



# La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

16-31 Agosto 2009

En las páginas interiores:

**La actividad física para los niños...** pag. 4

**En camino al tribunal más alto del país...** pag. 6

**¿Esta sin trabajo? ¿Cómo está su inglés?...** pag. 7

**Educación para los adultos y la ciudadanía...** pag.8

**La inscripción obligatoria en el Servicio Selectivo...** pag.10

**Y mucho más...**

## *Estrategia económica* **Hora de pensar diferente**



*Adaptese a los nuevos tiempos, piense diferente*

**E**stamos en una etapa extraordinariamente especial en la economía de los Estados Unidos. Para salir bien de esta recesión, es importante que comprendamos que el mundo ha cambiado.

Si realmente usted ya ha asimilado esto, ya ha dado también un primer

gran paso, pues al haber tomado conciencia de ello ya se ha subido al tren de las nuevas tendencias y no estará entre aquellos que van a quedarse solo mirando pasar el tren.

Si comprendemos que una recesión económica es un fenómeno que nos

*Continúa en la página 9*

## *Conozca la ley*

### **“Me detuvieron con otro nombre”**

**N**o importa el motivo: llevar una identificación falsificada es invitar a los problemas. ¡No lo haga ni en broma!

Cientos de personas visitan los tribunales de los EEUU cada día, ignorando el grado de gra-

vedad que constituye -ante la ley- llevar consigo algún tipo de carnet falsificado. Esto es un delito.

Algunos Estados han clasificado esta infracción en la categoría penal, lo que significa

*Continúa en la página 9*



*Usar una identificación falsa es delito serio*

## *El nuevo programa del gobierno*

# \$ 4,000 dólares por su auto viejo

**E**l nuevo programa del Gobierno Federal que ha causado tanto celebración como críticas profundas, funciona así: si usted tiene un auto viejo que aun esta en uso, puede (si cumple con otros requisitos) entregarlo como pie de pago por un vehículo nuevo que –obligatoriamente– debe ser más eficiente en el uso de combustible que el vejestorio. Entonces el gobierno le da entre 3,500 y 4,500 dólares aplicables al precio del auto nuevo y su auto viejo pasa a ser destruido para que no vuelva a rodar por las carreteras del país.

Las críticas más fuertes dicen que muchas partes que podrían servir a otros autos usados se irán al desper-

dicio y otros reclaman porque piensan que el dinero de los impuestos está siendo mal utilizado en subsidiar un artefacto que no es lo que la gente más necesita: un auto nuevo.

Sea como sea, el dinero está ahí y La Mano Amiga le da esta explicación sobre el programa, por si usted quiera tomar ventaja de esta oportunidad!

Aproxímese a una tienda de los autos que le gustan y converse so-



Fotografía: AMagill

*El nuevo programa del gobierno puede ser para usted*

bre los detalles que necesita para calificar al programa “Cash For Clunkers” o “Cash Allowance Rebate System”.

Ayuda en información sobre tarjetas de crédito, (Administración del Seguro Social), en internet: [www.usimmigrationsupport.org/espanol/tarjeta\\_credito.html](http://www.usimmigrationsupport.org/espanol/tarjeta_credito.html)

## *Salud de la familia*

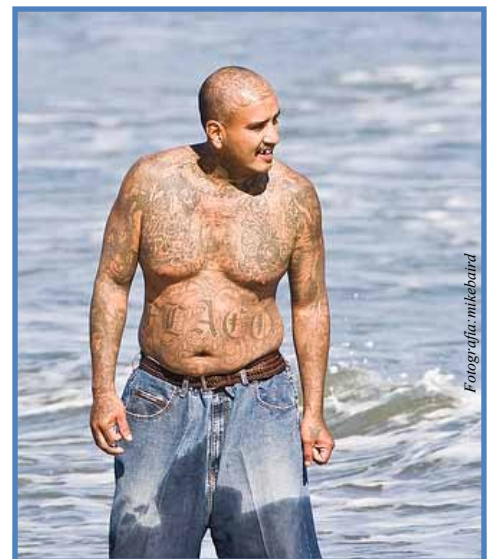
# Tatuajes y maquillaje permanente

**A**ntes de hacerse un tatuaje o aplicarse maquillaje permanente, debe conocer algunos datos importantes: Un tatuaje permanente se hace con una aguja y tintas de color para que dure para siempre. La aguja se usa para poner la tinta en la piel. Algunas de las tintas de colores también se usan en imprentas o para pintar automóviles y no se han hecho pruebas formales para estar seguros de que no causen daño. De hecho, la FDA (Administración de Drogas y Alimentos del Gobierno Federal) no ha aprobado tinta alguna para que sea inyectada en la piel.

