

PLANIFICACIÓN: CÓMO OBTENER SUFICIENTE DINERO PARA LOS ALIMENTOS

LECCIÓN 1 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del estudiante

- El participante determinará una cantidad de dólares para gastar mensualmente en alimentos para la familia.
- El participante nombrará por lo menos un recurso comunitario disponible que le ayude a satisfacer las necesidades alimentarias de su familia.
- El participante desarrollará un plan para usar FoodShare (Cupones para Alimentos), dinero en efectivo y otros recursos para satisfacer las necesidades alimentarias de su familia.

Materiales de enseñanza necesarios

- Hoja de trabajo —“¿Cuánto necesita gastar su familia en Alimentos Saludables?” Esta es una hoja de trabajo de tres páginas. ¡NO LAS COPIE POR LOS DOS LADOS! Esto deberá ser actualizado por lo menos una vez al año con las cantidades de costos de alimentos
- OPCIONAL Lista de chequeo “\$\$ para Alimentos”: haga copias y téngalas disponibles para los participantes
- Tarjetas de Actividades (Se recomienda un juego para cada participante y que copie los juegos en 2 colores diferentes de cartulina y plastifique):
 - **“Tarjetas de Situaciones”**: copie “frentes” y “reversos” (2 de cada uno) de manera que el frente de la tarjeta 1 tenga el reverso de la tarjeta 1, y así sucesivamente; recorte las tarjetas. Necesitará de uno a tres juegos de tarjetas para individuos o grupos pequeños; tres o más juegos de tarjetas para grupos más grandes. (PISTA ÚTIL: VARIACIÓN PARA LOS QUE NO LEEN: use “Tarjetas de Situaciones” ampliadas proyectadas en retroproyector para repasar y discutir con el grupo
 - **“Tarjetas de Dólares para Alimentos”**: copie “frentes” y “reversos” (3 de cada uno) de manera que el frente de la tarjeta 1 tenga el reverso de la tarjeta 1 y así sucesivamente; recorte las tarjetas. Haga copias múltiples de cada tarjeta. **(Estas serán actualizadas por lo menos una vez al año con nuevas cantidades de “Costos de Alimentos en el Hogar” y cantidades de dólares de recursos.)**
- Cartulina blanca o papelógrafo (flipchart)
- Lápices o lápices de pasta
- Calculadora
- OPCIONAL: Hojas de información —
Una guía de recursos desarrollada localmente o una hoja de información de contacto para los programas de ayuda en su condado o use “Wisconsin Connections (Conexiones de Wisconsin)” <http://www.uwex.edu/ces/connections/>

Información de fondo para el educador

La cantidad en dólares que se calcula en los Pasos 1 a 4 en la Hoja de trabajo se basa en **Thrifty Food Plan (el Plan Económico de Alimentos)**, como se expresa en Cost of Food at Home (El Costo de Alimentos en el Hogar). **Thrifty Food Plan** asume que los alimentos para todas las comidas y snacks se compran en la tienda y se preparan en casa. Este es un plan muy económico—se usan pocos o no se usan alimentos de conveniencia y se asume que se tienen las destrezas para la preparación de alimentos básicos.

“**Cost of Food at Home**” es actualizado una vez al mes por Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP) (el Centro para Política y Promoción Nutritiva) y se puede visitar en este sitio: <http://www.cnpp.usda.gov/USDAFoodCost-Home.htm>

Las compras de alimentos y la alimentación de una familia de acuerdo a **Thrifty Food Plan** requiere planificación cuidadosa y buenas habilidades.

Las (tarjetas o proyección) de Situaciones le permiten al participante ver cómo las circunstancias y decisiones afectan la cantidad de dinero que se gasta en alimentos para la familia. Las explicaciones breves en el reverso de cada Tarjeta de Situaciones indica si la situación aumentará o disminuirá los costos de alimentos.

