

## La UC puede ayudarle a ahorrar

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall:]* Sin importar cuánto se gana, el dinero parece no alcanzar para todo lo que se desea. Para lograr la estabilidad financiera es necesario aprender a planear y usar un presupuesto, ya que es la herramienta que ayuda a administrar mejor el dinero.

*[Patti Wooten Swanson, asesora de ciencias del consumidor de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Diego:]* Es importante aprender a manejar bien el dinero porque estos son tiempos económicos difíciles para muchas familias, y USDA tiene entre sus prioridades desarrollar la educación financiera de las personas que viven en los Estados Unidos.

*[Narradora:]* Extensión Cooperativa de la Universidad de California brinda un programa de educación financiera que puede ayudar a administrar mejor el dinero. Es gratis, accesible y está disponible en inglés y en español.

[Haga rendir su dinero](#) es un curso audiovisual interactivo de ocho lecciones que puede tomar desde la comodidad de su hogar, a través de Internet. Algunos de los temas que enfoca el curso son:

- Lo básico de un presupuesto
- Cómo tomar decisiones
- Pagar las cuentas a tiempo
- Qué hacer si no puede pagar en efectivo
- Ahorre dinero en alimentos

Muchas personas ya han tomado este curso, entre ellos líderes comunitarios del condado de San Diego que asistieron a un taller impartido por una especialista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

La pobreza afecta a millones de californianos y, cada día, familias trabajadoras enfrentan retos para poder satisfacer necesidades básicas como alimentación, salud y educación.

*[Ramona Berry, directora del Programa de Educación de Nutrición y Prevención de la Obesidad en el condado de San Diego:]* Este taller de planificación de recursos financieros es importante porque las personas con las que trabajamos en las comunidades de bajos ingresos siempre están tratando de encontrar maneras creativas para alimentar a sus familias, y a través del programa UC CALFresh obtienen información sobre nutrición; y el siguiente paso, para que nuestra clientela participe, es el manejo del dinero. En este taller aprendí que los valores y creencias relacionados con cómo se gasta el dinero son el factor determinante para poder alimentar a la familia.

*[Narradora:]* La experta de la UC presentó algunos ejemplos de cómo el dinero se gasta en base a los valores y creencias personales. Por ejemplo, si para alguien es importante lucir bien, seguramente gastará una buena cantidad de su ingreso en comprar ropa a la moda; pero si en cambio valora la seguridad financiera, el ahorro será su prioridad.

*[Wooten Swanson:]* La educación financiera consiste de conocimientos y actitudes, pero también de aprender destrezas y comportamientos específicos, y el plan de estudios de la UC se enfoca en ayudar realmente a las personas que quieren efectuar cambios en su comportamiento, ya sea empezar a hacer un presupuesto, organizar y pagar sus cuentas a tiempo y ahorrar.

*[Cierre:]* El curso “Haga Rendir su dinero” está disponible en,  
<http://makeeverydollarcounr.ucr.edu/>