

ALIMENTOS QUE SE NECESITAN - ALIMENTOS QUE SON DESEADOS

LECCIÓN 4 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- Los participantes aprenderán a reconocer que los gastos varían según las prioridades de lo que se necesita y de lo que se desea.
- Los participantes aprenderán a distinguir entre los comestibles necesarios y aquellos que son deseados.

Materiales educativos necesarios

- Folleto: Alimentos que se necesitan y deseados - ¿Cuál es la diferencia?
- Cartulina o pizarra
- Juego: DINERO DE ALIMENTOS

Información previa para el educador

El objetivo de esta lección es ayudar a los participantes a distinguir entre las necesidades básicas y lo que se desea en general en adición a los alimentos que se necesitan y los deseados.

Es importante reconocer y apreciar las diferencias culturales, valores, creencias, salud y otros factores que influyen a cada individuo al momento de escoger lo que van a consumir. Un alimento deseado para una persona puede ser uno necesario para otra.

Enseñanza de la lección 4

1. Pida a los participantes que mencionen un artículo deseado y otro necesario que hayan adquirido o comprado.
2. Introduzca la lección mencionando lo siguiente:

Hoy día no hay escasez de los comestibles que se pueden comprar en un supermercado; pero cuando una familia trata de sobrevivir con una cantidad limitada de dinero, hay que tomar decisiones de lo que se compra y de lo que no. Una estrategia que debe ser utilizada en la toma de decisiones es pensar si lo que se compra es una **necesidad** o un **deseo**.
2. Lleve a cabo una discusión con el grupo sobre las necesidades y los deseos:

Motive a los participantes a definir la palabra “necesidad” y anote sus respuestas en la pizarra. (Posibles respuestas son: esenciales, absolutos, sobre vivencia, básicos, necesarios, inevitables, etc.).

Luego pida que definan la palabra “deseo” y anote sus respuestas en la pizarra. (Posibles respuestas son: conveniencia, lujos, preferencias, opcionales, innecesarios, varia de persona a persona).

Si es necesario mencione las siguientes definiciones de lo que es una necesidad y un deseo:

 - **Necesidad** – son aquellos artículos básicos o necesarios para nuestra supervivencia.
 - **Deseo** – son aquellos artículos que hacen nuestra vida más fácil o cómoda.

Lleve a cabo una breve discusión acerca de las necesidades y los deseos en las siguientes áreas de nuestras vidas:

- Refugio: necesitamos alojamiento o albergue; muchas personas desean poseer su propia casa.
- Ropa: necesitamos la ropa básica; nuestros hijos prefieren ropa de marca o diseñador.

La tercera área de necesidades y deseos es decidir sobre los alimentos que se consumen. En el resto de esta lección se cubrirá las opciones que tenemos disponibles al momento de decidir que comestibles comprar.

3. Actividad: Alimentos que se necesitan y alimentos que son deseados - ¿Cuál es la diferencia?

Distribuya los folletos a los participantes.

Diga a los participantes que decidan cuales artículos en la lista son una necesidad y cuales son deseos para ellos y sus familias.

No hay ninguna respuesta correcta o incorrecta, solo las decisiones que cada persona o familia tiene que tomar.

Pregunta de discusión: ¿Qué artículos se les hizo difícil clasificar? ¿Por qué?

Actividad opcional para no lectores y otros grupos diversos: tenga artículos y comestibles disponibles y pregunte a los participantes cuales son necesidad y cuales son deseos.

4. Resumen

Concluya la lección llevando una discusión acerca de las necesidades y los deseos resumiendo los siguientes puntos:

- Las necesidades y los deseos son distintos para cada persona.
- Las necesidades y los deseos cambian con el tiempo y según sean las situaciones de cada familia.
- Al decidir cuanto dinero se va a gastar se toma en consideración tanto las necesidades como los deseos.
- Las familias deben asegurarse primero cubrir las necesidades básicas como albergue, ropa y alimentos antes de comprar otros artículos adicionales.
- Después que hayan cubierto las necesidades básicas, entonces se puede escoger comprar artículos deseados.
- Las personas que gastan primero en lo deseado sin pensar en lo necesario, usualmente se encuentran sin dinero para pagar las deudas o poder comprar alimentos.
- Pida a los participantes compartir sus impresiones o ideas sobre la lección.

5. Juegue el juego DINERO DE ALIMENTOS.

DINERO PARA ALIMENTOS se juega como el bingo. El objetivo del juego es repasar los siguientes conceptos:

- **(D)** Dinero - Hay varios recursos que una familia puede utilizar para comprar u obtener los alimentos: efectivo, vales de comida, estampillas, salarios, pensiones, etc.