VARIACIÓN: El uso las Tarjetas de Situaciones sin las explicaciones en el reverso. Algunos Educadores pueden optar por invitar a los participantes a discutir las Tarjetas de Situaciones y sacar sus propias conclusiones sobre cómo cada situación afecta la cantidad de dinero que la familia gasta en alimentos. Si usted decide usar esta variación, copie solamente los frentes de las Tarjetas de Situaciones. El Educador debe estar preparado para explicar cada Situación como sea necesario.

La Hoja de trabajo lleva al participante por los pasos necesarios para calcular una cantidad de dólares planificada para gastos **mensuales** de alimentos (Paso 4). Este Total Mensual Ajustado es un buen punto de partida para la familia.

Los siguientes pasos le ayudarán al participante a ver cómo FoodShare (Cupones para Alimentos), dinero en efectivo y otros recursos pueden combinarse para que la familia pueda obtener los alimentos que necesita semanal o mensualmente. El Educador debe estar preparado para explicarles a los participantes que las familias no reciben suficientes Cupones para Alimentos para comprar los alimentos necesarios semanal o mensualmente. ***Se espera que se use dinero en efectivo u otras fuentes de alimentos con los Cupones para Alimentos para obtener suficientes comestibles.***

Las tarjetas “Dólares para Alimentos” representan los recursos o programas comunitarios que pueden ayudar a la familia a satisfacer las necesidades alimentarias sin gastar mucho en efectivo. Cada tarjeta “Dólares para Alimentos” es específicamente para un recurso o programa y tiene un valor en dólares impreso en la tarjeta. El valor en dólares en cada tarjeta “Dólares para Alimentos” ha sido calculado ya sea usando los costos reales proporcionados por la agencia comunitaria o calculando un valor basado en información de USDA sobre el costo de alimentos en la casa usando el “thrifty plan.” Por ejemplo, para calcular el valor en dólares del almuerzo escolar, se usaron los siguientes pasos:

- Costo según USDA de Alimentos en Casa en el “thrifty plan”: aproximadamente. **\$30.70** por semana para alimentar estudiante de escuela primaria (edad 9-11)
- **\$30.70** por semana dividido por 7 días = **\$4.38** por día para alimentar a un estudiante de escuela primaria (edad 9-11)

3 comidas (75%) y 1 snack (25%)

- **\$4.38** por día multiplicado por 75% = **\$3.28** por 3 comidas
- **\$3.28** dividido por 3 comidas por día = **\$1.10 por comida** para alimentar a un estudiante de escuela primaria (edad 9-11)

Se proporcionan tarjetas “Dólares para Alimentos” para recursos comunitarios extensamente disponibles como WIC, Head Start, comidas escolares, y SHARE. Use tarjetas “Dólares para Alimentos” en blanco para crear tarjetas específicamente para servicios o recursos disponibles en su condado o comunidad. Por ejemplo, una tarjeta para el programa de comidas comunitario llamado “Broken Bread (Pan Compartido)” será muy significativo para los participantes.

Enseñanza de la Lección 1

1. Pídales a los participantes que le cuenten brevemente a un compañero(a) una situación o circunstancia reciente que afectó la cantidad de dinero que tenían para alimentos.
2. Dígales a los participantes que el tema de la sesión de hoy es desarrollar planes para usar dinero y otros recursos para alimentos.
3. Pregúnteles a los participantes lo que desean aprender en esta sesión. Escriba las respuestas en un papelógrafo (flipchart) o pizarra. Espere respuestas como “no sé como o los pasos para hacerlo.” Use las respuestas como introducción a la actividad, explicando que se presentarán los pasos para desarrollar un plan sobre cómo usar los dólares para alimentos.
4. Distribuya a los participantes la Hoja de trabajo “¿Cuánto necesita gastar su familia en alimentos saludables?”
5. Trabaje con los participantes completando el Paso 1 (use calculadoras si es necesario)
6. Distribuya a los participantes las “Tarjetas de Situaciones,” con el gráfico hacia arriba, O use “Tarjetas de Situaciones,” ampliadas y dirija una discusión de grupo.

