



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Octubre 2010

En las páginas interiores:

Prepárese para ver fantasmas...
pag. 3

Regale vida done un órgano...
pag.5

¿De donde vino esta comida?...
pag.7

El cuerpo de paz...
pag. 9

Cuidado con el dinero plástico...
pag.12

Y mucho más...

Coseche los resultados a la larga

Ahorre varios dólares al día, cada día

Si nos privamos de ciertas cosas, por supuesto todos podemos ahorrar unos dólares diarios. Sin embargo, aquí queremos apuntar a cómo puede ahorrar sin cambiar su estilo de vida ni quitarle comida a su familia.

Un ítem a considerar es el detergente para la ropa. ¿Por qué no comprar los productos sin marca (genéricos) o las marcas del propio supermercado? En estos ítems, generalmente compramos lo que nos dice la publicidad, y hay muy poca o ninguna diferencia entre la marca que usted “no conoce” y la que aparece 20 veces al día en la tele. Lo mismo ocurre con el cloro de marca y el sin marca... ¡ambos blanquean la ropa por igual!

La gente gasta bastante dinero en medicamentos, y muchos no saben que los medicamentos genéricos son idénticos a los de



No subestime el poder del ahorro

marca. Por ejemplo, una aspirina de Bayer tiene exactamente la misma fórmula que la aspirina genérica o el Tylenol.

Otra área donde la gente gasta muchos dólares innecesariamente, es la de los químicos para la limpieza de la casa. Pero el agua y el jabón, el limón, el bicarbonato (baking soda), el agua oxigenada y

Continúa en la página 4



Fotografía: Uwe Hermann

Su dulzura puede ser catastrófica en exceso

No es tan dulce como su sabor

El azúcar, una verdad amarga

El azúcar se esconde en todas partes, no solamente en las galletas y en las tortas, sino también en los yogures, en las sodas, en los cereales para el

desayuno, en el pan, la mantequilla de maní, la mayonesa, el ketchup y hasta en la salsa para espagueti.

El azúcar que se encuentra en estos alimentos es lo que los científicos llaman “azúcares simples” –referentes al azúcar

Continúa en la página 6

Una organización de acceso a la vivienda

Hábitat para la Humanidad

Quizá usted ha escuchado ya acerca de la organización mundial de caridad “Hábitat para la Humanidad”. O incluso es posible que esté viviendo en una de las lindas casas que ellos construyen.

Esta organización es un ministerio cristiano sin denominación, que recibe voluntarios y se dedica a proveer vivienda a la gente necesitada. Las casas que construye son simples, decentes y accesibles.

Para recibir una casa Hábitat, usted debe demostrar que está en necesidad, que está dispuesto a trabajar en socie-

dad con la organización, que puede pagar su hipoteca y que tiene la costumbre de cumplir con sus deudas. La buena noticia es que ellos no ganan dinero de los préstamos que hacen.

Desde que se fundó en 1976, Hábitat ha construido más de 350,000 casas, dando vivienda a más de 1.75 millones de personas en 90 países, incluyendo a los EEUU y Latinoamérica.

Si quiere averiguar sobre ellos aquí en los EEUU, La mano amiga le recomienda hacerlo por Internet, en la dirección: <http://www.habitat.org/cd/local/>. Una vez que esté en esta pági-

na, ponga su código postal en la casilla que dice “By U.S. zip code” y luego haga clic en “Search”. Aparecerán los números telefónicos y una lista de oficinas en ciudades cercanas a usted. Es posible que necesite que alguien lo ayude con el inglés.



Una organización que inspira a ayudar a los demás

Comprendiendo las reglas comerciales -legales

Recuperación de vehículos

Es muy probable que usted dependa de su vehículo para ir adonde necesita ir. Pero si se atrasa con el pago de las cuotas de su auto, o en algunos estados, si no tiene un seguro de automóvil adecuado, le podrían quitar su vehículo.



Cuando compre un auto, conozca las reglas legales para disfrutarlo

Cuando usted financia la compra de un vehículo o cuando hace un contrato de leasing, su acreedor o arrendador conservan importantes derechos sobre el vehículo hasta tanto usted haya pagado la última cuota de financiación o hasta que haya cancelado el saldo total de su obligación de leasing. Estos derechos están establecidos en el contrato que usted firmó y por la ley de su estado. Por ejemplo, si usted no paga sus cuotas en fecha, su acreedor puede tener derecho a “recuperar” — o rescatar su auto sin necesidad de recurrir a la corte o de advertirlo por adelantado. Además, su acreedor también puede estar en condiciones de vender su contrato a una tercera persona, llamada cesionario, que puede tener

el mismo derecho de embargar el auto que el acreedor original.

La Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC), la agencia nacional de protección del consumidor, quiere que usted sepa que los derechos de su acreedor pueden estar sujetos a limitaciones. Algunos estados han promulgado reglas que establecen la manera en que su acreedor puede recuperar el vehículo y la forma en que pueden revenderlo para reducir o eliminar su deuda. Los acreedores que infrinjan cualquiera de estas reglas pueden perder otros derechos sobre usted y el vehículo, o puede que tengan que pagarle una reparación por daños. Lea bien su contrato.

Feriados compartidos entre países

El feriado con muchos nombres

Aquí en los EEUU, el día 11 de este mes de octubre, se celebra el Día de Colón (*Columbus Day*), conmemorando la llegada de Cristóbal Colón a Norteamérica, quien desembarcó en las costas de las Bahamas en 1492.

Quién iba a adivinar cuán dramáticamente cambiarían las cosas, los eventos que se sucederían – desde guerras hasta plagas – y la caída de civilizaciones enteras hasta el auge de otras.

En la actualidad, este es un feriado federal. No espere desfiles ni celebraciones, los americanos lo usan para descansar y ponerse al día en la casa.

Quizá en su país este feriado se conozca como el Día de La Raza, Día de las Culturas o Día de la Hispanidad.



El gran navegante también es recordado en Norte América

Octubre tiene una fecha tradicionalmente divertida

Prepárese para ver fantasmas...

Brujas, monstruos, hadas, vampiros y mucho más, pasando por su casa la noche del 31 de octubre. La mayoría de estas criaturas serán caracterizadas por niños disfrazados, que irán tocando puertas y pidiendo dulces.

Halloween es un feriado muy popular para los niños en los EEUU. El nombre viene de las palabras



El terror convertido en diversión

“*hallowed evening*” que se refieren a la noche antes del feriado santo de Todos Santos el primero de noviembre.

La tradición dice que la noche antes del feriado de los santos es la última oportunidad que tienen los malos espíritus para correr libres y hacer travesuras. Este feriado – típicamente norteamericano – consiste en que los niños se disfrazen y vayan de puerta en puerta por todo el barrio, con la amenaza que dice “*trick or treat*”, y que se refiere a que si la persona no les da algo rico para comer, ellos le jugarán una mala broma. Estas bromas generalmente consisten en cosas simples como ponerle dentífrico a la perilla de la puerta, envolver los árboles o el auto con papel higiénico

o tirar huevos a los vehículos.

Los accidentes más comunes en esta fecha son los de tráfico.

Si usted quiere participar del *Halloween*, ponga alguna decoración exterior sobre el tema, como una calabaza hueca, gatos negros, o algo así, y deje sus luces encendidas. Disfrácese, compre una buena cantidad de dulces y diviértase viviendo la magia de volver a ser niño otra vez.

Y finalmente, cuide que sus hijos no coman demasiada azúcar. Una buena idea es que los padres guarden las golosinas que ellos recojan y se las vayan dando poco a poco.

¡Feliz *Halloween*!

viene de la página 1

Ahorre varios dólares al día, cada día

Otros productos que usaban las abuelitas, siguen siendo buenos para limpiar, probablemente menos tóxicos y peligrosos para los menores y mucho más baratos.

Para eliminar olores de su refrigerador, use el café usado y cámbielo cada dos meses.

Para que sus esponjas de limpiar la cocina le duren más tiempo, sin preocuparse de la acumulación de bacterias, póngalas por 3 minutos en el horno de microondas.

Un poquito de ahorro diario, bien administrado, puede convertirse en un interesante monto de dinero en unos

cuantos años. (Si usted ahorra \$5 por día, equivale a \$150 al mes; y si ese dinero gana interés compuesto, en 30 años esos dolarcillos se habrán convertido en más de un cuarto de millón).

