

Consejos para jóvenes— **10** maneras de ayudar durante tiempos difíciles

1 No pida nuevas cosas. Trate a los familiares con buen humor. Piense antes de quejarse. Antes de pedir algo, piense bien si lo necesite de veras. Reparta muchos abrazos.

2 Ayude a preparar la comida. Aprenda a preparar algunos platos. Ayude a poner la mesa o limpiar después de la comida. Abra y cierre el refrigerador rápidamente para que no se escape el aire frío.

3 Cuide bien su ropa. Guárdela colgada o doblada. Lleve la ropa más de una vez antes de lavarla. Aprenda a coser y hacer reparaciones sencillas.

4 Haga Ud. su mejor esfuerzo en la escuela. Tanto Ud. como su familia se sentirán satisfechos. Si tiene su licencia para conducir, las buenas notas en la escuela pueden reducir el costo de seguros. Si quiere asistir a la universidad, las buenas notas aumentarán la posibilidad de obtener una beca.

5 Para ayudar a su familia a ahorrar dinero, no pida que lleven a Ud. en el auto. Ande en bicicleta o camine cuando es posible.

6 Ahorrar energía ayuda a ahorrar dinero. Apague las luces, el televisor y la computadora cuando nadie los usa. Cierre las llaves del agua. Cierre las puertas exteriores para guardar el calor en la casa durante el invierno. Ayude a reciclar la basura.

7 Ayude a otra persona. Ayude con un campamento de día o evento especial. Ayude en un banco de comida. Ayude a limpiar su barrio.

8 Ayude a cultivar un huerto. Si su casa no tiene espacio para un huerto, puede plantar verduras en una maceta. Comparta las verduras con un vecino o banco de comida.

9 Pregúnteles a sus abuelos o un amigo de la familia si han pasado por otros tiempos difíciles en la vida. Escriba una historia sobre lo que le cuentan. Juegue a las cartas/naipes con ellos. Ayúdeles con los quehaceres de la casa.

10 Busque maneras económicas de divertirse. Pida prestados videos, libros, juegos y música de la biblioteca. Aprenda a hacer algo nuevo. Enséñeles a otros a hacer algo que le gusta a Ud.



OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service

El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.