

Enlace Latino

En ésta edición:

Este otoño	1
Seguridad en el día de las brujas	2
Manténgase saludable: Los frijoles le ayudan	2
Cómo puede reducir sus impuestos	3
La gratitud mejora nuestra salud	3
La verdad sobre las bebidas azucaradas	4

Este otoño: Ayude a su hijo a ser exitoso, reconozca sus habilidades intelectuales

Inés Beltrán, servicio de extensión cooperativa de Georgia

De acuerdo a la teoría de "Inteligencia múltiple", todos contamos con siete tipos diferentes de inteligencia. Halle la que mejor describe a su hijo:

- **Lenguaje:** Las personas con inteligencia de lenguaje son buenas con el uso de la palabra, al comunicarse y al escribir. Es el caso de escritores, poetas, y periodistas.
- **Lógica:** Las personas con inteligencia de lógica matemática son buenas para razonar como en el caso de científicos, contadores y programadores de computadoras.
- **Espacial:** Estas personas son inteligentes con el uso de imágenes, fotos, visualizando, dibujando, leyendo y creando mapas, diseñando dibujos arquitectónicos, y amando rompecabezas.
- **Musical:** La inteligencia musical es la habilidad de mantener ritmos, cantar una tonada, y de saber la diferencia entre diferentes selecciones musicales.
- **Corporal:** Individuos con esta inteligencia son buenos entendiendo y controlando

los movimientos corporales. Deportistas, bailarines, y quienes manejan sus habilidades motoras finas cosiendo, bordando o trabajando la madera.

- **Interpersonal:** Estas personas entienden cómo otros ven el mundo, son buenas al resolver problemas sociales y haciendo sentir a otros cómodos.
- **Intrapersonal:** Estas son personas introspectivas, disfrutan la meditación y pasar el tiempo solos conociéndose mejor y entendiendo más al ser humano.

Ayude a su hijo a desarrollarlas todas. Reconozca sus talentos e intereses. Dele la oportunidad de expresarse y de disfrutar de actividades. Expóngalo a nuevas cosas y anímelo a probar actividades que lo reten. Trátelo como a un individuo y evite las comparaciones. Si le brinda la oportunidad de aprender de la manera que el prefiere y lo anima a mejorar en las áreas en que no es tan fuerte, crecerá para ser inteligente, disfrutará estar rodeado de otros y estará preparado para los retos de la vida.



Seguridad en el día de las brujas

Lis Brunscheen-Cartagena,
Servicio de extensión cooperativa de Kansas

Halloween está a la vuelta de la esquina y como es de esperar, los niños están entusiasmados por la cantidad de diversión y golosinas que les espera esa noche. Pero los padres tienen que enseñar a los niños a ser sabios en la calle ya que van a estar recorriendo las calles en la noche:

- Al vestir a su hijo elija trajes y accesorios que los hagan visibles a los motoristas en la noche.
- Se prefiere el maquillaje no tóxico a las máscaras ya que no obstaculizan la visión.
- Traiga linternas con baterías nuevas para alumbrar su camino y dejar que los conductores lo vean desde lejos.
- Compre todo a prueba de fuego.

De acuerdo a Safe Kids de Estados Unidos, muchos niños mueren la noche de brujas por caminar en las calles comparado con cualquier otro día del año.

Antes de dejarlos ir, enseñe a sus hijos estas reglas de seguridad al caminar:

Que mire antes de cruzar. Evite correr al cruzar la calle. Nunca salga a toda prisa a la calle o cruce entre vehículos estacionados. Siempre camine en grupos con un adulto de confianza. No tome atajos a través de patios, callejones o parques. Nunca entre a una casa desconocida o a un auto ofreciendo golosinas. Conozca su número de teléfono y el 911 en caso de que se pierdan, se encuentren con una situación de emergencia, o noten algo sospechoso.

Los conductores deben mantener un ojo de águila la noche de brujas. No sólo hay más niños caminando por la calle, sino que a



menudo están tan entusiasmados juntando los dulces que no están conscientes de su alrededor.

- Conduzca a un ritmo más lento de lo normal. Encienda sus luces por completo entre las 5:30pm y las 9:30pm.
- Esté atento a los niños en las intersecciones, en las curvas.
- Evite toda distracción como hablar en su celular o comer.
- Tenga cuidado con los niños que de pronto pueden cruzar a mitad de cuadra o entre vehículos estacionados.
- Cuidado con los niños con máscaras o vestidos con trajes oscuros ya que pueden ser difíciles de ver.