Fondo de becas de estudio para personas de origen hispanoamericano (*Hispanic Scholarship Fund*). En Internet: www.hsf.net

Algunos consejos valiosos

Ayúdese a conseguir un mejor empleo

Muchas veces cuando buscamos empleo, de alguna forma nos traicionamos a nosotros mismos con actitudes no adecuadas para lograr el objetivo. He aquí algunos consejos donde los expertos parecen coincidir:

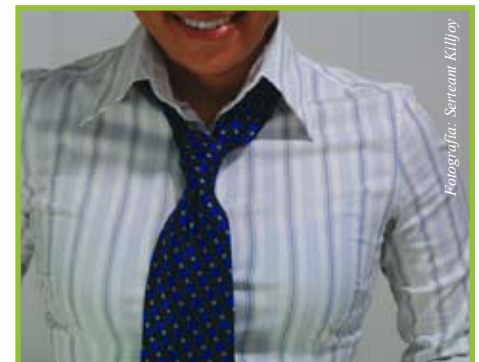
Practique la expresión oral. Esto significa saber hablar bien y expresar las ideas claramente. Hay gente que tiene este don, pero con la práctica, es algo que está disponible a todos. Practique hablando frente al espejo, con un amigo o un pariente.

Sea honesto en sus respuestas. Ha-

blar de sus debilidades y fortalezas es igualmente necesario, y sobre todo dar la clara sensación de que usted es una persona sincera.

Que su experiencia coincida con lo que ellos necesitan. Es posible que aquí tenga que hacer usted un esfuerzo mayor y rebuscar en su experiencia o usar las palabras correctas que se acerquen a lo que la empresa requiere. Incluya la experiencia de voluntariado, si la tiene. Si va a presentar un curriculum, ponga esta información al principio o en la carta de introducción.

En la entrevista, siéntese o párese



Un mejor empleo significa mejor calidad de vida para su familia

relajado, ponga atención a lo que hacen sus manos y sus pies. Mire a los ojos a la persona con la que está hablando.

Para más información, visite nuestra edición de noviembre 2009 y el artículo, "El derecho al silencio", en nuestro sitio de internet: www.lamanoamiga.org

Héroe es quien salva una vida

Regale vida, done un órgano

Donando un órgano que le salve la vida a alguien, es posible convertirse en un héroe inclusive después de que uno se haya ido de esta tierra.



Un donante de órganos es un héroe después de partir

En este momento hay unas 100 mil personas en los EEUU – con enfermedades serias – esperando la donación de un órgano como el corazón, riñones, hígado, pulmones o páncreas.

Existe un sistema que decide quién tiene prioridad para recibir un órgano donado. Para esto, hay varios factores que se toman en cuenta, y es un brazo del Gobierno Federal el que hace esta tarea. Por ejemplo, si una persona está demasiado enferma y sus probabilidades de recuperar son poco probables, estará en un sitio más bajo en la lista. Este sistema podría parecer estricto y hasta cruel, pero el objetivo es el de salvar la mayor cantidad de vidas de la forma más práctica posible. Y aquí

es donde entra usted. Quizá no es fácil aceptar que todos moriremos, pero algo alentador puede ser saber que al irse, dejará sus ojos para que otro pueda ver, o su riñón para que otro pueda vivir.

En los EEUU es muy fácil convertirse en un donante. A tiempo de sacar su licencia de conducir, avise que quiere ser un donante, y quedará registrado en el sistema. El sistema también maneja de forma respetuosa los ritos de distintas religiones.

La próxima vez que renueve su licencia de conducir, conviértase en un donante de órganos y sea un héroe.

Ayudar a la gente y ganar un buen salario, combinación ideal

Profesiones con fuerza del corazón

Hay distintos factores que deciden la ocupación que uno toma en la vida como actividad principal o como profesión. Uno muy importante es el de buscar algo que lo satisfaga no solo en cuanto a lo económico, sino también en la contribución diaria a la vida de otros. En este aspecto, hay algunas que califican muy claramente en esta época.

