

# BOLETÍN DEL PROGRAMA LATINO PARA LA EDUCACIÓN FINANCIERA

Centro de Extensión para Desarrollo de la Familia

Noviembre-Diciembre 2016 (Volumen 10, Número 6)



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

Gabriela Burk, Educadora de  
capacidad financiera

*Sirviendo MN Sureste*

Oficina de Extensión en el condado de  
Dodge

Oficina: 507-635-6325

Celular: 507-261-4277

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

Jose Lamas, Educador de  
capacidad financiera

*Sirviendo MN Suroeste*

Oficina de Extensión en el condado de  
Nobles

Oficina: 507-295-5316

Celular: 507-360-6251

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

Francisca Mendoza, Educadora de  
capacidad financiera

*Sirviendo MN Centro*

Oficina de Extensión en el condado de  
McLeod

Oficina: 320-484-4308

Celular: 320-241-7871

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

Sara Croymans, Educadora  
de Extensión

Oficina Regional de Extensión en Morris

Oficina: 320-589-1711

Celular: 320-226-6052

[croym001@umn.edu](mailto: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/lifltp>.

## FAFSA: primer paso para pagar por educación superior

Por Antonio Alba-Meraz, Educador de Extensión —  
Resiliencia familiar

¿Dónde pueden conseguir ayuda para pagar por la educación superior de sus hijos? El primer paso para obtener ayuda financiera para una educación post secundaria es que usted y su hijo completen y presenten un formulario Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (*Free Application for Federal Student Aid — FAFSA* — por sus siglas en inglés). Usted debe completar un formulario *FAFSA* ya sea que su hijo planifique asistir a un colegio de cuatro años o una universidad, un colegio comunitario de dos años o un colegio menor, o una escuela de cortas — una escuela técnica, vocacional o de comercio.



Completar el formulario *FAFSA* no sólo sirve como una solicitud para ayuda financiera federal, sino también abre la puerta para conseguir ayuda financiera de otras organizaciones para una educación superior, incluyendo estados, colegios, escuelas de carreras y auspiciantes de becas. Muchas de estas organizaciones utilizan la información provista en el formulario *FAFSA* para

determinar la elegibilidad para sus programas de ayuda.

Los ciudadanos de los EE.UU y ciertas personas que no son ciudadanos deben completar el formulario *FAFSA* porque son elegibles para recibir ayuda federal para estudiantes en forma de becas, fondos de trabajo-estudio y préstamos. Las personas que no son ciudadanos pero que son elegibles incluyen a los residentes permanentes que tienen tarjetas de registro de extranjero (*alien registration card* en inglés), también conocidas como las tarjetas verdes. Los estudiantes indocumentados no son elegibles para recibir ayuda federal para estudiantes. Sin embargo, en Minnesota los estudiantes indocumentados pueden solicitar ayuda estatal por medio de presentar una Solicitud de la Ley Dream de Minnesota.

Es más fácil y rápido completar el formulario *FAFSA* en línea. **Para más información**, visita *Cómo presentar la FAFSA: el primer paso para pagar por una educación superior*, <http://z.umn.edu/1a8g>.

## Cómo protegerse contra la exposición al plomo

Por Heather Lee, Administradora de desarrollo de recursos educativos y apoyo

¿Su familia corre el riesgo de envenenamiento por plomo? Se considera que CUALQUIER cantidad de plomo en la sangre es peligrosa. Demasiado plomo es considerado como “envenenamiento por plomo”.

El plomo es un metal pesado que normalmente no se encuentra en nuestros cuerpos. Cuando entra el plomo en nuestra corriente sanguínea, puede causar problemas de salud serios, a largo plazo, tales como daños al cerebro, los riñones y el hígado. El plomo se puede digerir o inhalar a través del polvo. Si una madre tiene plomo en su corriente sanguínea, puede pasar el plomo a su bebé durante el embarazo

Usted puede protegerse a sí mismo y a su familia de las potenciales fuentes de exposición al plomo - y posible envenenamiento con plomo - siguiendo estos diez consejos.

