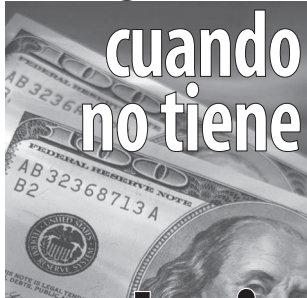


Cómo arreglárselas



trabajo

Joan LeFebvre y
Linda Boelter

Cómo gastar menos

Cuando su ingreso disminuye repentinamente, elimine rápidamente todos los gastos que no son necesarios. Aunque su situación sea temporal o a largo plazo, es importante sacar el mayor provecho de su dinero.

Investigaciones científicas demuestran que muchas familias ajustan su estilo de vida para reducir los gastos después de 6 meses de que ha disminuido el ingreso. Esos 6 meses pueden causar un desastre.

Cuando usted se hace cargo de su nueva situación financiera, usted contribuye positivamente al bienestar de su familia.

Si usted usa algunos principios básicos para manejar el dinero, estos le van a ayudar a reducir la tensión y a adaptarse a la vida con un ingreso más bajo.

Por dónde empezar

Estos son algunos principios que han sido probados en investigaciones científicas y que pueden ayudarle a empezar:

- Haga una lista de los gastos más importantes** — necesidades básicas de vida, cosas que usted debe tener o hacer.
- Haga un plan de gastos** para estar seguro/a de que el dinero va a gastarse en las necesidades más importantes. Enseguida, desarrolle un plan semanal para manejar el dinero que lo/a ayude a arreglárselas con un ingreso más bajo. Use las hojas de ejercicios en el boletín informativo en esta serie titulado *Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes* (Setting Spending Priorities.)
- Manténgase fiel a su plan de gastos.** Cuando su ingreso ha disminuido, cada decisión de gastos es muy importante. Vigile sus gastos para estar seguro/a de que está cumpliendo con su plan.

Para la mayoría de la gente, **los gastos fijos** — como arriendo o pagos de hipoteca, pagos para el automóvil o camión, pagos de seguro, pagos de préstamos — son los más importantes.

Y la mayoría de la gente encuentra que es más fácil ahorrar o reducir los **gastos variables** como alimentos, servicios públicos, ropa, y artículos para el hogar. Estos gastos flexibles se pueden ajustar más fácilmente para que estén dentro del ingreso que ha disminuido.

Pida la ayuda de todos los miembros de la familia y trabajen juntos para reducir los gastos. Cuando todos entienden que hay que tomar decisiones difíciles y toman parte en estas decisiones, es más posible que logren vivir con menos.

Reduzca los gastos flexibles

Júntese con su familia y revise las listas de gastos flexibles en cada una de las categorías que se dan abajo. Marque las ideas que usted cree que le van a ayudar a reducir los gastos. Añada sus propias ideas a cada lista.

Revise estas listas y piense en lo que puede hacer para gastar menos:

- ¿Qué puede usted cambiar o compartir con otras personas? Puede encontrar ideas en los boletines informativos titulados *El trueque* y *Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene*.
- ¿Puede reemplazar un artículo con otro más barato?
- ¿Cómo puede conservar sus recursos y evitar el desperdicio?
- ¿Puede ahorrar en servicios o reparaciones si las hace usted mismo?
- ¿Es posible vivir sin este artículo o esperar un tiempo?

