ser de fácil digestión para que la sangre fluya hacia los músculos durante el ejercicio y no hacia el sistema digestivo para digerir una merienda pesada y grasosa. **Para el artículo completo, visita: www.eatright.org “15 Fueling Snacks to Take to Your Child’s Game”**

Bagels de Alfredo

Un ingrediente sorpresa agrega nutrientes saludables a estos bocaditos de bagel con queso!

Ingredientes:

- 6 mini-bagels de trigo 100%
- 3 tazas (3 onzas) de floretes fresco de coliflor
- ¼ taza de yogur griego sin grasa
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de ajo picado
- 1¾ taza de queso mozzarella rallado con bajo contenido de grasa, dividido

Instrucciones:

Antes de comenzar: Lávete las manos.

1. Precalienta el horno a 400°F
2. Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloca las mitades de los bagels, con el interior hacia arriba, en la bandeja
3. Cocina al vapor la coliflor durante 3 minutos en un tazón grande apto para microondas
4. Transfiere la coliflor cocida al vapor a una licuadora. Agrega yogur, sal, ajo y ¼ de taza de mozzarella. mezcla hasta que este suave.
5. Unta uniformemente la salsa Alfredo de coliflor-yogur sobre los bagels. Espolvorea con el queso restante.
6. Hornea por 15 minutos hasta que las partes superiores estén doradas. Deja enfriar al menos 5 minutos antes de servir.

Análisis Nutricional

Tamaño de la porción: 2 mitades de bagel (88 gramos)
Porciones: 6 Calorías: 229; Grasa total: 8g; Grasa saturada: 4g; Colesterol: 22mg; Sodio: 505mg; Carbohidratos totales: 28g; Fibra dietética: 4g; Azúcares: 5g; Proteína: 15g

Mira el video sobre cómo hacerlos: <https://www.eatright.org/recipes/snacks-and-sides/alfredo-bagel-bites>

Source: www.eatright.org



Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St , LaGrange **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and Human Sciences

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.