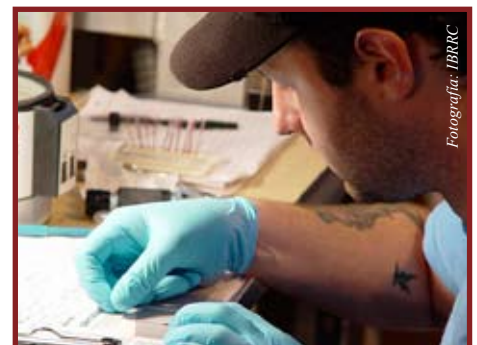
Una que todos conocemos es la enfermería, en la que hombres y mujeres dedican valiosas horas a esta profesión – que es la columna del sistema de salud en este país – trabajando con gente en circuns-

tancias difíciles. Los estudios toman unos dos años y esta carrera tiene demanda constante y una paga buena. El promedio anual de ingresos está por encima de los \$55,000.

Otra carrera parecida en muchos aspectos es la de asistente de fisioterapia. Con esta carrera corta usted puede ayudar a aliviar el dolor de la gente y no sentirse mal pagado. Según el Departamento del Trabajo, el promedio nacional en esta profesión es de \$41,000 anuales.

La carrera de maestro siempre está en

creciente demanda en este país. Esta profesión requiere cuatro años de educación, trae muchas satisfacciones, la paga está en un promedio de \$45,000 anuales y tiene el beneficio adicional de las vacaciones largas.



Elegir lo que uno quiere hacer es una decisión personal.

viene de la página 1

El azúcar, una verdad amarga

de mesa (sacarosa), azúcar de maíz (dextrosa) y al jarabe de alta fructuosa. Estos azúcares simples y refinados son muy lejanos a las azúcares que se encuentran naturalmente en una fruta.

Según el Departamento de Agricultura de los EEUU, el consumo de azúcar está en constante crecimiento aquí. En la década de los 50, la persona promedio consumía, aproximadamente, 110 libras de azúcar. Para 1997, esa cifra subió a 154 libras por año, y hoy se estima que consumimos un promedio de 33 cucharillas por día, lo que suma entre dos y tres libras por semana.

¿Por qué es este un problema? Por

muchas razones. El azúcar nos engorda y aumenta el riesgo de las enfermedades relacionadas al sobrepeso, como la presión alta. El exceso de azúcar también debilita el sistema inmunológico, haciendo que la persona sea menos fuerte para pelear enfermedades comunes como los resfríos. Es también enemiga de los dientes. En épocas en que no se acostumbraba a comer tanta azúcar, la gente casi no sufría de caries; hoy, los problemas dentales son generalizados.

La lista de daños a la salud es larga... El consumo del azúcar simple ha sido ligado al asma, a los cambios de ánimo, a los cambios de personalidad, a las enfermedades nerviosas, a la dia-

betes, a la artritis y a muchas otras dolencias. Lea las etiquetas de los productos que consume con regularidad y evite los que contienen azúcar.

La buena noticia es que es posible disfrutar de mejores sabores dulces en la fruta, ya que la fruta nos proporciona el gusto dulce y también vitaminas y nutrientes.

A fines de este mes llega la fiesta de *Halloween*, una divertida ocasión para grandes y chicos, pero conociendo esta información sobre el daño que ocasiona al organismo, será bueno limitar el consumo de dulces de sus niños.

Si necesita dinero y piensa obtener un préstamo sobre su casa, infórmese

¿Desea consolidar sus deudas?

¿Está recibiendo ofertas de préstamos sobre el valor neto de su casa o para refinanciar su hipoteca que parecen demasiado buenas como para ser ciertas?

¿Necesita hacer reparaciones en su casa y los contratistas le dicen que los arreglos pueden financiarse fácilmente? Si usted está en esta situación, lea lo que le recomienda el gobierno federal:

Si usted es propietario de una vivienda y necesita dinero para pagar cuentas o para hacer reparaciones en su casa, es posible que crea que un préstamo sobre el valor neto de

la vivienda (home equity loan en inglés) sea la solución. (Un préstamo sobre el valor neto de la vivienda se refiere a un préstamo garantizado por la inversión neta en el hogar tras restarla del valor total de

la hipoteca.) Pero no todos los préstamos y prestamistas son iguales--usted haría bien en comparar. El costo de obtener préstamos de instituciones de préstamo que cobran cargos altos puede resultar excesivo y en algunas ocasiones abusivo. Por ejemplo, algunos prestamistas (comúnmente conocidos como "prestamistas depredadores") buscan a propietarios de bajos ingresos o que tienen problemas de crédito o son de edad avanzada para engañarlos sobre las condiciones y los términos del préstamo u otorgarles préstamos que en realidad no pueden pagar.



