



Gloria I. Gutiérrez
Septiembre 22, 2001 Vol. 22

EL CAMINO PARA TU SALUD

El Camino Children and Family Services, Inc.

AHORRO DE ENERGÍA REFRIGERADORAS – QUÉ HAY DE NUEVO

Mejoras en la eficiencia de la energía Las refrigeradoras hechas después del 1° de julio deben cumplir con las nuevas regulaciones federales que requieren que éstas utilicen alrededor del 30% menos de energía que las anteriores regulaciones de 1993. (Algunos modelos fabricados antes del 1° de julio cumplen con las nuevas reglas.)

De acuerdo al gobierno el reemplazar un modelo con congelador arriba fabricado entre 1993 y principios del 2001 por uno de los nuevos que ahorran energía puede ahorrar alrededor de \$20 anuales en electricidad a la familia promedio Americana. El reemplazar un modelo aun más viejo puede traer más ahorros: un modelo de lado a lado que "Consumer Report" probó en 1987 costaría actualmente alrededor de \$120 por año su funcionamiento, mientras que los modelos que salen en este informe cuestan \$55 por año o \$65 menos. En áreas en donde la electricidad cuesta el doble que el promedio

(continúa en la página 3)

Criar un Bebé dentro de un Presupuesto \$\$\$\$

Nunca había estado tan alto el costo de criar un bebé de recién nacido hasta los 5 años, pero hay ciertas cosas que podemos hacer para rebajarlo. Si solo el bebé necesitara un par de zapatos, la cosa no sería tan mala. Pero como papás sabemos que el bebé también necesita una silla para el carro, una mesita para cambiarlo, un corral, un cochecito y un montón de ropa. Se suman los 2000 y tanto pañales, los frascos de comida para bebé, las toallitas húmedas, jabón para el cabello que no lo haga llorar, eso sin mencionar la pila de juguetes.

Esto solo para el Primer Año. Para cuando un niño nacido en el 2000 llegue a la edad de 6 años, los padres con una entrada de más de \$64,000 al año (actualmente la mediana para una familia de tres es aproximadamente de \$58,400, de acuerdo a la información del censo), habremos gastado \$97,762.

Los papás con una entrada de \$64,000 habrán gastado alrededor de \$300,000 para cuando su hijo cumpla los 18 años. Esa cantidad no incluye el costo del nacimiento del bebé (alrededor de \$6,000 a 11,000) o los gastos de "college" que se estiman en \$27,000 por año en una universi-

dad pública en el año 2018.



Afortunadamente los gastos se van dando a medida que va creciendo; usted no tiene que tener todo ese dinero de una vez. Los regalos de familiares y amigos es un gran empujón al inicio. El mantenerse atento al presupuesto para el/la bebé no significa negarle lo que necesite. El ahorrar desde ahora ayuda para el futuro cuando éstos aumenten mucho más. A continuación son costos que usted a lo mejor tendrá que encarar y sugerencias para emparejarse con ellos, (continúa en la página 2)

¿FUNCIONAN O NO LOS BATIDOS PARA ADELGAZAR?

Temporalmente, sí. Por ejemplo, si tienes una fiesta el sábado y quieres verte más delgada esa noche, puedes tomar el batido durante los días de semana, ya sea en el desayuno o en el almuerzo y el sábado lucirás más estilizada. Pero esta dieta líquida no debes seguirla por más de dos semanas porque ¿quién puede pasar la vida tomando sólo batidos? Los regímenes de líquidos son monótonos y no satisfacen el apetito. Si los

haces varios días, en algún momento sentirás el deseo de masticar. El éxito de mantenerse delgada a largo plazo depende de los cambios permanentes que hagas en tu alimentación. Los batidos de dietas no son dañinos, están fortificados con vitaminas y minerales, y pueden sustituir las comidas, pero sólo deben tomarse por un tiempo limitado.

