



## PREVENCIÓN DEL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 700.000 personas mueren por suicidio cada año, y se estima que por cada suicidio puede haber más de 20 intentos de suicidio. A medida que comienza el mes de la prevención del suicidio, debemos trabajar para reducir el estigma que rodea a los problemas de salud mental y alentar a las personas a buscar ayuda y apoyo cuando más lo necesitan. Es importante que las personas reciban ayuda para abordar los factores subyacentes que contribuyen a los pensamientos y comportamientos suicidas, como los problemas de salud mental, el aislamiento social, el abuso de sustancias y más. Recibir un tratamiento eficaz puede aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida general de una persona.

Si sospechas que alguien podría estar en riesgo, inicia una conversación con él. Expresa tus inquietudes, escucha activamente sin juzgarlos y alienta a buscar ayuda profesional. Hablar abiertamente sobre los pensamientos suicidas puede ayudar a reducir el estigma y hacer que la persona se sienta apoyada. La Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-TALK) está ahí para brindar apoyo inmediato. Reconocer las señales de advertencia es crucial para la intervención temprana. Estos signos pueden incluir hablar sobre el deseo de morir o sentirse desesperado, el aumento del consumo de sustancias, el alejamiento de las interacciones sociales, los cambios de humor extremos, la entrega de posesiones y la investigación de métodos de suicidio. Es vital capacitar a las personas en diversos entornos dentro de la comunidad, incluidas las escuelas, para que puedan reconocer los signos de angustia y sepan cómo responder adecuadamente para obtener ayuda. Los amigos, la familia y los miembros de la comunidad pueden proporcionar una red de seguridad crucial para las personas que luchan con su salud mental.

La prevención del suicidio es un esfuerzo colectivo que involucra a las personas que trabajan juntas para crear un entorno en el que se fomente la búsqueda de ayuda y se priorice la salud mental. QPR es un entrenamiento de prevención del suicidio para que los participantes puedan reconocer las señales de advertencia del suicidio y cuestionar, persuadir y derivar a las personas para que reciban ayuda.

Fuente: Valori Stone en K-State Research and Extension

## Oficina de Extensión del

### Dirección

4116 E. Calle 15  
Tulsa, OK 74112

### Teléfono

918-746-3721

### Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

### Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

### Redes Sociales

Facebook: Condado de  
TulsaOSUExtensión

Twitter: twitter@osuextension72



TULSA COUNTY  
EXTENSION



## En este número:

- ❖ Prevención del suicidio
- ❖ Parejas y dinero
- ❖ Receta Del mes: Salsade galletas C cowboy
- ❖ Planificación Patrimonial de Testamentos y Fideicomisos – Segunda

## Parte

- ❖ Fotos del OHCE Demo Day
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo.

### Parejas y dinero: hablemos de ello

Todas las parejas deben hablar sobre cuestiones de dinero, como quién pagará las facturas, qué tipo de cuentas corrientes tendrán (individuales, conjuntas o ambas) y cuánto gasto personal se permitirá. Los problemas para manejar el dinero pueden causar estrés en una relación e incluso llevar al divorcio. Por ejemplo, las grandes deudas contraídas en un matrimonio a menudo causan problemas a las parejas debido al estrés que implica pagar las deudas por completo.

Cuando los problemas de dinero se salen de control, también lo hace la relación. Las discusiones pueden hacer que las tensiones aumenten y pongan a una pareja en riesgo de violencia. Cuando los problemas de dinero se disparan a este nivel, las parejas deben buscar ayuda externa de inmediato con un consejero profesional. Esperamos que la información proporcionada en esta hoja informativa ayude a las parejas a encontrar una manera de discutir los problemas de dinero antes de que esos problemas se vuelvan demasiado serios. Lidar con el dinero puede ser muy difícil para las parejas. ¡Pero se puede hacer!

