



Tecnología: ¿amiga o enemiga? Mantener un equilibrio

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU



La tecnología: ¿amiga o enemiga? El avance de la tecnología ha tenido un gran impacto en las familias de Oklahoma y más allá. La disponibilidad constante y la afluencia de información al alcance de la mano pueden ser algo bueno cuando los estudiantes están investigando para una tarea escolar, un padre está buscando una receta rápida para alimentar a la familia en una noche ocupada o una persona simplemente quiere relajarse con un divertido juego de palabras con amigos.

Pero, ¿qué pasa con la desventaja? Si bien ofrece muchos beneficios, es vital estar consciente de los posibles impactos negativos de la tecnología, dijo Matt Brosi, especialista en ciencias familiares de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma.

"Debemos encontrar un equilibrio en el uso de la tecnología porque puede tener efectos negativos en los individuos y dentro de las familias", dijo Brosi.

Las investigaciones muestran que la tecnología puede afectar a las personas de varias maneras, incluida la reducción de la capacidad de atención, el aislamiento social, los problemas de salud mental, la interrupción del sueño, la adicción y la dependencia, la disminución de la actividad física, las preocupaciones sobre la privacidad y la sobrecarga de información.

Brosi dijo que es importante emplear estrategias que ayuden a minimizar el impacto de la tecnología para promover hábitos más saludables.

"Los padres deben establecer límites y límites no solo con sus hijos, sino también consigo mismos", dijo. "Establezca momentos específicos durante el día en los que la tecnología esté prohibida, como las comidas o una hora antes de acostarse. Considere un día designado sin pantallas cada semana. Los límites ayudarán a reducir la dependencia de los dispositivos y a mejorar la salud mental".

Participa en la atención plena y la meditación para ayudar a controlar el estrés y mejorar la concentración. Aplicaciones como Calm y Headspace pueden ser herramientas útiles para la meditación guiada. Otra cosa a tener en cuenta es desactivar las notificaciones. Esto puede ayudar a mantener la concentración y reduce la necesidad de revisar constantemente el teléfono y otros dispositivos.

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: TulsaCountyOSUExtension

Twitter: twitter@osuextension72



TULSA COUNTY
EXTENSION



En este número:

- ❖ Tecnología: ¿amiga o enemiga? Mantener el equilibrio
- ❖ 10 consejos de planificación financiera personal para vivir
- ❖ Receta: Brownies de calabacín con chispas de chocolate
- ❖ 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 envío.

¡Gracias!

Tecnología: ¿amiga o enemiga? ... Continuado

Fortaleciendo a las Familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

"Las oportunidades de comunicación e intimidad de una pareja se reducen cuando uno de los miembros de la pareja está absorto en el tiempo frente a la pantalla durante largos periodos de tiempo", dijo. "La tecnología ciertamente puede ser una fuente de entretenimiento y relajación, pero es importante que las parejas equilibren su uso con actividades que promuevan la intimidad emocional y física. Establezca límites para el uso de la tecnología y considere la posibilidad de crear zonas libres de tecnología en el hogar".

Aunque es muy popular, hay poca o ninguna evidencia de que las redes sociales sean seguras para los niños. Los jóvenes de hoy se encuentran en una crisis nacional de salud mental y el Cirujano General ha pedido etiquetas de advertencia para resaltar los peligros potenciales de las plataformas de redes sociales en el desarrollo del cerebro y la salud mental de los adolescentes.

"Los niños pueden encontrar fácilmente material dañino en las plataformas de redes sociales, como el acoso, el contenido sexual y la violencia", dijo Brosi. "La Asociación Americana de Psicología ha emitido varias recomendaciones para ayudar a los padres a proteger a sus hijos de los peligros potenciales de las redes sociales".

Los padres deben supervisar de cerca las actividades de sus hijos en las redes sociales y mantener conversaciones abiertas. Implemente restricciones de tiempo para ayudar a reducir los peligros potenciales.