Maneras de reducir los gastos

Alimentos

- Prepare comidas con alimentos que tiene disponibles hasta que reciba más dinero.** Haga un plan para las comidas y meriendas (snacks) por una semana para ver lo que tiene que comprar y haga sus compras con una lista basada en las comidas que ha planeado. La oficina de la UW-Extensión de su condado puede darle información y recetas para ahorrar dinero en el gasto de los alimentos (www.uwex.edu/ces/cty).
- En sus planes de comidas, incluya alimentos baratos que contienen proteína** como por ejemplo frijoles secos, huevos, mantequilla de cacahuete, pavo y pollo. La carne molida y el hígado son tipos de carne de vaca que no cuestan mucho. Cocine lentamente o adobe los cortes de carne más baratos para ablandarlos. Los asados grandes se pueden cortar en trozos y usarse en diferentes maneras para más de una comida. Añada carne a las salsas y guisos para sacar más porciones.
- Vaya de compras lo menos posible.** Cuando se va de compras a menudo, es más fácil comprar cosas que no se necesitan.
- Coma antes de ir a comprar.** Todo parece rico cuando se tiene hambre y es más difícil comprar solamente lo que está en la lista. Además, si compra de prisa se puede perder las mejores ofertas.
- Si puede, vaya de compras solo/a.** Es difícil decir que no a los alimentos y a las cosillas favoritas de los niños cuando ellos están con usted.
- Si tiene que llevar a los niños cuando va de compras...**
 - Explíqueles a los niños antes de ir que solamente van a comprar las cosas en la lista y que usted necesita que ellos lo/a ayuden.
 - En la tienda, pídale que busquen los alimentos que están en la lista,

empujen el carrito o ayuden en alguna otra forma.

- Lea los avisos de la tienda para encontrar los alimentos que están en oferta esa semana y otras oportunidades a precios rebajados.** Compre artículos genéricos o marcas de la tienda. Compare el costo por unidad. Traiga una calculadora.
- Convierta la comida de sobra en “sobras planeadas”.** A veces se pueden preparar dos comidas por el precio de una. Refrigere inmediatamente los alimentos cocinados para evitar contaminación. Ponga etiquetas y congele las comidas que no va a comer por uno o dos días.
- Aproveche los almuerzos o desayunos gratis o a precio reducido para niños que ofrece la escuela.** Es posible que exista un programa comunitario de alimentos para adultos también: Su ingreso reducido puede estar dentro de los límites requeridos para recibir ayuda para alimentos del gobierno:
 - Para averiguar si reúne los requisitos para recibir **Cupones de Alimentos**, comuníquese con la oficina de servicios sociales o humanos del condado o tribal.
 - Para saber si reúne los requisitos para recibir ayuda de **WIC—programa de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños** (www.dhfs.state.wi.us/wic), comuníquese con la oficina local de WIC o el departamento de salud pública o tribal. No necesita estar recibiendo asistencia pública para poder recibir beneficios de WIC.
- Coseche sus propios alimentos.** Plante un huerto, ayude en un huerto comunitario, compre en mercados agrícolas o use pescado y aves silvestres de la estación. Lea y siga las advertencias en los anuncios de pescado que le dan con su licencia de pescar.
- Limite las comidas en restaurantes.** Si come en un restaurante, escoja los que están dentro de su presupuesto. Busque cupones o ventas especiales para los restaurantes que usted escoge.

Otras ideas:

Servicios públicos

Calefacción y aire acondicionado

La calefacción y el aire acondicionado en el hogar son los servicios públicos más caros, así que busque maneras de ahorrar energía.

- Este programa federal proporciona dinero para pagar las cuentas de calefacción en el invierno.** También se puede recibir ayuda para mejorar el aislamiento térmico de su casa y reducir el uso de energía.
 - Se proporciona información en español, inglés y hmong sobre cómo solicitar ayuda de estos programas, con listas de lo que tiene que traer a la primera reunión. Pregunte en la oficina de servicios humanos o sociales de su tribu o condado sobre el Wisconsin Home Energy Program (Programa de asistencia de Wisconsin para la energía en el hogar,) o llame gratis en los días de semana (se ofrece ayuda en español): **Home Energy Plus**, (866) 432-8947, heat.doa.state.wi.us.
- Comuníquese con la compañía de servicios públicos y explíqueles su situación.** Ellos pueden sugerir alternativas para reducir o postergar los pagos de servicios públicos.
 - Hable con el abastecedor de combustible para establecer un plan de presupuesto con pagos de la misma cantidad distribuidos por todo el año.
 - Si no tiene suficiente dinero durante la época en que se necesita calefacción y posterga el pago de sus cuentas, la moratoria de invierno impide que le corten los servicios públicos desde el primero de noviembre, cuando empieza a hacer frío, hasta el 15 de Abril. Recuerde: Usted va a tener que pagar la cuenta tarde o temprano.
- Mantenga la calefacción funcionando lo más eficazmente posible.** Lea el manual para el uso y cuidado y haga el mantenimiento usted mismo/a o busque las instrucciones dentro del tablero de acceso. Inspeccione el filtro de la calefacción una vez al mes. Limpie



o reemplace el filtro que está sucio y asegúrese de que la cubierta de malla metálica esté colocada de cara al ventilador.