**¿Por qué las parejas se pelean por dinero?** Hay algunas razones por las que las parejas se pelean por dinero. Una de las razones tiene que ver con el poder. Tradicionalmente, los hombres han ganado más dinero y han tenido más poder en las familias, mientras que algunas mujeres han dependido únicamente de sus maridos para su apoyo financiero. Sin embargo, muchas mujeres hoy en día trabajan tanto como los hombres y ganan una buena cantidad de dinero. A medida que las mujeres aportan más dinero al hogar, se sienten más libres para tomar decisiones sobre lo que la pareja hace con el dinero.

Las parejas discuten sobre los gastos debido a diferentes prioridades. Uno de los miembros de la pareja puede pensar que ahorrar dinero para el futuro es lo más importante, mientras que el otro puede creer que el dinero debe usarse para comprar aquellas cosas que se desean de inmediato. Es muy importante discutir las prioridades para que se satisfagan las necesidades de ambos socios.

**Habla de ello...** Hablar de dinero es muy importante para una relación sana. Muchas parejas dicen que el dinero causa conflicto y estrés en las relaciones, pero a menudo no es el dinero lo que causa problemas. A la mayoría de las personas no les gusta hablar de finanzas, pero para las parejas que intentan mantener una buena relación, es especialmente difícil. En primer lugar, nadie quiere parecer egoísta. Cuando hablar de dinero conduce a un conflicto, puede parecer que la relación está fallando. En segundo lugar, debido a que los hombres a veces ganan más dinero, las mujeres piensan que no tienen derecho a expresar sus sentimientos sobre el dinero. Esto es más común si la mujer no trabaja fuera del hogar. Si la mujer no toma decisiones sobre el dinero, puede disminuir el valor del cuidado y la administración de los niños que proporciona en el hogar.

El mejor momento para que las parejas comiencen a hablar de dinero es antes de la boda para que ambos sepan lo que el otro espera y cómo gastarán su dinero. Sin embargo, la mayoría de las parejas no hablan de dinero antes del matrimonio. Estos son algunos temas de dinero de los que las parejas deben hablar:

**Metas sobre el dinero:** asegúrense de ser abiertos y honestos el uno con el otro y traten de entender los objetivos del otro sobre el dinero. Las metas cambian a lo largo del matrimonio. Es muy importante discutir ideas con un socio y comprender las diferencias de cada uno para asegurar un futuro financiero estable. Está bien estar en desacuerdo, pero trabajen juntos para asegurarse de que las decisiones hagan felices a ambas personas. Cuando tenga problemas para ponerse de acuerdo sobre cómo gastar el dinero, consulte a un asesor financiero. Este servicio suele ser gratuito, y merece la pena el esfuerzo de asesorarse con un tercero neutral.

**¿Qué se espera?** – Las expectativas juegan un papel importante en la facilidad con la que las parejas se adaptan a las diferencias en los estilos de administración del dinero. Algunas familias tienen una conversación antes de hacer una compra importante y planifican grandes gastos como las vacaciones, pero otras no. Si uno de los miembros de la pareja proviene de una familia que discutía temas de dinero y el otro no, sus expectativas pueden diferir significativamente. Las expectativas contradictorias pueden llevar a un desacuerdo constante sobre cómo se gasta el dinero. Las expectativas provienen de observar las reglas familiares sobre el dinero. Todas las familias tienen reglas. Las parejas pueden discutir cuáles eran las reglas en su familia mientras crecían.



Stacey Jones—Educatadora de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
Centro de Extensión de OSU Condado de Tulsa

## DIP DE GALLETA VAQUERA

PORCIONES:16



### INGREDIENTES

- 8 onzas de queso crema ligero
- 1 taza de azúcar en polvo
- 8 onzas de cobertura batida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 16 galletas sándwich de chocolate rellenas de crema

### INSTRUCCIONES

1. Ablande el queso crema ligero en un tazón grande para mezclar. Mezcle el azúcar en polvo con el queso crema.
2. Incorpore la cobertura batida y el extracto de vainilla en el tazón con la mezcla de queso crema.
3. Tome las 16 galletas sándwich rellenas de crema y colóquelas en una bolsa de plástico. Rompe las galletas en la bolsa de plástico con algo pesado.
4. Incorpora las galletas rotas a la mezcla.
5. Refrigere por 1 hora. Sirve y disfruta con el resto de las galletas de sándwich o rodajas de manzana.