Existen grandes riesgos, pues las agujas sucias pueden transmitir graves infecciones de una persona a otra, tales como la hepatitis o el VIH.

Además, algunas de las personas que se han hecho tatuajes temporales o permanentes han reportado reacciones alérgicas.

El maquillaje permanente es un tatuaje permanente que parece maquillaje, como los delineados de cejas, ojos, labios, o el rubor para las mejillas.



Fotografía: mikelbaird

*Generalmente el tatuaje es de por vida*

*Continúa en la página 3*

*Salud de la familia pag. 2***Tatuajes y maquillaje permanente**

También se usa una tinta vegetal llamada henna o mehndi para teñir la piel. Este tipo de tatuaje no requiere de agujas. El color dura de dos a tres semanas. Antes de hacérselo, es bueno que sepa que la FDA sólo ha aprobado el henna para ser usado en tintes para el cabello, no para la piel.

Aunque es poco común, hay gente

que es alérgica a alguna sustancia de la tinta, lo que puede causar graves problemas de salud.

En un episodio en el que estuvo implicado un fabricante, se reportaron a la FDA más de 150 casos de reacciones graves debido a ciertos tipos de tinta para aplicar sombras permanentes. Algunas mujeres quedaron desfiguradas de

modo permanente. La compañía tuvo que retirar del mercado muchas de sus tintas.

Piénselo bien antes de hacerse uno. Quitarse los tatuajes y el maquillaje permanente puede ser muy difícil y costarle bastante dinero, y a veces no es posible quitarlos, lo que a menudo deriva en cirugías y cicatrices.

*La salud***Adultos, ¿cuánta actividad física es necesaria?**

Según los Centros de Control de Enfermedades del Gobierno Federal, los adultos necesitan dos tipos de actividad física cada semana:

1) No menos de dos horas y media de actividad aeróbica moderada (este es el tipo de ejercicio que nos hace respirar más fuerte y acelerar el corazón).

Esto se puede lograr con un simple trote o una caminata apurada, de diez minutos, tres veces al día. La mayor parte de la gente puede incluir esto en su vida diaria.



*La actividad física puede ser muy entretenida*

2) Un mínimo de 2 veces por semana, algún ejercicio que requiera usar la fuerza muscular. Puede ser una actividad utilizando el peso del propio cuerpo, como flexiones (lagartijas), abdominales, yoga o

trabajo fuerte en el jardín. Trate de hacer esto hasta sentirse cansado y luego comience otra serie.

Centro para Control y Prevención de enfermedades (Gobierno Federal)  
[www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)  
 1-800-232-4636

## La salud de su familia

### La actividad física para los niños

Según las recomendaciones del gobierno, los menores deben hacer mucha más actividad física que los adultos.

Los niños y adolescentes necesitan un mínimo de una hora diaria cada día. Esto puede sonar alto, pero puede ser dividido en períodos más cortos – de por ejemplo 15 minutos – que se vayan sumando.

Ideas para inspirar a sus hijos:

- Muéstreles con el ejemplo y sea un adulto activo.
- Incluya actividades físicas en las rutinas familiares. Caminatas al aire libre, ejercicios y juegos que incluyan a todos los miembros de la familia.
- Regáleles juguetes que promue-

van la actividad física: pelotas, bates, cuerdas de saltar, skates, bicicletas, etc.

- Llévelos a lugares donde haya gente activa, para que se inspiren: campos deportivos, montañas, lagos, parques naturales, y encuentre para ellos actividades donde se diviertan.
- Muestre interés y apoye las ideas que ellos le comenten acerca de su participación en deportes o actividades nuevas.
- Limite el tiempo de televisión y juegos de video en su casa. Ponga reglas y hágalas cumplir.
- Siempre sea previsor y enséñeles a usar un equipo de protección en todo deporte que lo requiera, desde rodilleras hasta casco.



