



FORTALECIENDO A LAS FAMILIAS DE

**TULSA COUNTY
EXTENSION**

OKLAHOMA

Ciencia de la Familia y del Consumidores Noticia

La seguridad alimentaria es imprescindible para hornear durante las fiestas

La temporada navideña está a la vuelta de la esquina, y no pasará mucho tiempo hasta que los dulces olores de las deliciosas golosinas floten en el aire. Las golosinas navideñas son tan divertidas de hacer como de comer, pero es importante tomar medidas de precaución para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos, dijo Christi Evans, especialista asistente en seguridad alimentaria de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma. "Si bien esas recetas tradicionales que puede usar cada año tienen un lugar especial en cada familia, seguir prácticas seguras de manipulación de alimentos es vital", dijo Evans.

"Hay cuatro prácticas de seguridad a seguir, que incluyen limpiar, separar, cocinar y enfriar".

- **Limpiar:** Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a las manos, las tablas de cortar, los utensilios, las encimeras y los alimentos. Lávese las manos y las superficies con frecuencia.
- **Separar:** Mantenga todos los alimentos crudos, incluyendo la harina y los huevos, separados de los alimentos cocidos para evitar la contaminación cruzada de bacterias.
- **Cocinar:** Por muy tentador que sea probar la masa cruda o rebozada, evite hacerlo. La harina cruda y los huevos pueden contener bacterias dañinas como Salmonella y Escherichia coli (e. coli), por lo que comer solo una pequeña cantidad de masa cruda puede ser perjudicial. Cocinar es la única manera de garantizar que los alimentos horneados que contienen harina y huevos sean seguros para consumir.
- **Refrigerar:** Refrigere los alimentos perecederos rápidamente para frenar el crecimiento de bacterias dañinas.

Evans dijo que la mayoría de los productos horneados, como panes, panecillos y galletas, tienen una baja humedad y un alto contenido de azúcar, lo que los hace seguros para el almacenamiento en el mostrador o en la despensa. Algunos productos horneados con mayor contenido de humedad deben almacenarse en el refrigerador. "Las golosinas navideñas, como los pasteles a base de calabaza, crema o natillas hechos con huevos, crema, crema agria, queso crema y leche, deben almacenarse en el refrigerador", dijo. "No se olvide de los pasteles y pasteles con rellenos y glaseados de queso crema, glaseados de crema batida y aquellos con coberturas de frutas frescas cortadas. Estos alimentos no se pueden dejar en el mostrador a temperatura ambiente durante más de dos horas". Los pasteles sin productos lácteos, como los pasteles de frutas horneados, se pueden almacenar a temperatura ambiente, tapados, hasta por dos días, pero se conservarán por más tiempo si se almacenan en el refrigerador. Los panes y panecillos caseros se pueden almacenar en el refrigerador, pero no es necesario. Evans dijo que los productos horneados caseros carecen de los conservantes que se encuentran en los productos comprados en la tienda, por lo que son más susceptibles a echarse a perder que los productos comerciales. Los productos que no se consumirán en uno o dos días durarán más si se almacenan en el refrigerador.

"Al abrir su caja de recetas para reunir las recetas de los favoritos de la familia desde hace mucho tiempo, mantenga la seguridad alimentaria en primer plano para asegurarse de que todos tengan unas vacaciones seguras y felices", dijo Evans.

Fuente: Trisha Gedon, especialista sénior en comunicaciones de la OSU

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:

- ❖ La seguridad Alimentaria es imprescindible para la repostería navideña
- ❖ Tramos impositivos '23-'24 y tasas del impuesto federal sobre la renta
- ❖ Receta Del mes: Salsa de Arándanos C y Nachos de manzana cargados
- ❖ Planificación Patrimonial de Testamentos y Fideicomisos – Parte THree
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Tramos impositivos 2023-2024 y tasas del impuesto federal sobre la renta

A pesar de que todavía estamos en el año fiscal 2023, probablemente estés pensando, ¡¡Dios mío! Me pregunto cuáles son los tramos impositivos para el año fiscal 2024.

Lo tenemos cubierto, y de hecho hay buenas noticias, gracias a la inflación. El Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) ajusta los tramos impositivos según la inflación cada año, y debido a que la [inflación sigue siendo alta](#), es posible que caigas en un tramo más bajo para los ingresos que ganes en 2024. Su deducción estándar, la cantidad que puede usar como deducción en su declaración de impuestos 1040 sin detallar, también será más alta.