1. Conozca más acerca del plomo.
2. Saber quién corre riesgo de envenenarse por plomo.
3. Comer alimentos saludables que protegen contra el envenenamiento por plomo.
4. Tome agua libre de plomo.
5. Haga mantenimiento a su casa y tome las precauciones apropiadas cuando remodela su casa.
6. Esté atento cuando hace su jardinería o interactúa con tierra cerca de calles muy transitadas.
7. Evite usar productos que se sabe son a base de plomo y no permita que ingresen en su hogar artículos que usted sabe contienen plomo.
8. Ocúpese en hábitos saludables y actividades que minimizan la exposición de los niños al plomo.
9. Conozca los riesgos del plomo cuando va de cacería y pesca.
10. Sea proactivo y haga examinar a su familia y usted mismo para envenenamiento por plomo si su familia corre el riesgo.

**Para más información** sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia contra la exposición al plomo, véase el artículo y los recursos en la página sobre *Protéjase contra el plomo* en el sitio web de la Extensión de la Universidad de Minnesota:

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

## El juego se está convirtiendo en un problema?

Por Sara Croymans, Educadora de Extensión — Resiliencia familiar



Para muchos, el juego se ha convertido en una actividad popular. Según la *Northstar Problem Gambling Alliance* (no

fecha) durante el año pasado el 75 por ciento de los residentes en Minnesota han participado en alguna forma de juego.

Generalmente el juego es una actividad divertida en el tiempo libre, ya sea jugar bingo en la iglesia, comprar boletos para la lotería en una tienda de conveniencia o jalar las lengüetas, o participar en una recolección en la oficina. Para algunas personas, sin embargo, el juego puede cambiar de un pasatiempo divertido a una adicción nociva. Es importante conocer las señales de problema con el juego y cómo conseguir ayuda para tratarlo.

El problema con el juego problemático, llamado también juego compulsivo, se define como la necesidad de jugar a pesar de las consecuencias negativas nocivas o el deseo de parar. Además de lastimarse a sí mismos, los jugadores problemáticos se comportan en maneras que pueden tener efectos nocivos en sus familias. Empero, iniciar una conversación con seres queridos acerca problema con el juego problemático para que puedan conseguir ayuda puede ser un reto.

Ya sea que usted mismo esté luchando con problemas de juego problemático o esté preocupado por un cónyuge, miembro de su familia o amigo, hay ayuda disponible a través de varios programas de tratamiento y recursos en línea, tales como la *Northstar Problem Gambling Alliance*.

**Para más información** acerca problemas con el juego y los recursos para abordarlo, véase nuestra página web, *¿Cuándo es problemático el juego?* a

<http://z.umn.edu/19vr>.

## Sabía usted que...

Los lectores de nuestra carta noticiosa nos han dicho que les gusta aprender acerca de la educación financiera, pero también están interesados en aprender acerca de otros temas. Por esta razón, gradualmente hemos cambiado el contenido de esta carta noticiosa para abordar una gama más amplia de temas que afectan a las familias, incluyendo salud, nutrición, educación de los padres y éxito en el colegio. Empezando con la próxima edición, seguiremos el ejemplo y adoptaremos un nuevo título para la carta noticiosa: *Boletín para familias: viva saludable, viva bien*. La carta noticiosa continuará ofreciendo los mismos grandes artículos que ustedes esperan, tanto en inglés como en español. Esperen el cambio de título en la próxima edición.

## No se olvide de renovar su ITIN

Por Sara Croymans, Educadora de Extensión — Resiliencia familiar

El *Internal Revenue Service (IRS)* otorga los números de identificación de contribuyente individual (*Individual Taxpayer Identification number - ITIN* - en inglés) a aquellos que tienen el requisito de declarar sus impuestos pero no tiene y no son elegibles para obtener un número de seguro social (*Social Security number* en inglés).

