

## CENANDO FUERA DE CASA

### LECCIÓN 12 DE DINERO PARA ALIMENTOS

---

#### Objetivos del participante

---

- El participante será capaz de escoger comidas de bajo costo cuando cena fuera de casa.
- El participante incluirá las cenas fuera de casa cuando planifica lo que gastara en alimentos.

#### Teaching materials needed

---

- Tarjetas de situación laminadas: “Vamos a cenar fuera de casa”
- Tarjetas: “Digo No” (Una por participante)
- Tarjetas: “Tengo una mejor idea” (Una por participante)
- Dinero de juego: (Monedas y billetes)
- Hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. cenar en un restaurante”
- Pizarra o cartulina

#### Información previa para el educador:

Esta lección usa el juego “Vamos a cenar fuera de casa” para ilustrar los gastos al cenar fuera de la casa, sobre todo cuando es el resultado de no planificar comidas futuras (por ejemplo, usted olvidó ir a la tienda y decide llevar a su familia a cenar fuera de la casa).

El juego debe generar una conversación sana sobre cenar fuera de la casa. El participante puede tener ideas buenas sobre otras alternativas más bajas en costo que algunas de las situaciones descritas en el juego.

Asegúrese que la información compartida durante la discusión sea exacta, es importante que el instructor esté listo y tenga información actual sobre los gastos de algunas situaciones descritas en el juego. Puede ser necesario tener que cambiar algunos de los detalles (es decir gastos) de las situaciones a fin de ser más realista para las necesidades de su comunidad.

#### Enseñanza de la lección 12

---

1. Pida a los participantes a compartir entre ellos una comida o merienda que hicieran recientemente fuera de la casa.
2. Mencione que la lección de hoy es sobre las alternativas de bajo costo que tenemos disponibles cuando cenamos fuera de la casa. Pregunte a los participantes que desean aprender acerca de este tema y anote sus respuestas en la pizarra.

3. Introduzca el tema pidiendo a los participantes crear una lista de maneras en que ellos planificarán lo que van a comer en el futuro. Anote en la pizarra las respuestas que ellos puedan mencionar dentro de un minuto. (Si el grupo es grande, divida en dos grupos más pequeños y observe cuál de los dos grupos genera una lista más larga).
4. Dirija la discusión de cenar fuera de casa con comentarios como, “nosotros también tenemos que planificar para los momentos cuando tenemos que cenar fuera de la casa”.
5. Pida a los participantes mencionar motivos por el cual ellos cenan fuera de la casa. Anote sus respuestas en la cartulina o pizarra para que todos puedan ver. Las respuestas posibles incluyen: para ahorrar tiempo, es más fácil que cocinar, no me gusta cocinar, a menudo no estamos en casa a la hora de la comida, podemos conseguir comida que no podemos cocinar en casa y a los niños les gusta más, etc.
6. Establezca el juego y preséntelo como una forma divertida de pensar en los gastos al cenar fuera de la casa.
  - Coloque las tarjetas de situación boca abajo sobre una mesa y anime a los participantes a juntarse alrededor para que todos puedan ver.
  - Dé a cada participante \$25 dólares del dinero de juego (monedas y billetes) - esto representa la cantidad de dinero que cada familia tiene para pagar una cena fuera de la casa durante la semana.
  - Dé a cada uno de los participantes una tarjeta “Digo no”. Esta tarjeta puede ser utilizada por el participante en cualquier punto en el juego para evitar la tentación de gastar. El uso de esta tarjeta es similar a situaciones cuando es necesario decir que “No” a amigos o niños cuando cenar fuera de la casa no es una buena idea.
  - Dé a cada uno de los participantes una tarjeta de “Tengo una mejor idea”. Explique que esta tarjeta puede ser utilizada en cualquier momento durante el juego para responder a una “Tarjeta de situación”. Si un participante usa su tarjeta “Tengo una mejor idea”, él o ella debe compartir con el resto del grupo una idea que cueste menos que lo que describe la “Tarjeta de situación”.
  - El primer participante selecciona una “Tarjeta de situación” de la mesa y la lee en voz alta. El participante debe hacer lo que la tarjeta dice o usar su tarjeta de “Digo no” o “Tengo una mejor idea” para evitar gastar el dinero.
  - Después de que el participante decide que hacer, motive una discusión de grupo sobre la situación haciendo preguntas como: ¿Es ésta una situación en la que usted ha estado anteriormente? ¿Qué podría usted hacer diferentemente para ahorrar el dinero? ¿Ha estado usted en una situación similar?
  - Siga hasta que todas las “Tarjetas de situación” hayan sido utilizadas.
7. Haga un resumen de las estrategias que podemos utilizar para evitar seguir gastando dinero en alimentos fuera de la casa y no perder el control del mismo:
  - Ahorre dinero adicionalmente cada semana o mes en vez de cenar fuera de la casa.
  - Aproveche cupones o especiales.
  - Lleve la comida a casa ya que puede ser mucho más económico que la comida en el restaurante. Compre sólo una parte de la comida y complemente con otra comida de casa (es decir complete con una ensalada, fruta y leche en vez de comprar las papas fritas y la soda).
  - Tenga una zanahoria o manzana en su bolsillo para comer junto con su alimento de esta manera usted tendrá que pedir menos, y su comida será mejor para usted.