- **La mejor manera de ahorrar en calefacción y aire acondicionado es que funcionen lo menos posible.**
 - Cierre las ventanas y puertas. Busque y selle los escapes de aire alrededor de ventanas, puertas, cimientos, tomas de corriente eléctrica, ventiladores de escape y acondicionadores de aire para cuartos. Asegúrese de que los muebles no están tapando las rejillas de ventilación para la calefacción y el aire acondicionado. Cierre todas las puertas y rejillas de ventilación en los cuartos que no están en uso. Cierre las cortinas y persianas por la noche para conservar el calor.
 - **En el invierno:** Ponga su termostato a 65° Fahrenheit y póngase ropa en capas para estar abrigado/a. En la noche y cuando no está en casa, baje el termostato a 55° F.
 - **Si tiene aire acondicionado central:** Mantenga el termostato lo más alto que pueda y súbalo unos pocos grados cuando no está en casa. Cierre las cortinas y persianas durante el día para no dejar entrar el calor. Mantenga el césped, las malas hierbas y arbustos lejos del condensador. Use ventiladores para hacer circular el aire. Use ventiladores de escape después de una ducha o baño. Asegúrese de que el secador de ropa descarga hacia fuera y cuelgue la ropa a secar afuera cuando sea posible. Apague el deshumificador.
 - **Si tiene un acondicionador de aire para cuartos:** Apáguelo cuando no está en casa. Limpie el filtro y el evaporador. Use una velocidad más alta en el ventilador para estar cómodo/a. Cierre las cortinas y persianas durante el día para que no entre el calor.

Electricidad

- **Escoja bombillas que ahorran energía cuando necesite comprar bombillas nuevas.** Las bombillas compactas fluorescentes duran mucho más que las antiguas bombillas incandescentes—y usan menos energía. Apague las luces, radios y la televisión cuando no las esté usando. Cocine dos o tres cosas a la vez en el horno para usar menos energía.
- **Use agua caliente con prudencia.** Mantenga el calentador de agua a 120°F o menos, dése duchas cortas y enjuague el lavado en agua fría. Inspeccione las llaves de agua para ver si gotean. Pida a su compañía de servicios públicos que le dé ideas para ahorrar energía.

Teléfono

- **Reduzca los gastos de llamadas de larga distancia.** Compare los planes para decidir cuál es el que satisface sus necesidades o use tarjetas de teléfono pagadas de antemano que cobran precios bajos.
- **Use menos servicios especiales opcionales de teléfono** como por ejemplo, llamada en espera, correo de voz e identificación de llamadas. Si está arrendando un teléfono, es posible que descubra que es más barato comprar uno propio.
- **Si usa un teléfono celular:** Asegúrese de que su plan cubre todas las llamadas que hace típicamente. Entienda bien las promociones, los períodos de máxima demanda en que las tarifas son más altas, el área que cubre el plan, y las cuotas que se cobran cuando viaja fuera del área de su plan para que no pague por servicios que no va a usar.

Televisión por cable o satélite

- **Si tiene televisión por cable o satélite:** Escoja un plan básico que es más barato. Piense en maneras de ahorrar en los gastos de servicios de televisión e Internet.