Si comienzas ahora, puedes hacer planes para reducir tu factura de impuestos de 2024. Conocer los tramos impositivos para 2024 puede ayudarte a implementar estrategias fiscales inteligentes, como ajustar tu retención de impuestos sobre la renta, para que no te pilles con una gran factura de impuestos

Cómo funcionan los tramos impositivos... En el sistema tributario de los Estados Unidos, el impuesto sobre Las tasas son graduales, por lo que usted paga diferentes tasas sobre diferentes cantidades de ingresos imponibles. Hay siete tasas de impuestos federales sobre la 24 por ciento, 32 por ciento, 35 por ciento y 37 por ciento. Cuanto más ganas, más pagas.

Un tramo impositivo es un rango de ingresos que se grava a una tasa específica. Es importante destacar que su impuesto más contralto no refleja cuánto paga sobre todos sus ingresos. Si usted es un contribuyente soltero en la categoría impositiva del 22 por ciento para 2024, no pagará el 22 por ciento sobre todos sus ingresos imponibles. Pagará el 10 por ciento sobre los ingresos imponibles hasta \$11,600, el 12 por ciento sobre la cantidad superior a \$11,600 a \$47,150 y el 22 por ciento superior a esa cantidad (hasta 100.525 dólares).

Tramos impositivos para los ingresos obtenidos en 2024

En esta tabla se muestran los rangos de ingresos del tramo Tax para 2024.

Tabla con 3 columnas y 7 filas.

Tax rate	Single filer	Married filing jointly
37%	\$609,350 or more	\$731,200 or more
35%	\$243,725 - \$609,349.99	\$487,450 - \$731,199.99
32%	\$191,950 - \$243,724.99	\$383,900 - \$487,449.99
24%	\$100,525 - \$191,949.99	\$201,050 - \$383,899.99
22%	\$47,150 - \$100,524.99	\$94,300 - \$201,049.99
12%	\$11,600 - \$47,149.99	\$23,200 - \$94,299.99
10%	\$11,599.99 or less	\$23,199.99 or less

Raquetas B la earned EN 2023

En esta tabla se muestran los rangos de ingresos de los tramos del Tax para 2023.
Tabla con 3 columnas y 7 filas.

Tax rate	Single filers	Married filing jointly
37%	\$578,125 or more	\$693,750 or more
35%	\$231,250 - \$578,124.99	\$462,500 - \$693,749.99
32%	\$182,100 - \$231,249.99	\$364,200 - \$462,499.99
24%	\$95,375 - \$182,099.99	\$190,750 - \$364,199.99
22%	\$44,725 - \$95,374.99	\$89,450 - \$190,749.99
12%	\$11,000 - \$44,724.99	\$22,000 - \$89,449.99
10%	\$10,999.99 or less	\$21,999.99 or less

Además, la deducción estándar es de \$14,600 para contribuyentes solteros para el año fiscal 2024, frente a \$13,850 para 2023. La deducción estándar para las parejas que presentan una declaración conjunta es de \$29,200 en 2024, frente a los \$27,700 del año fiscal 2023. La deducción estándar es la cantidad fija que el IRS le permite deducir de sus ingresos anuales, incluso si no detalla su declaración de impuestos. Cuanto más bajos sean sus ingresos imponibles, menor será su factura de impuestos.

Hay aún más buenas noticias para los contribuyentes mayores. Cada declarante conjunto de 65 años o más puede aumentar la deducción estándar en \$1,550 cada uno, para un total de \$3,100 si ambos contribuyentes conjuntos tienen 65 años o más. En total, una pareja casada de 65 años o más tendría una deducción estándar de \$32,300. También puede detallar las deducciones de impuestos individuales, para cosas como donaciones caritativas, pero deben sumar más que la deducción estándar para que valga la pena detallarlas.

