



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Diciembre 2010

En las páginas interiores:

Antes de comenzar su nuevo negocio...
pag. 3

La presidencia del país...
pag. 5

¿Es usted dueño de sus hijos?...
pag. 7

El cáncer de cuello uterino...
pag. 9

Feliz Navidad 2010...
pag. 12

Y mucho más...

De la relación entre la salud mental y la alimentación

Los trastornos de la alimentación

Hay tres tipos principales de trastornos en la alimentación.

Las personas con anorexia nerviosa, que tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, lo que hace que se vean gordas inclusive cuando están peligrosamente delgadas. A menudo se niegan a comer, evitan comer delante de los demás, hacen ejercicio compulsivamente, bajan de peso y pueden, incluso, morir de hambre.

Las personas con bulimia nerviosa, que, por el contrario, comen excesivamente y luego purgan sus cuerpos de los alimentos usando laxantes, vomitando y/o haciendo ejercicio. A menudo actúan en secreto, se sienten asqueados y avergonzados cuando comen en gran cantidad.



La obsesión por la apariencia perfecta puede ser muy peligrosa

Y las personas con el trastorno de comer compulsivamente, que, al igual que las personas con bulimia, experimentan frecuentes episodios de comer fuera de

Continúa en la página 6

Si usted no está consiguiendo pagar su hipoteca

Para no perder su casa

Las noticias lo dicen a diario, la crisis económica continúa y en miles de casos afecta directamente a la pérdida de su inversión más valiosa. Rescatamos cinco consejos que consideramos de gran ayuda si usted no está pudiendo pagar su hipoteca:

1. No ignore el problema, mientras más se atrasa, más difícil le será restituir su préstamo y las probabilidades de perder su vivienda aumentan.

2. Tan pronto se dé cuenta de que tiene problemas, llame o escriba a su banco. Ellos NO quieren su casa y

Continúa en la página 5



No se rinda, y sobre todo, ¡no se descuide!

El Seguro Social procesa algunas solicitudes en pocos días

Cómo solicitar compensación por discapacidad

La discapacidad es algo que puede ocurrirle a cualquiera. Y de hecho nos ocurre a muchos. En el curso de 2010 se reportaron ya más de 8 millones de personas con discapacidad en el país.



Fotografía: Rick McCharles
Aprenda como buscar compensación laboral

La Administración del Seguro Social ofrece beneficios para personas que sufren de una discapacidad que los afecta a largo plazo. En 2010, estos beneficiarios recibieron, en promedio, cheques de \$1,065 al mes.

Diana Varela, portavoz de la agencia, explica el proceso para solicitar beneficios por discapacidad, y ofrece algunos consejos sobre la mejor manera de hacerlo.

¿Qué se considera como una discapacidad?

Varela dice que el Seguro Social define la discapacidad como una condición médica de carácter físico, mental o emocional, que impide a la persona trabajar por más de 12 meses. Puede ser causada por una lesión o una enfermedad.

Aunque existen algunos programas que ofrecen beneficios para personas parcialmente discapacitadas, el Seguro Social solamente ofrece beneficios para individuos que han quedado totalmente discapacitados.

No hay una edad mínima para recibir beneficios por discapacidad.

El Seguro Social ofrece beneficios para niños con discapacidades a través de un programa llamado Seguridad de Ingreso Suplementario, el cual no se basa en el historial laboral de la persona.

Los requisitos para los adultos varían dependiendo de la edad, pero en términos generales la agencia evalúa:

- El tiempo que la persona discapacitada trabajó en su empleo más reciente.

- Si la persona ha acumulado suficientes créditos para recibir beneficios del Seguro Social.

La mejor manera de solicitar beneficios.

Varela dice que el mejor modo de solicitar los beneficios es a través de la página de Internet segurosocial.gov/espanol. La persona debe llenar una solicitud y proveer información acerca de su diagnóstico, pronóstico, exámenes médicos y medicamentos que esté tomando en la actualidad.

