

## **Cómo disfrutar de las fiestas de fin de año**

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Si quiere evitar, o por lo menos reducir, problemas con la compra de regalos y otras actividades típicas de la temporada festiva de fin de año, escuche lo que recomienda una experta en ciencias del consumidor de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

*[Patti Wooten Swanson, asesora en nutrición, bienestar familiar y ciencias del consumidor de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Muchos de nosotros sentimos estrés, pero podemos reducirlo con tan solo buscar oportunidades para mantenernos activos, caminar del estacionamiento a las tiendas, junto con la familia, y comiendo alimentos sanos, con frutas y verduras y granos enteros. Nos hará sentir bien en la temporada festiva. Realmente conviene tomarse una media hora para hacer una lista de todos sus gastos para saber cuánto puede gastar. Decida la cantidad que realmente puede gastar y establezca un presupuesto. Y una buena manera de lograrlo es seleccionar a quienes dará regalos y cuánto costará cada regalo, o dividir el dinero para regalos entre el número de quienes los recibirán. Una buena técnica es usar el sistema del sobre. Usted escribe en el sobre el nombre de quien recibirá regalo y mete en el sobre el dinero en efectivo que gastará en el regalo. Por ejemplo, si piensa gastar 25 o 50 dólares, ponga ese dinero dentro del sobre y llévelo al ir de compras para pagar en efectivo. Si ve que no tiene suficiente dinero en efectivo para comprar ese regalo, busque otro que cueste menos para no pasarse de su presupuesto. Muchos comercios están ofreciéndole comprar sin tener que pagar intereses por tres o seis meses, y algunos hasta por un año. Tenga mucho cuidado y lea la letra pequeña en esas ofertas. Generalmente, el comercio cobra intereses desde el momento de la compra. Así que, aun cuando usted no está haciendo los pagos mensuales, está acumulando intereses, que tendrá que pagar si no salda el adeudo luego del período de gracia. Asegúrese de leer la letra pequeña. Es muy importante tener cuidado con lo que firma. Al ir de compras, conozca las condiciones de la tienda en caso de que tenga que devolver el regalo que compró. Si come estilo bufet, antes de servirse su plato vea los alimentos que se ofrecen para seleccionar lo que a usted desee comer. Use un plato pequeño y fíjese la meta de servir la mitad del plato con frutas y verduras, porque eso le ayudará a comer menos de los platillos tradicionales que contienen más calorías. Si usted ofrece comida que se sirve caliente, asegúrese de mantenerla caliente. Si ofrece platillos fríos, manténgalos sobre hielo. La comida no debe dejarse a temperatura ambiente por más de dos horas. Luego de dos horas, debe desecharse porque podría no ser segura para consumirse. Todos queremos disfrutar de las festividades de fin de año. Y podemos hacer algo para que sean menos estresantes en lo que se refiere a las finanzas, nuestra salud y nuestras relaciones personales. Dése tiempo para disfrutar las ocasiones de compartir con su familia y amistades.

*[Cierre:]* Encuentre más información en este sitio de la UC: <http://espanol.ucanr.edu>

###