OPCIONAL: Pregúnteles a los participantes qué otras situaciones sugieren. Añada las sugerencias a las Tarjetas de Situaciones en blanco.

7. En el Paso 2, pídale a cada participante que escoja las “Tarjetas de Situaciones” que describen situaciones que son verdaderas para su familia. Ponga a un lado las tarjetas que no son pertinentes.
8. Paso 3: Mientras miran las “Tarjetas de Situaciones” que escogieron como pertinentes a su familia, pídale a los participantes que den vuelta la tarjeta y que lean las Situaciones que se describen en el reverso.

Luego los participantes ponen las “Tarjetas de Situaciones” que escogieron en la Pila 1 (situaciones que disminuirían los costos de alimentos de la familia) o Pila 2 (las situaciones que aumentarían los costos de alimentos para la familia).

- Si la familia tiene más tarjetas en la Pila 1 (que disminuyen la cantidad que se gasta en alimentos), la cantidad del presupuesto alimentario debe ser igual o similar a la cantidad calculada en el Paso 1 en la Hoja de trabajo.
 - Si la familia tiene más tarjetas en la Pila 2 (que aumentan la cantidad que se gasta en alimentos), la cantidad del presupuesto alimentario debe aumentarse entre \$40 y \$90 más al mes que la cantidad calculada en el Paso 1. (La diferencia entre el thrifty food plan y el plan de costo bajo)
9. Paso 4: Ayúdeles a los participantes a calcular la cantidad del Total Mensual Ajustado que piensan gastar; escriba la cantidad en el espacio apropiado.
 10. Paso 5: Dele a cada participante un juego de tarjetas “Dólares para Alimentos.” Los participantes deben escoger las que usa o podría usar su familia. Calcule el Total de Cantidades en Dólares de las tarjetas “Dólares para Alimentos” seleccionadas.
 11. Paso 6: Siga las instrucciones en la Hoja de trabajo para restar el Total de las Tarjetas Dólares para Alimentos (del paso 5) del Total Mensual Ajustado (del paso 4) para calcular cuánto dinero necesitará reservar la familia para alimentos al mes (además de FoodShare y otros recursos).
 12. Paso 7: Pídales a los participantes que piensen en “¿Qué deberán hacer para vivir de acuerdo a este plan?” y escriba sus respuestas en el papelógrafo. Si hay tiempo, pídale que detallen sus respuestas.

OPCIONAL: Use la hoja de trabajo “\$\$ que se Gastan para Alimentos” y discútalas. Los participantes se la pueden llevar a casa como recordatorio de las partes principales de la lección y de las acciones que acordaron tomar.

Conclusión de la Lección 1

Repase los puntos principales de la lección.

Antes de hacer las preguntas de evaluación del final de la lección, diga lo siguiente a los estudiantes:

“Voy a hacer un par de preguntas que nos ayudarán a saber lo que ustedes piensan hacer después de la sesión de hoy. No tienen que contestar las preguntas si no lo desean. Todas sus respuestas serán privadas.”

Preguntas del fin de la sesión para la Lección: Vea las Notas para el Educador – Formulario Lección 1

- Escriba las respuestas de los participantes y otra información sobre la lección en el formulario de Notas del Educador.
- No escriba los nombres de los estudiantes individuales en los formularios ni preguntas de evaluación. No comparta respuestas ni comentarios individuales de los estudiantes con otros maestros o personal.

Agradezca a los estudiantes su participación y pídeles que se tomen unos minutos para completar el “Formulario de Comentarios” acerca de la lección.




¿Cuánto necesita gastar su familia para alimentos sanos?