El otro modo de solicitar beneficios es hacer una cita personal con la oficina del Seguro Social, a través de la línea telefónica 1 (800) 772-1213.

No Maneje Distráido

Manejar distraído lo puede convertir en homicida en cuestión de segundos. Antes de usar su teléfono celular, piense si vale la pena este riesgo gigante que está confirmado por todos los estudios de accidentes automovilísticos.



Fotografía: William Holikam
Un error que cuesta vidas a diario

Haga un buen plan de negocio y mejore su posibilidad de éxito

Antes de comenzar su nuevo negocio

Quizá usted, al igual que yo y muchos latinoamericanos, emprendió sus negocios en base al olfato, la intuición y la pura fe. Todos esos elementos son positivos y útiles, pero en los países donde la competencia es mucho más dura, la ciencia de los negocios es más compleja y con reglas de juego totalmente desconocidas para un recién llegado, por eso, es muy recomendable seguir los consejos de los expertos.

Un plan de negocio (business plan) es algo fundamental que usan los americanos, y ojo, no es solo para las empresas grandes. No importa si su empresa está apenas conformada por usted y su esposa; un plan de negocio le ayudará a reducir los riesgos. Al elaborar su plan, usted y sus socios deben:

- Definir muy claramente su negocio e identificar sus metas y objetivos.
- Ubicar el nicho de su negocio. Esto es, pensar y analizar acerca de cuál es ese grupo de gente al cual usted apunta para venderle su producto o su servicio.

- Escribir un estado financiero. Esto se refiere a sus cuentas: cuánto dinero tiene, qué deudas pendientes, el análisis de ingresos futuros, definir si el dinero ingresará diaria, semanal o mensualmente, y confrontar esos ingresos con sus futuros gastos, pagos de deudas, sueldos y otros. Esto le ayudará a colocar sus recursos adecuadamente, calculando cuándo puede usar su capital y cuando no.

- Otro paso clave es medir las fortalezas que usted piensa que tiene su futuro negocio con las oportunidades que ve en el mercado. De esta manera podrá definir claramente la misión, las metas y los objetivos.

- Sea realista y analice cuánto sabe realmente de este negocio. Si usted no es un experto en el negocio que pretende emprender, póngase manos a la obra e investigue, lea, busque, pregunte hasta el cansancio – así su conocimiento sobre el negocio estará con usted antes - y no después - de haber tenido que aprender de sus errores a un costo que puede ser el mismo negocio.



- ¿Cómo hará que su grupo de posibles clientes lo conozca? Respóndase en detalle a esta pregunta.

En futuras ediciones de La mano amiga seguiremos abarcando más temas como licencias y leyes para el pequeño empresario. Por ahora le brindamos el sitio de Internet de la oficina del Gobierno Federal que tiene muchas páginas que podrán ayudarlo. La mayor parte de esto aun está en inglés, pero si explora el sitio, encontrará también un buen material de ayuda en español: <http://www.sba.gov/espanol/>

¡Buena suerte!

Cuidado con las Ofertas de “Dinero Gratis del Gobierno”

Si le llega una carta que dice que usted “se ha adjudicado un monto de \$12,000 para reparaciones de su casa o para su negocio, porque paga sus impuestos, etc., y dice “solamente envíenos su número de cuenta de banco”, se trata de una estafa. El Gobierno le advierte que no caiga en las ofertas de “Dinero a cambio de nada”. Para denunciar este tipo de situaciones, llame al: 1 (877) 382-4357



Donde buscar un préstamo y donde no buscarlo

Prestamos del Gobierno para comenzar negocios

Un préstamo es un dinero que usted recibe, esto se llama capital (en inglés: principal) y está obligado a pagar en cuotas en un determinado período de tiempo. Generalmente este dinero tiene un costo que se agrega al capital, que es el interés que usted paga mientras lo debe.

