



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Octubre 2009

En las páginas
interiores:

*Juez Sotomayor...
pag 2*

*La magia del
ahorro... pag 3*

*Bufetes en las
fiestas... pag 4*

*Los niños
abusivos... pag 6*

*Cómo buscar
trabajo... pag 7*

Y mucho más...

**www
.LaManoAmiga
.org**

Hora de estar atento a los cambios

Tarjetas de crédito



Foto: me and the sysop

Los cambios en las leyes que rigen las tarjetas ya comienzan a ser aplicados.

Las compañías de tarjetas de crédito se encuentran en un momento en que no están seguros de cómo cuidar su negocio. Por un lado, viven de otorgar crédito y cobrar intereses, pero por otro lado, en una economía tan incierta y con tanta gente perdiendo su empleo, quieren ser cuidadosos de no dar crédito a quien esté en riesgo de no poder pagarlo.

Además, como lo habíamos comentado en números anteriores, la ley que reglamenta las tarjetas de crédito que fue aprobada en el Congreso el año pasado, está cerca de ser aplicada, y usted y yo vamos a sentir esos cambios –para mejor o para peor.

Las reglas que rigen hoy las tarjetas de crédito y que les permite a las empresas subir sus tasas de interés y hacer cortes de límite de crédito sorpresivos, serán prohibidas, (puesto que primero deberán advertir al

Continúa en la página 8

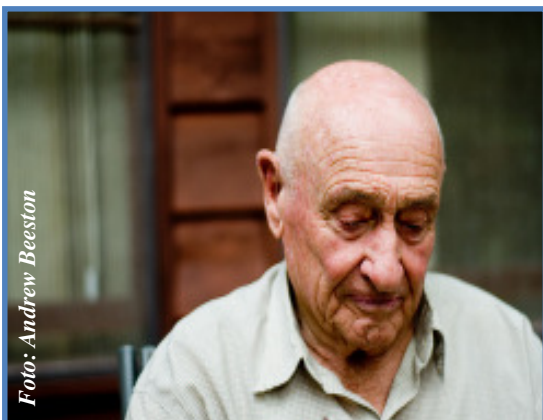


Foto: Andrew Beeston

Podemos ayudar a los ancianos.

Salud del adulto mayor

Las señales de alarma del Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad. Sin embargo, muchas autoridades médicas dicen que es posible evitarla haciendo mayor uso del cerebro antes y durante la vejez. Existen también tratamientos que pueden aliviar la vida del paciente, siendo entonces muy importante conocer cuáles son los

Trágicamente, por lo general acaba llevándose la vida de la persona, ya que no se conoce cura para esta

enfermedad. Sin embargo, muchas autoridades médicas dicen que es posible evitarla haciendo mayor uso del cerebro antes y durante la vejez. Existen también tratamientos que pueden aliviar la vida del paciente, siendo entonces muy importante conocer cuáles son los

Continúa en la página 3

Latinos notables en los EEUU

Quién es la Juez Sotomayor

Por primera vez en la historia tenemos a una persona de origen latinoamericano en la Corte Suprema de Justicia. Ella, como parte de su trabajo, estará ayudando a dar forma a la opinión legislativa del país.

¿Pero, quién es Sonia Sotomayor?

Nacida en el barrio del Bronx de Nueva York, un barrio conocido por su rudeza. Los padres de Sonia eran de origen humilde. Su padre solo cursó hasta el tercer año de escuela y nunca aprendió el inglés. Murió cuando Sonia era apenas una niña.

Su familia, como muchas, mantuvo el contacto con Puerto Rico, por lo que siempre viajaban allí para vacaciones. Desde niña le encantaba la serie “Nancy Drew” de novelas de misterio y la serie de TV, “Perry Mason”, el famoso abogado de San Francisco.

Se graduó como primera alumna de la clase y asistió a varias universidades prestigiosas en el país, entre ellas - con una beca completa - a Princeton University, y luego - también con beca completa - estudió en Yale. Después comenzó una carrera como fiscal en Nueva York, luego pasó a la práctica privada, y posteriormente fue elegida juez.