Criar un bebé dentro de un Presupuesto (viene de la página 1)

Llegando a la Verdad sobre Bebés

Ajustado por la inflación el costo de criar niños ha subido un 13% desde que la USDA comenzó a hacer estos cálculos en 1960. El gasto más alto que tienen los papás es todo lo relativo a la casa, una categoría que incluye muebles, aparatos y servicios. Eso se come un-tercio del total de los costos de criar un niño. Como resultado el criar niños para las parejas que viven en las áreas metropolitanas del Oeste, en donde la vivienda es más cara, es 5% más alto que en el resto de la nación. La áreas urbanas del Noreste caen en segundo lugar, seguidas por aquellas en el Sur. Los residentes del área del Medio Oeste son los que gastarán menos.

Los que viven en áreas rurales pagarán al menos 5% menos del total, que los que viven en el área urbana debido a que los costos de vivienda son tan bajos.

Lo que ha subido son el cuidado de los niños y la educación, de 1% en gastos de la casa en 1960 a un 10% al día de hoy. El segundo hijo no va a duplicar los gastos. El nuevo bebé costará alrededor de un 20% menos que el primero, ya que puede hacerse uso de la ropa y los muebles del primer bebé.

Los padres o madres solos (actualmente como un 30% de las familias con niños por debajo de los 6 años) les toca más duro. Aquellos que ganan más de \$38,000 gastarán alrededor del 29% de sus ingresos cada año en un niño, mientras que en los hogares en donde haya una pareja que gane lo mismo al año, gastará solamente 19% de sus ingresos en sus niños. Los padres/madres solos(as) de bajos recursos gastarán un poco menos en las necesidades de su niño y sorprendentemente mucho menos en niñeras, o guarderías, posiblemente porque buscarán ayuda en sus familiares para que se los cuiden.

Una pareja con un bebé nacido en el 2000 con un ingreso anual menor que \$38,000, gastará alrededor de \$150,330 durante 17 años o alrededor del 35% de su ingreso anual. Una pareja con un ingreso combinado de más de \$64,000 gastará alrededor del 17% de su ingreso, un total de \$299,795, para cuando el niño cumpla los 18 años.

Un Respiro en los Impuestos

Comenzando este año, el actual crédito en niños dentro de los impuestos es de \$500 (el cual se resta directamente de su cuenta de los impuestos) aumentará en los siguientes 9 años a \$1000 por cada niño por debajo de la edad de 17 años, siempre y cuando el ingreso familiar sea menor de \$110,000 (\$55,000 para aquellos que presentan sus impuestos individualmente). Los papás también podrán calificar para un crédito en el impuesto por el cuidado de niños (child care) el cual les permite deducir del 20% al 35% al año hasta \$3,000 en cuentas de guardería/centros infantiles por 1 niño (hasta 6,000 por 2 niños o más), dependiendo del ingreso.

Asuntos de Seguridad

Hay que reforzar la seguridad del bebé: seguro de salud, seguro de vida para cada papá y los ahorros para la educación del bebé. Alo mejor ya tiene todos estos, pero deberá ajustarlos para que trabajen para una familia más grande.

? **Reconsidere su plan de salud.** Cuando tenga la oportunidad usted tal vez querrá cambiarse a una organización para la salud o una organización de proveedor preferido que cubra todos los gastos de un bebé sano. Usted deberá añadir un nuevo bebé al plan dentro de los 30 días antes de nacer o corre el riesgo que el seguro no lo cubra hasta que abra el próximo período para enlistarse.

? **Asegúrese en tener un seguro de vida suficiente.** Calcule los gastos de su familia como si los dos papás murieran de repente, después reste los valores que tiene. El resultado es la cantidad de seguro de vida que usted necesita. Las pólizas de seguro de vida renovables son las que ofrecen el mejor valor para las familias jóvenes.

? **Comience a ahorrar para el estudio.** Abra una cuenta donde usted sea el custodio e invierta todo el dinero que reciba como regalo en un fondo de acciones de bajo costo que deje ver como se comporta el mercado. Déjele saber a sus amigos y familiares que prefiere una donación al fondo en vez de Bonos de Ahorro de los E.U.A., que generan una retribución baja.