El Gobierno Federal tiene una agencia que ayuda y promueve el crecimiento de la pequeña empresa, pero mucha gente está confundida y piensa que esta agencia, llamada en inglés *Small Business Administration* (SBA), presta dinero. No, no presta dinero, pero sí puede garantizarlo para un préstamo en el banco.

Funciona así:

La SBA ayuda a los negocios que no califican para un préstamo tradicional de un banco y necesitan ser respaldados por la SBA. La agencia cubre las pérdidas del banco en caso de que el prestatario no pueda pagar el préstamo.

Una de las diferencias entre un presta-

mo bancario regular y un préstamo garantizado por la SBA es que el segundo ofrece condiciones más favorables para el prestatario. Por ejemplo, un préstamo garantizado por la SBA podría ofrecer un interés más bajo así como un plazo más largo para pagar el préstamo. Muchos bancos dan préstamos de tres a

préstamos garantizados por la SBA. ¡Ojo! como consecuencia, muchas personas piden préstamos a varios bancos y afectan negativamente su historial de crédito, empeorando aún más sus probabilidades de obtener el financiamiento que buscan.

Para no afectar negativamente su historial de crédito, le recomendamos que primero contacte a la SBA para ver si reúne los requisitos para un préstamo garantizado por la SBA. La agencia tiene oficinas locales en todos los Estados. De esta manera, usted visitará el banco ya sabiendo que solicitará un préstamo garantizado por la SBA.

Para obtener más información sobre los programas de financiamiento de la SBA, visite www.SBA.gov o llame al 1 (800) 827-5722 y presione el número dos para hablar en español.

Este artículo fue una colaboración de GobiernoUSA.gov y la Agencia Federal para el Desarrollo de la Pequeña Empresa.



Fotografía: Guillerme Augusto Oliveira
Un préstamo es un compromiso serio: El premio, un buen historial

cinco años, pero quizás un negocio pequeño necesite más de cinco años para pagarlo. Con la garantía de la SBA el plazo puede extenderse más allá de los cinco años.

El problema es que muchos bancos no quieren tomarse el tiempo de hacer el papeleo y, por lo tanto, no ofrecen los

Si Usted Es Excombatiente de una Guerra (Veteran), el Gobierno Federal tiene una agencia especializada en canalizar ayuda en varios campos, incluyendo el acceso a la vivienda. Busque en su directorio telefónico el Departamento de Asuntos de Excombatientes, en inglés: Department of Veteran Affairs (VA). O llame al teléfono: 1 (800) 333-4636



Fotografía: The U.S. Army

viene de la página 1

Para no perder su casa

tienen opciones de ayudar para los prestatarios durante los momentos de dificultades financieras.

3. Lea y responda la correspondencia que reciba de su banco. Las primeras notificaciones que reciba le ofrecerán información beneficiosa con opciones para evitar una ejecución. Luego vendrán avisos de una acción legal pendiente. No abrir su correspondencia no servirá

de excusa ante un juicio por deficiencia o ejecución hipotecaria.

4. Conozca sus derechos hipotecarios, busque sus documentos de préstamo y léalos, así estará al tanto de las medidas que puede tomar su agencia crediticia si usted no puede realizar sus pagos.

5. Consulte a un asesor de vivienda aprobado por el HUD. El

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano financia servicios de asesoría de vivienda y se los da de manera gratuita o a muy bajo costo en todo el país. Ellos pueden ayudarle a entender la ley y las opciones disponibles. Llame al 1 (800) 569-4287 para obtener información sobre la Agencia de Asesoría de Vivienda de su zona.

Conozca cómo funciona el país

La presidencia del país

El Presidente de los Estados Unidos ejerce tres cargos simultáneos: el de Jefe de Estado, el de Presidente Ejecutivo del Gobierno Federal, y el de Comandante en Jefe de las Fuerzas Armadas.