Sonia Sotomayor se hizo famosa por una frase que fue de alta controversia, pues afirmó que su condición de mujer y de latina podría permitirle tener mayor sabiduría a la hora de ejercer su cargo de juez.

A pesar de la controversia que esta frase pueda haber levantado, ¿quién sabe?, tal vez existe cierta verdad en ella.



Foto: WhiteHouse.gov

Sonia Sotomayor, primera latinoamericana en la Corte Suprema.



Foto: voxefx

La comida tibia por muy largo rato, invita a las bacterias.

Cómo establecer una historia de crédito y cómo obtener una tarjeta de crédito: 1 (800) 325-0778

Prevención de enfermedades
La regla de las dos horas
 Los alimentos no deben permanecer a temperatura ambiental por más de dos horas por lo tanto, esté al tanto de cuánto tiempo han permanecido los alimentos en la mesa de buffet y deseché cualquiera que haya estado por dos horas o más. (Fuente: USDA)

Estrategia económica

La magia del ahorro

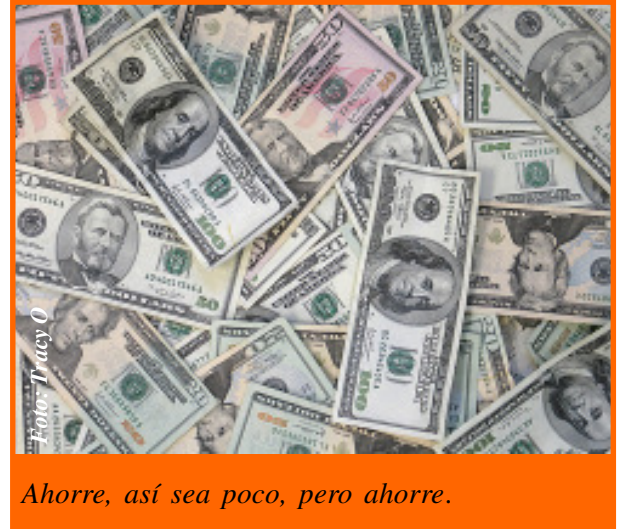
La mayor parte de la gente comete dos errores muy comunes en su vida, y quizá ocurre más frecuentemente en nuestra cultura latina:

Uno: cuando somos jóvenes, el ahorro no es parte de nuestra visión, y por supuesto, en la juventud es natural vivir al día y no preocuparse mucho de lo que traerá el mañana.

Dos: de pronto nos encontramos ya adultos y casados, con esposa e hijos, y ahí transcurre otro número de años en una lucha por vivir al día con el costo de las cosas normales de la vida: alquileres, alimentos, escuelas, etc., y tampoco ahorramos – pues tenemos la excusa perfecta - “no nos alcanza”. Sin embargo, todos tenemos la

capacidad de ahorrar en alguna medida. No importa cuán pequeña sea ésta, siempre es mucho mejor que cero.

Para ilustrar cuán positivo es ahorrar un poco cada mes, como un hábito desde la niñez, voy a usar un ejemplo donde se aplica el “interés compuesto”, y esto no es otra cosa que el dinero que gana intereses. Luego esos intereses se suman a la cantidad original y también ganan intereses. Con el tiempo –como usted verá- el resultado es sorprendente.



Ahorre, así sea poco, pero ahorre.

Digamos que usted tiene 30 años de edad y quiere llegar a sus 70 con un buen ahorro. Para esto, decide poner \$200 dólares mensuales en una cuenta

Continúa en la página 5

Salud del adulto mayor pag 1

Las señales de alarma del Alzheimer

síntomas de alerta, para que si usted o alguien que ama los tienen, puedan visitar lo antes posible a su médico.