Si va a usar su casa para un préstamo, infórmese bien antes

Continúa en la página 11

Cuando la calidad de alimentos cuenta de veras

¿De dónde vino esta comida?

El presidente del Directorio de Estándares Orgánicos para el país, Jeffrey Moyer, tiene un consejo importante para usted que a veces se pregunta si vale la pena pagar más por la comida orgánica del mercado.

En algunos casos, como en el de las papas que son vegetales que crecen bajo la tierra, y absorben herbicidas, pesticidas y fungicidas en altas cantidades, pues todos terminan en el suelo. La popular papa es tratada con fungicidas en la época de crecimiento, luego la rocían con herbicidas para matar las matas fibrosas y una vez que han sido cosechadas, las rocían otra vez para evitar que germinen. (Si usted intenta germinar

una papa no-orgánica, verá que no germina).

El director del Instituto de la Salud y el Medioambiente, Dr. David Carpenter, publicó un estudio reciente sobre la contaminación del pescado, en el que comenta lo siguiente acerca del salmón criado en granja:

“La naturaleza no tuvo la intención de que los salmones crecieran en jaulas y comieran soya, restos de pollo y plumas de pollo tratadas. Como resultado de esta dieta, el salmón de granja tiene serios contaminantes que incluyen carcinógenos y pesticidas como el DDT. Usted puede comer este pescado una vez

cada cinco meses sin incrementar su riesgo de contraer cáncer”, afirma Carpenter. Dice también que todo el salmón del Atlántico viene ahora de granjas, y lo ideal es buscar el “*Wild salmon*” o “*Wild-caught*” que es el salmón silvestre y generalmente viene de Alaska.

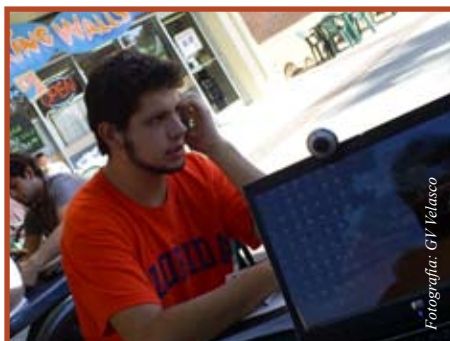


Conozca el origen de sus alimentos

No pague por la promesa de un empleo

Estafas a desempleados

Es difícil creer que haya alguien que le robe dinero a una persona que está buscando un trabajo. Pero sin embargo, es algo que pasa casi todos los días.



Si está buscando empleo, analice si algo suena demasiado bueno para ser verdad

Muchas personas que estaban buscando trabajo fueron engañadas por estafadores oportunistas que les prometieron un empleo, acceder a un listado especial de vacancias de empleo, entrevistas laborales o una forma de ganar un montón de dinero trabajando desde sus casas — claro que antes tenían que pagar algún dinero o dar la información de su tarjeta de crédito o débito. Al final, estas personas terminan por no conseguir ningún empleo...y algunas son defraudadas por cientos de dólares.

El gobierno tiene un nuevo video

bilingüe Estafas de Empleo que les muestra a los buscadores de empleo cómo detectar y mantenerse alejados de las estafas de empleo y cómo denunciarlas. Reportar las estafas de empleo a la FTC puede ayudar a sacar del mercado a un estafador oportunista. Vea el video en el Internet en: ftc.gov/estafasdeempleo.

Cuidando la salud sin perder el sabor

Recórtele la gordura a su mesa

Cuando uno tiene un dinerito extra, le gusta darse un gusto especial. Lamentablemente, casi siempre, ese “gustito especial” resulta ser algo poco saludable.

Si usted quiere darle un regalo especial a su familia, sin duda el mejor es la salud o una alimentación sana. Una de las mejores formas de hacer esto es disminuyendo la cantidad de grasa.

¿Es posible hacer esto y aun disfrutar de comer sabroso? ¡Por supuesto que sí! He aquí algunos trucos:

Coma menos carne. El Departamento de Agricultura de los EEUU recomienda comer distintos tipos de proteína además de la carne va-

cuna, como ser carne blanca, pescado, frijoles, arvejas nueces y semillas. Una buena regla es comer dos porciones de proteína en el día. Aunque usted no lo crea, una buena porción de carne es del tamaño de un mazo de naipes.