Este país fue el primero en establecer el cargo de presidente como el de Jefe de Estado en una república moderna. En otros sistemas de gobierno, este cargo puede ser ejercido por un Primer Ministro, mientras que el título de Jefe de Estado pertenece a otra persona, como un monarca (rey o reina).

La Oficina Ejecutiva del Presidente fue creada en 1939 por el presidente Franklin D. Roosevelt, con el propósito de proporcionar apoyo al presidente para que pueda gobernar eficazmente. Las respon-

sabilidades de esta oficina abarcan desde la comunicación del mensaje del presidente al pueblo estadounidense hasta la promoción de nuestros intereses comerciales en el exterior. El Jefe de Gabinete de La Casa Blanca está a cargo de esta oficina, que incluye a los asesores más cercanos al presidente.

El Presidente no tiene un número telefónico al que usted puede llamar; sin embargo, puede llamar al teléfono central de la Casa Blanca y pedir hablar con el/la secretario/a del Presidente. También es posible comunicarse con la Casa Blanca por correo electrónico, fax, o correo postal:

Central: 1 (202) 456-1414;
Comentarios: 1 (202) 456-1111; Fax: 1 (202) 456-2461

Correo Postal: The White House, President Barack Obama, 1600 Pennsylvania Avenue, NW, Washington, DC 20500



Fotografía: transplantado.com/miami/obama

¿Cómo funciona la presidencia de los EEUU?

viene de la página 1

Los trastornos en la alimentación

control. La diferencia es que los comedores compulsivos no purgan sus cuerpos del exceso de calorías.

Es importante prevenir este tipo de conductas problemáticas de la alimentación lo antes posible, para que no se conviertan en trastornos totalmente desarrollados. La anorexia y la bulimia, por ejemplo, suelen estar precedidas de una dieta muy estricta y la consecuente pérdida de peso. En cambio el trastorno de comer compulsivamente puede comenzar con comidas ocasionales.

Cada vez que una conducta alimenticia comienza a tener un impacto destructivo en el desempeño de las funciones de una persona o en la imagen de sí misma, es hora de consultar a un profesional de la salud mental, tal como un psicólogo con experiencia en tratar a personas con trastornos de la alimentación, los cuales, no son sólo un problema para las mujeres adolescentes. Las mujeres y los hombres mayores, así como los niños, también pueden desarrollar estos trastornos. Un creciente número de mino-

rias étnicas están siendo afectadas por estas enfermedades devastadoras en las que, hacer un diagnóstico preciso exige la participación de un psicólogo u otro experto en salud mental.

Las personas a veces tienen estos trastornos de la alimentación sin que sus familias o amigos lo sospechen. La mayoría tiene baja autoestima, se siente indefensa y con una profunda insatisfacción por su apariencia.

Algunas situaciones - como la burla repetitiva respecto a su cuerpo - pueden precipitar los trastornos de la alimentación en personas susceptibles. También las emociones negativas o los traumas pueden desencadenar este tipo de trastornos que puede llegar a aniquilar al cuerpo.

Los problemas físicos asociados a los trastornos de la alimentación incluyen anemia, palpitaciones, pérdida del cabello y masa ósea, caries, esofaguitis e interrupción de la menstruación.

Las personas con el trastorno de comer compulsivamente pueden desa-

rollar presión arterial elevada, diabetes y otros problemas asociados con la obesidad.

Los trastornos de la alimentación también están asociados con otros trastornos mentales como la depresión. Los investigadores todavía no saben si los trastornos de la alimentación son síntomas de dichos problemas o si los problemas se desarrollan debido al aislamiento, estigma y cambios fisiológicos causados por los trastornos en la alimentación en sí.

La mayoría de los casos de trastornos de la alimentación pueden ser tratados exitosamente por profesionales de la atención médica adecuadamente capacitados, pero hay que tener en cuenta que los tratamientos no siempre dan resultados en un corto plazo.

