Volumen 4, Número 4

CAMINO DE PANHANDLE A UNA VIDA SALUDABLE

Abril 2020

Todos estamos estresados, nos damos gracia.

Con el reciente cierre de la pandemia, muchas familias están luchando financieramente. Con esto en mente, el boletín de este mes abordará el tema **Hablando de dinero.** ¿Por qué deberíamos hablar de dinero? ¿No aprendimos de niños que preguntar cuánto paga alguien por algo es descortés? Desafortunadamente, pueden producirse graves consecuencias cuando no se discute el dinero. Muchas parejas citan los problemas de dinero como un factor en el divorcio. Los consumidores descubren que se han aprovechado cuando no solicitan presupuestos antes de comprar bienes y servicios.

Muchas familias se ven obligadas a lidiar con el estrés adicional después de la muerte de un ser querido cuando los asuntos financieros no se comunicaron de antemano. Cuando nos comunicamos, lo que decimos puede no ser tan importante como cómo lo decimos. Aquí hay algunos tipos de mensajes de dinero que podemos estar dando (u recibiendo) que pueden interferir con lo que realmente queremos decir:

- Los mensajes que ordenan, dirigen, ordenan o amenazan pueden enviar el mensaje de que los sentimientos o las necesidades de una persona no son importantes y pueden hacer que la persona se sienta temerosa y sumisa. Ejemplos: "Necesitas gastar menos en comida". "Si no controlas tus cargos, cortaré las tarjetas de crédito".
- Los mensajes de moralización o predicación que dicen lo que se debe hacer a menudo resultan en resistencia. Ejemplos: "Realmente debería controlar mejor el presupuesto". "No está poniendo suficiente dinero en su cuenta de ahorros".

- Los mensajes que juzgan, critican o culpan hacen que una persona se sienta inadecuada, inferior o sin valor. Ejemplos: "¿No puedes equilibrar la cuenta bancaria, verdad?" "¿Compraste ese pedazo de basura sin valor?" "Está bien, genio".

Ver continúa en la página siguiente

Camino al bienestar …….

Hablar de dinero continúa

Formas de mejorar la comunicación Cuando se habla de temas delicados. Use declaraciones "I" Las palabras que elija y su tono de voz pueden alimentar o desactivar una discusión. Es más probable que su cónyuge lo escuche si usa declaraciones "I" en lugar de "Usted". Las declaraciones de "usted" tienden a ser vistas como ataques verbales de culpa y crítica. Las declaraciones de "yo" se centran en usted y sus sentimientos. Las tres partes de una declaración de "yo": 1. "Siento ..." Haga una declaración clara de cómo se siente. 2. "Cuándo ..." Nombra el comportamiento específico que te hizo sentir de esa manera. 3. "Porque ..." Di por qué el comportamiento o evento es molesto. En lugar de decir esto: "Nunca te comunicas conmigo sobre las grandes compras que haces". Pruebe esto: “Me siento frustrado cuando no sé acerca de grandes compras porque no quiero que se rechace mi tarjeta de débito.

"Las Reuniones de dinero para su hogar son una excelente manera de establecer metas y planes financieros familiares mientras se borran los errores de comunicación. Estas son reuniones programadas y decididas entre usted y su familia. Las reuniones pueden implicar trabajar a través del establecimiento de objetivos, redactar un plan de gastos y preparar un estado financiero familiar anual. Alcanzará objetivos financieros más rápido si todos trabajan para alcanzar los mismos objetivos y no compiten. El uso de las reuniones de dinero para las comunicaciones de dinero de su familia puede brindar oportunidades de compromiso. Algunos puntos clave para recordar para una reunión de dinero exitosa son: • Establecer un límite de tiempo • Tener un enfoque • Programar reuniones regulares Recuerde usar declaraciones “I”, evitar culpas y tratar a todos con respeto durante la reunión.

Hablando como un consumidor sabio No tenga miedo de preguntar cuánto costará algo y obtenga estimaciones por escrito. Muchos consumidores se enfrentan a una sorpresa desagradable cuando reciben una factura por bienes o servicios cuando los costos no se discutieron por adelantado.

