

BIENESTAR FINANCIERO CHEQUEO PLANIFICACIÓN PARA EL REGRESO A CLASES

HABILIDADES PARA HACER COMPRAS

Deja que los niños tomen decisiones de compra para el regreso a las clases para ayudarlos a aprender sobre la comparación de precios y cómo mantenerse dentro de un presupuesto.

ENSEÑA CON HISTORIAS

Leer un cuento como *Those Shoes* de Marybeth Boelts ayuda a los niños a entender la diferencia entre las necesidades y los deseos.

DECIDE QUIÉN PAGA

Habla con tu familia con años de anticipación para decidir si los padres, los estudiantes, o ambos cubrirán los gastos universitarios cuando llegue el momento.

EXPERIENCIA PRÁCTICA

Cuando abres y administras tu propia cuenta financiera, avanzas hacia la independencia financiera. Obtén más información sobre cómo hacer un seguimiento de gastos.

PLANIFICA TUS GASTOS

Realiza un seguimiento de gastos por categoría y decide si necesitas recortar en alguna área. Hacer un presupuesto exitoso ahora puede ayudar a minimizar la deuda estudiantil más adelante.

REVISAS LAS OPCIONES DE AYUDA

Cambios en la situación financiera, al igual que un padre que pierde su trabajo, podría permitirte calificar para ayuda financiera o calificar para una cantidad mayor.

EVALÚA LOS COSTOS

Considera los pros y los contras de las opciones de transporte, como el tiempo, la conveniencia, las tarifas de estacionamiento, los costos de gasolina, la flexibilidad, las rutas, la seguridad, y la comodidad.

Ensalada de Verano con Sandía

Porciones: 4

Ingredientes:

- 5 tazas de sandía, cortada en cubitos
- 1.5 tazas de pepino inglés, cortado en cubitos
- 6 hojas de menta fresca, cortadas
- 6 hojas de albahaca fresca, cortadas
- 1/4 taza de queso feta, desmenuzado (opcional)

Vinagreta de Miel

- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Pizca de sal



Información nutricional por porción (con queso feta): 120 calorías, 3 g de proteína, 4.5 g de grasa (2 g de grasas saturadas), 20 g de carbohidratos, 1 g de fibra alimentaria, 160 mg de sodio.

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón. En un tazón pequeño, combina la miel, el jugo de limón, y la sal, y rocía con aceite de oliva mientras bates. Deja a un lado.
2. En un tazón grande, combina la sandía y el pepino.
3. Lava y seca las hojas de albahaca y menta. Despedaza las hojas de albahaca y menta en un tazón grande con la sandía y el pepino.
4. Cubre la ensalada de sandía con vinagreta de miel y mezcla suavemente para combinar. Cubre con queso feta y sirve.

¿Te interesa el desarrollo personal? ¿Estás listo(a) para descubrir un nuevo pasatiempo o ampliar tus conocimientos?

Illinois Extension está aquí para mejorar tu vida a través de la educación y el desarrollo de habilidades.

Explora los próximos eventos de Illinois Extension: go.illinois.edu/GlobalEvents

Día de los Amantes de los Libros

El 9 de agosto es un día festivo no oficial titulado “Día de los Amantes de los Libros.”

Desafíate a ti mismo a guardar todos los dispositivos tecnológicos y leer un libro, incluso si ya eres una persona que se toma el tiempo para leer.

La lectura es una práctica importante porque:

- mejora el vocabulario y las habilidades lingüísticas;
- mejora el pensamiento crítico y las habilidades de comprensión;
- fomenta la imaginación y la creatividad;
- mejora las habilidades de escritura; y
- mejora el enfoque y la concentración.

Con respecto a los niños, los beneficios de la lectura son aún más pronunciados. Leer a los niños desde una edad temprana fomenta el amor por los libros y crea las bases para su éxito académico y desarrollo personal. La investigación de [Jessica Logan](#) enfatiza la importancia de las experiencias de alfabetización temprana y muestra cómo las sesiones de lectura regulares pueden afectar significativamente el desarrollo del lenguaje y la preparación escolar de un niño. Sumergirse en una novela cautivadora, participar en la hora de los cuentos con los niños, o tomar un descanso de las pantallas para disfrutar de un buen libro nos ayudan a aprovechar la práctica de la lectura para enriquecer nuestras vidas de innumerables maneras.