La mano amiga agradece este artículo a los Institutos Nacionales de Salud y a los Doctores Kelly D. Brownell, Ph.D.; Kathy J. Hotelling, Ph.D.; Michael R. Lowe, Ph.D.; y Gina E. Rayfield, Ph.D.

Detecte y Evite el Robo de Identidad

En el Internet, visite este interesante sitio del gobierno que le enseña cómo cuidarse. Está en español:
<http://www.ftc.gov/bcp/edu/microsites/idtheft/en-espanol/index.html>



Los derechos de los padres y los niños con discapacidades

Discapacidad en niños y su educación

La Ley de Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA 2004) es una Ley Federal sobre la educación especial, que exige que todo distrito escolar imparta una educación pública gratuita y apropiada (FAPE) a los niños con discapacidades. Generalmente los Estados, además de esta ley federal que abarca al país, tienen leyes complementarias que garantizan a los niños con discapacidades una educación pública gratuita y adecuada en un medio ambiente lo menos restrictivo posible. Una parte importante de estas leyes otorga a

los padres el derecho de participar en la educación de sus hijos.

Los padres y los representantes de su distrito escolar forman parte de un equipo responsable de desarrollar un programa educativo apropiado para su hijo.

Es importante que explore más sobre sus derechos en el proceso de la educación especial, pues con este conocimiento, usted contará con la preparación necesaria para participar de manera más activa en la educación de su hijo.



La ley les otorga derechos a ellos y a sus padres

Fotografía: Norfolk District

¿Es posible renunciar o perder los derechos sobre sus hijos?

¿Es usted dueño de sus hijos?

Renunciar a los derechos que tenemos como padres sobre nuestros hijos es una idea un tanto chocante a primera

vista, sin embargo, no es del todo insólita y, según la ley de los EEUU, no solamente existen personas que bajo determinadas circunstancias renuncian a sus derechos y obligaciones legales, sino que también es posible perder estos derechos.

Un ejemplo es cuando alguien va a adoptar a un menor. En este caso, los padres biológicos renuncian a sus derechos y, por tanto, tampoco tienen ya obligación alguna de mantener o educar al niño.

Por otro lado, los derechos de padre son retirados por vía de la fuerza legal cuando el Gobierno, a través de un proceso (de varias audiencias en tribunales) determina que hay maltrato físico o un descuido continuo. En esta eventualidad, en la que un juez retira los derechos de padres (también conocidos como Patria Potestad), los padres son relevados de sus obligaciones legales para con los hijos.



Ámelos y cuidelos pero no piense que son de su propiedad

Fotografía: Andrea Guerra

La ignorancia respecto a la naturaleza cuesta caro

La poderosa nicotina

Se habla mucho de lo dañino que es el cigarrillo y su probado efecto de acortar la vida de la gente que fuma. Pero, ¿por qué es tan difícil dejar este hábito, incluso a sabiendas de que es un suicidio lento? La respuesta está en la poderosa fuerza adictiva que tiene la nicotina - droga que está presente en la planta del tabaco. Estudios recientes explican más claramente el efecto de esta droga en el cerebro.



Fotografía: Valentín Orlone
El secreto que atrapa a la gente en este hábito es la nicotina

Es simple, cuando una persona fuma un cigarrillo, inhala o mastica tabaco, la nicotina llega al torrente sanguíneo por los tejidos internos de la nariz, de la boca o de los pulmones, e inmediatamente viaja al cerebro - le toma solo ocho segundos. Allí comienza a producir una sensación placentera, razón por la que la gente encuentra serias dificultades en dejar el tabaco. Pero una vez que la nicotina está dentro del cuerpo, su efecto va más allá de la sensación de placer en el cerebro. Afecta a todo el cuerpo: cambia el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. A mediano plazo, afecta la piel, el cabello y el funcionamiento del cuerpo en general.

Históricamente - la nicotina que es considerada poderosa y destructiva - ha

sido usada durante siglos como pesticida natural, y una sola gota de nicotina purificada en laboratorio, colocada en la lengua de un ser humano, es mortal.

