

Cómo hacer rendir su dinero en Navidad y todo el año

[Narradora: Norma De la Vega:] En estos días en que los padres quisieran regalar los juguetes más sofisticados a sus hijos, un educador de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, recomienda no gastar tanto y tener en mente que lo más valioso es el bienestar y la convivencia familiar.

[Dennis Carrasquilla, educador de nutrición y asuntos familiares:] Obviamente, lo más importante es la alimentación que la familia este comiendo bien que les rinda el dinero para comer bien. Otra cosa es que vamos a enfatizar el tiempo como una de las mejores recompensas para los niños en lugar de cosas materiales. El tiempo que los padres le den a los niños obviamente con actividades físicas es importante a largo plazo.

[Narradora:] La agencia económica Gallup estima que el estadounidense gastará un promedio de 752 dólares en la compra de regalos, mientras que otro estudio también ha revelado que el californiano debe en promedio alrededor de 5,700 dólares en tarjetas de crédito.

[Carrasquilla:] La gente vive completamente estresada por el dinero, Es un problema muy serio y afecta en todos los niveles: la alimentación la salud, desata todo tipo de enfermedades. Un niño no aprende como presupuestarse en la escuela eso lo aprende en casa siguiendo el ejemplo de los padres.

[Narradora:] Aprender a manejar bien el dinero es crucial para el bienestar familiar, y para fomentar comunidades saludables, los expertos han implementado talleres educativos gratuitos, enfocados en la buena nutrición y la economía familiar.

[Haga rendir su dinero](#) es un programa de Extensión Cooperativa de la UC, disponible en internet, sobre los principios básicos de la educación financiera. Consta de 8 lecciones con los siguientes temas: cómo establecer una meta, cómo tomar decisiones; cómo aprovechar los recursos, pagar las cuentas a tiempo, qué hacer si no puede pagar en efectivo, y cómo ahorrar en la compra de los alimentos.

En este fin de año evite las deudas que conducen a problemas de salud, estrés y conflictos familiares.

[Carrasquilla:] No importa cuántas cosas materiales tengan con su difícil trabajo; de nada sirve si al final, la familia no recibe la atención que necesita, si no celebran juntos y si no están juntos, si no gozan juntos el tiempo.

[Narradora:] Para más información sobre este y otros temas visite este sitio en internet: <http://espanol.ucanr.edu/>