5 ERRORES A EVITAR

A la hora de darle al niño un medicamento, estos errores podrían traer muy mal resultado:

- 1) **Dosis equivocada.** Las cucharas de la casa no son medidas exactas. Si el producto medicinal no trae con qué medir es mejor usar un gotero con las cantidades expresadas.
- 2) **Compartir medicinas.** Aunque sea la misma gripe, lo que es bueno para uno de los hijos puede no serlo para otro. ¡Cada niño es un mundo!
- 3) **Dejar el tratamiento antes de tiempo.** Mántengalo

- 4) **Utilizar medicinas de “la vez anterior”.** ¡Estas pueden estar vencidas.
- 5) **Llamar “un dulce” a la medicina.** El niño podría tomarla por su propia cuenta.



AHORRO DE ENERGÍA REFRIGERADORAS– QUÉ HAY DE NUEVO (VIENE DE LA PÁGINA 1)

dio a nivel nacional, ese ahorro puede aproximarse a \$130 por año.

Más espacio para una pizza La nueva “Wide by Side” de *Maytag Plus MZD2766GE*, \$1,520, trae algo en su contra en contraste con los modelos lado a lado– las repisas son muy angostas– con un diseño innovador en zigzag. La parte de arriba de la refrigeradora es más amplia (21 pulgadas) que la parte de abajo (17 pulgadas), mientras que la parte de abajo del congelador es más amplia (14 pulgadas) que la de arriba (10 pulgadas). Mientras que su diseño es conveniente, la *Maytag* fue menos capaz en mantener temperaturas uniformes.

Más hielo en menos tiempo. Están apareciendo ciclos que aceleran el hacer hielo. Tres modelos con esta aplicación que se probaron son: *Kenmore 7198 con el congelador arriba*, \$800 y la *Kenmore Elite 5260*, \$1900 y la *Frigidaire Gallery GLRS237ZA*, \$1,100. Hacen alrededor de 2 a 4 libras más que la cantidad normal de hielo en 24 hrs. al usar este acelerador del ciclo. Recuerde que usted puede pagar más por esta aplicación y este ciclo puede temporalmente usar más energía .

Cómo comprar

Algunos puntos que considerar:

? **Tamaño y estilo** Determine que tamaño de refrigeradora cabría en su cocina (y por las puertas), después considere el tipo. Los modelos con congelador arriba-abajo han sido típicamente más eficientes en energía y tienen espacio más usable y las repisas más amplias que las refrigeradoras de lado a lado (que se abren

del centro para afuera). Los congeladores abajo colocan la refrigeradora al nivel de los ojos, pero tienden a costar más que las que lo tienen arriba. Las de lado a lado colocan el congelador y la refrigeración al nivel de los ojos y sus puertas angostas no necesitan despejarse mucho para abrirlas. Los dispensadores de agua y hielo son más comunes en las de lado a lado.

Eficiencia en la energía La de lado a lado continúan siendo menos eficientes que las que tienen el congelador arriba. Cualquier estilo que usted considere busque por las que tienen la Estrella de la Energía en su Guía de Energía. Esto significa que utiliza al menos 10% menos de energía que el máximo permitido por el gobierno. El comprar una puede calificarlo a usted para un descuento de sus servicios. La *Kenmore*, *Whirlpool* y *Maytag* que probamos son modelos que tienen la Estrella de la Energía.

Aplicaciones convenientes. Las repisas que se deslizan hacia afuera son convenientes; al igual que las que se pueden mover hacia arriba o hacia abajo o que se pueden quitar. El dispensador de agua y hielo en las puertas es práctico, pero agrega como unos \$100 al precio; también reducen la eficiencia en la energía y aumentan el potencial de los problemas que requieren reparación. Los dispensadores de agua y hielo necesitan unos filtros de agua, que pueden costar \$30 a \$40 para reemplazarlos cada 6 a 12 meses. El recipiente para el hielo que se ubica dentro de la puerta del congelador en vez de abajo de la máquina de hacer hielo, deja más espacio para guardar comida. Las partes delanteras con líneas curvas y suaves son más fáciles de limpiar que las que traen texturas. Los ciclos que aceleran la hechura del hielo pueden ser muy prácticos en las fiestas.

