

CONECTANDO LAS GENERACIONES

Este boletín informativo esta fundado en parte con fondos del Inicativo de Tabaco de Tony Grampsas.

Pueblo Initiative for Grandparents Raising Grandchildren

American Association of Retired People (AARP)
Judy Frankenburger
Sunset Plaza
1117 S. Prairie
Pueblo, CO 81004
543-8876

CSU Cooperative Extension
Lois Illick
212 W 12th St, Rm. 220
Pueblo, CO 81003
583-6566

Catholic Charities
Debbie Apodaca
429 W. 10th St.
Pueblo, CO 81003
544-4233

Hope for Children
Leslie Kammeier
801 W. Fourth St., Suite 104
Pueblo, CO 81003
545-6821

Senior Resource Development Agency
Karen Akin
230 N Union Ave
Pueblo, CO 81003
545-8900

febrero 2007

Las deducciones impositivas no son sólo para los ricos



Llame al 211 para obtener información sobre los créditos tributarios para las familias de la clase trabajadora y cómo puede obtener ayuda para presentar su declaración de impuestos.

Si usted gana menos de \$38,000 al año y tiene hijos viviendo en su hogar, el crédito tributario sobre los ingresos y el crédito tributario por hijos pueden ayudarlo a pagar menos en impuestos sobre el dinero que tanto trabajo le cuesta ganar. Si cumple con los requisitos necesarios, es posible que tenga que pagar menos impuestos, y es incluso posible que reciba un reembolso de cientos o miles de dólares. Existen además otros créditos tributarios que puede solicitar si está ahorrando para la jubilación o para la universidad.

Quédesse con una mayor parte de su reembolso:

¡No pague más de lo necesario para presentar su declaración de impuestos!

- Si paga a un preparador comercial para que lo ayude con su declaración de impuestos, no se deje tentar con la posibilidad de recibir un "reembolso instantáneo". ¡Le están cobrando demasiado por tomar su propio dinero prestado!
- Pida ayuda con la declaración de impuestos en uno de los centros que brindan asistencia gratis con los impuestos en su zona.

Noticias Acerca Las Mujeres y La Enfermedad del Corazón



La enfermedad coronaria del corazón (ECC) es una enfermedad muy grave que afecta millones de personas cada año. ECC incluye hipertensión o presión sanguínea alta, enfermedad arterial coronaria y embolia.

Hoy en día, enfermedad del corazón es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Aunque muchas personas creen que esto es primariamente un problema para los hombres, desde 1984 mas mujeres que hombres han muerto de enfermedad de corazón. Casi 336,000 mujeres en los EEUU mueren cada ano de enfermedad de corazón, pero la mitad de las mujeres no están concientes que la enfermedad del corazón es el asesino numero uno de las mujeres.

Aunque la herencia puede aumentar el riesgo para enfermedad de corazón de una persona, es importante considerar las opciones acerca el estilo de vida. Para muchas personas, se puede prevenir la enfermedad de corazón.

Algunos cambios que pueden reducir su riesgo de desarrollar el CHD incluyen:

Dejar de fumar.

Reducir el consumo de grasa, sal y azúcar.

Aumentar el consumo de granos integrales.

Bajar el nivel de estrés/desarrollar estrategias positivas para tratar del estrés.

Consumir no mas que una bebida alcohólica cada día.

Bajar la circunferencia de la cintura a menos de 35 pulgadas.

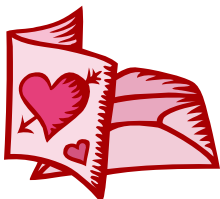
Bajar su índice de masa corporal (en ingles, BMI) a 25 o menos.

Aumentar la actividad física a 30 minutos o más cada día.

Monitorizar el nivel de glucosa en ayunas; debe ser menos de 100 mg/dL

Participar en una evaluación personal (*Learn & Live Quiz*) en el sitio web al <http://www.americanheart.org>

Fuentes: www.americanheart.org y www.whitehouse.gov

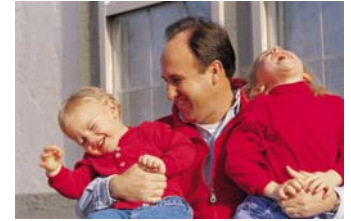


Amor con amor se paga.
Que lindo es vivir para amar; que grande es tener para dar.
Un amigo en la necesidad es un amigo de verdad.



7 Cosas Geniales que Los Padres y Cuidadores Pueden Hacer:

1. Hable a menudo con sus niños desde el día que nazcan.
2. Abrazarlos y responder a sus necesidades y intereses.
3. Escuchar y prestar mucha atención cuando sus niños comunican con usted.
4. Leer a voz alta a sus niños diariamente, aun cuando son bebés. Jugar y cantar con ellos a menudo.
5. Decir “sí” y “te quiero” con la misma frecuencia que usted dice “no” y “no hagas eso.”
6. Asegurar un ambiente sano, ordenado y previsible en cualquier lugar que están.
7. Fijar límites acerca la conducta de los niños y disciplinarlos con calma, no con severidad.