Algunos *ITIN* vencen al final del 2016. ¿No está seguro si su *ITIN* está por vencer? Visite *ITIN Expiration Frequently Asked Questions* del *IRS* a <https://www.irs.gov/spanish/preguntas-frecuentes-acerca-del-vencimiento-de-los-itin>.

Si necesita renovar su *ITIN*, usted debe entregar una solicitud completa este otoño para evitar retrasos.

Necesitará los siguiente documentos para renovar su *ITIN*:

1. **Formulario W-7** - Este es el formulario para solicitar y renovar su *ITIN*.
2. **Prueba de ser extranjero y identidad** - Varios documentos cumplen con este requisito, incluyendo un pasaporte, una tarjeta de identificación nacional o estatal, una licencia para conducir, un acta de nacimiento, una tarjeta de identificación militar, una visa, una identificación con foto emitida por los *U.S. Citizenship and Immigration Services*, registros médicos, o registros de instituciones académicas. Se aceptan únicamente documentos originales o copias certificadas por el organismo emisor.

3. **Requisitos para dependientes** - Si necesita renovar su *ITIN*, usted tiene la opción de renovar el *ITIN* para toda la familia al mismo tiempo. Para dependientes de otros países que no son Canadá o México o dependientes de los EE.UU. militares en el extranjero, un pasaporte con una fecha de entrada de los Estados Unidos puede servir como identificación independiente. Las solicitudes para dependientes junto con el pasaporte, requieren:
  - o Para dependientes menores de 6 años de edad: registros médicos de EE.UU.
  - o Para dependientes menores de 18 años de edad: registros de instituciones educativas de EE.UU.
  - o Para dependientes con 18 o más años de edad, uno de los siguientes: registros de instituciones educativas de EE.UU.; o un estado de cuenta de alquiler, una factura por servicios públicos, o un estado de cuenta de un banco que muestre el nombre y la dirección residencial del solicitante en EE.UU.

Para reclamar ciertos créditos de impuestos y recibir un reembolso a tiempo, renueve su *ITIN* antes de presentar su declaración de impuestos. Para más información, visite *Necesitará estos documentos para renovar su ITIN* del *IRS* en el <https://www.irs.gov/spanish/necesitara-estos-documentos-para-renovar-su-itin>.

## Consejos para cocinar sin estrés de fiestas

Por Jodi Nordlund, SNAP-Ed Educadora

Cocinar para la familia y los amigos durante las fechas festivas no necesariamente tiene que ser estresante o caro. Aquí le damos algunas sugerencias para que haga las mejores comidas festivas que jamás haya hecho.

- **Mantenga las cosas en perspectiva.** Sea más importante pasar tiempo con la familia y los amigos que cuán elegante o cara sea la comida festiva.
- **Utilice lo que ya tiene y lo que está en oferta.** Vea qué alimentos ya tiene dentro de sus alacenas, despensa, refrigerador y congelador. Vea qué ofertas está promoviendo su almacén y corte cupones para los artículos que quizás requiera.
- **Anote un plan.** Anote el menú que propone para las comidas festivas, recordando cómo maximizar las sobras de las comidas anteriores. Anote su lista de compras, incluya solamente aquellos artículos que no tiene ya a la mano y las cosas que están en oferta.

- **Complete sus comidas con platos menos costosos que requieren menos tiempo de preparación.** Si está haciendo un plato que requiere más tiempo para preparar o cocinar o es más caro, seleccione otros platos más rápidos de preparar y menos caros para completar su menú. Use recetas de bajo costo, fáciles de preparar. Planifique platos que puede hacer de antemano y refrigérelos o congélelos para usar después, y prepare algo en una olla eléctrica de cocción lenta, si es posible.
- **Auspicie una cena de platos para compartir.** Pida a sus invitados que traigan un plato para compartir. Esta es una opción de bajo costo para todos los involucrados y - lo que es más importante - al compartir la preparación de las comidas realza el sentido de unidad.
- **Esté consciente de las enfermedades relacionadas con la comida.** Nada puede arruinar su feriado como un ataque de intoxicación por o una reacción alérgica a la comida. Tenga buen cuidado con los alimentos para mantener segura y saludable a su familia.