Sus impuestos para 2023 vencen el 15 de abril de 2024; sus impuestos para el año fiscal 2024 vencen el 15 de abril de 2025. Si ha sido golpeado con una gran factura de impuestos en el pasado, debe hablar con un asesor fiscal sobre cómo reducir su próxima factura de impuestos. Probablemente sea más fácil que se retenga un poco más de dinero de cada cheque de pago que enfrentar una gran factura de impuestos el 15 de abril. Un buen primer paso es ver cuántos impuestos se retienen de su cheque de pago. El Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) tiene un [estimador de retenciones](#) gratuito que puede indicarle cuánto debería haber retirado. También puedes probar [la calculadora de impuestos de AARP de](#) forma gratuita. Fuente: AARP



SALSA DE ARÁNDANOS

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

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 12 Onzas de Arándanos frescos
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de hojas de cilantro
- 3 cebollas verdes
- 1 jalapeño, sin semillas y sin palillas
- Sal y pimienta al gusto

Fuente:

Coordinadora de Área de CNEP: Kimberly Cripps
Centro de Extensión de OSU Condado de Tulsa

Análisis nutricional por porción:

Calorías: 74 | Hidratos de carbono: 17,4 g |
Proteína: 0,2 g | Grasa total: 0,1 g | Grasas
Sodio: 3 mg | Azúcar: 14,4 g |

INSTRUCCIONES

1. Lava los arándanos. Lave las cebollas verdes, corte la parte superior y los extremos de las raíces y píquelas en trozos grandes. Lave el jalapeño, corte la parte superior, retire las semillas y los tallos y píquelos en trozos grandes. Lava el cilantro y quita las hojas de los tallos.
2. Agregue los arándanos, el jugo de limón, el azúcar, el cilantro, las cebollas y el jalapeño al procesador de alimentos. Procese hasta que todos los ingredientes tengan aproximadamente el mismo tamaño, aproximadamente 1-2 minutos.
3. Refrigere por una hora.
4. Sirve con totopos o sobre queso crema.

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas de tu elección
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/3 taza de mantequilla de girasol
- 1/4 taza de caramelo sin azúcar
- 1/3 taza de chispas de chocolate sin azúcar
- 1/4 taza de arándanos secos sin azúcar

NACHOS DE MANZANA CARGADOS

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

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN. TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

INSTRUCCIONES

1. Lava, quita el corazón y corta las manzanas en rodajas de 1/4 de pulgada. Mezcle las rodajas de manzana en jugo de limón. Coloca las rodajas de manzana en un plato.
2. Caliente la mantequilla de girasol hasta que esté caliente, unos 20-30 segundos en el microondas. Rocíe el caramelo y la mantequilla de girasol sobre las rodajas de manzana.
3. Espolvorea las chispas de chocolate y los arándanos secos sobre las rodajas de manzana.
4. ¡Sirve y disfruta!

Nutricional Analysis por porción:

Calorías: 150 | Grasa total: 6,7 gm | Grasas saturadas: 3,6 g | Sodio: 18 mg | Hidratos de carbono: 23,2 g
| Azúcares: 14,9 g | Proteína: 2,4 g

PLANIFICACIÓN PATRIMONIAL TESTAMENTOS Y FIDEICOMISOS

"PARTE THREE"

Fideicomisos Revocables vs. Irrevocables

Hay muchos tipos diferentes de fideicomisos. Cada tipo tiene sus propias ventajas y desventajas, así que discútalas a fondo con su abogado de sucesiones antes de establecer uno. Dos clasificaciones de fideicomisos son revocables o irrevocables. Un fideicomiso revocable puede ser cambiado o revocado por usted en cualquier momento, siempre que no esté mentalmente incapacitado. Con un fideicomiso irrevocable, los términos del fideicomiso no se pueden cambiar hasta que se hayan completado los términos o propósitos del fideicomiso. Al igual que con cualquier fideicomiso, aún necesitará lo que se llama un "testamento de vertido" para incluir cualquier activo o propiedad omitida accidentalmente cuando se promulgó el fideicomiso.

Los fideicomisos revocables son una de las herramientas de planificación patrimonial más utilizadas. También se le conoce como fideicomiso en vida. Muchos fideicomisos revocables comparten las siguientes características:

- Usted conserva el derecho de cambiar o cancelar el contrato de fideicomiso en cualquier momento antes de su muerte. Esto también significa que usted conserva el control de los activos en el fideicomiso.
- Usted es responsable de declarar los ingresos del fideicomiso en sus declaraciones de impuestos sobre la renta porque el IRS considera que tiene un interés beneficioso.
- Si bien puede elegir a otra persona, como un banco, para que sea el fideicomisario, la mayoría de las personas optan por administrar el fideicomiso por sí mismas y luego designar a un "fideicomisario sucesor" (a menudo un miembro de la familia) para que lo haga después de la muerte.
- Como fideicomisario, usted es responsable de asegurarse de que los activos se transfieran correctamente al fideicomiso y se les cambie el título.
- En el momento de su muerte (o discapacidad), su fideicomiso tiene instrucciones específicas sobre cómo administrar y distribuir los activos en el fideicomiso.