Padres, si conducen, deje que los niños entren y salgan del vehículo del lado del pasajero y si va a consumir alcohol deje que alguien más maneje.

Mediante la práctica de la atención y el sentido común, tanto los niños como los conductores pueden seguir haciendo de esta tradición una tradición segura y divertida para todos.

Manténgase saludable: Los frijoles le ayudan

Traci Armstrong Florian,
Servicio de extensión cooperativa de Phoenix, Arizona

Los frijoles son una fuente importante de nutrientes y también... ¡son deliciosos!

- Por siglos, los frijoles han sido una parte integral de la dieta humana. Los frijoles tienen un alto contenido de vitaminas y minerales importantes, tales como; ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina, hierro, calcio, potasio y magnesio, solo por nombrar algunos. También son una gran fuente de antioxidantes. Por naturaleza los frijoles son bajos en grasa, bajos en colesterol, tienen un alto contenido de fibra y son una gran fuente de proteína. Los estudios muestran que el incluir frijoles, a menudo, en nuestra comida puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.



- Los frijoles no contienen gluten. Muchas personas no toleran el gluten que se encuentra en el trigo, la cebada y otros granos. La harina de frijol se puede usar para reemplazar las harinas usadas en productos homeados que contienen gluten.
- Los frijoles tienen un bajo índice glicémico, lo cual quiere decir que nuestro cuerpo digiere lentamente los azúcares naturales que contienen los frijoles. Esto ayuda a mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre. Esto es importante para todos nosotros, especialmente para aquellos con una condición pre-diabética.

Haga de los frijoles una parte importante de sus alimentos diarios. Incluya frijoles en sopas, ensaladas y salsas (sauces); en enchiladas, tacos y burritos. Los frijoles hacen rendir la comida y alimentan más a las personas. Incluya frijoles en todo lo que pueda. ¡Buen provecho!

Cómo puede reducir sus impuestos

Andrea Scarrow, Servicio de extensión cooperativa de Georgias

Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo: El EITC es un programa del gobierno federal que re-embolsa impuestos a trabajadores de bajos ingresos. El propósito del EITC es promover el trabajo y reducir la pobreza. El EITC no interfiere con otros beneficios como Medicaid, cupones para alimentos, o vivienda para personas de bajos ingresos. Usted podría calificar si:

- Trabaja y paga impuestos.
- Ha vivido en los Estados Unidos un mínimo de seis meses del año con cada niño dependiente que declare bajo EITC.
- Tiene un número de seguro social válido.

Si en la actualidad no trabaja pero sí trabajó el año pasado, podría ser elegible para recibir EITC en la declaración de impuestos este año. Si usted no ha solicitado EITC en el pasado, podría calificar para recibir un re-embolso de los tres últimos años.

Usted no es elegible para recibir EITC si:

- Lo declaran como dependiente o hijo dependiente en la declaración de impuestos de otra persona.
- Es menor de 25 o mayor de 65 años y no tiene ningún hijo dependiente.
- Tiene ganancias de \$2600 o más por inversiones
- Presenta su declaración de impuestos bajo "casado, con declaraciones separadas"
- No tiene un número de seguro social válido para empleo.

Tenga cuidado con las personas que preparan declaraciones de impuestos y ofrecen un re-embolso de inmediato. Los re-embolsos de impuestos de este tipo en realidad son préstamos muy caros, con tasas de interés anual que pueden llegar al 180%. Para recibir su re-



embolso de manera rápida (en dos semanas) busque un lugar en su comunidad donde pueda hacer declaraciones de impuestos gratis. Una organización local de confianza puede ayudarle a encontrar este lugar.

Muchos que pagan impuestos, con hijos pequeños, tienen derecho al Crédito de Impuestos por Hijos (Child Tax Credit). Para registrar este reclamo de re-embolso de impuesto no necesita un número de seguro social—pero sí necesita un número de Identificación de contribuyente (ITIN). Su hijo debe tener un número de seguro social o un número ITIN para que usted pueda reclamar su Crédito de Contribuyente.

Busque respuestas a sus preguntas sobre los impuestos en el sitio de web www.irs.gov.

La gratitud mejora nuestra salud

Edda Z. Cotto-Rivera,

Servicio de extensión cooperativa de Georgia

El otoño es para muchos la temporada preferida del año. Las hojas cambian de color, la temperatura es agradable y es ideal para pasar tiempo con la familia y amigos. Algunas personas realizan actividades que les permiten tomar tiempo para expresar gratitud y ¡sin saberlo esto les ayuda a una mejor salud! Según los investigadores, la actitud de agradecimiento debería estar presente durante todo el año ya que cuando se tiene una actitud de agradecimiento por tiempo prolongado, se observan cambios favorables en la salud.