Basado en El Costo de los Alimentos en el Hogar mensual de USDA (abril 2010)

Grupos de Edad	Número de personas en mi familia en cada Grupo de Edad	Costo habitual para alimentar a una persona en este Grupo de Edad por un mes	Costos de alimentos para los miembros de mi familia (Multiplique (x) el número de miembros en cada grupo por la cantidad de dinero necesaria.)
Bebé, nacimiento a 6 meses		<ul style="list-style-type: none"> • Sólo leche materna--\$0 • Un poco de fórmula \$60 • Sólo fórmula \$120 	\$
Bebé, 6 a 12 meses		<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna y sólidos--\$52 • Fórmula y sólidos--\$160 	\$
Niño, de 1 a 3 años		\$95	\$
Niño, de 3 a 5 años		\$99	\$
Niño, de 6 a 8 años		\$126	\$
Niño, de 9 a 11 años		\$145	\$
Niña adolescente, 12 a 19 años		\$155	\$
Niño adolescente, 12 a 19 años		\$1160	\$
Mujer, más de 20 años		\$155	\$
Hombre, más de 20 años		\$172	\$
Paso 1. Presupuesto Familiar Total de Alimentos para un Mes:			\$ _____

Paso 2. Escoja las Tarjetas de Situaciones que sean pertinentes a su familia. Ponga las Tarjetas pertinentes a su familia en la Pila 1 o en la Pila 2, basándose en las descripciones en el reverso de las Tarjetas.

Pila 1
Situaciones que Disminuyen el Costo de Alimentos

Pila 2
Situaciones que Aumentan el Costo de Alimentos

Paso 3. Compare el número de Tarjetas de Situaciones que usted tiene en la Pila 1 con la Pila 2.

Si tiene más tarjetas en la Pila 1, probablemente deberá gastar una cantidad semejante al Total en el Paso 1.

Si tiene más tarjetas en la Pila 2, probablemente deberá gastar más que el Total en el Paso 1.

Paso 4. Use lo que aprendió de las Tarjetas de Situaciones para calcular un Total nuevo. Escriba la cantidad de dinero que planificará para gastos de alimentos para su familia cada mes:

“Total Mensual Ajustado”: \$ _____

Paso 5. Mire las Tarjetas de Dólares para Alimentos y escoja las que usted usa o podría usar para su familia. Haga aquí una lista de las tarjetas que escoja:

Tipo de Tarjeta (“WIC”, “Comida Escolar”):	Valor en Dólares:
--------------------------------------------	-------------------

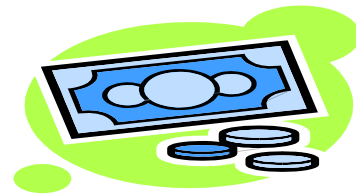
Total de Tarjetas de Dólares para Alimentos: _____

Paso 6. El uso de los recursos en las Tarjetas de Dólares para Alimentos puede ayudarle a gastar menos en alimentos. Pero, la mayoría de las familias deben gastar algo de dinero además de sus cupones de alimentos y otros recursos para obtener los alimentos que necesitan para su familia.

Para calcular cuánto dinero necesitará para comprar alimentos al mes, reste el Total de las Tarjetas de Dólares para Alimentos (del paso 5) del Total Mensual Ajustado (del paso 4).

$$\frac{\text{Total Mensual Ajustado}}{\text{Total Mensual Ajustado}} - \frac{\text{Total de Tarjetas de Dólares para Alimentos}}{\text{Total de Tarjetas de Dólares para Alimentos}} = \frac{\text{Dinero necesario mensual}}{\text{Dinero necesario mensual}}$$

Paso 7. ¿Qué deberá hacer para vivir de acuerdo a este plan?