Por otro lado, un fideicomiso irrevocable se considera una entidad legal independiente:

- Usted (el otorgante) deberá elegir un fideicomisario independiente para administrar su fideicomiso. Tendrá que pagar al fideicomisario una comisión de gestión (normalmente entre el 0,75 y el 1,25 por ciento de los activos que se gestionan) a menos que él/ella decida no ser compensado.
- El fideicomisario tendrá que presentar declaraciones de impuestos en nombre del fideicomiso. Por lo tanto, los ingresos del fideicomiso no aparecerán en sus declaraciones de impuestos sobre la renta.
- Asegúrese de que el fideicomisario haya transferido y cambiado el título de sus activos correctamente.
- Toda la propiedad en el fideicomiso irrevocable, más toda la apreciación futura de la propiedad, se transfiere fuera de su patrimonio imponible. Esto reduce su obligación final de impuestos sobre el patrimonio.
- Su propiedad está mejor protegida de los acreedores que con un fideicomiso en vida revocable.
- Uno de los beneficios clave de este tipo de fideicomiso es que puede evitar las disposiciones de deducible de Medicaid al transferir activos fuera del patrimonio (pero debe hacerlo al menos cinco años antes de solicitar Medicaid).
- La desventaja de este tipo de fideicomiso es que perderá el control sobre los activos del fideicomiso.

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

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

DICIEMBRE:

- 6 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 12-4-23)
- 13 Almuerzo festivo de OHCE @ OSU Tulsa (RSVP 918.636.6734 antes del 17-11-23)
- 15 Taller de Vacaciones Familiares de OHCE @ Refugio Transitorio del Condado de T
- 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
- 9 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 1-8-24)
- 15 Día de MLK – Oficina de Extensión Cerrada
- 15 Ejecutivo de la OHCE Reunión de la Junta Directiva ZOOM @ 7pm

17 REUNIÓN DE NEGOCIOS DE OHCE – Abierto a todos – Asistencia perfecta otorgada - Instalación de Oficiales

- 19 TALLER de Premios del Informe Estatal de OHCE, 10 am (RSVP 918.746.3706 antes del 1-17-24)
- 23 Capacitación de la lección para líderes de OHCE @ OSU Tulsa, BS Roberts Room

FEBRERO:

- 1 Informes de adjudicación de OHCE debido al estado (oportunidad de taller 1-19-24)
- 19 Día del Presidente - Oficina de Extensión Cerrada
- 20 Viaje de enriquecimiento cultural de la OHCE al Museo de Arte Judío
- 22 OHCE Bunco, 10 AM- Mediodía
- 23 Reunión del Distrito NE de OHCE – dinero adeudado



6 CANAL 6
RINCÓN DE COCINA
27^{de} diciembre
31^{de} enero
28^{de} febrero
@ Mediodía
Presentado por:
Stacey Jones
Educador de FCS del
Condado de Tulsa

OHCE UPDATES



JENKS

El grupo Jenks de la OHCE en Tulsa-Condado cosió almohadas para perros y gatos en una reunión reciente como un proyecto comunitario y pronto las entregará a un refugio local.



En su reciente reunión, el grupo de búhos nocturnos Jenks del condado de Tulsa y el condado de OHCE cosió baberos de tallad para adultos en un hogar de ancianos local. La información y las habilidades para este proyecto se enseñaron en su lección mensual para líderes.



OHCE UPDATES



UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



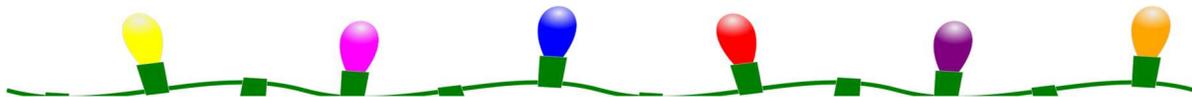
El fin de año es siempre un momento apropiado para la reflexión. Llevamos a cabo muchas actividades, tanto como organización del condado de Tulsa como con nuestros propios grupos. ¿En cuáles participaste?