Síntomas comunes:

- Olvidos que perjudican la vida normal: como un cumpleaños importante o algo recientemente aprendido.
- Dificultad para planificar las cosas o para resolver problemas simples: como no poder atender las cuentas de la casa, seguir una receta conocida, hacer funcionar el horno, grabar algo de la TV, etc.
- Confusión respecto a tiempo y/o lugar: la persona se olvida qué día de la semana es o cómo llegó a un lugar.
- Problemas visuales: dificultades para leer, juzgar la distancia o determinar el color o contraste de luz en un objeto
- Problemas al seguir una conversación y para encontrar la palabra correcta.
- Perder objetos: olvidar frecuentemente dónde dejó las llaves, los lentes o el control de la TV.
- Deterioro en la toma de decisiones: la persona que antes tomaba decisiones sabias, de pronto hace una compra muy mala.
- Alejamiento de las actividades sociales: notablemente comienza a tener menos interés en los asuntos de la familia, el club social o los deportes.
- Cambios repentinos en el estado de ánimo o la personalidad: por ejemplo, cuando se ve forzada a cambiar algo en su rutina, puede derivar en mucha molestia y enojo.

Prevención de enfermedades

Bufetes en las fiestas

Una manera popular de celebrar los días festivos o cualquier otra ocasión, es invitando a amigos y familiares a un

buffet. Sin embargo, este tipo de servicio de alimentos, (dejándolos fuera del refrigerador por largo periodo de



Foto: Phillie Casablanca

Los bufetes suelen ser mantenidos muy tibios... mala idea.

Mantenga CALIENTES los alimentos calientes y FRÍOS los alimentos fríos

En la mesa de buffet, los alimentos calientes deben permanecer a un mínimo de 140 °F (60 °C). Para esto, puede usar ollas eléctricas de cocción lenta y bandejas calientes (a baño maría).

Los alimentos fríos se deben mantener a un máximo de 40 °F (4.4 °C). Manténgalos colocando las bandejas sobre recipientes hondos llenos de hielo, o use pequeñas bandejas de servir y replácelas varias veces.

tiempo), abre la posibilidad a que algunas bacterias que causan intoxicaciones hagan su propia fiesta y se desarrollen mientras usted está celebrando la suya.

Abajo le proveemos una dirección del sitio de internet donde puede encontrar consejos de la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), que le ayuden a tener una fiesta sin infecciones al estomago.

Bacteria de cafetería

El “*Clostridium perfringens*” es también llamado “el germen de cafetería” porque se puede encontrar en alimentos servidos en grandes cantidades y mantenidos inadecuadamente en mesas de vapor (baño maría) precalentadas o a temperatura ambiental, por largos periodos de tiempo.

La prevención consiste en dividir las grandes porciones de alimentos cocidos como la carne de res, pavo, salsa de carne, rellenos, guisos y cazuelas, en cantidades pequeñas para servir y enfriar.

Mantenga los alimentos cocidos siempre calientes o fríos, y *nunca tibios*.

Dirección en internet para la Hola Informativa en español, del Departamento de Agricultura de los EEUU:

http://www.usda.gov/wps/portal/!ut/p/_s.7_0_A/7_0_2H9?navtype=ET&navid=ENESPANOL

La cultura y las costumbres

Ángeles de carne y hueso

Aunque la delincuencia y el delito han bajado notoriamente en la última década en cifras generales, este país aun figura en un quinto lugar en el continente americano, después de Colombia, Venezuela, México y Costa Rica, en materia de delincuencia. Como en todo lugar, esto depende de la región, la ciudad y el barrio donde usted vive.

Es posible que haya visto en Nueva York, Miami o Los Ángeles a un grupo de hombres y mujeres uniformados con chamarras y boinas rojas, patrullando las calles con una actitud vigilante. Los Ángeles Guardianes se organizaron hace más de 30 años en Nueva York y ahora son un cuerpo internacional de voluntarios que lucha contra la delincuencia en muchas ciudades del mundo.

Estas personas reciben entrenamiento en comunicación, prevención de violencia, resolución de conflictos,

primeros auxilios, resucitación y artes marciales básicas, y en algunos lugares están autorizados a efectuar arrestos cuando encuentran que alguien está violando la ley. Generalmente usan transporte público y patrullan los barrios más peligrosos.