Conocer lo que ponemos en nuestro cuerpo es una buena idea. Si piensas que fumar tabaco es parte de la vida, estás equivocado, ya que es mucho más parte de la muerte.

Artículo basado en información de estudios de los Institutos Nacionales de Salud.

¿Qué es la Guía del Consumidor y cómo puedo obtener una copia?

¿No sabe en qué productos confiar?

Cuando uno llega a los Estados Unidos, una de las sensaciones más comunes es la de sentirse bombardeado por la publicidad. Todos quieren venderle algo a través de la televisión, los letreros, la radio y el teléfono; y muchos productos y servicios son totalmente desconocidos para el recién llegado, todo agravado por la barrera del idioma.

La Guía del Consumidor es uno de los instrumentos más interesantes que La mano amiga cree que usted debe tener en su casa. No le cuesta un centavo y está creado por el Gobierno, precisamente para protegerlo de cometer errores graves como consumidor en

un mercado complejo.

La Guía del Consumidor es la versión en español de Consumer Action Handbook, uno de los libros más populares publicados por el Gobierno Federal. Es una guía fácil de leer y que ofrece consejos generales para hacer compras y para resolver problemas comerciales. También brinda información sobre temas específicos como crédito, salud, seguros y viajes.

Para obtener una copia impresa gratuita, usted puede llamar al teléfono 1 (888) 878-3256 o enviar su nombre y dirección por co-

reo postal a:

**Guía
Pueblo, Colorado 8100**



Fotografía: nasha
Si necesita una guía para orientarse, esta existe y es gratis

Su salud y la de los suyos

El cáncer de cuello uterino

El cáncer es una enfermedad en la cual las células se multiplican sin control. El tipo de cáncer se identifica de acuerdo a la parte del cuerpo en la que comienza, aunque después se extienda a otras partes del cuerpo.

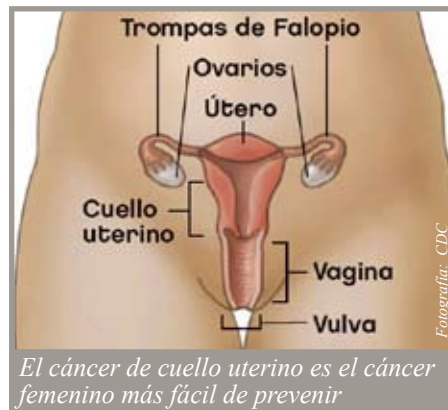
Cuando el cáncer comienza en el cuello uterino, se llama cáncer de cuello uterino o cervicouterino. El cuello uterino es el extremo inferior y estrecho del útero. El útero es el lugar donde se desarrolla el bebé cuando una mujer está embarazada. El cuello uterino conecta la parte superior del útero con la vagina (vía del parto).

El cáncer de cuello uterino es el cáncer femenino más fácil de prevenir. Además, es muy curable cuando se detecta y trata en etapas tempranas.

¿Quién puede contraer cáncer de cuello uterino?

Todas las mujeres tienen riesgo de con-

traer cáncer de cuello uterino, pero esta enfermedad afecta con más frecuencia a mujeres mayores de 30 años. En 2005, se diagnosticó cáncer de cuello uterino a 11,999 mujeres en los Estados Unidos.



Es importante hacerse la prueba de detección del cáncer de cuello uterino. Seis de cada 10 casos ocurren en mujeres que nunca se habían hecho la prueba de Papanicolaou o que no se la habían hecho en los últimos cinco años.

La causa principal de cáncer de cuello uterino es el virus del papiloma humano

(VPH), un virus que se puede transmitir de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Al menos la mitad de las personas sexualmente activas se infectarán por el VPH en algún momento de su vida, pero pocas mujeres contraerán cáncer de cuello uterino.

