

OPCIONES PARA AHORRAR DINERO EN ALIMENTOS

LECCIÓN 10 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante aprenderá a cómo utilizar los especiales y los cupones para así poder hacer un buen uso de su dinero disponible para la compra de alimentos.

Materiales educativos necesarios

- Cupones y tarjetas de los especiales - copie y recorte los cupones y las tarjetas de especiales, o utilice cupones actuales y los anuncios de especiales de las tiendas de comestibles.
- Los cupones y los anuncios de las tiendas de comestibles locales son una buena idea para que los participantes tengan conocimiento de las ofertas en dichas tiendas.
- Hoja: “¿Es acaso una buena oferta?”- uno por cada participante. (Nota: ahorre gastos de imprenta laminando o utilizando un protector plástico para cubrir las hojas. Utilice marcadores borrables de modo que las hojas puedan ser usadas en múltiples ocasiones.
- Pizarra o cartulina.

Enseñanza de la lección 10

1. Comience una breve discusión de como los participantes han utilizado anteriormente los cupones y los especiales para ahorrar dinero al momento de comprar comestibles.
2. Mencione a los participantes que el tema de hoy es de cómo los cupones y los especiales nos ayudan ahorrar dinero en el supermercado y cómo debemos utilizarlos. Pregunte que desean aprender de la lección y anote sus repuestas en la pizarra.
3. Introduzca la lección mencionando lo siguiente:

“Cuando nos tomamos el tiempo de revisar los periódicos y revistas para recortar los cupones de descuentos, esto resulta en que podremos ahorrar en el supermercado conjunto con los especiales y ofertas. En muchas ocasiones hay especiales en las tiendas y especiales del manufacturero. Si encuentra este tipo de oferta puede resultar en ahorros inclusive si no necesita el artículo en ese momento. Tenga en mente el espacio que tiene en su lacena y refrigeradora, en adición al tiempo que puede durar el alimento. Las tarjetas de descuentos de los supermercados también representan ahorros. En muchas ocasiones los especiales están disponibles solo con la tarjeta de descuentos. Es muy importante cuando utilicen las tarjetas de descuento que se fijen si le aplicaron el mismo en la caja registradora. Por eso es muy importante que cotejen su recibo”.

4. Actividad: Cupones y especiales - ¿Es acaso una Buena oferta?
- Distribuya la hoja de trabajo a cada participante.
 - Distribuya de 3 a 4 cupones o especiales a cada participante.
 - Para cada cupón o especial, haga que los participantes contesten las preguntas en la hoja de trabajo.
 - Anime a los participantes a compartir su decisión sobre si el cupón o especial es bueno. ¿Por qué o por qué no? ¿Por qué lo decidieron así?

***Nota al educador: Muchos de los artículos en los ejemplos de cupones son alimentos que no siempre serían opciones adecuadas para una familia que trata de gastar dinero en sabiamente.**

Conclusión de la lección 0

Repasar los puntos principales de la lección.

Antes de las preguntas de evaluación al finalizar la sesión, mencione a los participantes lo siguiente:

“Les voy hacer unas cuantas preguntas que nos van a permitir saber que ustedes piensan llevar acabo después de esta sesión. No tienen que responder si no desean, pero si lo hacen, sus respuestas serán confidenciales”.

Preguntas de evaluación al finalizar la sesión: Ver notas del educador – lección 10

¿Ha aprendido usted algo nuevo acerca de los cupones de descuentos y los especiales en las tiendas que le ayudara ahorrar dinero en sus alimentos?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

CUPONES Y ESPECIALES — ¿ES ACASO UNA BUENA OFERTA?

Para cada cupón o especial:

- Escriba el nombre del alimento en la parte superior
- Conteste las preguntas
- Tome una decisión — ¿Es acaso una Buena oferta?

Alimento:				
¿Necesito un cupón?	Sí:	No:	Sí:	No:
¿Es este un alimento que uso a menudo?				
¿Es este un alimento perecedero?				
¿Es este un buen precio comparado con una marca genérica?				