Cuando en 1979 se organizó el primer grupo en Nueva Cork, no a todos les gustó la idea de que personas civiles estén a cargo de la prevención del delito. Hoy, en varias ciudades, los Ángeles Guardianes están avalados por la alcaldía y llevan un reconocimiento general de que han contribuido a la seguridad pública.

Actualmente también enseñan cursos de prevención de violencia.



Los Ángeles Guardianes patrullan las calles de EEUU.

Si usted tiene interés en leer más sobre Los Ángeles Guardianes en español, le sugerimos que visite el sitio de internet peruano: www.freewebs.com/guardiananglespeu/

En inglés puede ver la ubicación de las ciudades donde están formalmente organizados, en: www.guardianangels.org/chapters.php

**Información para
las empresas
pequeñas:
1 (800) 827-5277**

Estrategia económica pag 3

La magia del ahorro

que le paga el 8% de interés anual. Cuarenta años después, esos \$200 mensuales a los que se les habrá aplicado el interés compuesto, se habrán convertido en ¡nada menos que \$700,000 (setecientos mil dólares)!

La clave de esto es tener una buena tasa de interés. En este ejemplo usamos el

8% anual, que es bastante realista en cuentas a plazo fijo.

El interés compuesto también se aplica – en contra suya- cuando usted tiene ciertas deudas.

Muchas tarjetas de crédito le cobran un 8% anual, y mucho más si se retrasa

en sus pagos. Entonces recuerde: depende de usted que la “magia” del interés compuesto funcione a favor, y no en contra suyo - como generalmente está ocurriendo con las tarjetas de crédito – donde el factor que crece es su deuda y no sus ahorros.

Protegiendo a sus hijos

Los niños abusivos

En cada escuela y quizás en cada clase, existe el niño (o niña) abusivo(a). Aquel que le quita su dinero o su merienda a los otros, la que inventa historias malas de alguna compañera – los abusadores o arbitrarios.

Al respecto, existe un nuevo estudio de un de las agencias del Gobierno Federal* que evidencia cómo el niño abusador disfruta de ver a su víctima en dolor.

Para determinar este resultado, los científicos utilizan una máquina de resonancia magnética que vigila la actividad del cerebro y produce imágenes.

El estudio llevado a cabo, observó los gráficos producidos por ocho niños agresivos entre las edades de 16 y 18 años, y se los comparó con los gráficos de otros adolescentes de la misma edad que no acostumbran tener un comportamiento agresivo.

Los 16 jóvenes vieron videos de unas personas lastimando a otras. Los científicos se sorprendieron con los dramáticos resultados del experimento, cuando el área del cerebro que se activa con la satisfacción o recompensa (*amygdale /ventral striatum*) presentó mucha actividad en estos 8 niños que habían mostrado signos de agresividad.

EL profesor Jean Decety, psicólogo y director del estudio, afirmó que aun es difícil saber cómo se puede entrenar a las personas con estas características para que no actúen de esta manera.

Mientras tanto, este es un problema real



Este es un problema difícil, pero existen posibles soluciones.

que causa sufrimiento a muchos niños y jóvenes. Para luchar contra este mal, otro brazo del gobierno dedicado a la salud mental ha desarrollado algunos consejos para los padres de niños que puedan estar sufriendo de abuso en la escuela:

- Ayude a su hijo(a) a desarrollar la confianza en sí mismo tomando parte en actividades recreativas, deportivas, intelectuales, artísticas, en clubes, o realizando hobbies.
- Ayúdelo a que conozca a otros grupos de jóvenes de su edad, pero no de la

misma clase o escuela.

- Aliéntelo a tener entrenamiento físico. A medida que gane confianza, dará distintas señales a los abusadores.

- Sin ser sobre-protector, haga un seguimiento y entérese de las actividades de sus hijos fuera de la casa.

- Impulse a su hijo(a) a que haga amistad con jóvenes que muestran buen comportamiento en su clase. Invite a amigos especiales a su casa para fortalecer estas relaciones.