El cáncer uterino suele ocurrir después de la menopausia. La obesidad y la sustitución hormonal con estrógeno también aumentan el riesgo. El tratamiento varía dependiendo del estado general de su salud, del avance del cáncer y si las hormonas afectan su crecimiento. El tratamiento suele ser una histerectomía, que es una cirugía para extirpar el útero. Otras opciones incluyen la terapia hormonal y radioterapia.

Fuentes: El Instituto Nacional del Cáncer (NIH) y la Campaña Nacional de Concientización sobre los Cánceres Ginecológicos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Existen cinco tipos principales de cáncer que afectan los órganos reproductores de la mujer: de cuello uterino, ovario, útero, vagina y vulva. En su conjunto se les conoce como cánceres ginecológicos. (Un sexto tipo de cáncer ginecológico muy poco común es el cáncer de las trompas de Falopio).

Si Usted Dejó de Fumar y Se Siente Deprimido(a), busque ayuda gratuita en español durante las 24 horas, llamando al 1 (888) 628-9454



Fortalecen protección de vivienda para las víctimas de violencia doméstica

Violencia doméstica y pérdida de vivienda

Hay nuevas y más rigurosas normas de vivienda accesible para proteger a las víctimas del abuso de violencia doméstica.

Nadie debe tener miedo de perder su vivienda si reporta abuso, pues se han fortalecido las normas interinas existentes para proteger aun



Fotografía: gheto_guerra29

Denuncie, que la ley ayuda a las víctimas de violencia doméstica

más a las víctimas y asegurar que, tanto las víctimas actuales como las recientes no sean rechazadas de los programas de subsidio o ayuda en vivienda accesible del HUD.

“El informe anual Hambre y Desamparo de la Conferencia de Alcaldes en 2009, identificó a la violencia doméstica como la tercera causa de desamparo entre las familias”, dijo la subsecretaria del HUD, Sandra Henríquez. “Esta normatividad protege la vivienda de las víctimas de violencia doméstica para que no tengan que verse forzadas a elegir entre seguir con sus abusadores o quedarse sin vivienda.”

La directriz en la nueva norma re-

quiere que las autoridades de vivienda o los agentes que manejan propiedades agoten todas las medias de protección antes de efectuar un desalojo. Los desalojos sólo pueden tomar lugar luego de que los proveedores de vivienda o de subsidio hayan tomado acciones que reduzcan o eliminen la amenaza para la víctima, incluyendo el traslado de la víctima de abuso a una vivienda diferente, la prohibición del acceso del abusador a la propiedad, el contactar a las autoridades para incrementar la presencia policial, el desarrollo de otros planes para mantener la propiedad segura, o buscar otros remedios legales que prevengan que el abusador ejecute su amenaza.

Además de hermoso ¿por qué no comprar un auto más seguro?

Las pruebas de choques de auto son hechas para usted

Las pruebas de choques simulados ayudan a determinar si un auto lo protegerá bien en el caso de un choque real.

Las siguientes organizaciones hacen pruebas de choques simulados y dan una calificación a los autos:

- La Administración Nacional de la Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés). Todos los años esta entidad realiza pruebas de choque frontal y lateral, y mide la protección que los vehículos ofrecen a

sus ocupantes. La NHTSA evalúa los mecanismos de protección de cada vehículo, como bolsas de aire y cinturones de seguridad. Puede llamar gratis al 1 (888) 327-4236 y presionar el 2 para hablar con un representante en español. En el Internet, visite su interesante sitio en: <http://www.nhtsa.gov/>, en inglés.

- El Instituto de Seguros para la Seguridad en la Carretera realiza una prueba diferente que consiste en un impacto frontal con desplazamiento lateral para evaluar la

protección que ofrece la estructura del auto. Usted puede llamar al 1 (703) 247-1500 para solicitar una publicación en español.