Nutricional ANalysis por porción:  
Calorías: 85 | Hidratos de carbono: 15,2 g |  
Proteína: 0,7 g | Grasa total: 2,5 g | Grasas  
saturadas: 0,8 g | Sodio: 57 MG | Azúcar:  
11,9 g |

Haga clic en el enlace a continuación para  
Demostración de Channel 6:

<https://youtu.be/rPQvLjCR-ZU?si=nqSko-HFvOlz5P6>

### ATENCIÓN MIEMBROS DE LA OHCE DEL CONDADO DE TULSA:

¡La Extensión del Condado de Tulsa desea recopilar fotos de Todos nuestros grupos en Los que participaron actividades fotográficas a lo largo del año 2023! Desde reuniones, excursiones y eventos especiales hasta cualquier actividad de la OHCE en la que haya participado este año. Archivaremos estas fotos con fines históricos y de exhibición. El año está a punto de terminar... tan difícil de creer... Así que date prisa y termina esas fotos ahora. ¡Muchas gracias! ¡Y nuestra ayuda con este proyecto es muy apreciada!

ENVIAR FOTOS POR CORREO ELECTRÓNICO A LA OFICINA DE EXTENSIÓN

To: [debbie.owens10@okstate.edu](mailto:debbie.owens10@okstate.edu)

## PLANIFICACIÓN PATRIMONIAL TESTAMENTOS Y FIDEICOMISOS "SEGUNDA PARTE"

### Conceptos básicos de confianza

Una forma de dejar activos a otros fuera de su testamento es usar un fideicomiso. Un fideicomiso es un acuerdo legal entre dos partes, el otorgante (usted) y el fideicomisario (el administrador del fideicomiso), en beneficio de un tercero conocido como el beneficiario. De acuerdo con NAFEP, si usted tiene un patrimonio neto de al menos \$100,000 y cumple con una de las siguientes condiciones, entonces un fideicomiso puede ser una herramienta útil de planificación patrimonial:

- Una cantidad considerable de sus activos está en bienes raíces.
- Desea dejar su patrimonio a sus herederos de una manera que no les sea pagable directa e inmediatamente después de su muerte.
- Desea mantener a su cónyuge sobreviviente, pero también desea asegurarse de que el resto de su patrimonio vaya a sus herederos elegidos después de que su cónyuge muera.
- Usted y su cónyuge quieren maximizar sus exenciones de impuestos sobre el patrimonio.
- Tiene un pariente discapacitado a quien le gustaría mantener sin descalificarlo de Medicaid u otra asistencia del gobierno.
- Tiene un negocio que desea mantener como una preocupación continua con la menor interrupción posible mientras se liquida el patrimonio.

### Ventajas de los fideicomisos

- Puede poner condiciones sobre cómo y cuándo se distribuyen sus bienes después de su muerte.
- Pueden reducir los impuestos sobre sucesiones y donaciones.
- Los fideicomisos distribuyen los activos a los herederos de manera eficiente sin el costo, la demora y la publicidad del tribunal testamentario.
- Pueden proteger mejor sus activos de acreedores y demandas.
- Son más difíciles de desafiar que las voluntades.

Los fideicomisos son flexibles, variados y complejos. Se pueden personalizar para adaptarse a su situación. Sin embargo, los abogados pueden cobrar más por los fideicomisos que por los testamentos. Según el NAFEP, un plan de fideicomiso básico puede costar entre \$1,600 y \$3,000 o más, dependiendo de la complejidad del fideicomiso. Los activos que desea proteger por el fideicomiso deben ser retitulados a nombre del fideicomiso. Todo lo que no tenga ese título cuando muera tendrá que ser legalizado y no puede ir al heredero que pretendía.