**Para más información** sobre cómo minimizar el estrés al cocinar, mantenerse dentro del presupuesto con las comidas, tener buen cuidado con los alimentos y más, visite *Cocine una deliciosa comida festiva quedando dentro del presupuesto*: <http://z.umn.edu/1a5r>.

## Acerca de nuestros programas: YO PUEDO Prevenir la Diabetes

Por Sara Van Offelen, SNAP-Ed Coordinator Regional

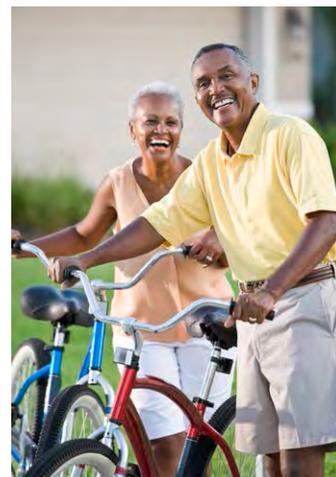
Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos corre el riesgo de tener diabetes tipo 2 y la mayoría de ellos no lo saben. Las personas que tienen prediabetes pueden prevenir o demorar la diabetes Tipo 2 por medio de hacer cambios sencillos para incrementar su actividad física y perder peso. El personal de Salud y Nutrición en la Extensión de la Universidad de Minnesota enseñan a los residentes de Minnesota que corren el riesgo de tener diabetes cómo hacer estos cambios sencillos a través del programa YO PUEDO Prevenir la Diabetes (El título completo en inglés es *Individuals and Communities Acting Now to Prevent Diabetes*©).

El programa de YO PUEDO Prevenir la Diabetes provee herramientas y apoyo para que los adultos puedan prevenir o demorar la diabetes tipo 2, incluyendo:

- Un programa de cuatro meses de sesiones semanales presenciales seguido por un programa de ocho meses de sesiones mensuales presenciales.

- Educación acerca de cómo prevenir la diabetes que se enfoca en la nutrición y actividad física.
- Fijación de metas acerca de la actividad física, selección e ingesta de alimentos, como así también otros comportamientos relacionados con la salud.
- Orientación y asesoramiento de instructores entrenados.

Desde que empezamos a ofrecer este programa a nivel del estado en 2014, los participantes han logrado una pérdida de peso promedio del cinco por ciento de su peso corporal en los primeros cuatro meses de empezar con el programa. **Para más información** acerca de este programa, incluyendo dónde se ofrece, visite el <http://z.umn.edu/icanpd> (sólo en inglés).



## Acerca del centro

Esta publicación lo llega a usted del Centro de Extensión para Desarrollo de la Familia en la Universidad de Minnesota.

Ayudamos a las familias a tomar decisiones informadas que llevan a una mejor salud y bienestar.

Estamos comprometidos con:

- Entregar una educación confiable, relevante, basada en la investigación.
- Trabajar estrechamente con las comunidades y organizaciones para desarrollar las fortalezas de personas y familias de todo tipo y origen.
- Utilizar las investigaciones y experiencia el cuerpo docente de la universidad.
- Hacer equipo entre el cuerpo docente y el personal.
- Mostrar el valor de nuestro trabajo a las personas interesadas.
- Garantizar los recursos para sostener y desarrollar programas.

Para más información acerca de nuestros programas y recursos, visite el [www.extension.umn.edu/family/](http://www.extension.umn.edu/family/) (sólo en inglés).