Inspire a sus hijos para que les guste la actividad

## Economía e inversiones

### ¿Qué son los CD's o Certificados de Depósito?

Las personas que buscan que su dinero ahorrado gane intereses y prefieren inversiones de bajo riesgo que puedan ser fácilmente transformadas en dinero en efectivo, frecuentemente optan por adquirir un Certificado de Depósito (CD). Este es un tipo de transacción especial que se abre en un banco o una institución financiera de ahorros. EL CD tradicionalmente paga una tasa de interés más alta que lo que ofrece una



Se puede ahorrar en varias formas, para el futuro de los más chicos

cuenta de ahorros normal.

A diferencia de otro tipo de inversiones, los CDs están asegurados por el Gobierno Federal hasta los \$100,000.

He aquí cómo funcionan los CDs:

Cuando adquiere un CD, usted invierte una cantidad de dinero y la deja por un periodo de tiempo fijo – digamos, seis meses, un año, cinco años, o más y, a

*Continúa en la página 5*

**Economía e inversiones** pag. 4

## ¿Qué son los CD's o Certificados de Depósito?

cambio de esto, el banco le paga un interés, generalmente en periodos regulares. Al final del tiempo estipulado, cuando canjea o cobra su CD, usted recibe el dinero que invirtió originalmente, más el interés acumulado. Pero si usted cobra (o retira) su CD "antes de su vencimiento", es posible que tenga que pagar una penalización o perder una porción del interés que usted haya ganado. (Esto dependerá de lo que esté escrito en el contrato).

Antes de considerar la adquisición

de un CD, asegúrese de haber leído cuidadosamente y entendido todas las cláusulas, esto incluye leer la letra menuda.

Haga todas las preguntas que requiera - y demande respuestas - antes de invertir. EL gobierno le recomienda que:

- Averigüe cuando se vence el CD.
- Investigue cómo le pagarán sus intereses (¿mensual, anualmente?).
- Entienda la diferencia entre las

características de amortización y vencimiento.

- En el caso de los CD's amortizables, identifique al emisor.
- Investigue las penalizaciones por retiro anticipado.
- Confirme la tasa de interés que usted recibirá y la manera en la que se la pagará.
- Pregunte si la tasa de interés cambiará alguna vez y bajo qué condiciones.
- Verifique completamente los antecedentes del corredor.

## Migración

### La ciudadanía estadounidense

Para convertirse en ciudadano de un país distinto a aquel donde nació y creció, es bueno conocer el máximo posible acerca de su gente, su cultura, las costumbres, su historia y sus leyes.

Si usted está pensando tomar la ciudadanía de los EEUU, necesitará saber responder preguntas como las siguientes (estas se han utilizado en exámenes de ciudadanía):

- 1) ¿Qué simbolizan las franjas blancas y rojas en la bandera?
- 2) ¿Cuáles son los tres poderes del Estado?
- 3) ¿Por cuánto tiempo son elegidos

los senadores?

- 4) ¿Qué es La Carta de Derechos?
- 5) ¿Sabe quién es el actual gobernador del Estado donde usted vive?
- 6) ¿Quién fue Martin Luther King Jr.?
- 7) ¿Por qué vinieron a Norte América los peregrinos fundadores?
- 8) ¿Quién fue el principal autor de la Declaración de la Independencia?
- 9) ¿Cuál es el nombre del Himno

Programa de comidas escolares, en Internet  
<http://www.fns.usda.gov/cnd/sp-default.htm>



*Tomar ciudadanía nueva es tomar aprecio por un nuevo suelo*

Nacional de los EEUU?

10) ¿Cuál es la edad mínima para votar en los EEUU?

*(Las respuestas están en la página 9)*

## Personas hispanas notables

### En camino al tribunal más alto del país

Últimamente, usted quizá ha escuchado noticias sobre Sonia Sotomayor, una mujer de sangre portorriqueña que creció en Nueva York y que está siendo considerada para ser parte de la Corte Suprema, el tribunal más alto del país. Esta es una de las posiciones más poderosas de la nación.

La Corte Suprema fue establecida por la Constitución y hoy en día consta de 9 miembros. Este grupo de personas es extremadamente poderoso porque es el que siempre

tiene y dice la última palabra. Cuando alguien es enjuiciado y condenado, puede apelar a una corte superior, y así, escalar hasta llegar a la Corte Suprema.