\$\$ que se gastan en alimentos

Ideas para Obtener Más Dinero para Alimentos	Ya hago esto	Voy a empezar a hacer esto	No me interesa tratar de hacer esto
Saber cuánto puedo gastar cada semana en alimentos. Ser fiel a mi presupuesto.			
Poner más dinero disponible en mi presupuesto de alimentos, para tener suficientes alimentos saludables para mi familia.			
Compartir y comer comidas en la casa de un amigo o parientes 1 o más veces a la semana.			
Averiguar cómo registrarme en FoodShare (Programa de Cupones para Alimentos).			
Registrar a mis hijos en el programa de almuerzo escolar.			
Registrarme en WIC para recibir alimentos para mi bebé o niño de edad preescolar			
Buscar una despensa de alimentos o un programa de comidas gratis.			
Llevar almuerzo o snacks cuando me ausento de la casa.			
Cocinar y preparar comidas en casa.			
Amamantar si tengo un bebé.			
Unirme a y participar en SHARE u otros clubes para comprar alimentos.			
Cultivar verduras en una huerta o comprar de un mercado agrícola.			
Si soy una persona de edad, participar en el Programa de Comidas para la Tercera Edad en mi Centro local.			









































Tarjetas de Situaciones - Frentes, página 1 de 2:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (2 frentes, 2 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>1. Ud. cultiva verduras en una huerta</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>2. Su familia come donde un amigo o parientes 1 o 2 veces a la semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>3. Los niños almuerzan en la escuela o centro infantil</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>4. Ud. puede cocinar la mayoría de las comidas familiares, muchas veces desde cero</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>5. Ud. caza o pesca para 1 comida semanalmente</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>6. Su familia come en un restaurante 2 o más veces a la semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>7. Un adulto en la familia come en un restaurante 3 o más veces a la semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖  ❖❖❖</p> <p>8. Los adolescentes comen fuera de la casa 3 o más veces a la semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>

Tarjetas de Situaciones - Frentes, página 2 de 2:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (2 frentes, 2 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>9. Otros adultos comen en su casa 1 o 2 veces a la semana</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>10. Ud. puede comprar alimentos en una tienda de bajo costo</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>11. Ud. tiene espacio limitado para guardar alimentos en su casa</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>12. Ud. participa en SHARE todos los meses</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>13. El bebé es amamantado</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>14. Alguien en su familia participa en WIC</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>
<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>15. Ud. compra alimentos cuando hay ventas especiales.</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>	<p style="text-align: center;">❖❖❖      ❖❖❖</p> <p>16. Sé cuánto gasto a la semana en alimentos y me apegó al presupuesto.</p> <p style="text-align: right;">MFF 1</p>

Tarjetas de Situaciones - Reversos, página 1 de 2:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p>2. Disminuirá los costos de alimentos.</p>	<p>1. Disminuirá los costos de alimentos durante los meses de verano (o por más tiempo) si congela o prepara conservas de algunas verduras para más adelante.</p>
<p>4. Disminuirá los costos de alimentos si se compran y preparan alimentos de bajo costo.</p>	<p>3. Si reúne los requisitos, sus niños pueden recibir almuerzos gratis o a precio reducido (y posiblemente desayuno) en la escuela o centro infantil. Disminuirá los costos de alimentos.</p>
<p>6. Aumentará la cantidad de dinero que gasta en alimentos.</p>	<p>5. Puede disminuir los costos de alimentos.</p>
<p>8. Aumentará sus gastos si los adolescentes compran alimentos en un restaurante rápido o tienda de conveniencia. O Disminuirá los gastos de alimentos si los jóvenes comen alimentos proporcionados por su empleador, amigos o familia.</p>	<p>7. Aumentará la cantidad de dinero que gasta en alimentos.</p>

Tarjetas de Situaciones - Reversos, página 2 de 2:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p>10. Disminuirá los costos de alimentos.</p>	<p>9. Aumentará la cantidad de dinero que gasta en alimentos.</p>
<p>12. Disminuirá los costos de alimentos si los alimentos que recibe son aceptables para su familia.</p>	<p>11. Aumentará los costos de alimentos si no puede comprar paquetes grandes cuando son las mejores ofertas.</p>
<p>14. Disminuirá los costos de alimentos para su familia.</p>	<p>13. Disminuirá los costos de alimentos – no hay que comprar fórmula.</p>
<p>16. Disminuirá los costos de alimentos para su familia.</p>	<p>15. Disminuirá los costos de alimentos.</p>