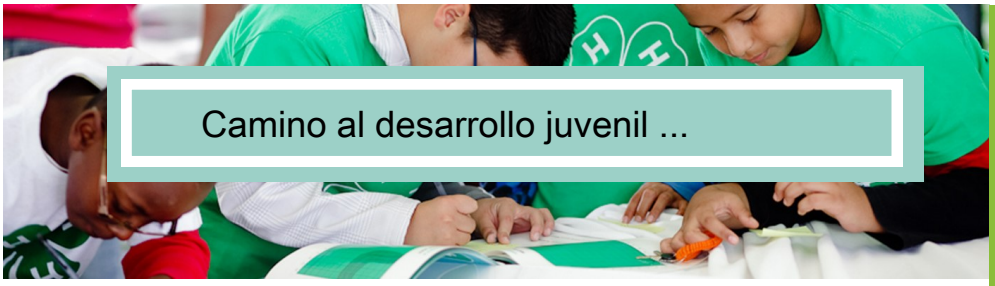
Hablando con profesionales Los profesionales financieros pueden ser un recurso maravilloso para la información financiera personal. Aquí hay algunas preguntas que querrá hacer cuando se reúna con un profesional financiero: • ¿Cómo se determinan sus tarifas y cómo se me facturará? • ¿Cuál es su formación académica y qué credenciales tiene? • ¿Cuál es su área de especialización? • ¿Qué tipos de clientes maneja habitualmente y en qué nivel de ingresos se encuentran? Una última pregunta que es útil hacer es: "¿Qué te gustaría saber sobre mí?" En respuesta, un profesional debe preguntarle sobre su tolerancia al riesgo, sus objetivos de inversión, sus conocimientos actuales sobre inversiones y sus inversiones actuales.

Hable acerca de la actividad de dinero Un problema común en los matrimonios es el desacuerdo sobre el dinero. Desafortunadamente, "¿Cuánto deberíamos gastar?" es menos común que "¿Gastaste tanto?" Al comprender sus propias creencias sobre el dinero y las creencias sobre el dinero de su pareja, pueden comprenderse mejor entre sí y la fuente de sus desacuerdos monetarios y, esperamos, encontrar una forma más positiva de tratarlos. El dinero no tiene que arruinar las relaciones; en cambio, puede fortalecer los lazos y enseñarle a trabajar en equipo. La hoja de trabajo en la parte posterior puede ser útil para comprender a las personas con quienes toma decisiones de dinero. Complete las hojas de trabajo por su cuenta y luego comparta y discuta las respuestas con los miembros de su familia.

Cuando no hablar La información financiera personal nunca debe compartirse con nadie que no conozca y en el que no confíe. La información de identidad, como su número de Seguro Social, número de cuenta de tarjeta de crédito o PIN de cajero automático, nunca debe compartirse con otras personas a menos que inicie la transacción y esté seguro de las precauciones de seguridad. Es posible que haya recibido avisos de privacidad de bancos y otras instituciones financieras sobre cómo compartir su información financiera personal. Las leyes federales de privacidad también le otorgan el derecho de optar por no compartir su información financiera personal. Como buen consumidor, siga estos pasos cuando reciba un aviso de privacidad: • Lea todos los avisos de privacidad. • Obtenga respuestas a sus preguntas de su compañía financiera. • Si corresponde, decida si desea optar por no participar. • Si decide optar por no participar, siga las instrucciones en el aviso de privacidad. • Si necesario,

Conclusión Se debe hablar sobre el dinero con una comunicación clara y con personas que son importantes para nosotros: cónyuges, hijos, padres mayores y profesionales financieros. Hay pautas específicas disponibles para establecer una comunicación positiva y saludable con cada grupo.

Fuente: Comunicación sobre dinero y asuntos relacionados con el dinero • www.ndsu.edu/extension



Camino al desarrollo juvenil ...

Compañeros de extensión,

Debido a las continuas preocupaciones con COVID-19 en todo Texas y las incertidumbres de esta situación, ha creado con respecto a la programación, Texas 4-H Roundup se cancelará este año.

Con miles de jóvenes de Texas que vienen al campus de Texas A&M cada junio, esta decisión Sion sigue el anuncio de la universidad de que todos los campamentos y programas cara a cara para el campus son cancelados hasta el 30 de junio.

La facultad de Texas 4-H, junto con los administradores de AgriLife Extension, han estudiado nativos, pero decidieron que posponer el evento no era una opción factible dada la información actual Mación disponible para nosotros.

Aunque es decepcionante no tener este evento anual en persona, hemos tratado de ser extra cauteloso al tomar decisiones sobre lo desconocido y la salud de las personas. Desde entonces, nosotros he visto cómo el virus continúa propagándose e infectando a una multitud de tejanos y otros estadounidenses latas Con el ataque continuo y la propagación de COVID-19, varias entidades gubernamentales, agencias, y los programas se han visto obligados a tomar decisiones realmente difíciles que nos afectan a todos.