Use productos lácteos bajos en grasa (*low-fat o non-fat*) o quesos descremados como el Sedar o el Monterrey Jack. También le sorprenderá lo bien que queda la crema agria baja en grasa.

Los chips de tortilla normalmente contienen mucha grasa, pero si usted los hace al horno, quedaran crocantes y deliciosos, y mucho más saludables para toda su familia.

El Departamento de Agricultura de los EEUU tiene un sitio de Internet que es muy interesante y lleno de valiosísima información y consejos específicos de acuerdo a su peso, estatura y edad: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>



Los vegetales de hoja verde

La acelga, la col rizada y otros vegetales de hojas verde oscuro son altamente nutritivos en vitaminas A, C y algunos otros especialmente útiles para reducir el riesgo del cáncer. Los expertos médicos los llaman los alimentos milagrosos y también pueden ayudar a evitar la diabetes y la presión alta.

Investigadores de la NASA y la Sociedad de Paisajismo de los EEUU sugieren que se usen plantas como palmeras, hiedra inglesa y helechos dentro la casa, para ayudarnos a limpiar hasta un 85% de los contaminantes en interiores.

Si tiene dificultades para dormir en la noche, comience por revisar sus hábitos. Hay cosas que nos quitan el sueño y no sabemos: la cafeína, el chocolate, el jengibre (que suele venir en los tés de hierbas), algunos quesos añejados y duros del estilo parmesano, y el alcohol.



Dos años de voluntario, una vida de beneficios

El Cuerpo de Paz

Quizá usted los vio o los conoció allá en su país. Los voluntarios del Cuerpo de Paz. Construyen sistemas de riego, enseñan matemáticas, vacunan a la gente, enseña idiomas y viven al lado de la gente en sus comunidades, mientras brindan servicio al prójimo.

Ahora que usted vive en Los Estados Unidos, usted tiene la oportunidad de mirar esto desde el otro lado, el del voluntario de esta organización de ayuda extranjera.

Para ser voluntario del Cuerpo de Paz, usted debe tener ciudadanía estadounidense y, típicamente usted debe tener un título universitario. Una vez que usted es voluntario, recibe una habitación para vivir y alimentación por un período de 27 meses. Durante este tiempo, lo envían a un país extranjero para recibir entrenamiento vocacional y clases de idioma. Una vez que usted retorna al país recibe una modesta



Hay voluntarios muy nobles, este es uno de ellos

suma por su trabajo.

Mientras usted se encuentra cumpliendo con los 27 meses, no recibe salario, pero si su hijo estuviera en la universidad cerca de graduarse, hay buenas razones para que considere el Cuerpo de Paz: La organización provee un excepcional entrenamiento profesional. La gente joven es colocada en posiciones de liderazgo inmediatamente después de salir de la universidad, lo que normalmente tomaría años en la vida corporativa.

Los ex voluntarios del Cuerpo tienen buenos beneficios en acceso a becas para educación post-grad; y la experiencia es valiosa para encontrar mejores trabajos, hacer amigos para toda la vida y pertenecer a clubes especiales en todo el país.

Finalmente, entre los latinoamericanos, es una forma importante de recordar sus raíces. Los voluntarios del Cuerpo de Paz trabajan con regiones pobres del planeta y aprenden a ayudar a gente necesitada, esto es muy útil también aquí en casa. Muchas veces, los ex voluntarios se unen al servicio exterior de los estados unidos o trabajan para organizaciones de caridad internacional.

Para leer más sobre esta agencia federal, busque el sitio de Internet en español en: <http://www.peacecorps.gov/index.cfm?shell=espanol>

Celebrando nuestras raíces

Aquí en los Estados Unidos, estamos a la mitad del mes de la Herencia Hispana.

¿Qué es esto?

Esta es una tradición que tiene más de 40 años, celebrando este mes la contribución de los hispanoamericanos a la cultura norteamericana.

Muchas organizaciones y entidades oficiales celebran esta ocasión de forma creativa. Visite en Internet: <http://storycorps.org/historias/>



En esta tierra se reúnen todas las culturas del planeta, los latinos conservamos la herencia

Porqué reciclamos alguna basura

Elija la basura que produce

Cuando tiramos cosas a la basura, la historia no termina ahí. Con esta acción, iniciamos una larga cadena de pasos que utilizan recursos, energía y tierra para deshacerse del objeto tirado, y usted y yo somos parte de este fenómeno, muchas veces, todos los días.