Fabricante y modelo	Precio	Calificación en general					KWH/Año	Costo de energía /Año	Eficiencia en la Energía	Ejecución/ Temperatura	Ruido	Facilidad en su uso
		P	R	B	MB	E						
MODELOS CON EL CONGELADOR ARRIBA (18 A 19 PIES CU.)												
Kenmore 7198[2]	\$ 800					417	\$ 33	?	?	?	?	?
Whirlpool Gold GR9SHKXK[Q]	800					440	35	?	?	?	?	?
Frigidaire Gallery GLRT186TA[W] <i>SIMILAR: GLHT186TA[]</i>	600					479	38	?	?	?	?	?
MODELOS DE LADO A LADO (23 A 27 PIES CU.)												
Kenmore Elite 5260[2]	1,900					618	50	?	?	?	?	?
GE GSS25JFM[WW] <i>SIMILAR: GSS25JEM[]</i>	930					715	57	?	?	?	?	?
Whirlpool Conquest GS6SHAXK[Q]	1,730					619	50	?	?	?	?	?
Frigidaire Gallery GLRS237ZA[W] <i>SIMILAR: GLHS237ZA[]</i>	1,100					686	55	?	?	?	?	?
Maytag Plus MZD2766GE[W]	1,520					660	53	?	?	?	?	?

NOTAS BREVES

- **¿Cuál es el mejor momento del día para tomar vitaminas?**
En las comidas. Es entonces que el cuerpo produce más cantidad del ácido estomacal que ayuda a digerir. Por otra parte, las pastillas de multivitaminas se disuelven mejor con el estómago lleno.
- **¿A qué hora se deben tomar las pastillas de calcio?**
También con las comidas, pero no en las que se tomen las pastillas de multivitaminas. Esto se debe a que el hierro de las vitaminas contrarresta el efecto del calcio.
- **Es mejor tomar los líquidos antes, durante o después de las comidas?**
Es lo mismo. Pero, quien sea propenso a las malas digestiones o padezca de gases o malestares estomacales, debe evitar los líquidos gaseosos.
- **¿Cuáles vegetales tienen más betacaroteno?**
Las espinacas, el brócoli, las berzas y las zanahorias son especialmente ricos en este importante antioxidante.

PADRES DE CRIANZA DEL MES DE AGOSTO

NOT FOR PUBLIC VIEW

¿ESTÁ LISTO?

Una de las preguntas que se hacen a menudo los padres es si ya el pequeñín de la casa estará listo para un programa escolar. Pues es bien sencillo. Comprueben si ya el niño ha alcanzado el nivel deseado en los siguientes aspectos:

EMPATÍA: La capacidad de percibir las necesidades de otros niños.

SOCIABILIDAD: Si puede llevarse bien con otros niños, si generalmente puede compartir con ellos sus juguetes.

LENGUAJE: El niño debe saber expresar lo que siente y necesita, para que pueda relacionarse con otros niños y con los adultos.

ATENCIÓN: El pequeño debe ser capaz de atender al menos 15 minutos consecutivos a un juego o una explicación.

INSTRUCCIONES: Debe poder ejecutar instrucciones simples, como: "Tomen sus lápices", "Abran el cuaderno de colorear", etc. En lo que respecta al aspecto del aprendizaje, se supone que un niño de 3 años pueda:

1. Identificar los colores.
2. Reconocer las formas.
3. Sentarse y estarse quieto al menos 30 minutos.
4. Imitar al menos 3 sonidos animales. No olviden, sin embargo, que cualquier niño aprende mucho fuera de su casa desde los 2 años.