Otras ideas:

Mantenimiento del hogar

- **Aprenda a hacer reparaciones sencillas en la casa.** Busque publicaciones que explican cómo hacer reparaciones en la biblioteca. Con instrucciones y las herramientas apropiadas, usted puede...
 - Arreglar llaves de agua y conexiones de cañerías que gotean, limpiar los aeradores de las llaves de agua, desatascar desagües y retretes.
 - Arreglar sin peligro el triturador de basura.
 - Arreglar sin peligro los cables y enchufes de lámparas y aparatos eléctricos pequeños.
- **Cuide lo que tiene.** Guarde todos los manuales para el uso y cuidado en el mismo lugar y siga las instrucciones. Para prevenir problemas que pueden resultar caros, usted puede...
 - Limpiar la tubería del condensador del refrigerador con una escobilla o con la aspiradora dos veces al año. La tubería se encuentra en la parte de atrás del refrigerador o debajo. En los refrigeradores que no tienen que descongelarse, vacíe y limpie el recipiente para descongelar regularmente.
 - Limpie los aleros y tubos de desagüe en el otoño después que se caigan las hojas de los árboles.
 - Lave los forros de las paredes exteriores con agua limpia y una escobilla blanda.
- **Evite problemas de humedad interior.** El moho puede dañar los artículos en su hogar y presentar serios riesgos de salud. Para conseguir ayuda, comuníquese con la oficina de la UW-Extensión en su condado o el departamento de salud pública o tribal.

Otras ideas:

Transporte y mantenimiento del vehículo

- Evite viajes que no son necesarios.** Haga planes para sus viajes y recados de manera que maneje lo menos posible. Si tiene más de un vehículo, piense en vender uno.
- Comparta un automóvil o use transporte público cuando pueda.** En viajes cortos, camine o ande en bicicleta en vez de manejar.
- Recuerde de hacer mantenimiento regular como por ejemplo, los cambios de aceite.** Haga el mantenimiento del vehículo usted mismo/a si tiene la habilidad y las herramientas. Lave el automóvil usted mismo/a; un coche limpio se oxida menos.
- Mantenga la presión apropiada en los neumáticos para sacar más distancia en millas de la gasolina.** Lea el manual del fabricante para saber cuál es la presión que se recomienda.
- Revise sus pólizas de seguro.** Asegúrese de que tiene la cobertura de seguro necesaria contra accidentes. Es posible que usted pueda reducir los pagos si aumenta las cantidades deducibles de cobertura contra choques y seguro completo. Si tiene una historia de manejar sin infracciones y una buena historia de crédito, esto también puede ayudar a reducir los pagos de seguro.
- Si tiene empleo de estación:** Hable con su agente de seguros para que le manden las cuentas durante el período en que está empleado/a. Vea los boletines informativos en esta serie titulados Cómo pagar por el seguro que necesita y Comunicación con los acreedores.

Otras ideas:

Cuidado médico

- Practique hábitos de buena salud.** La buena nutrición, la higiene y el ejercicio diario como por ejemplo, salir a caminar lo/la ayudan a mantenerse saludable.
- Aprenda los síntomas de enfermedades comunes para saber cuándo tiene que ver al doctor.** El tratamiento de muchas enfermedades y heridas en sus fases iniciales a menudo cuesta menos que esperar hasta que los síntomas se vuelvan serios. Aproveche las clínicas públicas o tribales y las inmunizaciones que se ofrecen en las ferias de salud. Si tiene tiempo, piense en tomar una clase de primeros auxilios que ofrecen las agencias comunitarias como la Cruz Roja.
- Para obtener orientación práctica e información gratis para ayudarlo/a a dejar de fumar:** Llame gratis a cualquier hora: Wisconsin Tobacco Quit Line (**Línea directa de Wisconsin para dejar de fumar**) (877) 266-3863 (en español), (877) 270-7867 (en inglés), (877) 777-6534 [Teléfono de texto (TTY)], www.ctri.wisc.edu.
- Busque médicos y dentistas que cobran precios razonables.** Es posible que descubra que cuesta menos quedarse con el mismo médico o dentista para evitar la duplicación de exámenes e información médica. Pídale a su dentista y al profesional de cuidado médico que le permita pagar su cuenta en pagos mensuales.
- Pídale a su doctor que le escriba recetas para drogas genéricas y pídale al farmacéutico que le venda drogas genéricas.** Escoja drogas genéricas para medicamentos que no necesitan receta. Evite usar demasiadas drogas.
- Revise su seguro de salud.** Ponga al día sus pólizas de seguro médico y dental para eliminar duplicación de cobertura y pagos dobles.
- Si no tiene seguro de salud:** Es posible que, debido a su ingreso reducido, usted reúna los requisitos para recibir Medicaid—ayuda médica para personas de cualquier edad que no pueden pagar sus cuentas de otra manera. Es posible