Confía en mí cuando digo que estoy tan decepcionado como tú. Las oportunidades y memo- Recuerdos que 4-H me proporcionó cuando era adolescente son recordados con una sonrisa. Este recuerdo reciente contaminado con COVID-19, no tanto. El mes pasado ha sido duro para todos, pero en algún momento, Doblaremos la esquina y podremos disfrutar de una nueva normalidad.

Hay revestimientos plateados cuando los buscamos. Tenemos muchas más ofertas virtuales. disponible para 4-Hers desde que comenzó el susto del Coronavirus. Agentes, líderes y miembros han conseguido creativos y están utilizando las redes sociales como un recurso para enseñar, aprender y mantenerse conectado. Será Es interesante ver qué componentes quedan cuando salimos al otro lado de esta pandemia. ic. Hasta entonces, siga las precauciones y manténgase a salvo.

Texas 4-H Roundup se lleva a cabo en el campus de Texas A&M desde 1946. Texas 4-H ha Más de 46,000 miembros. Hay revestimientos plateados cuando los buscamos. Tenemos muchos mas ofertas virtuales disponibles para 4-Hers desde que comenzó el susto de Coronavirus. Agentes, líderes y miembros. Los bers se han vuelto creativos y están utilizando las redes sociales como un recurso para enseñar, aprender y mantenerse en contacto. nected. Será interesante ver qué componentes quedan cuando salimos en el otro lado de esta pandemia. Hasta entonces, siga las precauciones y manténgase a salvo.

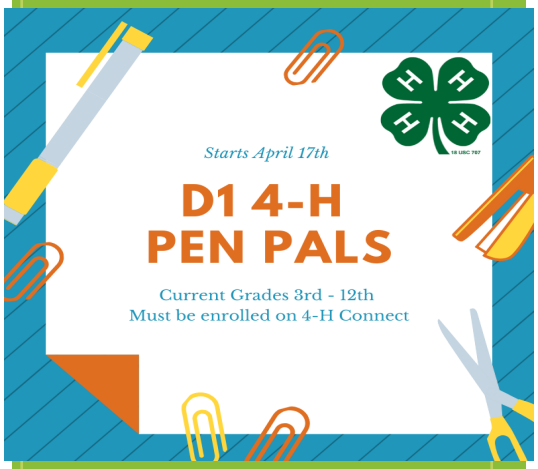
Montza Williams, Ed.D.

Director del Programa 4-H, Servicio de Extensión AgriLife de Texas A&M

Si estás interesado en 4-H, ¡ahora es el momento de involucrarte! ¡Tenemos muchos proyectos y actividades por venir! Busque el boletín 4-H o llame a la oficina al 935-2594 para obtener más información.

¡¡información!!

Fechas del Condado 4-H



6 de abril th - D1 Media Team Applications debido
* ** ¡Creo que ahora, más que nunca, podemos ver la necesidad de esto! ¡Por favor anime a su juventud a postularse! https://d14-h.tamu.edu/ files / 2020/03 / Media-Team-Application.pdf

6 de abril th - Se deben presentar las solicitudes para el campamento de ciencia veterinaria https://agrilife.az1.qualtrics.com/jfe/ form / SV_eqDXqjaMPceGfMV

15 de abril th - Fotografía estatal 4-H (solo para personas mayores)

15 de abril th - Fecha límite de validación de caballos (los costos aumentan después de esta fecha)

20 de abril th - Steer Tag & Heifer UIN pedidos vencidos (los costos aumentan después de esta fecha)

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Camino al Condado de Moore

Mindful WELLNESS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

PRAIRIE VIEW A&M UNIVERSITY
COLLEGE OF AGRICULTURE AND HUMAN SCIENCES
Cooperative Extension Program

JOIN US MONDAYS

starting April 13th at 1:30 PM for live series featuring mind-body health practices to support a healthy lifestyle.

FREE ONLINE SERIES

Released April 9: *Pre-recorded Introduction to Mindfulness*
April 13: Mindful Foundations
April 20: Mindful Breathing
April 27: Mindful Eating
May 4: Mindful Living
Sessions will be recorded.

register

BY APRIL 8, 2020

SERIES INFORMATION WILL BE SENT TO PARTICIPANT AFTER REGISTRATION

https://amarillo.tamu.edu/facultystaff/mandi-seaton/mindful-mondays-registration/

Camino a la seguridad COVID

Use prácticas saludables para protegerse

Según los CDC, los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, dificultad para respirar o tos. Los síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición. Llame a su médico para obtener asesoramiento médico si cree que ha estado expuesto al COVID-19 y presenta síntomas.