Bunco * Reunión del Distrito NE * Semana de OHCE * Reba's Place * Comida Amish en Detweiler Farms en Inola * Té de Apreciación * Té del Presidente * Día del Juego * Convención Estatal * Feria Gratuita del Condado de Tulsa * Té de Membresía CE * Comic Con * Día de Demostración * Almuerzo de Navidad * Equipo de estacionamiento de la Feria Estatal de Tulsa * Proyectos de SEwing * Campañas de Alimentos Enlatados * Otras oportunidades de voluntariado

Gracias a mi equipo ejecutivo: Jean Parks (nuestra vicepresidenta saliente), Mardi Dixon (Ejecutiva) y Deborah McIntyre (tesorera). Su ayuda ha sido inconmensurable. Gracias a los presidentes de las comisiones por proporcionar información útil a nuestros grupos. Gracias a Stacy Jones, nuestra educadora de FCS, que nos mantiene en el buen camino y nos ofrece sabios consejos. Gracias a Debbie Owens, que tiene todo lo que necesito al alcance de su mano. Gracias a todos los que asistieron a la capacitación de la lección para líderes, dirigieron una lección en su grupo o escribieron un informe. Ustedes son los que nos hacen seguir adelante.

En la reunión del Distrito NE celebramos a Jean Parks como nuestra nominada para Miembro Novato de OHCE, Deborah McIntyre como nuestra nominada para Miembro de OHCE y Ashlee Eller como nuestra nominada (¡y ganadora ESTATAL!) para Miembro Joven del Año. Mientras estas damas estaban de pie frente a la multitud, sabemos que todos ustedes se pararon sólidamente detrás de ellas.

¡Que tengas un bendito cumpleaños y un feliz año nuevo! ¡Comparte OHCE con un amigo! Elaine



NOVIEMBRE 2023 PROBLEMAS FAMILIARES

En 2023 hemos estado apoyando al **Refugio Transitorio del Condado de Tulsa**. Asegúrese de revisar esta lista, revísela dos veces y traiga sus artículos al Almuerzo de Navidad el 13 de diciembre, para nuestra presentación al Refugio.

Aquí hay un recordatorio de lo que hemos estado recopilando durante todo el año:

Toallitas húmedas para bebés, toallitas húmedas para
dientes, hilo dental

manos, jabón para manos,

cepillos de

Cepillos para el cabello

Peines Loción de afeitarse

Crema de afeitarse Desodorante

Aquí hay otra oportunidad para ayudar al Refugio.... Los niños del refugio escriben una carta a Papá Noel y el refugio trabaja para que su Navidad sea más feliz. A veces, Sin embargo, hay necesidades que no pueden ser satisfechas, o en el último minuto, nuevas familias se mudan al refugio. En estos Casos, el personal utiliza tarjetas de regalo de Walmart para realizar esas compras.

¿Pueden proporcionar una de esas tarjetas de Regalo de Walmart? Cualquier cantidad es apreciada. Por favor, tráigalo al almuerzo de Navidad o póngase en contacto con su Representante de Asuntos Familiares para llevarlo al almuerzo. Su amabilidad será apreciada.

Gracias por su generosa participación.
El Equipo de Asuntos Familiares



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.

Vida Saludable

En los próximos dos meses, naturalmente, nos enfocamos en mucha comida y compañerismo. Pero hay veces que debemos centrarnos en pequeñas cantidades de comida y preparación (cocción en lotes pequeños). Aquí hay un enlace al sitio web para ayudar a preparar pequeñas cantidades de alimentos.

<https://onedishkitchen.com>

Joanie, de One Dish Kitchen, dice: "Nuestro objetivo es inspirar a las personas con acceso a recetas de una sola porción, educación y una comunidad de apoyo que les permita disfrutar de la preparación de una comida que nutrirá tanto el cuerpo como el alma".

¡Buen provecho!
Charline Romine
Presidente del Comité de Vida Saludable de OHCE-TC

Oficina de Extensión del Condado
de Tulsa
4116 E Calle 15



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.

Tulsa, OK 74112

Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión de OSU del Condado de
Tulsa

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://eeo.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.