Es vital que los padres aumenten su alfabetización en las redes sociales. Debido a que las plataformas cambian constantemente, los padres deben estar al tanto de lo que está disponible y comunicarse con sus hijos sobre los riesgos potenciales y guiarlos sobre cómo navegar de manera segura por los espacios en línea.

No tenga miedo de usar los controles parentales y la configuración de privacidad para ayudar a proteger a los niños de contenido inapropiado que podría conducir a interacciones dañinas en línea.

Brosi también anima a los padres a promover prácticas saludables en las redes sociales, como guardar los dispositivos una hora antes de acostarse para evitar el sueño perturbador. Además, aliente a los niños a hacer actividad física. Esto ayudará a los niños a mantener un estilo de vida equilibrado y minimizar los efectos negativos en la salud mental.

"Lo más importante es crear un ambiente de apoyo en el que sus hijos se sientan seguros al hablar de cualquier experiencia negativa en línea", planteó. "Este enfoque permite a los padres abordar rápidamente problemas como el acoso cibernético, la extorsión y la exposición a contenido inapropiado".

10 consejos de planificación financiera

Aquí hay 10 consejos para ayudarlo a crear un plan financiero y, con suerte, mejorar su perspectiva financiera:

1. Establezca metas financieras

Establecer metas financieras claras y específicas es la base de una planificación financiera personal efectiva. Proporciona dirección y propósito a las decisiones y acciones financieras de un individuo. [Los objetivos financieros](#) pueden ser diversos y adaptarse a las circunstancias y aspiraciones únicas de cada persona. Las metas a corto plazo pueden incluir ahorrar para el pago inicial de un automóvil, pagar la deuda de la tarjeta de crédito o ahorrar para una casa. Las metas a largo plazo pueden abarcar objetivos como ahorrar para la educación universitaria de un hijo, comprar una casa, iniciar un negocio o acumular una cantidad sustancial de ahorros para la jubilación.

10 consejos de planificación financiera personal ... Continuado

Fortaleciendo a las Familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

2. Haz un presupuesto que puedas seguir

Al crear un presupuesto, es importante ser realista. Un presupuesto demasiado restrictivo que no permite ninguna flexibilidad o disfrute puede ser difícil de mantener y puede llevar a la frustración y al abandono del presupuesto por completo. En su lugar, opta por un enfoque equilibrado que permita algunos gastos discrecionales sin dejar de priorizar tus objetivos y obligaciones financieras.

Para crear un presupuesto, comience por hacer un seguimiento de sus ingresos de todas las fuentes, como su salario, inversiones o ingresos por alquiler. A continuación, haga una lista de todos sus gastos, incluidos los costos fijos, como el alquiler o los pagos de la hipoteca, así como los gastos variables, como los comestibles, el entretenimiento y los gastos discrecionales. Categoriza tus gastos para tener una idea clara de a dónde va tu dinero.

Compara tus ingresos y gastos para asegurarte de que tus gastos se alineen con tus ingresos. Luego, ajústelo según sea necesario para evitar gastar de más y alcanzar sus metas financieras. Recuerde revisar y ajustar regularmente su presupuesto a medida que cambien sus circunstancias. Los acontecimientos de la vida, como obtener un aumento de sueldo, formar una familia o mudarse a una nueva ciudad, pueden tener un impacto significativo en sus ingresos y gastos. Al mantener su presupuesto actualizado, puede asegurarse de que siga siendo una herramienta relevante y eficaz para administrar sus finanzas.

3. Crea un fondo de emergencia

Un fondo de emergencia es una red de seguridad crucial diseñada para cubrir gastos inesperados, como facturas médicas, reparaciones de automóviles o pérdida de empleo. Los expertos financieros generalmente recomiendan tener un fondo de emergencia que pueda cubrir de tres a seis meses de gastos de manutención. La creación de un fondo de emergencia se puede lograr automatizando los ahorros a través de depósitos directos o transferencias de cada cheque de pago a una cuenta de ahorros dedicada, o asignando una parte de las ganancias inesperadas o bonificaciones al fondo.