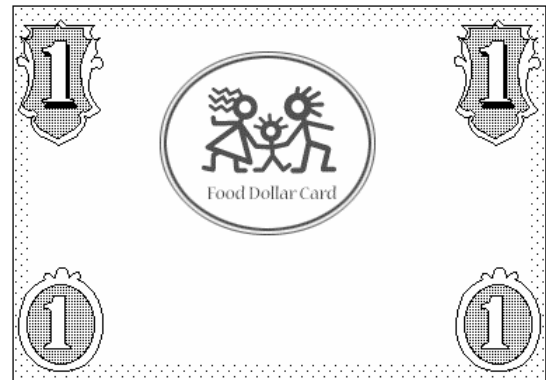
Tarjetas Dólares para Alimentos – Frentes, página 1 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.



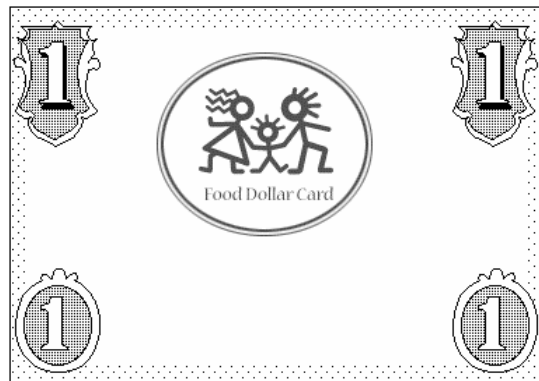
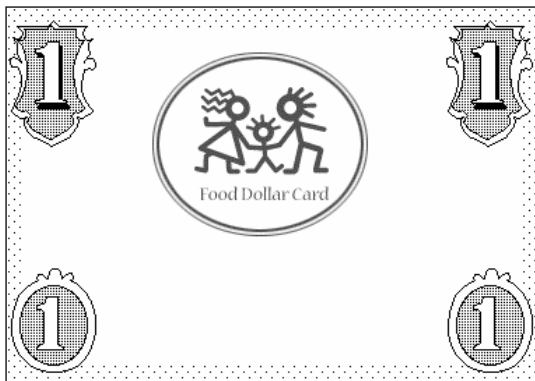
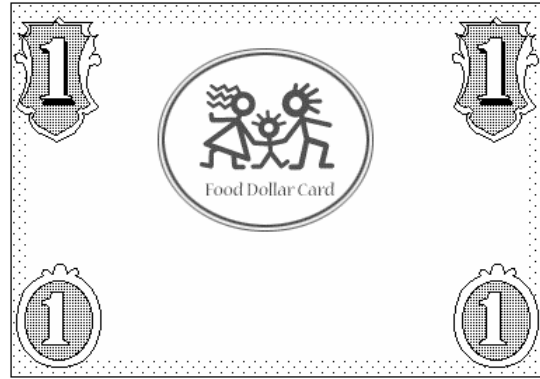
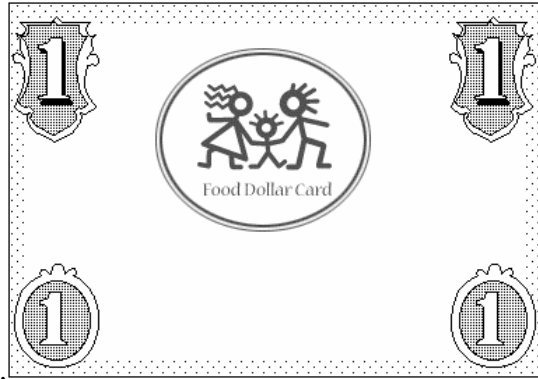
Tarjetas Dólares para Alimentos – Frentes, página 2 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.