Ahora que Sonia Sotomayor ha ganado su designación en el Congreso, tendrá el poder para influenciar muchas decisiones en el país. Este es un cargo que no tiene un periodo determinado y general-



El tribunal mas alto en el país

mente dura por el resto de la vida del juez designado.

Fondo americano para el riñón /  
Línea de ayuda  
1- 866-300-2900

## El oso Smokey celebra su cumpleaños número 65

Con la publicación de un libro\* bilingüe (inglés y español), con lindas ilustraciones y su historia, el oso Smokey celebró este 10 de agosto sus 65 años de vida, renovado para enseñar a toda una nueva generación.

La campaña forestal "Solo tú puedes prevenir un incendio" es una de las más largas en la historia, con la frase característica de Smokey, el gran oso guardabosque.

Si usted quiere buscar una oportunidad de trabajar y ayudar a la existencia de los bosques, busque en internet: <http://www.usajobs.opm.gov>. Para realizar búsquedas, abra el enlace search ONLY for Forest Service jobs, empiece en <http://www.usajobs.opm.gov/a9ag.htm> y seleccione "USDA, Forest Service."

\*(The Big Book).



El Servicio Forestal emplea a más de 30 mil personas en todo el país.

## Conozca el país

### Datos interesantes de los EEUU

- En la montaña Rushmore del Estado de South Dakota, están los tallados gigantes en roca de los rostros de 4 presidentes estadounidenses.
- El Estado de Tennessee fue el último en dejar la unión durante la Guerra Civil y fue el primero en ser readmitido después de ésta.
- Por el territorio de Texas han flameado seis banderas de diferentes países: España, Francia, México, República de Texas, Estados Confederados, y los Estados Unidos de América.
- El Estado de Utah concentra la población más grande de personas de la religión Mormona: aproximadamente un 60% del estado.
- El Estado de Virginia está cubierto de bosque en más del 75% de su territorio.
- El Estado de Washington es el productor número uno de manzanas en la unión.
- Wisconsin produce más leche y productos lácteos que todos los demás.



Las manzanas del estado de Washington

- Wyoming cuenta con una de las extensiones de territorio más grande, pero tiene la menor población de todos los estados de la unión.

## Idioma y trabajo

### ¿Está sin trabajo? ¿Cómo está su inglés?

Esto no es un descubrimiento para nadie: no importa su edad, si usted habla el idioma del país donde vive, las oportunidades de trabajo y mejor calidad de vida se le abren como puertas, una tras otra.

La Mano Amiga le resume aquí algunos comentarios de expertos en aprendizaje de idiomas:

- Cuanto más tiempo escuche, hable y lea el idioma, más rápido lo aprenderá.
- Acostúmbrese a leer todo, ponga atención, pregunte, tome nota, viva permanente atento para aprender.
- Una hora de leer y escuchar un idioma es más efectiva que 3 horas de clases. Entonces, zambúllase en el idioma y disfrute de aprenderlo. Use el internet, discos, TV, radio, libros y revistas. (Frecuentemente la persona confunde el tiempo “invertido” en clases, escuchando a otros que no hablan bien, escuchando “cómo funciona el idioma” o mirando por la ventana)
- Aprenda palabras y frases. Aprenda mucho vocabulario y cómo construir frases. Memorice frases, diálogos cortos, dichos, refranes.
- Busque alguien que quiera aprender español y haga un intercambio de horas de conversación o clases.



No descuide su aprendizaje del inglés

Mucha gente se cree ya “muy vieja” para aprender un idioma. Mentira, en otras culturas, como la europea, la gente continúa aprendiendo idiomas nuevos hasta sus 70 u 80 años, así que ¡no se engañe, usted puede! Use bien su tiempo de aprendizaje y verá cuán rápido avanza.

## Educación

### Educación para los adultos y la ciudadanía

Si piensa usted postular para convertirse en un ciudadano de los EEUU, sepa que cualquier clase de educación para adultos le ayuda a calificar. Mejor aún, en algunos casos no les piden tomar el examen completo a aquellas personas que tienen un certificado GED.