Además, establecer una cuenta de ahorros separada específicamente para el fondo de emergencia puede ayudar a evitar tener que recurrir a él para gastos que no sean de emergencia. Tener un fondo de emergencia no solo brinda tranquilidad, sino que también lo ayuda a evitar depender de deudas con intereses altos en momentos de estrés financiero, lo que puede exacerbar aún más los desafíos financieros.

4. Ahorre temprano, y con frecuencia, para la jubilación

La planificación de la jubilación debe ser una prioridad en todas las etapas de su carrera. Al comenzar a ahorrar temprano y contribuir constantemente a las cuentas de jubilación, puede aprovechar el interés compuesto y potencialmente acumular ahorros sustanciales para sus años dorados.

Por ejemplo, una persona de 21 años sin ahorros solo tendría que ahorrar solo \$360 por mes en un plan 401(k) o IRA a lo largo de su carrera para jubilarse con más de \$1 millón a los 67 años. Eso también supone una tasa de rendimiento anual muy conservadora del 5% (el S&P 500 promedia alrededor del 10% anual). Mientras tanto, alguien que comience a ahorrar a los 30 años tendría que ahorrar \$666 por mes para jubilarse con aproximadamente la misma cantidad.

Se recomienda aportar al menos el 10-15% de los ingresos anuales a los ahorros para la jubilación, ajustando esta cantidad según sea necesario en función de las circunstancias individuales.

5. Evite las deudas con intereses altos

Las deudas con intereses altos, como los saldos de las tarjetas de crédito, los préstamos de día de pago y los préstamos personales con tasas de interés altas, pueden obstaculizar significativamente el progreso financiero. Los pagos mensuales de deudas pueden consumir rápidamente su flujo de efectivo y evitar que ahorre e invierta su dinero. Por lo tanto, debe priorizar el pago de las deudas con intereses altos lo antes posible, ya que los cargos por intereses pueden acumularse rápidamente y consumir una parte sustancial de los ingresos.

10 consejos de planificación financiera personal ... Continuado

Fortaleciendo a las Familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

6. Comprender el costo de oportunidad

[El costo](#) de oportunidad se refiere a los beneficios potenciales u oportunidades que se pierden al elegir una alternativa sobre otra. Por ejemplo, elegir una estrategia de inversión demasiado conservadora puede significar renunciar a los mayores rendimientos que pueden ofrecer las inversiones más arriesgadas, como las acciones de crecimiento. Del mismo modo, usar los ingresos disponibles para una compra de lujo puede significar sacrificar la oportunidad de contribuir a una cuenta de jubilación o pagar deudas.

7. Enfócate en el ahorro fiscal

La planificación fiscal eficaz es una parte integral de la planificación financiera personal. Al aprovechar las [deducciones](#), créditos y estrategias fiscales disponibles, puede reducir potencialmente su carga fiscal general y retener una mayor parte de sus ingresos. Recursos como el software de preparación de impuestos, las calculadoras de impuestos en línea o la consulta con un profesional de impuestos podrían ayudarlo a identificar oportunidades de ahorro fiscal y garantizar el cumplimiento de las leyes y regulaciones fiscales relevantes.

Las estrategias comunes de ahorro de impuestos incluyen maximizar las contribuciones a las cuentas de jubilación con ventajas fiscales, reclamar deducciones y créditos elegibles como la deducción de intereses hipotecarios o el crédito tributario por hijos, y programar los ingresos y gastos de manera estratégica.

8. Proteja sus activos

Proteger sus activos y patrimonio mediante la compra de pólizas de seguro adecuadas (por ejemplo, seguros de vida, salud, discapacidad y propiedad), la implementación de estrategias de gestión de riesgos y la diversificación de sus inversiones. [El seguro de vida](#), por ejemplo, puede proporcionar protección financiera a los dependientes, mientras que el seguro de salud y discapacidad puede protegerlo contra gastos médicos inesperados o pérdida de ingresos.