- **(I)** Innecesarios – Gastar innecesariamente en ciertos comestibles: marcas reconocidas, frutas y vegetales fuera de época, golosinas, productos congelados, etc.
- **(N)** Necesidades – Cada hogar tiene ciertos tipos de alimentos que se consideran como una necesidad.
- **(E)** Extras- Alimentos que se pueden considerar como un deseo y no una necesidad par las familias.
- **(R)** Recurrentes – Alimentos que se compran más de una vez durante una semana o mes: leche, pan, cereal, café, etc.
- **(O)** Otros- Alimentos o golosinas que ocasionalmente una familia podría comprar.

Conclusion de la lección 4

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 4

¿Quien ha pensado en un alimento que considera un deseo para su familia y tratará de comprar menos de ahora en adelante?

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.



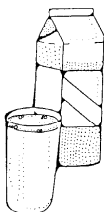
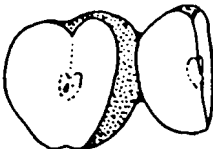



Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

ALIMENTOS QUE SE NECESITAN Y LOS DESEADOS - ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Marque con un ✓ en el encasillado que mejor describa el alimento para usted.

Esto es algo que necesito (básico)

Esto es algo que deseo (opcional)

		Helados	
		Agua	
		Leche	
		Fruta fresca	
		Sal y pimienta	
		Hamburguesas	
		Arroz	

JUEGO: DINERO DE ALIMENTOS

Preparación del juego:

1. Dé a cada participante lápices y una tarjeta de dinero en blanco.
Indique a los participantes llenar ejemplos de alimentos en cada una de las columnas.
2. Provea un ejemplo de cada categoría de ser necesario.
3. Recuérdele a los participantes a pensar en artículos comunes para aumentar su oportunidad de ganar el juego.

Cómo jugar:

1. Cada participante debe mencionar un artículo de los que escribió en su tarjeta.
2. Los participantes marcan o circulan en su tarjeta si tienen el artículo que fue mencionado.
3. La primera persona en circular o marcar 5 artículos en una línea vertical, horizontal o diagonal grita la palabra “DINERO” y es el ganador.
4. Continúe con el juego mientras los participantes disfruten del mismo.

Ejemplos de artículos y comestibles bajo cada categoría de DINERO:

D	I	N	E	R	O
Dinero	Innecesarios	Necesidades	Extras	Recurrentes	Otros
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensión/retiro ▪ Seguro Social ▪ Desempleo ▪ Comisiones ▪ Salarios ▪ Intereses ▪ Rentas ▪ Reembolsos de Impuestos ▪ Crédito ▪ Pensión Alimentaría ▪ Cupones WIC ▪ Seguro Social Suplementario SSI ▪ Herencias/regalos ▪ Prestamos ▪ Cupones Alimentos ▪ Reducido/gratis ▪ Almuerzos Escolares ▪ Comidas Especiales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Productos de marcas ▪ Frutas exóticas ▪ Golosinas ▪ Comida rápida ▪ Productos congelados ▪ Productos de conveniencia ▪ Comidas pre-cocinadas ▪ Frutas y vegetales fuera de época ▪ Jugos exóticos ▪ Comidas de porciones individuales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vegetales ▪ Frutas ▪ Granos y cereales ▪ leche ▪ queso ▪ Carnes ▪ Yogurt ▪ Frijoles ▪ Agua ▪ Pan ▪ Arroz ▪ Tortillas de maíz o harina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soda ▪ Bizcochos ▪ Galletas ▪ Dulces ▪ Cerveza ▪ Alcohol ▪ Café ▪ Papitas saladas o nachos ▪ Agua embotellada ▪ Comidas de porciones individuales ▪ Productos Gourmet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche ▪ Pan ▪ Café ▪ Cereal ▪ Frutas ▪ Tortillas de maíz o harina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fresas y manzanas de una finca orgánica ▪ Calabazas ▪ Manzanas de caramelo ▪ Bizcocho de cumpleaños o aniversario ▪ Chocolates para San Valentín ▪ Golosinas para Navidad ▪ Entremeses para fiestas ▪ Plato especial para reunión familiar

JUEGO “DINERO DE ALIMENTOS”

Llene los espacios con palabras que sean de la categoría. Cuando mencionen un término que usted tenga lo circula o marca. Primera persona en completar seis horizontalmente, verticalmente, o en diagonal gana.

D Dinero	I Innecesarios	N Necesidades	E Extras	R Recurrentes	O Otros
Reembolso de los impuestos					
	Artículos de marcas famosas				
		Gratis			Teatro /Cine
				Regalo para cumpleaños de un hijo	
			Factura del teléfono		

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Alimentos que se necesitan – Alimentos que son deseados

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 4

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:

¿Han pensado en un alimento que consideren deseado el cual trataran de no comprar o comprar menos de ahora en adelante?

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.