Beneficios de adoptar la ciudadanía

- En la de democracia del país, su voto cuenta, y usted podrá tomar parte en muchas decisiones además de la elección del presidente. Hay muchas cosas importantes que se someten al voto ciudadano.

- Podrá solicitar visas para los miembros cercanos de su familia.

- Si lo necesita, usted podrá acceder

a muchos programas del gobierno, como el TANF, el Medicaid, las estampillas de alimentos, etc.

- Como ciudadano, usted ya no será vulnerable a ciertas leyes que afectan a los residentes permanentes.

Línea de ayuda de la Asociación de Centros de Envenenamiento  
1-800-222-1222

## Protección dentro de su hogar

### Prácticas saludables de pintura interior

Si usted va a pintar el interior de una casa, busque pintura para espacios interiores, es decir, no utilice pinturas de exterior en interiores.

Existen dos categorías de pinturas interiores: aquellas a base de agua, conocidas también como "látex", y aquellas a base de aceite o "alkyd". Por lo general, las pinturas a base de agua generan menor cantidad de sustancias y vapores químicos y la exposición a los solventes puede ser considerablemente mayor cuando se usan pinturas de alkyd o al aceite.

Cuando seleccione pintura o contrate los servicios de un pintor, lea las etiquetas para obtener información sobre los efectos potenciales de la pintura en la salud, o pregúntele al pintor o al proveedor de pinturas acerca de esto.

La mayoría de las pinturas contie-

nen sustancias químicas que se evaporan y se trasladan al aire. El efecto en la salud varía ampliamente, dependiendo de muchos factores que incluyen la cantidad de sustancia química en el aire de los espacios interiores, la cantidad de tiempo que una persona se ha expuesto a la sustancia, la edad de la persona, el estado de salud preexistente y la susceptibilidad individual. Los síntomas inmediatos que algunas personas manifiestan al haber sufrido exposición a algunas de estas sustancias químicas, incluyen: irritación de ojos, garganta y pulmones, dolor de cabeza, mareo y problemas en la visión.

Entre los pintores profesionales que sufren exposición a altos niveles de vapores de pintura durante periodos prolongados, se ha observado también un daño al sistema nervioso, el hígado y los riñones. Según

algunos estudios de laboratorio, algunas sustancias químicas pueden causar cáncer o afectar el aparato reproductivo. En virtud de estos problemas, gente susceptible como los niños pequeños e individuos con problemas respiratorios deben evitar respirar los vapores de la pintura.

Para evitar riesgos a la salud de las mujeres embarazadas y bebés, se recomienda que eviten participar en las actividades de pintura o estar en habitaciones recién pintadas.

Fuente FDA/ Gobierno Federal.

Línea hispana de ayuda para la calidad del aire en interiores  
1-800-725-8312



**Estrategia económica** pag. 1**Hora de pensar diferente**

obliga a todos a ser más eficientes con nuestros recursos (gastar menos, o invertir menos para ganar lo mismo), entonces nos daremos cuenta de que existe un universo de productos y servicios que esta nueva realidad necesita. De la misma manera, habrán muchos productos y servicios que se necesitarán en menores cantidades que antes, y otros que bien podrían dejar de existir. Hay que estar atentos y ser perspicaces, ya que frente a esta nueva realidad, es vital pensar diferente... y esa puede ser la puerta

por donde debe pasar su creatividad:

Por ejemplo, ¿qué le puede usted ofrecer a alguien para que ahorre dinero en lo que hace? ¿Cómo ofrecer un producto alternativo más barato?, o, ¿qué servicio le ahorraría dinero a una empresa o al público en general?

Empiece a pensar así y verá como se le van presentando ideas, que pueden o no estar relacionadas a su actividad actual. Cambiar de acti-

vidad en una crisis es muy válido.

La gente sigue necesitando cientos de cosas en su vida: los pañales de tela se pueden lavar y rehusar, (conozco una pareja que ha comenzado un pequeño negocio ofreciendo este servicio). Algunas personas reparan muebles y cambian la tela de los sillones y otras venden publicidad pintada en su propio auto.

¡Adelante, el mundo ha cambiado, es hora de pensar diferente!

**Conozca la ley** pag. 1**“Me detuvieron con otro nombre”**

más posibilidades de cárcel y multas más altas. Además, un antecedente de este tipo es tremendamente perjudicial en el historial de una persona, pues no se borra de sus archivos,

¡queda para siempre!