- Pida a los participantes que mencionen otras ideas.
8. Distribuya la hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. cenar en un restaurante”.

### Conclusión de la lección 12

---

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 11

**¿Aprendió usted un nuevo modo de cómo cenar fuera de la casa sin gastar demasiado?**

**Si usted utilizara algunas ideas de esta lección para gastar menos al cenar fuera de la casa, ¿Cuánto dinero se podría ahorrar usted en una semana?**

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.

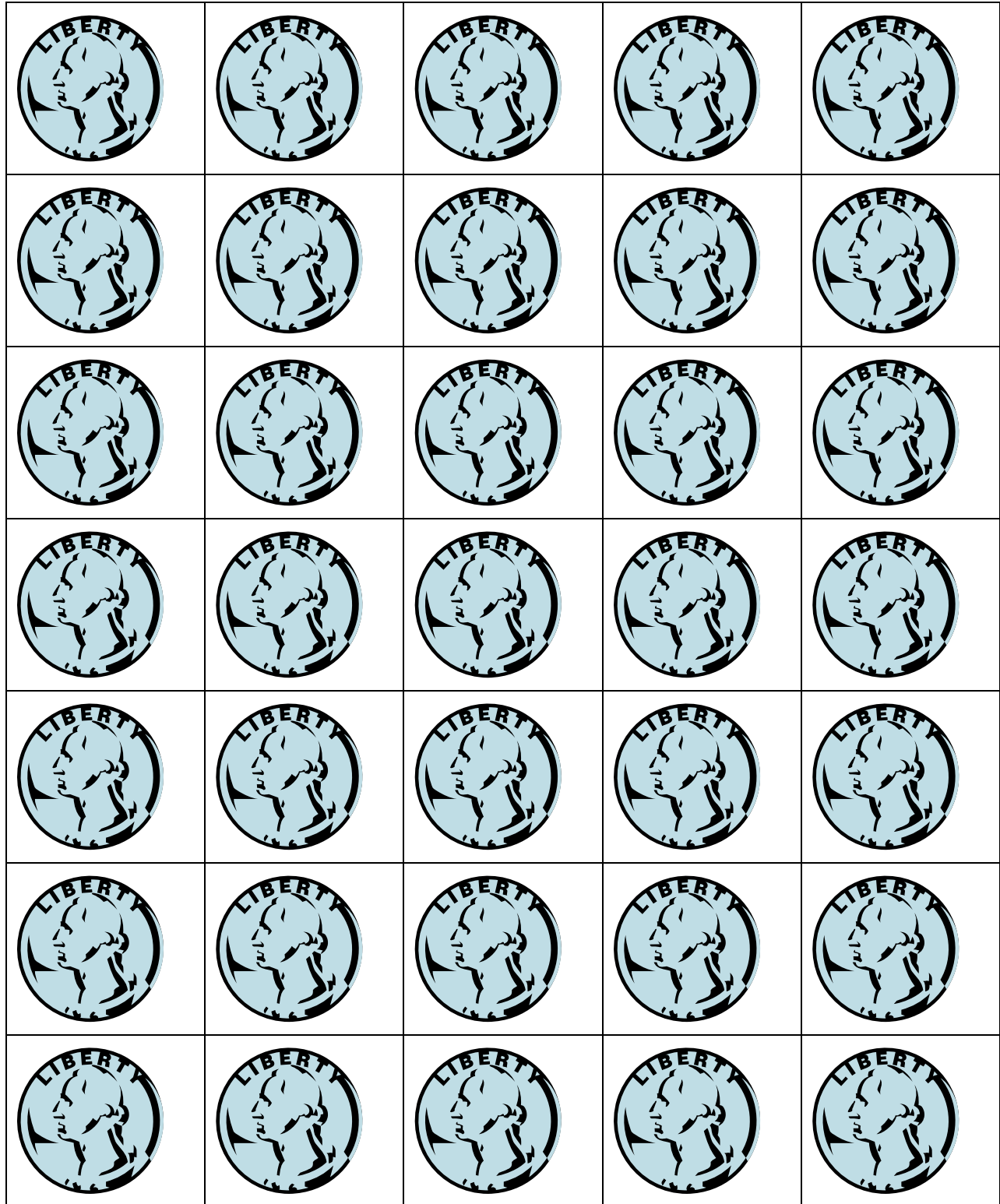
## TARJETAS DE SITUACIÓN — PÁGINA 2 DE 2