Quizá valga la pena detenernos y pensar nuestras acciones.

La botella plástica puede ser un buen tema, pues es muy común y casi todos la usamos. Cuando tiramos una botella plástica al basurero común (no de reciclado), dejamos una pieza de basura que permanecerá entre cien y mil años antes de descomponerse y “desaparecer”. Ah! pero si esa bote-

lla llega a una planta de reciclado, o simplemente se vuelve a utilizar para otros usos, habremos evitado - de manera muy sencilla - agravar un problema gigante para nuestro planeta.

Por cada botella plástica que reutiliza o se recicla, estamos también ahorrando la energía, los recursos y la contaminación que produce la fabricación de una nueva. Quizá usted no sepa que las botellas plásticas están fabricadas con petróleo. Sí, el mismo que se utiliza para la gasolina de su auto y que no es un recurso renovable.

¿Ahora que tiene toda esta información, no le hace pensar que utilizar botellas plásticas sin un motivo importante es bastante absurdo e irresponsable?

Pero mucho antes de que un objeto llegue al punto de ser basura, hay varias decisiones inteligentes que pueden ser integradas a nuestra forma de vida y que pueden significar una contribución constante y razonable. Por ejemplo, ¿es necesario comprar agua en botella plástica? La mayor parte de las ciudades americanas tiene excelente agua para tomar en el grifo, ¡fresca y de buen sabor!

El agua embotellada pasa semanas y meses sin movimiento y es transportada en condiciones de excesivo calor o frío. ¡No es fresca en absoluto! ¿Será

realmente mejor que la del grifo? Si usted consulta con el Departamento de Salud de su ciudad, probablemente encontrará lo que nosotros hemos encontrado: el agua del grifo es casi siempre superior en calidad a la del agua en botella plástica. Entonces, ¿para qué agregar contaminación con un objetivo tan inútil?

En los Estados Unidos y en muchos otros países, numerosas ciudades tienen programas de reciclaje de basura. Para contribuir con ellos, lo único que tiene que hacer es depositar su basura por separado en los envases asignados para cada tipo. Pero recuerde también que siempre puede elegir el tipo de basura que usted puede evitar producir.

El vidrio es un elemento que puede ser reciclado de forma indefinida, pero si se queda en la tierra, ¡toma cuatro mil largos años para descomponerse!

Recuerde que re-utilizar es mucho mejor aun que reciclar.

¿Recuerda cuando su abuela hacía adornos de navidad de cosas que – aparentemente - ya no servían?

Haga el esfuerzo de tomar conciencia. Sus nietos y los nietos de ellos se lo van a agradecer.



Fotografía: Monzala

La vida del planeta nos agradece cuando controlamos el impacto de nuestra vida diaria

viene de la página 6

¿Desea consolidar sus deudas?

Obtener un préstamo de un prestamista sin escrúpulos, especialmente de uno que le ofrezca un préstamo a cambio de un alto costo y de utilizar su casa como garantía, es arriesgado. Usted podría perder su hogar y su dinero. Antes de comprometerse dando su firma, considere sus opciones:

- Hable con sus acreedores o con representantes de organizaciones sin fines de lucro u otras organizaciones de asesoría de crédito de confianza para preparar un plan que reduzca los pagos de sus cuentas a un nivel más adecuado para usted.
- Comuníquese con su agencia de servicio social local, grupos co-

munitarios o religiosos y agencias de vivienda locales o estatales. Es posible que tengan programas para asistir al consumidor, incluyendo a personas de edad avanzada o incapacitadas, con sus cuentas de energía, arreglos a su casa u otras necesidades de emergencia.

- Antes de tomar una decisión, hable con alguien que sea de confianza aparte del prestamista o del corredor que le haya ofrecido el préstamo y que esté bien familiarizado sobre el tema. Recuerde, si usted decide obtener un préstamo sobre el valor neto de la vivienda y no puede hacer los pagos, la institución de préstamos podría iniciar un proceso judicial de ejecución

hipotecaria (foreclosure en inglés) para desalojarlo y en esa instancia usted perdería su casa.