que los niños que no tienen seguro puedan recibir Badger Care (seguro de salud para niños.) Comuníquese con su departamento de salud pública o tribal.

Otras ideas:

La ropa y el cuidado personal

- Haga un inventario de la ropa de cada miembro de la familia.** Decida cuáles son los artículos que deben reemplazarse y cuáles hacen falta. Repare o arregle la ropa y cambie artículos con otros miembros de la familia o amigos.
- Repare la ropa tan pronto sea necesario.** Póngase ropa vieja cuando está haciendo la limpieza o el trabajo en el patio y haga que los niños se pongan ropa para jugar. Siga las instrucciones para el lavado en las etiquetas de la ropa.
- Compare los precios y la calidad de la ropa que compra.** Visite tiendas de descuento, tiendas de ropa usada y ventas de objetos usados. Escoja ropa en su talla que le queda bien. Si la ropa no le queda bien, probablemente no va a usarla.
- Compre ropa que se puede lavar y es fácil de cuidar.** Mire las etiquetas para saber como lavarla.
- Escoja ropa y accesorios de manera que pueda usarlos en conjunto.** Compre ropa que va bien con los artículos que ya tiene para poder hacer más trajes.
- Guarde la ropa que no es de la estación para prevenir el daño de insectos y moho.**
- Venda la ropa que no usa y que está en excelente condición** en la tienda local de artículos usados.
- Aprenda a hacer sus propios cortes de pelo y peinados o haga un intercambio con una persona que sabe cómo hacerlos.** Aprenda a cortar el pelo de los niños. Busque cortes de pelo más baratos en las escuelas de peluquería y barbería cerca de su casa.
- Busque ventas especiales** de champú, jabón y cosméticos.

Otras ideas:



Educación y recreación

- Escoja actividades que son gratis o cuestan poco**, como las caminatas, comidas al aire libre, visitas a museos, zoológicos o bibliotecas, conciertos gratis, eventos de la escuela o la comunidad. Organice fiestas en su casa para parientes y amigos y pídale que traigan algo de comer.
- Saque videos, discos compactos y libros gratis de la biblioteca pública.** O cambie con amigos y parientes. Visite las tiendas de segunda mano.
- Cancele las suscripciones de revistas, periódicos o servicios en línea** cuando llegue el momento de renovarlos. Use la biblioteca pública para encontrar la información que necesita. Si no tiene computadora, la mayoría de las bibliotecas tienen una que usted puede usar.
- Busque actividades gratis en su área en el periódico local.** Busque actividades para jóvenes, clases de artesanía y equipos de deportes en las escuelas locales, centros comunitarios y departamentos de recreación.
- Juegue juegos con la familia** en vez de ir al centro comercial o a una película.

Otras ideas:

Información para padres

Publicaciones en español sobre pensiones alimentarias:
www.dwd.state.wi.us/dws/programs/childcare/informacion.htm

Child care information for parents (Inglés)

www.dwd.state.wi.us/dws/programs/childcare/parent.htm

Xov qhia rau cov ua niam ua txiv (Hmong)

www.dwd.state.wi.us/dws/programs/childcare/xov.htm

Para los padres que tienen que pagar pensión para hijos menores:

Comuníquese con el tribunal de la familia inmediatamente para obtener una orden de pago más baja—antes de perderse un pago. Hágalo de inmediato porque los pagos de pensión se pueden reducir solamente desde la fecha en que usted informa de la disminución de su ingreso.