Tarjetas Dólares para Alimentos – Frentes, página 3 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.



Tarjetas Dólares para Alimentos – Reversos, página 1 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p align="center">Almuerzo Escolar – Estudiante Escuela Primaria</p> <p align="center">Cada almuerzo escolar gratis ahorra aproximadamente \$1.18 a una familia con los requisitos necesarios</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 28.00</p> <p align="center">(durante el año escolar)</p>	<p align="center">Desayuno Escolar</p> <p align="center">Cada desayuno escolar gratis le ahorra a una familia con los requisitos necesarios aprox.</p> <p align="center">\$1.00 Escuela Primaria \$1.25 Escuela Media o Secundaria</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$20.00 Escuela Primaria Hasta 25.00 Escuela Media o Secundaria</p> <p align="center">(durante el año escolar)</p>
<p align="center">Clubes para Comprar Alimentos (SHARE, Food for All)</p> <p align="center">Un paquete de alimentos</p> <p align="center">Valor por mes: \$ 25.00</p>	<p align="center">Almuerzo Escolar–Estudiante Escuela Media o Secundaria</p> <p align="center">Cada almuerzo escolar gratis le ahorra a una familia con los requisitos necesarios aprox. \$1.50</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 30.00</p> <p align="center">(durante el año escolar)</p>
<p align="center">Programa de Comidas de Verano para Niños de Edad Escolar</p> <p align="center">Cada comida de verano le ahorra a la familia aproximadamente</p> <p align="center">edad de escuela primaria – \$1.18 Edad de escuela secundaria – \$1.50</p> <p align="center">Valor por mes: Up to \$ 30.00</p>	<p align="center">Comidas y Snacks de Head Start</p> <p align="center">Cada día en que un niño preescolar come comidas y snacks gratis, la familia ahorra aprox. \$2.40</p> <p align="center">(generalmente 4 días a la semana)</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 41.00</p> <p align="center">(durante el año escolar)</p>
<p align="center">Fórmula para un bebé de WIC</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 151.00</p>	<p align="center">Comidas del Centro Infantil</p> <p align="center">Cada día que un niño come comidas gratis en un programa infantil de reembolso, una familia con los requisitos necesarios ahorra aprox. \$2.25</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 45.00</p>

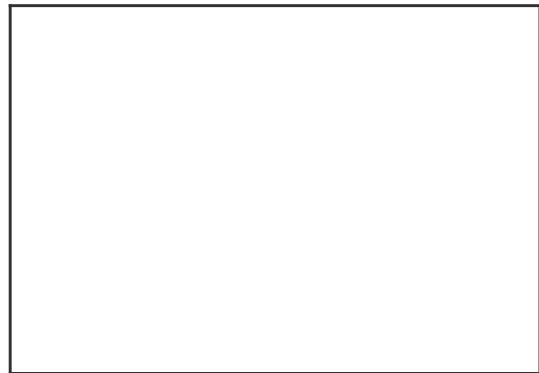
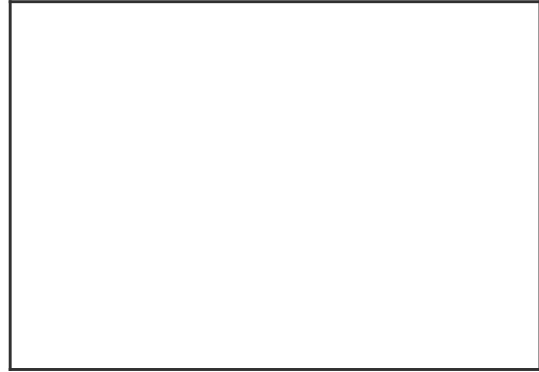
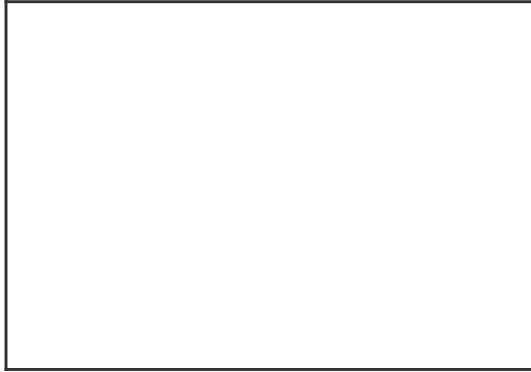
Tarjetas Dólares para Alimentos – Reversos, página 2 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.