Fotografía: Edusolnt

Las pruebas permiten mejorar el diseño más y más

La vida de su familia depende frecuentemente de estas cuatro gomas

Cambie las llantas a tiempo

Revise el desgaste en los surcos de las llantas. Aunque el límite legal es 2/32 de pulgada de profundidad, considere cambiar la llanta cuando llegue a 4/32 de pulgada de profundidad. Esa pequeña diferencia en el surco puede significar una gran diferencia al frenar.

Compre llantas del tamaño adecua-



En estas gomas se apoya la vida en la carretera

do. Averigüe el tamaño y tipo de llanta recomendado por el fabricante de su vehículo. Mantenga la presión adecuada. Si conserva sus llantas infladas de manera apropiada, mejorará el rendimiento de gasolina e incrementará la vida útil de sus llantas.

Si necesita hacerla mas eficiente

Ayuda para su casa: reparación de la vivienda

El Gobierno Federal cuenta con varias agencias en las que podría encontrar ayuda si su casa necesita reparación urgente y usted no tiene dinero suficiente para hacerla.

Puede comenzar buscando en el directorio telefónico del lugar donde vive, una oficina del Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda, con la sigla en inglés HUD y el nombre de *Department of Housing and Urban Development*. Aunque el HUD no brinda asistencia en dinero efectivo, ofrece varios programas de ayuda en el costo para mejorar la eficiencia energética de su casa, que funcionan a través de los gobiernos del Estado en donde usted vive.

Para encontrar esta ayuda que viene desde el Gobierno Federal, usted debe buscar de forma local. Comience por llamar a una agencia de asesoramiento de vivienda en el área donde vive. El

número para ubicar la agencia de asesoramiento es 1 (800) 569-4287. Este asesoramiento es gratuito.

Otra forma de encontrar esta ayuda de los programas federales de asistencia al mejoramiento de vivienda, es contactándose con una entidad que trata de los asuntos de vivienda a nivel estatal. Debe buscar (en inglés) a: *Public Housing Authority*, con la sigla PHA.

Finalmente, otra forma de seguirle la pista a este dinero para reparar su casa, es buscando una oficina, también en el nivel estatal de su directorio telefónico, bajo el nombre de *State Housing Finance Agency*.

Todas estas oficinas son públicas, por lo tanto, el asesoramiento e información que estas le den, no cuestan dinero. Nadie debe cobrarle por estos servicios.



El gobierno puede ayudarle a mejorar su casa para el invierno

Un abrazo a manera de editorial de diciembre de 2010

Feliz Navidad 2010

A tiempo de llegar al final del año 2010, nuestra organización agradece a todas las entidades subscriptoras y a los lectores de La mano amiga en los Estados Unidos.

Renovamos nuestro deseo y compromiso de aportar para una mejor calidad de vida para los inmigrantes del continente latinoamericano, que en su gran mayoría llega a este país en condiciones de absoluta desventaja, a luchar en un mundo extraño y diferente a su lugar de origen.

Agradecemos también a todas esas manos amigas norteamericanas que se abren en este generoso país, sin importar etnia, raza, cultura o idio-

ma, distinguiendo una sola cosa: que todos somos seres humanos y que, de vez en cuando, unos más y otros menos, todos necesitamos de una mano amiga.

A nombre de los miembros del Directorio Corporativo, los miembros del Directorio de Asesores, del personal y de los amigos que contribuyen a hacer posible esta publicación cada mes,

¡Felices Fiestas!

Germán Velasco
Presidente del Directorio
La Mano Amiga, Inc.
Boulder, Colorado



La mano amiga le desea felices fiestas



La mano amiga

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

www.LaManoAmiga.org

La mano amiga is a publication of La Mano Amiga, Inc., a nonprofit organization headquartered in Boulder, Colorado: Germán Velasco, president and editor-in-chief. Ellen Alderton, secretary and managing editor. Ilan Volovich, layout artist. Chossy Balanza, style editor.

¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES?

Guía para ayudarles a tener éxito como padres y madres de familia