Los profesionales de la psicología positiva enumeran varios beneficios cuando la persona cultiva la gratitud como una de sus virtudes: Las personas agradecidas tienden a cuidar mejor de su salud, se comprometen a proteger su bienestar al hacer ejercicio con regularidad, consumen una dieta saludable, y visitan al médico con frecuencia para chequeos de prevención.

El profesor Emmons de la Universidad de California reporta estudios que demuestran que quienes experimentan sentimientos de agradecimiento pueden enfrentar sus problemas diarios de manera más positiva reduciendo los niveles de estrés en sus vidas y por lo tanto el riesgo de padecer de enfermedades del corazón y el cáncer. De igual manera, su sistema inmunológico es más fuerte, lo cual les ayuda a combatir enfermedades.

En esta época del año que trae cambios en el ambiente, realice cambios en su actitud. Cada día identifique al menos tres cosas por las que puede estar agradecido. Hable en un tono más optimista y vea las situaciones de la vida desde una perspectiva más emprendedora. Contagie a otros...no con un virus sino con el deseo de ser agradecido. ¡Salud!

La verdad sobre las Bebidas Azucaradas

Diana Romano, Servicio de extensión cooperativa de Oklahoma

¿Qué son? Las bebidas azucaradas son bebidas a las que se les ha adicionado azúcar. En estas bebidas, el azúcar se encuentra bajo nombres como: azúcar, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar morena, endulzante a base de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, glucosa, concentrado de jugo de fruta, miel, azúcar invertida, molasas, sucrosa, jarabe o caña de azúcar.

¿Cuánta azúcar hay en estas bebidas? Sodas, te endulzados, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas cafeinadas, aguas azucaradas o vitaminizadas y jugos azucarados. Todos estos tienen mucha azúcar, 4 gr de azúcar es igual a 1 cucharadita.

¿Cuál es la recomendación diaria de azúcar añadida a las bebidas? Nadie necesita azúcar adicional en la dieta. En una dieta de 2000 calorías para un adulto, se recomienda sólo 130 calorías provenientes de azúcar añadida, una bebida de 20 onzas tiene el doble de estas calorías.

¿Cómo disminuir el consumo de bebidas azucaradas? Tome agua, jugos naturales hechos en casa con agua y fruta, o agua con sabor pero sin azúcar añadida. Evite las bebidas con vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes, estas bebidas contienen mucha azúcar. Obtenga sus vitaminas y minerales al comer frutas y verduras. Lea las etiquetas y escoja bebidas con menos de 25 calorías por cada 8 onzas.

¿Qué son las bebidas dietéticas o de dieta? Son bebidas con endulzantes artificiales bajos en calorías. La carbonatación de estas sodas evita la absorción del calcio de los huesos.



¿Los jugos 100 por ciento de fruta son buenos? Son mejores que las bebidas azucaradas pero también tienen bastante azúcar proveniente del concentrado de fruta. Limite su consumo a 6 – 8 onzas al día o dilúyalos con agua. Siempre es mejor comerse las frutas enteras por la fibra.

Razones para evitar las bebidas azucaradas. Las calorías vacías de estas bebidas ocasionan obesidad, lo que conlleva a la diabetes y otras enfermedades crónicas. El azúcar de las sodas y jugos puede ocasionar enfermedades dentales. Los adolescentes que toman bebidas azucaradas, consumen 360 calorías extras cada día, o 130,000 calorías extras al año. Una soda o gaseosa de 20 onzas contiene 16 cucharaditas de azúcar, imagínense añadir toda esa azúcar a una taza de café.

Las bebidas energéticas son muy peligrosas para niños y adolescentes por contener estimulantes como el ginseng, la cafeína y el guarana. El agua y la leche 1 por ciento son las mejores opciones.

Las bebidas deportivas sólo deben tomarse durante o después de una actividad física larga, rigurosa y/o muy intensa. En estos casos se requiere hidratación rápida y se deben reponer electrolitos y/o carbohidratos. El ácido cítrico de estas bebidas también puede dañar el esmalte de los dientes si se toman en exceso.



Enlace Latino • Envíe sus preguntas y comentarios a Ines Beltran a ines.beltran@gwinnettcounty.com