<p align="center">Alimentos de WIC para una mujer</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 38.00</p>	<p align="center">Alimentos de WIC para un niño de 1 a 5 años</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 38.00</p>
<p align="center">FoodShare WI (Cupones para Alimentos)</p> <p>Familia de 1 – hasta \$155 al mes Familia de 2 – hasta \$284 al mes Familia de 3 – hasta \$408 al mes</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$ 518</p>	<p align="center">Alimentos del Gobierno Federal</p> <p>Familia de 1 a 2 - \$20.00 Familia de 3 a 5 - \$28.00</p> <p align="center">Valor por mes: Hasta \$35.00</p>
	<p align="center">Programa de Comidas para Personas de Edad o Meals on Wheels</p> <p align="center">Hasta \$1.52 por comida</p>
<p align="center">Despensa de Alimentos</p> <p>Una visita – \$35.00 Dos visitas – \$70.00+ Tres o más visitas – \$105.00+</p> <p align="center">Valor por mes Hasta \$ 140.00</p>	<p align="center">Comidas Comunitarias Gratis</p> <p align="center">Hasta \$ 1.52 por comida o persona</p>

Tarjetas Dólares para Alimentos – Reversos, página 3 de 3:

Haga copias con reversos de estas seis páginas (3 frentes, 3 reversos). Recórtelas por las líneas.



FORMULARIO DE COMENTARIOS**El tema de hoy era “Cómo obtener suficiente dinero para alimentos”**

Nos interesan mucho sus comentarios acerca de la lección de hoy. El completar este formulario es voluntario y da a entender su consentimiento a participar. Todas las respuestas serán confidenciales hasta el grado que permita la ley. Ni los informes resumidos ni otros usos de esta información lo(a) identificarán a usted de ninguna forma. Es posible que usemos sus comentarios para ayudarnos a describir el trabajo que hacemos y para mejorar futuras lecciones. Si usted tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con Shelley King-Curry al (608) 265-5069.
¡Gracias!

¿Cuánto le ayudó la lección de hoy?

- me ayudó mucho
- me ayudó
- me ayudó un poco
- no me ayudó

Escriba una cosa de la sesión de hoy que piensa hacer en su casa:

Por favor díganos si había algo que usted quería aprender en esta sesión que no se enseñó y que habría satisfecho sus necesidades.

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 1

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número en el grupo (escriba “1” si es un estudiante individual)

Respuestas del Participante a las preguntas de la “Conclusión de la lección”:**¿Piensa usted que la cantidad de dinero que usted calculó, más los recursos comunitarios, proporcionará suficientes alimentos para ayudarle a alimentar a su familia?**

número de participantes que respondieron “SÍ” _____

número de participantes que respondieron “NO” _____

número de participantes que respondieron “no estoy seguro” o “no sé” _____

Escriba una o dos acciones que oyó usted hoy, que piensa tomar y que facilitarán el obtener suficientes alimentos o dinero para alimentos para alimentar a su familia.

número de participantes que proporcionaron 2 o más acciones planeadas _____

número de participantes que proporcionaron por lo menos una acción planeada _____

número de participantes que no proporcionaron ninguna acción planeada _____

Evaluación del Educador de la lección y de cómo fue recibida por los participantes:**Otros comentarios de los participantes:****Nota al Educador:**

Complete este formulario después de cada vez que enseñe esta lección. Entrégueselo a su supervisor.