9. Haz un plan patrimonial

[La planificación patrimonial](#) es el proceso de determinar cómo se distribuirán los activos y posesiones de una persona después de su fallecimiento. Un plan patrimonial integral generalmente incluye un testamento, fideicomisos, designaciones de beneficiarios y otros documentos legales que describen los deseos de la persona con respecto a la distribución de sus bienes, así como disposiciones para la tutela de niños menores y atención al final de la vida.

Trabajar con un abogado de planificación patrimonial o un asesor financiero puede ayudar a garantizar que un plan patrimonial esté correctamente estructurado y cumpla con las leyes pertinentes. La planificación patrimonial no solo puede garantizar que sus activos se distribuyan de acuerdo con sus deseos, sino que también ayuda a minimizar las posibles complicaciones legales y las implicaciones fiscales para sus beneficiarios.

10. Trabaja con un experto

La planificación patrimonial no es la única área de su plan financiero sobre la que un experto puede brindar orientación. Un asesor financiero, especialmente uno que ofrece planificación financiera, puede ser un recurso valioso a medida que establece metas financieras, acumula sus ahorros, invierte para la jubilación y toma otras medidas financieras importantes.

Solo tenga en cuenta que no todos los asesores se especializan en planificación financiera. [Encontra un asesor](#) con las designaciones de [PLANIFICADOR™ FINANCIERO CERTIFICADO](#) (CFP®) o [consultor financiero colegiado](#) (ChFC) garantiza que sean fiduciarios bien versados en el campo de la planificación financiera.

[10 consejos de planificación financiera personal para vivir \(smartasset.com\)](#)



BROWNIES DE CALABACÍN CON CHISPAS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
| 1 1/2 tazas de azúcar granulada | 1/2 taza de aceite vegetal |
| 2 tazas de harina para todo uso | 1/4 taza de cacao sin azúcar |
| 2 tazas de calabacín rallado | 2 cucharaditas de extracto de vainilla |
| 1 cucharadita de sal | 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio |
| 1 1/4 tazas de chispas de chocolate semidulce divididas | |

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 °. Engrase una máquina de 13x9 pulg. bandeja para hornear con aceite en aerosol. Reservar.
2. En un tazón grande, combine el azúcar, el aceite y la harina hasta que la mezcla se asemeje a la arena húmeda. Tendrá un aspecto seco y eso está bien. Mientras mezcla, agregue el cacao, el calabacín rallado, el extracto de vainilla, la sal y el bicarbonato de sodio. Mezcle hasta que esté bien combinado. La mezcla humedecerá una vez que se agregue el calabacín. Agregue una taza de chispas de chocolate. Batir el queso crema, el azúcar y extraer hasta que quede suave. Extienda sobre la corteza. Vierta el relleno de pastel sobre la capa de queso crema.
3. Vierta la masa de brownie en la sartén preparada y espolvoree las chispas de chocolate restantes encima. Hornea de 35 a 40 minutos o hasta que un palillo salga limpio.
4. Deje enfriar en una sartén sobre una rejilla. Cortar en barras.
5. ¡Disfrutar!

Porciones: 18

Análisis nutricional por ración:

Calorías: 248	Hidratos de carbono: 34 g
Grasa total: 11 g	Azúcares: 21 g
Grasas saturadas: 1,8 g	
Sodio: 223 mg	
Proteínas: 2 g	



Echa un vistazo a nuestra demostración de Channel 6 Cooking Corner haciendo clic en el siguiente enlace: <https://youtu.be/pZKzs2CZ6H0?si=pgYRxN9RCbeuOyKx>



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 pueden haber sido cambiadas

TALLERES Y TODAS LAS CLASES - SE REQUIERE PREINSCRIPCIÓN - Llame al: 918-746-3706



Octubre:

- 1 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 9-27-24)
- 8 Reunión de la Junta Directiva de FCS PAC – Auditorio 3:00-5:00 pm
- 11 Cuotas de membresía/registro de OHCE debido a **Tesorero del Grupo**.
- 11 Listas de miembros del grupo OHCE con funcionarios y presidentes de comités-Debido a la Oficina de Extensión.
- 11 CONFIGURACIÓN DEL DÍA DE DEMOSTRACIÓN DE OHCE @ OSU Tulsa Campus 2:30-4:30 pm
- 12 OHCE DEMO DAY @ OSU Tulsa Campus 9:45 am (la inscripción vence el 10-1-24)
- 14 Taller: Mantequilla de manzana @6 pm (**La clase está completa**)
- 21 Taller: Masa Madre @ 6 pm (**La clase está completa**)
- 25 Cuotas de membresía/registro de OHCE debido a **Tesorero del Condado**.
- 25 Viaje de enriquecimiento cultural de OHCE: Festival de otoño de Shepherds Cross en Claremore

Noviembre:

- 1 Cuotas de membresía/registro de OHCE adeudadas al Tesorero del Estado.
- 7 Reunión del Anuario de la OHCE – Auditorio 10 am
- 12 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 11-7)
- 11 Día de los Veteranos – Oficina de Extensión Cerrada
- 16 Taller: Holiday Jelly @ 9 am – 1 pm (**La clase está completa**)
- 21 OHCE BUNCO para Becas, 10 am – Mediodía
- 28-29 Feriado de Acción de Gracias – Oficina de Extensión Cerrada

Diciembre:

- 2 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 11-27-2)
- 11 Almuerzo Festivo de OHCE @ OSU Tulsa (pre-registro por **12-2-24** @ 918-636-6734)
- 13 Fiesta navideña de OHCE para familias @ Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa - Más información @ 918-408-6918
- 25-26 Vacaciones de Navidad – Oficina de Extensión Cerrada

**CANAL 6**
RINCÓN DE COCINA
31 de octubre
27 de noviembre
23 de diciembre
@ Mediodía
Presentado por: Stacey Jones
Educador de FCS

 **FAMILY AND CONSUMER SCIENCES**

OHCE UPDATES

VIDA SALUDABLE DE OHCE

Eat Smart, de la Asociación Americana del Corazón, nos trae un artículo en el que se puede hacer clic para informarnos sobre varios temas saludables.

https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart?utm_source=healthy+for+good+fy+2024&utm_medium=email&utm_campaign=CP_HFG_Send_1_090924&utm_content=hero+cta&sc_campaign=OB4876E246A046B4B14864ADCB63B5B1

Charline Romine
Presidente de OHCE-TC Vida Saludable



CESTA LONGABERGER COPO DE NIEVE

Done a: **November Bunco for Scholarships** para tener la oportunidad de ganar esta canasta navideña festiva. La canasta tiene 9 1/2" de diámetro y casi 7" de alto. ¡Cada donación de \$1 recibe 1 boleto de rifa!

OHCE
Bunco para Becas
Jueves, 21 de noviembre, de 10 a.m. al mediodía
(Folleto en la contraportada)



OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de OHCE del Condado de Tulsa



¿Soy solo yo o este año pasa corriendo? Cuando era niño, era PARA SIEMPRE entre el comienzo de la escuela y Halloween. Ahora parece que todavía deberíamos estar lanzando fuegos artificiales en lugar de preparar nuestros disfraces de truco o trato.

Pero el tiempo no espera a nadie y por eso estamos ocupados preparándonos para nuestro Demo Day de 2024. La planificación se ha llevado a cabo durante meses y sé que hay muchas sorpresas esperándote a ti y a tus invitados. Todos aprenderán algo nuevo y hay algunos premios espectaculares para ganar. Asegúrate de invitar a alguien a pasar un día divertido.

¡No olvide hacer sus cuotas de membresía! Compartir OHCE con una amiga, *Elaine*



FELIZ
¡VÍSPERA DE
TODOS LOS
SANTOS!