Así que cuando lo pare un policía por un tema de tránsito: siempre diga su verdadero nombre y mues-

tre una identificación legítima. Si no la tiene, es mejor que diga la verdad y dé su verdadero nombre. De otra manera, solo se complicaría más.

Asociación Latina de la diabetes –USA, en internet:  
[www.lda.org](http://www.lda.org)

**Migración** pag. 5**La ciudadanía estadounidense****Respuestas**

1) Las franjas rojas y blancas simbolizan las 13 colonias originales.

2) Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

3) Por seis años.

4) Las primeras diez enmiendas a la Constitución, que protegen las libertades civiles del pueblo.

5) (Usted debe investigar ésta)

6) Un líder cívico que ayudó a ganar los derechos de la raza negra.

7) En busca de libertad religiosa.

8) Thomas Jefferson.

9) The Star-Spangled Banner

10) 18 años.

## *Si usted está entre los 18 y 25 años de edad*

### **La inscripción obligatoria en el Servicio Selectivo**

**T**odo hombre\* que vive en los EEUU y que está entre los años 18 y 25, tiene la obligación legal de inscribir su nombre en lo que se llama en inglés “Selective Service”.

¿Qué es esto? Este es un sistema nacional, a través del cual, en caso de existir una emergencia que requiera la expansión rápida de las

fuerzas armadas, los nombres de los varones en la edad apropiada están disponibles.

Todo hombre, ciudadano, residente, documentado o indocumentado debe registrarse y mantener su dirección al día.

Ojo, esto no es lo mismo que inscribirse como recluta, o alistarse

en las fuerzas armadas. Sin embargo es algo legalmente obligatorio, así que es buena idea hacerlo.

\* Exceptuando aquellos con visas diplomática, visitante o temporal de estudiante:

Puede obtener un formulario gratuito en la oficina del correo o hacerlo por internet visitando el sitio: [www.sss.gov](http://www.sss.gov).

## *Conozca las leyes*

### **El automóvil, el alcohol y la ley**

**S**eguramente usted conoce la sigla “DUI” del inglés “Driving Under the Influence” que se refiere al delito de conducir un vehículo después de que una persona ha ingerido alcohol. Pero a pesar de que los latinos sabemos que esto es un delito, con demasiada frecuencia se los ve en los tribunales frente a un juez, y frecuentemente se ve a la misma persona repitiendo el delito, sin comprender lo que significa esta repetición.

En los Estados Unidos, los castigos por conducir ebrio se han ido convirtiendo en más y más severos. Un vehículo en manos de un ebrio se considera un arma mortal (eso es lo que es).

Pero no importa cómo lo vea usted, lo importante es que sepa que conducir un vehículo, es considerado un privilegio, no un derecho —este privilegio que el estado otorga al ciudadano, puede ser suspendido en cualquier momento, bajo sus propias reglas.

Mucha gente cree que al pagar una multa e ir al tribunal, se “borra” el delito. Eso no es lo que ocurre, pues todos los antecedentes de cada persona van quedando en un archivo que es acumulativo. Entonces, la segunda vez que usted ha cometido el mismo delito (así fuera en otro estado de la unión), si el juez parece saber que usted está ahí por segunda vez, ¡es que lo sabe!, y lo que usted

puede esperar, es que el castigo sea cada vez más severo, y no solo podría perder su licencia de conducir, sino también recibir una sentencia de cárcel.

Otra cosa que mucha gente ignora, es que la ley en muchos estados, considera que una persona está “conduciendo”, con solo estar sentado al volante, en un lugar público. Entonces, si usted está durmiendo en su auto y se ha tomado unos tragos, no se quede en el sitio del conductor!!

Para conocer más sobre los cuidados para evitar la gripe H1N1 (conocida como “gripe porcina”) En internet: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-y-usted.htm#e>

## La cocina es su medicina

### Los alimentos orgánicos

Cada vez vemos más productos con la palabra Organic en la etiqueta, desde vegetales frescos, hasta enlatados, pastas, papas fritas y mermeladas. ¿Qué es esta moda que desde hace unos 20 años ha ido conquistando a más y más consumidores, dispuestos a pagar un precio mayor por un producto que diga Organic?