Cuidado para los niños, cuidado para los ancianos

- Organice el horario de su familia** para que un adulto cuide a los niños o a un anciano mientras el otro va a trabajar. Si los dos padres están sin empleo, túrnense para buscar trabajo o tener tiempo personal.
- Si es soltero/a**, comparta el cuidado de los niños o el cuidado de un anciano con un pariente, vecino o amigo.
- Forme una cooperativa con otros padres para el cuidado de los niños.** Organice vehículos compartidos con otros padres para las actividades de la escuela y las actividades extra-curriculares de los niños.
- Matricule a los niños** en programas de Head Start (programa para niños preescolares de familias con bajo ingreso) de la escuela, biblioteca u otros programas comunitarios que proporcionan supervisión y no cobran nada o cuestan muy poco.
- Busque escuelas parvularias y centros públicos para el cuidado de niños.** Para encontrar la agencia regional cerca de usted, llame gratis a: Child Care Resources and Referral (Recursos y Referencias para el Cuidado del Niño) (888) 713-5437, www.wisconsinccrr.org/Agency%20List.htm.
- Algunos programas de entrenamiento para el trabajo proporcionan cuidado para los niños.** Si el ingreso y los ahorros de su familia están dentro de ciertos límites, usted puede recibir ayuda para pagar por el cuidado de los niños. De esta forma usted puede trabajar o entrenarse para un trabajo. Comuníquese con la oficina de servicios

humanos o sociales de su condado o tribu. O consiga más información sobre los requisitos para recibir ayuda, en línea en:

- Wisconsin Connections (Conecciones de Wisconsin)—Wisconsin Shares Child Care** (programa de ayuda para el cuidado de los niños)
www.uwex.edu/ces/connections/downloads_2003/ChildCare_02.pdf
- Si los niños tienen la edad suficiente y son responsables:** Hábleles de cómo cuidarse a sí mismos antes y después de la escuela.
- Si usted está cuidando a un anciano:** Puede haber programas comunitarios que lo/a ayuden. Comuníquese con la oficina de envejecimiento de su condado o tribu.

Otras ideas:

Otros gastos

- Sume los gastos pequeños que hace con regularidad** como comprar cafés, gaseosas y agua embotellada y el arriendo de videos. El total de estos gastos puede ser más de lo que usted cree.
- Piense bien en cada regalo o donación que haga.** Reduzca sus donaciones de dinero y dé servicios en vez de dinero. Haga regalos en vez de comprarlos o dé servicios como por ejemplo, cuidado para los niños, cuidado de ancianos, cuidado de una casa mientras los dueños viajan o llevar a caminar al perro.
- Establezca cantidades razonables para el dinero que les da a los niños.** Asegúrese de que cada niño entienda los gastos que puede hacer con ese dinero.
- Piense en los efectos financieros, sociales y de salud de hábitos** como fumar, tomar bebidas alcohólicas y de los juegos de apuestas. Estos son caros y quizás usted pueda reducirlos o eliminarlos.

Otras ideas:



Antes de comprar algo, pregúntese...

- ¿Tengo ya uno o conozco a alguien que tenga uno?
- ¿Puedo vivir sin esto?
- ¿Puedo comprar una cosa más barata en vez de ésta?
- ¿Puedo usar mis propias habilidades para hacerlo yo mismo/a?
- ¿Puedo comprarlo más adelante?

Cuando usted aprende a gastar menos, reduce la tensión financiera. Estrategias como las que hemos explicado aquí pueden ayudarlo/a a sacar el mayor provecho de sus dólares y satisfacer sus necesidades financieras con menos dinero.

Cuando su ingreso aumente, usted puede continuar usando estas estrategias para ayudarlo/a a alcanzar sus objetivos financieros.

Recursos

Para conseguir ayuda para el cuidado de la salud y los alimentos sanos...

Obtenga información sobre servicios y recursos para mujeres, niños y familias que reúnen los requisitos de ingreso. Comuníquese con el departamento de salud pública o tribal. O pídale a alguien que hable inglés que haga la llamada gratis por usted a este número a cualquier hora:

Public Health Information and Referral Services for Women, Children and Families (**Información sobre Salud Pública y Servicios de Referencias para Mujeres, Niños y Familias**), (800) 722-2295, www.mch-hotlines.org.