FUENTE: Eliene St. Peirre, Hoja informativa del estado de OK



## DÍA DE DEMOSTRACIÓN DE OHCE

2023

"¡Fue un gran éxito!"

El Demo Day fue un gran éxito con más de 47 personas que asistieron al evento. La OHCE del Condado de Tulsa desea agradecer a todos nuestros invitados, incluidos los miembros de la OHCE de los condados de Mayes , Rogers yWagoner, por asistir a los Días de Demostración. A continuación se muestran algunas instantáneas del divertido evento...



## CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario\*\*\*

\*\*Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas\*\*

### NOVIEMBRE:

- 1 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 10-30-23)
- 1 Almuerzo Navideño de OHCE: ¡El programa cubre el plazo de entrega y votación h
- 9 **REUNIÓN DEL ANUARIO DE OHCE - 10 am - ¡TODOS LOS MIEMBROS POR FAVOR.**
- 10 Feriado del Día de los Veteranos – Oficina de Extensión Cerrada
- 15 Las nominaciones de la OHCE para los premios de los miembros estatales se deber
- 16 OHCE **Bunco**, 10 am – mediodía
- 17 Almuerzo festivo de OHCE RSVP y pago adeudado al Tesorero del Condado de OHC
- 23-24 Feriado de Acción de Gracias – Oficina de Extensión Cerrada

### DICIEMBRE:

- 6 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 12-4-23)
- 13 Almuerzo Navideño de OHCE e Instalación de Oficiales @ OSU Tulsa (RSVP 918.636
- 15 Taller de Vacaciones Familiares de OHCE @ Refugio Transitorio del Condado de Tul
- 25-26 Vacaciones de Navidad – Oficina de Extensión Cerrada

### ENERO:

- 1 Día de Año Nuevo – Oficina de Extensión Cerrada
- 8 Reunión Trimestral del Presidente de la OHCE ZOOM @ 7pm
- 15 Día de MLK – Oficina de Extensión Cerrada
- 15 Reunión de la Junta Directiva de OHCE ZOOM @ 7pm
- 17 **REUNIÓN DE NEGOCIOS DE OHCE – Abierto a todos – Asistencia perfecta otorgada**
- 25 OHCE **Bunco**, 10 de la mañana – mediodía





**CANAL 6**  
**RINCÓN DE COCINA**  
 29<sup>de</sup> noviembre  
 27<sup>de</sup> diciembre  
**@ Mediodía**  
**Presentado por:**  
**Stacey Jones**  
**Educador de FCS del**  
**Condado de Tulsa**

\*\*\*\*\*



Varios miembros del grupo Knit 'n Stitch del condado de Tulsa de OHCE entregaron 59 bolsas de bocadillos/actividades para niños a los Servicios de Intervención contra la Violencia Doméstica (DVIS, por sus siglas en inglés) el martes 17 de octubre. Las bolsas contenían crayones, libros para colorear y actividades, galletas saladas variadas, cajas de jugo, tazas de frutas y pudines, galletas y bocadillos de frutas para ayudar a los niños a mantenerse ocupados durante el proceso de admisión de sus padres.

Además de las bolsas de bocadillos/actividades, el grupo entregó algunos artículos de la "lista de deseos" de DVIS, que incluyen: 2 mantas para bebés acolchadas a mano, 6 camisetas nuevas y una tabla de cortar hecha a mano.

DVIS reconstruye las vidas afectadas por la violencia doméstica y la agresión sexual a través de la defensa, el refugio , el asesoramiento y la educación.