- ¿Cambiará la tasa de interés durante el plazo del préstamo? De ser así, ¿cuándo, con qué frecuencia y por cuánto
- ¿Cuántos años tendrá para liquidar el préstamo?
- Consulte con una agencia local de asesoramiento de vivienda. Llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU. (HUD, por sus siglas en inglés) gratuitamente al (800)-569-4287 o visite <http://espanol.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hccprof14.cfm?&lang=es> para localizar el centro más cercano a usted.

No firme si:

- Le piden que falsifique información en la solicitud de préstamo. (Por ejemplo, si le sugieren que indique más ingresos de los que tiene en realidad).
- Lo presiona para que solicite un préstamo por más dinero del que necesita (o con un pago mensual superior a lo que usted puede pagar).
- Le promete ciertos términos pero le otorga otros sin ninguna razón para cambiarlos.
- Le pide que firme formularios en blanco o que no hayan sido totalmente completados. (Si alguna categoría debe de quedar en blanco, cruce una línea sobre el espacio y ponga sus iniciales).
- Lo presiona para que firme hoy mismo. (Si la propuesta es buena hoy, deberá estar disponible mañana también).

Las deudas puede convertirse en esclavitud

Cuidado con el dinero plástico

Cuando escuché la historia de una amiga que me dijo que acababa de cortar sus 7 tarjetas de crédito con una tijera me pareció un poco absurdo y extremista. Cuando otro amigo me comentó que tenía su última tarjeta de crédito congelada dentro de un envase, como un cubo de hielo gigante en su congelador, también me pareció cómico y extremista.

Sin embargo, cuando veo y escucho la historia de tantas personas que terminan en la quiebra o que viven una vida de esclavitud pagando intereses por compras absolutamente innecesarias, pagando intereses altos, pienso que mis dos amigos y sus historias son mucho más inteligentes que el promedio de nosotros.

La vida moderna es una vida de tentaciones. No es que sea malo ni bueno, lo que es bueno o malo es cómo administramos esas tentaciones de comprar y comprar sin medida, que pueden ser el resultado del bombardeo publicitario permanente, y – por que no- y es que ¡cada vez hay cosas más lindas para comprar! Sin embargo, la clave radica en cómo entendemos la gratificación instantánea versus la sabiduría de comprender que algunas cosas toman tiempo. Como la fruta de un árbol, a veces hay que esperar que

madure para tenerla y disfrutarla.

La forma más fácil de prestarse dinero caro es la tarjeta de crédito. Las nuevas generaciones de adultos están más acostumbrados a este modo de vida de lo que estuvimos nosotros que crecimos mientras esta tendencia se popularizaba más y más en los 70's y 80's. Entonces, nuestros padres comenzaron a utilizar este sistema tan práctico, tan útil, tan conveniente y tan peligroso.

Peligroso si no sabemos vivir dentro de los límites de nuestras posibilidades. El problema es cuando creemos que la solución es estirar el presupuesto prestándonos dinero en lugar de revisar nuestro estilo de vida y adaptarlo a lo que podemos.

Millones de personas viven endeudándose pasando saldos de una tarjeta a otra y haciendo de esto una enfermedad crónica que termina en desastre. La banca rota como un mínimo. La gente se cuenta historias y hace cálculos irrealistas de algún aumento de salario que esperan, o de un negocio fabuloso con lo que pagarán todos sus saldos. La realidad es mucho más cruda la mayor parte de las veces.

Algo a favor suyo es que las nuevas leyes obligan a las empresas de tarje-



Hay mucha gente para quienes el crédito es peligroso

tas a poner en cada informe mensual (en su estado de cuenta), cuánto tiempo le va a tomar pagar a usted la deuda actual si hace solamente el pago mínimo permitido y cual es la cantidad que terminará pagando al final, contando los intereses. Sorpresa: ¡18 años!, ¡15 años! Con los intereses y multas que usan las tarjetas de crédito es muy fácil que una deuda se duplique en menos de 4 años.

¿Como usar su tarjeta de forma inteligente? Pagando el saldo completo cada mes; usándola para no tener que viajar con dinero en efectivo.

Y si usted ya perdió el control sobre este instrumento, haga como mi amigo, congélela y úsela solamente en emergencias extremas. Buena suerte.



La mano amiga

Búsquenos en Internet y encontrará ediciones anteriores, recursos, consejos y mucho más:

www.LaManoAmiga.org