¿Cómo se propaga COVID-19?

- La mejor manera de prevenir la enfermedad por COVID-19 es evitar exponerse al virus, ya que no existe una vacuna para prevenir COVID-19.

- Según los CDC, se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona. Esto significa que puede propagarse entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6 pies), o a través de gotas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda.

- Los CDC también informan que puede ser posible que alguien contraiga COVID-19 al tocar una superficie u objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos, pero no se cree que sea forma principal en que se propaga el virus.

La mejor manera de mantenerse saludable es seguir estos pasos de los CDC: **Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos al menos 20 segundos, especialmente después de estar en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.**

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica.
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y deseche el pañuelo desechable después de usarlo. Si no hay un pañuelo disponible, tosa o estornude en el codo o la manga, no en las manos.
- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente tocadas diariamente. Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, computadoras, teléfonos, teclados, lavabos, inodoros, grifos y encimeras. Si las superficies están sucias, límpielas. Use detergente o agua y jabón antes de desinfectar.
- Use una mascarilla si está enfermo. Debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.

Según los CDC, la información preliminar muestra que algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19.
Esto incluye adultos mayores y personas de cualquier edad que:

- **Tiene afecciones médicas subyacentes graves,** tales como enfermedades cardíacas, pulmonares o hepáticas; diabetes; asma moderada a severa; obesidad severa; e insuficiencia renal.
- **Tener un sistema inmunitario debilitado,** incluidos los que se someten a tratamiento contra el cáncer.
- **Personas embarazadas** también debe ser monitoreado ya que se sabe que están en riesgo de sufrir una enfermedad viral grave; sin embargo, hasta la fecha, los datos sobre COVID-19 no han mostrado un mayor riesgo.

Si tiene un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave debido a COVID-19, es muy importante que tome medidas para evitar enfermarse.

- Quédese en casa, evite el contacto cercano con otras personas y siga los otros pasos anteriores.
- Llame a su médico para conocer los pasos adicionales que puede tomar para protegerse. Llame a un profesional médico tan pronto como comiencen los síntomas de COVID-19, si tiene un riesgo mayor.

Fuente: CDC y https://www.redcross.org/

Panhandle Path to Healthy Living es un Recurso de información sobre salud familiar y comunitaria para familias del área en los condados de Panhandle de Texas. El boletín se publica mensualmente. Se alienta a los lectores a leer el boletín y luego transmitirlo. Cualquier información puede ser reproducida con fines educativos en cualquier forma y crédito citado apropiadamente.

Editores: Carolyn Bennett, Amalia Mata, Chelsey Rash, Eadie Bradford, Jill Killian, Joan Soria, Kay Rogers, Kelli Lehman, Lizabeth Gresham, McKayla Stephen, Molly Forman, Sidney Atchley, Tanya Holloway y Wendy Hazzard.

Plano de diseño: D1 Agentes de extensión del condado - Salud familiar y comunitaria

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE Moore County 310 E 1st Street Dumas, TX 79029

Gastos de envío

Se requiere servicio de devolución

Camino a la placa .....

Pastel sobrante de pastores

Ingredientes:
Puré de papas (o alrededor de 4 tazas de puré de papas sobrante)

2 libras patatas pelado, picado, & hervido
2 cucharadas mantequilla 2 cucharadas
2% de leche ¼ cucharilla sal

Mezcla de carne
2 libras carne molida magra 1 ½ tazas guisantes congelados 1 taza zanahorias Cortado

½ taza cebolla Cortado
1 cucharadas romero seco o fresco 1 cucharada tomillo
¼ taza Salsa Worcestershire 2 cucharadas ajo molido

12 porciones

Instrucciones

Calienta el horno a 350 grados.

Triture las papas con la mantequilla, la leche y la sal. También puedes usar sobras de puré de papas.

Dorar la carne molida en una sartén grande a fuego medio a medio alto calor.

Cuando la carne esté casi dorada, agregue guisantes, zanahorias, cebolla, romero, tomillo, salsa inglesa y ajo. Revuelva y combine hasta que la carne esté completamente dorada.

En una sartén de 9 por 13 pulgadas, haga una capa de la mezcla de carne y luego haga una capa de papas

Hornee en el horno durante 35 a 40 minutos y ase a fuego alto durante 5 minutos. dorar las papas encima.

Texas A&M AgriLife Extension brinda igualdad de oportunidades en sus programas y empleo a todas las personas, independientemente de su raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género. El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Los Comisionados del Condado Tribunales de Texas Cooperantes