



SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

Cómo manejar el estrés financiero

POR KELLY MAY

Asociado Senior de Extensión para Finanzas Familiares y Gestión de Recursos

Y JENNIFER HUNTER, PH.D.

Finanzas Familiares y Gestión de Recursos

El estrés financiero es parte de la vida de la mayoría de las personas. Recientemente, muchos de nosotros podríamos estar experimentando mayor estrés financiero a medida que nos adaptamos a los cambios en los horarios de trabajo y al cierre de negocios. Aunque el estrés financiero puede ser inevitable nosotros podemos controlar como lo abordamos.

- **Identifique la fuente.** Comience por identificar sus dos o tres principales problemas financieros. Ejemplos de esto podrían ser tener demasiada deuda, problemas para ahorrar o gastos excesivos. Limite la lista a dos o tres para no sentirse abrumado.
- **Desarrolle un plan.** Enfóquese primero en los problemas más apremiantes y elabore un plan.



Continúa en la página 4





Mantenga a los niños ocupados - haga que cocinen

POR ISAAC HILPP

Especialista en Desarrollo Juvenil 4-H

El COVID-19 hace que la mayoría de nosotros pasemos mucho más tiempo dentro de la casa. Una manera excelente de lograr que los jóvenes usen algo de creatividad es pedirles que ayuden en la cocina.

Todas las edades disfrutan cocinar porque requiere de los cinco sentidos. Los jóvenes participantes del 4-H ven los alimentos y los preparan con las manos. Pueden escuchar los alimentos estallar o chisporrotear en la sartén y oler los aromas. La mejor parte es que pueden probar el producto terminado.

Cocinar es una excelente oportunidad para crear lazos familiares

porque abre la puerta a la discusión, la creatividad y el aprendizaje. Hacer una comida introduce tareas nuevas que no son demasiado difíciles para una persona joven con la supervisión adecuada. Las actividades de cocina ayudan a desarrollar habilidades motoras finas y gruesas. Batir, cortar o medir con cucharaditas y cucharadas da uso a los músculos de las muñecas y los dedos. Batir, el vertido y la utilización de la cuchara dan uso a los músculos del hombro y del brazo asociados con las habilidades motoras gruesas.

Recuerde que cada persona que prepara los alimentos debe practicar medidas adecuadas de seguridad alimentaria lavándose las manos.

Mientras trabaja, asegúrese de que todos sigan prácticas seguras de manipulación de alimentos. Limpie cualquier desorden, lave el equipo de cocina y desinfecte las superficies.

Los jóvenes podrían desarrollar un nuevo pasatiempo o interés por la cocina. Luego pueden participar en programas locales de cocina 4-H. También podrían preparar una receta 4-H para ingresar en la feria de su condado.

OTROS RECURSOS

Seminario web: <https://youtu.be/swPDThQFr1s>

Recuerde que cada persona que prepara alimentos debe practicar medidas adecuadas de seguridad alimentaria lavándose las manos.

El trabajo en equipo virtual requiere un mayor esfuerzo para mantener el sentido de trabajo en equipo y de comunidad.

Trabajando juntos mientras estamos separados

POR DANIEL KAHL, PH.D.

Profesor Asistente de Desarrollo Comunitario y de Liderazgo

#HealthyAtHome ya no requiere que nos reunamos en grupos pero hay un trabajo importante que debemos realizar en estos momentos para apoyar a nuestras comunidades. Los miembros de la comunidad y los grupos de proyectos pueden realizar sus reuniones en línea con aplicaciones de redes sociales tales como Zoom, GoToMeeting y otros softwares.

Reunirse virtualmente presenta un nuevo conjunto de desafíos para celebrar reuniones efectivas y mantener el progreso en los proyectos. Por ejemplo, el trabajo en equipo virtual requiere más esfuerzo para mantener un sentido de trabajo en equipo y comunidad. Los líderes de equipo deben asegurarse de que la comunicación sea regular y consistente y que celebre los logros del equipo para mantener a todos involucrados.

Grandes líderes de equipo virtual:

- Toman el tiempo para reforzar

la comunidad y permitir que las personas se vuelvan a conectar

- Comunican claramente una lista de lo que se debe lograr en cada reunión
- Funcionan más como un coordinador que como un gerente de “comando y control”
- Comparte el poder apoyándose en las fortalezas específicas de los miembros del equipo
- Proporciona y solicita reportes con regularidad

Herramienta	Cuándo utilizarla	Ejemplos
Teléfono	<ul style="list-style-type: none">• Sincronizaciones rápidas o situaciones que requieren de respuesta inmediata• Conexión personal• Resolver preguntas complejas	
Correo electrónico	<ul style="list-style-type: none">• Comunicaciones que no requieren de una respuesta rápida• Mensajes que necesitan ser grabados	
Plataformas para gestionar un proyecto a nivel grupal	<ul style="list-style-type: none">• Publicar anuncios para todo el grupo• Plantear preguntas o procesos que requieren la colaboración del equipo• Mantener la información grabada	Basecamp, Grupos Microsoft, Chatter
Mensajes instantáneos o de texto	<ul style="list-style-type: none">• Mensajes que necesitan una respuesta rápida, pero no necesitan ser grabados	Mensajes vía Skype, Slack, Google Chat, mensajes de texto vía celular
Conferencias por la web	<ul style="list-style-type: none">• Reuniones del equipo programadas• 1 en 1 o chequeo de grupos pequeños• Reuniones que usted necesita grabar• Momentos en los que ver el lenguaje corporal es importante como para la resolución de algún problema, la toma de decisiones o la resolución de conflictos	Zoom, Skype, Adobe Connect, GoToMeeting



Enfóquese primero en los problemas más apremiantes y elabore un plan. Incluya pasos pequeños para que se sientan manejables.

Viene de la página 1

Cómo manejar el estrés financiero

- Incluya pasos pequeños que se sientan manejables. No pase al siguiente objetivo hasta que tenga control de su nuevo comportamiento financiero.
 - **Reconozca cómo sobrelleva las situaciones.** Muchos de nosotros tenemos hábitos poco saludables o mecanismos para afrontar cuando los tiempos se ponen difíciles. Mucha gente fuma o come en exceso. Desafortunadamente estos comportamientos empeoran el estrés. Son malos para nosotros y gastamos más dinero, en su lugar trate de caminar, hacer ejercicio o meditar.
 - **Pida ayuda.** A las personas se les hace más fácil cambiar cuando tienen personas que los ayuda a responsabilizarse y les ofrecen apoyo. Podría ser un profesional o familia y amigos. Explíqueles su problema y planifique para que el apoyo sea más efectivo.
- Sobre todo recuerde esto: abordar el estrés financiero es un proceso. Toma tiempo

OTHER RESOURCES

Artículo completo:
https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing_financial_stress_spanishversion.pdf

SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

ESTE BOLETÍN ES PUBLICADO POR EL SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE KENTUCKY.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky provee educación práctica en la que usted puede confiar para ayudar a las personas, las empresas y las comunidades a resolver problemas, desarrollar habilidades y construir un futuro mejor.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO A:
ukfcsext@uky.edu

EDICIÓN por Alyssa Simms
DISEÑO por Rusty Manseau

- **Alison Davis, Ph.D.**
Directora, Iniciativa de Desarrollo Económico y Comunitario de Kentucky
- **Jennifer Hunter, Ph.D.**
Director Asistente de Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor
- **Mark Mains, Ph.D.**
Director Asistente de Extensión, Desarrollo Juvenil 4-H
- **Craig Wood, Ph.D.**
Director Asistente Interino de Extensión, Agricultura y Recursos Naturales