La historia comienza durante el enamoramiento de los países industrializados con la agricultura química, después de la segunda guerra mundial, cuando se convencieron de que no había nada mejor que los fertilizantes y los pesticidas químicos sintéticos.

En las generaciones siguientes, la

gente descubrió que los pesticidas no se lavan totalmente con el agua, y que no todos los químicos usados en la agricultura eran buenos. Innumerables estudios demostraron las altas concentraciones de pesticidas en seres humanos y por supuesto con desastrosos resultados.

En reacción a esto, la gente comenzó a buscar alimentos libres de químicos, y allí por los años 70, comenzó una corriente de pequeños grupos de gente en las ciudades. Como consecuencia, hubo gente que comenzó a producir estos alimentos y a comercializarlos.

Después de dos décadas de que la gente no sabía exactamente qué

significaba “orgánico” en su etiqueta, el gobierno de los Estados Unidos buscó una definición, a manera de proteger al consumidor, entonces se definió así: Deben ser producidos con métodos orgánicos de agricultura, que reciclan los recursos y promueven la biodiversidad, sin pesticidas químicos, sin genes biogenéticamente alterados, ni fertilizantes derivados del petróleo ni de la masa residual del alcantarillado.

El ganado para ser considerado orgánico, no debe ser criado con hormonas ni antibióticos, y debe tener acceso a espacio abierto. La comida orgánica no puede ser irradiada (proceso que se usa en algunos vegetales).

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'La mano amiga'. The page features a navigation menu with links: Home, About, La mano amiga, Our Team, Semble Issue, Subscription Rates, Subscribe Now!, Why We Care, Distribution List, and RECURSOS EN ESPAÑOL. Below the menu is a list of resources including: Conduciendo un automóvil, El ciudadano y las visas, Cuestiones de la economía, La educación, La familia, El medio ambiente, Las profesiones en el empleo, La salud: sitios del internet, La salud: el bienestar, La salud: las enfermedades, La salud: la seguridad, and La seguridad del consumidor. A featured article titled '¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES?' is highlighted, with a sub-heading 'Guía para ayudarles a tener éxito como padres y madres de familia'. The article includes images of children and a family.

**En nuestro sitio de internet:**

<http://www.lamanoamiga.org/recursos.html>, *usted encuentra más de 150 publicaciones informativas, útiles.*

**Editorial** por Germán Velasco

## ¿Ha pensado en ser granjero o ranchero?

Quizá usted ya es un granjero, ranchero o agricultor, y acaba de llegar a Los Estados Unidos, dispuesto a meterse a trabajar en un restaurante, un supermercado o un taller. Entonces quizá le sirva conocer esta información que puede cambiarle la vida:

El país tiene una población de 285 millones de habitantes. Hoy en día, menos de dos millones de personas se definen como granjeros.

En el censo de 1958, la relación entre la población general y las granjas era más de 8 veces mayor que ahora, lo que nos dice que hay mayor población y menos granjeros.

Más de un 90% de las granjas pertenecen a y están operadas por familias. Sin embargo, existe una tendencia a agruparse y convertirse en corporaciones.

El brillo y el atractivo de las ciudades han ido atrayendo más y más a la juventud, y el campo ha quedado relegado. Esta situación ha impulsado a las distintas administraciones de gobierno, desde 1986 hasta la actual de Obama, a crear incentivos que mucha gente simplemente no conoce.

Varios estados ofrecen programas de préstamos para granjeros y rancheros principiantes. Los más populares son los programas “Aggie Bonds”.

A través de estos préstamos de bajos intereses, la persona puede obtener dinero para comprar tierra, maquinaria y ganado.

En futuras publicaciones de La mano amiga comentaremos más sobre las oportunidades que existen en el campo, en los EEUU.

Mientras tanto, haga usted su propia investigación en el internet, en español, en el sitio del Departamento de Agricultura: [http://www.usda.gov/wps/portal/en\\_espanol](http://www.usda.gov/wps/portal/en_espanol)

Fuentes: 1997 Censo Agrícola de 1997 ; USDA.Programas Aggie Bonds / 2009



*Cada vez hay menos gente viviendo en el campo*

Preguntas sobre sus impuestos (gratis)  
Individual: 1(800) 829-1040  
Pequeña empresa: 1(800) 829-4933