<p>Usted aprovecha un cupón “2 por 1” y come el almuerzo con un amigo en una cafetería local.</p> <p><b>Gaste \$5.00 dólares</b></p>	<p>Usted no tiene ganas de cocinar, llama para que una pizza sea entregada</p> <p><b>Gaste \$15.00 dólares</b></p>
<p>No tiene tiempo para preparar un almuerzo para el trabajo. Usted consigue papas fritas y soda de la máquina vendedora.</p> <p><b>Gaste \$2.50 dólares</b></p>	<p>Usted planifica una comida fuera una vez al mes para su familia, es el turno de su hijo escoger el lugar. Cuesta \$19.00 dólares y usted tiene \$10.00 ahorrado.</p> <p><b>Gaste de \$9.00 dólares</b></p>
<p>Usted esta cansado por las entrevistas de trabajo. Usted ve un anuncio para hamburguesas a \$0.99 usted compra 5 pero las papas fritas y las sodas le tientan y usted los compra también.</p> <p><b>Gaste \$ 15.00 dólares</b></p>	<p>Es su día libre y una vez a la semana, usted lleva a su niño de 3 años a un restaurante local y comparten una orden del especial del día. Hoy es el favorito de él espagueti.</p> <p><b>Gaste de \$5.50 dólares</b></p>
<p>Es el cumpleaños de su hija. Usted la lleva a ella y 4 amigos a un restaurante de comida rápida para almuerzo.</p> <p><b>Gaste \$20.00 dólares</b></p>	<p>Su hijo gana un cupón de \$4.00 para pizza en la escuela. La pizza cuesta 15.00 dólares.</p> <p><b>Gaste \$11.00 dólares</b></p>
<p>Día de cobro de su salario. Llevó a su familia a un bufete "todo lo que usted pueda comer".</p> <p><b>Gaste \$20.00 dólares</b></p>	<p>Usted va de compras a la hora de su almuerzo. En vez de comer almuerzo usted compra una barra de chocolate grande y una soda.</p> <p><b>Gaste \$2.50 dólares</b></p>

## TARJETAS DE SITUACIÓN — PÁGINA 2 DE 2

<p>La reunión escolar comienza una hora después del trabajo, usted compra hamburguesas por \$0.69 y las acompaña con zanahorias, manzanas y leche en su casa.</p> <p><b>Gaste \$3.50 dólares</b></p>	<p>El juego de pelota de su hija se termino tarde. Usted compra un cubo de pollo familiar camino a casa.</p> <p><b>Gaste \$12.00 dólares</b></p>
<p>Usted toma ventaja de la venta de tacos en el restaurante mejicano local, pero solo toma agua en vez de soda.</p> <p><b>Gaste \$2.00 dólares</b></p>	<p>Ha usted le gusta el olor de los “perros calientes” (Hot Dogs) y la comida de los kioscos de recaudar fondos. Se compra 2 y los disfrutas.</p> <p><b>Gaste de \$4.00 dólares</b></p>
<p>Es un día soleado y sus compañeros le invitan a caminar por el parque y tomar el almuerzo en un “deli”.</p> <p><b>Gaste \$7.00 dólares</b></p>	<p>Es viernes en la noche y su hijo de 15 años le pide dinero para comer con sus amigos camino a un juego de baloncesto.</p> <p><b>Gaste \$5.50 dólares</b></p>
<p>MFF 12</p>	<p>MFF 12</p>