SORTEO DE BECAS

¡Estaremos vendiendo boletos de rifa para ESTA HERMOSA CHAQUETA DE GANCHILLO! ¡Nos gustaría agradecer a Jo Potter por donar esta hermosa chaqueta!

Los boletos de la rifa se venderán nuevamente por \$1 cada uno o 6 boletos por \$5. Estamos vendiendo boletos ahora y continuamos hasta nuestro Demo Day, el 12 de octubre. El sorteo será en el Demo Day, ¡y no es necesario que estés presente para ganar!

Cada grupo puede recoger
Libros de entradas para vender
en el Centro de Extensión,
8:30 a.m. a 4:00 p.m.

Póngase en contacto
con Shari Munroe



PROBLEMAS FAMILIARES

Esperamos que a estas alturas ya tenga una gran cantidad de donaciones para el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa.

Artículo(s) de octubre: **CALCETINES**

Aquí hay un recordatorio de los artículos que recolectamos durante todo el año:

toallitas húmedas para bebés, toallitas húmedas para manos, jabón para manos, cepillos de dientes, hilo dental, cepillos para el cabello, peines, loción de afeitar, crema de afeitar, desodorante, calcetines.

El refugio también ofrece regalos de Navidad para todos los niños. Si desea ayudar con este proyecto, compre una tarjeta de regalo de Walmart para que el refugio la use para llegadas de último minuto al refugio. Escriba el monto en dólares en la tarjeta de regalo. ¡Traiga todos los artículos al almuerzo navideño, el miércoles 11 de diciembre! ¡Gracias!

Programa del Defensor del Pueblo

¿Tiene problemas con un hogar de ancianos o un centro de atención a largo plazo? Oklahoma tiene un Programa de Defensor del Pueblo que le ayuda a resolver problemas. Se enfocan en mejorar la calidad de la atención para esos residentes. Puede comunicarse con el Defensor del Pueblo del Estado, Bill Whited, al 405-521-2281. Si ayudar a las personas es su pasión, están buscando voluntarios para trabajar en mejorar la vida de las personas mayores en las instituciones. Comuníquese con ellos al 800-211-2116.

R
S
V
P
to
S
H
A
R
I
M
U
N
R
O
F



OHCE BUNCO for Scholarships

NOVEMBER 21st

10:00 AM to NOON

BRING YOUR OWN DICE!

**FREE to Play!
Receive 1 Raffle Ticket
per \$1 Donated for
Drawing for Basket!**

918.408.6918

Tulsa County OSU Extension Office
4116 E 15th St - Tulsa, OK
LOTS OF DOOR PRIZES!



TULSA COUNTY OHCE

12 Days of Christmas



2024 HOLIDAY POTLUCK LUNCHEON

**Wed, December 11th
11AM - 1PM**

OSU Tulsa
Conference Center
BS Roberts Room
700 N Greenwood Ave
Tulsa, OK

RSVP by 12/2 to
Coe Ann 918.636.6734

**Please bring Gift Cards
and items for the Tulsa
County Transitional
Living Center**



**Bring an
Ornament
to
Exchange**



Sing-a-long!





ACTUALIZACIONES DE OHCE



Fiesta navideña

El OHCE del Condado de Tulsa organizará, el 13 de diciembre, de 6:00 a 8:00 pm, una fiesta de Navidad para las familias que se alojan en el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa.

Se les pide a todos los miembros de OHCE que ayuden participando en la fiesta con montaje, juegos, etc., ¡o donando cupcakes! Llama a Shari, 408-6918, ¡y ofrécete como voluntario!

Oficina de Extensión
del Condado de Tulsa
4116 E Calle 15



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica el respaldo 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, programas educativos y actividades, y / o admisiones. Para obtener más información, visite <https://eoo.okstate.edu>.

Promulgada 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 emitida por la Universidad Estatal de Oklahoma, con la autorización del 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. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica el respaldo del Servicio de Extensión Cooperativa.