Toma de decisión: ¿Utilizaré este cupón o especial?	Sí:	No:	Sí:	No:	Sí:	No:
---	------------	------------	------------	------------	------------	------------

CUPONES Y ESPECIALES- PÁGINA 1 DE 2

<p>Cupón de tienda</p> <p>Espárrago</p> <p>\$2.99 lb.</p> 	<p>Cupón de tienda</p> <p>Coliflor</p> <p>1.19¢ lb.</p> 
<p>Salsa de tomate</p> <p>16 oz.</p> <p>59¢</p> 	<p>Panecillos</p> <p>99¢</p> 
<p>Cupón de fabricante Expira 11/1/XX</p>  <p>Pan</p> <p><i>Ahorre \$.40 en cualquier marca de pan</i></p>	<p>Bistec de paletilla</p>  <p>Precio especial \$4.29 por lb.</p>
<p>Cupón de fabricante Expira 11/1/XX</p>  <p>Ahorre 35¢</p>	<p>Cupón de tienda</p>  <p>Uvas sin semillas</p> <p>99¢ lb.</p> <p>Limite 3 libras por cupón</p>
 <p>Queso</p> <p>\$4.99 lb.</p>	<p>Cupón de tienda Expira 11/30/XX</p> <p>Pastel de calabaza</p>  <p>\$4.59 Cada uno</p>

CUPONES Y ESPECIALES- PÁGINA 1 DE 2

<p style="text-align: center;">Especial Jamón</p>  <p style="text-align: center;">\$3.99 lb.</p>	<p style="text-align: center;">Cupón de fabricante Expira 1/31/XX</p>  <p style="text-align: center;">Huevos Ahorre 20¢</p>
<p style="text-align: center;">Cupón de fabricante No Expira</p>  <p style="text-align: center;">Cola Soda Paquete de 12 Ahorre \$.1.25</p>	 <p style="text-align: center;">Canastas de regalos</p> <p style="text-align: center;">20% menos (Hasta 12/31/XX)</p>
 <p style="text-align: center;">Tomates</p> <p style="text-align: center;">\$.79 lb.</p>	 <p style="text-align: center;">Papas 5 lb.</p> <p style="text-align: center;">\$1⁹⁹</p>
<p style="text-align: center;">Cupón de tienda Expira 12/31/XX</p>  <p style="text-align: center;">Galletas Variedad selecta de 12 ct.</p> <p style="text-align: center;">2/ \$5</p>	<p style="text-align: center;">Maíz dulce</p> <p style="text-align: center;">8/ \$2</p> 
 <p style="text-align: center;">Calabacitas Variedad selecta</p> <p style="text-align: center;">\$.69 por lb.</p>	 <p style="text-align: center;">Zanahorias</p> <p style="text-align: center;">\$.99</p> <p style="text-align: center;">(Hasta 7/31/XX)</p>

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Opciones para ahorrar dinero en alimentos

Estamos interesados en sus comentarios sobre la lección del día de hoy. El completar esta forma es totalmente voluntario y significa su consentimiento a participar. Las respuestas son confidenciales dentro de lo que es permitido por ley. La utilización de la información en reportes y en otros medios, no lo identificará personalmente de ninguna manera. Sus comentarios nos permiten a planificar mejor futuras lecciones. De tener alguna pregunta, favor de comunicarse con Shelley King-Curry al (608) 265-5069. Gracias.

¿Cuán provechoso fue la lección de hoy?

- muy provechoso
- provechoso
- algo provechoso
- no provechoso

Escriba una cosa que usted aprendió hoy y que va a utilizar en casa:

Favor de compartir si existe algo adicional que le hubiese gustado saber y que esta lección no llegó a cubrir:

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 10

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número de participantes en el grupo (anote “1” para un solo individuo) _____

Pregunte a los participantes lo siguiente al finalizar la lección:

¿Ha aprendido usted algo nuevo acerca de los cupones de descuentos y los especiales en las tiendas que le ayudara ahorrar dinero en sus alimentos?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Evaluación del educador sobre la lección y como fue la misma recibida por los participantes:

Otros comentarios de los participantes:

Nota al educador:

Complete esta forma cada vez que enseñe esta lección y entregue a su supervisor.