**DINERO DE JUEGO**



## DINERO DE JUEGO





**TARJETAS: DIGO NO” Y “TENGO UNA MEJOR IDEA”**

<b>DIGO NO</b>	<b>TENGO UNA MEJOR IDEA</b>
<b>DIGO NO</b>	<b>TENGO UNA MEJOR IDEA</b>
<b>DIGO NO</b>	<b>TENGO UNA MEJOR IDEA</b>
<b>DIGO NO</b>	<b>TENGO UNA MEJOR IDEA</b>

**Hoja de comparación de costos: “Cenar en casa vs. Cenar en un restaurante”**

**Desayuno:**

<b>Burrito</b>	<b>Costo en casa</b>	<b>Costo en restaurante (McDonald’s)</b>
1- Tortilla 6 pulgadas	\$0.19	N/A
1 huevo	\$0.12	N/A
1 onza de queso cheese	\$0.22	N/A
2 cucharadas de salsa	\$0.10	N/A
1 taza jugo de naranja	\$0.32	N/A
<b>TOTAL:</b>	<b>\$0.95</b>	<b>\$1.49</b>

<b>Batida de frutas</b>	<b>Costo en casa</b>	<b>Costo en restaurante</b>
1 taza de leche bajo en grasa	\$0.16	N/A
6 onzas de yogurt	\$0.48	N/A
1 banana	\$0.17	N/A
¼ cup arándanos	\$0.17	N/A
<b>TOTAL:</b>	<b>\$0.98</b>	<b>\$4.75</b>

**Almuerzo:**

<b>Ensalada de Pollo</b>	<b>Costo en casa</b>	<b>Costo en Wendy’s: Pollo mandarina</b>
1 taza lechuga romana	\$0.25	N/A
½ taza zanahorias	\$0.10	N/A
¼ taza pepinillo	\$0.20	N/A
4 onzas de pechuga de pollo	\$0.76	N/A
2 cucharadas aderezo	\$0.11	N/A
½ taza galletas de trigo	\$0.31	N/A
<b>TOTAL:</b>	<b>\$1.72</b>	<b>\$4.29</b>

**Cena:**

<b>Hamburguesa y papa asada</b>	<b>Costo en casa</b>	<b>Costo en Wendy’s</b>
Panecillo	\$0.10	N/A
3 onzas carne molida	\$0.40	N/A
1 tomate	\$0.10	N/A
¼ taza lechuga romana	\$0.05	N/A
1 papa asada	\$0.50	N/A
<b>TOTAL:</b>	<b>\$1.15</b>	<b>\$3.99</b>

<b>Manzana acaramelada</b>	<b>Costo en casa</b>	<b>McDonald’s: Pastel de manzana</b>
2.4 onzas manzana	\$0.15	N/A
.8 onza salsa de caramelo	\$0.13	N/A
<b>TOTAL:</b>	<b>\$0.28</b>	<b>\$ .99</b>

<b>Gran Total:</b>	<b>\$5.08</b>	<b>\$15.51</b>
--------------------	---------------	----------------

## HOJA DE COMENTARIOS

### El tema de hoy fue: Cenado fuera de casa

---

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 12

---

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:

**¿Aprendió usted un nuevo modo de cómo cenar fuera de la casa sin gastar demasiado?**

Número de participantes que respondieron "SI" \_\_\_\_\_

Número de participantes que respondieron "NO" \_\_\_\_\_

Número de participantes que respondieron "no estoy seguro" \_\_\_\_\_

**Si usted utilizara algunas ideas de esta lección para gastar menos al cenar fuera de la casa, ¿Cuánto dinero se podría ahorrar usted en una semana?**

**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.