Para encontrar una agencia WIC (Mujeres, Bebés, y Niños) cerca de usted: Pregunte por el Women, Infants, and Children nutrition program en la línea de ayuda para números de teléfono.

También puede buscar en línea en la siguiente dirección a www.dhfs.state.wi.us/wic.

Para obtener ayuda para gastar menos...

Consulte estos boletines informativos en esta serie en español o en inglés:

- Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes* (B3459-01S)/ *Setting spending priorities* (B3459-01)
- Cómo gastar menos* (B3459-02S)/ *Strategies for spending less* (B3459-02)
- Cómo decidir qué cuentas pagar primero* (B3459-03S)/ *Deciding which bills to pay first* (B3459-03)
- Comunicación con los acreedores* (B3459-04S)/ *Talking with creditors* (B3459-04)
- Cómo asegurarse de que la familia tenga donde cobijarse* (B3459-05S)/ *Keeping a roof overhead* (B3459-05)

- Cómo pagar por el seguro que necesita* (B3459-06S)/ *Meeting your insurance needs* (B3459-06)
- El trueque* (B3459-07S)/ *Bartering* (B3459-07)
- Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene* (B3459-08S)/ *Making the most of what you have* (B3459-08)
- Cómo decidir si la protección por bancarrota es una buena opción para usted* (B3459-09S)/ *Deciding if bankruptcy is an option for you* (B3459-09)
- Cómo satisfacer las necesidades personales* (B3459-10S)/ *Taking care of yourself* (B3459-10)
- Cómo puedes ayudar cuando tu papá o tu mamá está sin empleo* (B3459-11S)/ *How you can help when mom or dad is unemployed* (B3459-11)
- Cómo ayudarles a los niños a sobrellevar las dificultades* (B3459-12S)/ *Helping children cope* (B3459-12)
- Las agencias comunitarias pueden ayudar* (B3459-13S)/ *Community agencies that can help* (B3459-13)
- Búsqueda de trabajo—Tenga cuidado con las estafas* (B3459-14S)/ *Looking for a job—Watch out for scams* (B3459-14)
- Dónde conseguir ayuda para encontrar empleo* (B3459-15S)/ *Where to go for help finding a job* (B3459-15)
- Cómo iniciar su propio negocio* (B3459-16S)/ *Starting your own business* (B3459-16)

Derechos de Autor © 2006 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando a través de la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Derechos reservados. Dirija preguntas sobre derechos de autor a: Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St. Rm. 103, Madison, WI 53706.

Autores: Joan E. LeFebvre, profesora, Department of Family Development, University of Wisconsin-Extension, y agente de la vida familiar para los condados de Vilas, Forest y Florence; y Linda A. Boelter, CFP®, profesora emérita, UW-Extension.

Revisores: Marsha A. Goetting, CFP®, profesora y especialista en economía familiar de la extensión, Montana State University; Michael Gutter, profesor ayudante y especialista en el manejo financiero familiar, University of Wisconsin-Extension; Brenda B. Janke, educadora de la vida familiar y especialista en finanzas familiares en el condado de Lincoln, UW-Extension; Elizabeth Kiss, especialista en manejo de recursos para la familia, Purdue University; John Merrill, profesor y especialista en la vivienda, UW-Madison y UW-Extension, y Barbara Roder, educadora sobre la vida familiar y especialista en finanzas familiares en el condado de Fond du Lac, UW-Extension.

Producido por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA) proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA).

Esta publicación está disponible en español o en inglés en la oficina de la UW-Extensión de su condado en Wisconsin (www.uwex.edu/ces/cty) o en la Cooperative Extension Publishing. Para hacer su pedido, llame gratis (los operadores hablan inglés solamente): 1-877-WIS-PUBS (877-947-7827) o visite nuestro sitio web en cecommerce.uwex.edu.

Cómo arreglárselas cuando no tiene trabajo: Cómo gastar menos (B3459-02S)