Fuente: Early Childhood-Head Start Task Force, US Dept. of Education and Health and Human Services.



Photo ©2004 LycoRed

Vea Rojo en el Día de San Valentín

Por Alice Henneman, MS, RD y Educadora de Extensión de la Universidad de Extensión Cooperativa de Nebraska en Lancaster

Vea "rojo" en el Día de San Valentín y por todo el año. El *Produce for Better Health Foundation* (PBH) llama las frutas y vegetales rojos "Al Rojo Vivo y Sanos." Contienen muchos fitoquímicos que promueven la buena salud, incluyendo licopeno y antocianinas. Algunas frutas y vegetales "rojos" incluyen manzanas rojas, cerezas, arañadnos rojos y agrios, uvas rojas, toronjas de color rosa/rojo, frambuesas, fresas, sandía, betabel, repollo rojo, pimientos rojos, cebollas rojas, ruibarbo, y tomates. Para frutas y vegetales rojos y recetas, vea el sitio web de PBH al www.5aday.com o visite el sitio web del Instituto Nacional de Cáncer al www.5aday.gov

Algunas sugerencias "rojas" para el Día de San Valentín (o cualquier) día incluyen:

- Pasta con salsa de tomate
- Ensalada con pimientos rojos.
- Ensalada con tomates pequeños (*cherry tomatoes* o *grape tomatoes*)
- Caldo de tomate
- Ensalada de repollo hecho con repollo rojo
- Salsa de arándano rojo y agrio – use esa bolsa de arañadnos en su congelador que compró cuando estaban en especial.
- Avena con una forma de corazón de arándanos agrios secos encima
- Batido de Frambuesa– Ponga 3/4 a 1 taza de yogur sin sabor o de sabor de vainilla en una licuadora. Agregue unas cuantas cucharadas de frambuesas congeladas poco a poco y mézclelos hasta que tienen la consistencia deseada. Después de mezclar, si desea, agregue uno o más cucharaditas de azúcar o endulzante a su gusto.
- Yogur congelada de baja grasa o helado con salsa de fresas “real”
- Mitad de toronja con una poca de azúcar morena encima

Usted y Su Tarjetas de Regalo



Americanos gastan millones de dólares en tarjetas de regalo durante la temporada navideña pasada. Es muy posible que una de estas tarjetas apareció en su casa. A diferencia de dinero en efectivo, las tarjetas muchas veces se pierden, se olvida de ellas o peor—se tiran a la basura con el papel de regalo.



Se espera que usted tenga su tarjeta en su bolsa donde guarda todas otras formas de dinero en efectivo.

Aquí se presenta información importante que usted debe saber acerca las tarjetas o cupones de regalo:

1. Es posible que su tarjeta tenga una fecha de vencimiento. En este caso, se pierde el dinero que se gastó para comprarla.
2. Es posible que su tarjeta sea cuotas de mantenimiento y multas para el tiempo que no se usan. Es decir que, si no se usan en buen tiempo, pierden valor. Es mejor usarlas en un tiempo corto después de recibirlas.
3. Es fácil aprender las normas que regulan. Busque el número telefónico gratis al dorso de la tarjeta. Llame para saber el valor corriente de la tarjeta y también informase acerca las reglas. ¿Que pasaría si no gasta todo el valor de la tarjeta? ¿Recibirá cambio no la gasta toda? ¿Y que de los reembolsos si tendría que devolver algo? ¿Qué pasaría si usted perdería la tarjeta? ¿Sería reemplazada—con la provisión que usted tiene el número de la tarjeta? ¿Puede usar la tarjeta para comprar mercancía usando el Internet?
4. Sea conciente que hay la tentación para gastar mas/ Se estima que la persona que recibe una tarjeta de regalo gasta un 20% mas que el valor de la tarjeta cuando la usa. Es posible que este regalito que usted recibió le costara mucho más.

Se estima que se gastaron casi \$80 mil millones para tarjetas de regalo durante la temporada navideña pasada. Pero aquí esta la sorpresa. Aproximadamente 10% o \$8 mil millones de estas tarjetas nunca serán canjeadas.



¡Ten cuidado con las tarjetas de regalo!

Adaptado de "Everyday Cheapskate" enero 2007

P: ¿Por qué no puede usar jabón para los trastes regular en mi lavaplatos?

R: Jabón para lavar los platos de mano no está formulada para funcionar en los lavaplatos automáticos. La espuma de jabón que cree este tipo de detergente afecta la acción mecánica de la lavaplatos. Estos ahogan la acción del agua que es necesario para la limpieza eficaz, así que se quedan sucios los trastes. La espuma puede tambien causar que se derrame y es posible que tenga espuma de jabón por todo su suelo.