## OHCE UPDATES



## UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



Al mirar hacia atrás en el año pasado, mi primer año como presidente del condado de Tulsa, primero respiro aliviado. Realmente no tenía idea exactamente en lo que me estaba metiendo, pero estoy agradecido de que todos ustedes me hayan apoyado tanto. Agradezco a todos los que asumieron proyectos individuales y trabajaron en ellos con diligencia y entusiasmo. Estoy agradecido de haber conocido a amigos que seguirán siendo mis amigos mucho después de que deje esta oficina. Agradezco la creatividad que habéis demostrado, tanto en vuestros proyectos como en vuestras ideas. Y estoy agradecido por la renovación de su membresía para 2024. No solo es una declaración sobre su fe en nuestra organización, sino que muestra su compromiso de servir a nuestras comunidades. ¡Que tengas un

## NOVIEMBRE 2023 PROBLEMAS FAMILIARES

En 2023 estamos apoyando al Refugio de Emergencia del Condado de Tulsa. ¡Ya casi está aquí! Asegúrese de revisar esta lista, revísela dos veces y traiga sus artículos al almuerzo de Navidad el 13 de diciembre. Aquí hay un recordatorio de lo que hemos recopilado durante todo el año:

- Toallitas húmedas para bebés, toallitas húmedas para manos, cepillos de dientes
- Hilo dental Peines Cepillos para el cabello
- Crema de afeitar Loción de afeitar Jabón de manos
- Desodorante

Gracias por su generosa participación.

Reunión del Anuario  
9 DE NOVIEMBRE DE 2023

10 de la mañana

"TODOS LOS MIEMBROS DE OHCE SON BIENVENIDOS"

¡Esta es una reunión importante para que todos los miembros se reúnan y planifiquen el nuevo año!

OHCE Tulsa County PRESENTS

Save this Date!  
Holiday Luncheon  
DECEMBER 13th  
AT 11 AM

GAMES  
DRINKS  
FOOD

RSVP  
918.636.6734

"Unique" Christmas SWEATER Gathering

SPECIAL MUSIC PERFORMANCE BY:  
Dave & The Ukeladies

Wear Your Favorite Holiday Sweater | OSU Tulsa Campus - BS Roberts Room  
700N Greenwood Ave, Tulsa, OK 74106

## "ALMUERZO NAVIDEÑO DE OHCE"

FECHA: 13 DE DICIEMBRE DE 2023

HORA: 11 AM

COSTO: \$10

LUGAR: OSU TULSA CAMPUS-BS ROBERTS ROOM  
700 N. GREENWOOD AVE., TULSA, OK

RSVP A: Coe Ann @ [918-636-6734](tel:918-636-6734) Por: 17-11-23

"USA UN SUÉTER NAVIDEÑO 'ÚNICO'"



# ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



## LECCIONES PARA LÍDERES

¡NUEVO FORMATO DE LECCIÓN!

COMENZAREMOS EL NUEVO AÑO CON TODAS NUESTRAS LECCIONES MENSUALES DE POWER POINT ESTÁN DISPONIBLES EN UN USB QUE PUEDE SACAR DE LA OFICINA DE EXTENSIÓN O RECIBIR LAS LECCIONES POR CORREO ELECTRÓNICO.

PARA AQUELLOS GRUPOS QUE AÚN PREFIEREN COPIAS EN PAPEL, SE IMPRIMIRÁN HASTA 10 COPIAS EN PAPEL DE CADA LECCIÓN DE POWER POINT PARA SU GRUPO.

## Informe del Comité de Becas:

Gracias a todos los que COMPRARON y/o VENDIERON boletos para la hermosa colcha que nos fue donada para nuestro Fondo de Becas por la Sra. Karen Hilton. La colcha está valorada en 100 dólares.

"¡BUNCO para becas!"

**16 DE NOVIEMBRE** de 10 a.m. a mediodía  
¡Trae a un amigo y gana divertidos premios!

Sharilyn Munroe  
Presidente de la Beca OHCE-TC  
918.408.6918



Oficina de Extensión del Condado de

Tulsa

4116 E Calle 15

Tulsa, OK 74112

Ciencias de la Familia y del Consumidor

Servicio de Extensión de OSU del Condado de Tulsa



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eoo.okstate.edu>.

Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y editada por la Universidad Estatal de Oklahoma, autorizada por el Vicepresidente de Programas Agrícolas, y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia.

La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.