- Siéntase cómodo para hablar con las autoridades de la escuela, sea el maestro, director o consejero, y

reporte los abusos sin exponer a su hijo a una peor situación.

Los padres tenemos la misión de preparar a nuestros hijos para que sepan que en este mundo habrán de rozarse con todo tipo de personas: pobres y ricos, arrogantes y modestos, buenos y malos.

UNIDOS Contra la Violencia Doméstica:
1 (800) 451-6095

Seguridad en las emergencias

Preparándose para los huracanes: ¿está listo?

¡No permita que la temporada de huracanes lo tome por sorpresa!

Si vive en una zona de alto riesgo de huracanes, lo mejor es prepararse hoy mismo.



Foto: au_tiger01

Hoy día la preparación previa salva muchas vidas.

El Gobierno Federal recomienda consultar los programas de asistencia para desastres que ofrece, así, podría ahorrar dinero y tener menos preocupaciones si conoce de antemano los tipos de asistencia disponibles. Por ejemplo, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) ofrece varios tipos de asistencia para viviendas en áreas declaradas como zona de desastre por el Gobierno Federal.

Usted podría ser elegible para recibir una vivienda temporal, reparar o reemplazar su casa, o inclusive realizar una

construcción permanente.

Para obtener información sobre cómo solicitar asistencia de los programas de vivienda y otros, visite www.DisasterAssistance.gov

Este sitio, diseñado con el usuario en mente, consolida información acerca de más de 60 formas de asistencia en desastres, ofrecida por 17 agencias del Gobierno Federal.

Usted puede solicitar asistencia de algunos de estos programas mediante una sola solicitud por internet.

Estrategia económica

Cómo presentarse a buscar trabajo

Estamos en un momento particularmente difícil, pues ya no es un misterio para nadie el hecho de que andamos con aproximadamente un 10% de tasa de desempleo nacional (y con posibilidades de que esto empeore durante algunos meses más). Esto significa que si usted está sin trabajo y buscando, hoy tiene mayores posibilidades de que la competencia sea más dura que nunca antes en su vida. Por eso, es muy importante estar lo mejor preparado posible.

He aquí algunos consejos simples

pero útiles:

- Antes de asistir a una entrevista, infórmese un poco sobre lo que hace la empresa a la que va a presentarse. A un empleador le gusta escuchar que el solicitante del empleo conoce del negocio, y mejor aun si conoce de éste en particular.
- Sin importar si el trabajo es para jardinero o mecánico, vístase bien, con ropa limpia y presentable. La impresión que cause en otra gente debe ser la mejor posible.

- Llevar una “Hoja de Vida” (Curriculum Vitae), hace que sus posibilidades sean mayores, aunque sólo contenga una descripción muy simple de su anterior experiencia laboral. Si es posible, incluya los nombres de las empresas y las personas con quienes ha trabajado. Antes de ir, hable con alguien que lo conoce bien, un ex patrón o cliente, y pídale permiso para dar su nombre como referencia.



Foto: elaron

Cómo nos ven los otros es importante.

Hora de estar atento a los cambios pag 1

Tarjetas de crédito

cliente y darle más tiempo para terminar de pagar su deuda).

Después de estos cambios, vienen otros más grandes desde Febrero del próximo año. Por ejemplo, el gobierno limitará la cantidad de crédito al que puede acceder un estudiante, y revisará, cada 6 meses, las cuentas que hayan sufrido subidas muy drásticas.

Pero estas nuevas leyes también parecen traer cambios menos agradables, y las compañías de crédito ya han comenzado a enviar cartas cumpliendo con el requisito de avisar al cliente. Una vez hecho esto, estaremos viendo cambios en tasas de interés y, en algunos casos, costos mínimos

anuales, es decir que el crédito será más caro. (Citi ya ha anunciado a algunos miembros que impondrá un costo anual de 30 dólares).

Otras tarjetas de crédito como la American Express, están anunciando (no sabemos si a todos los clientes) que los intereses subirán de un 9,99% a un 10,24% anual, y cuando los pagos estén retrasados, comenzará a correr un 27% anual sobre el saldo pendiente.

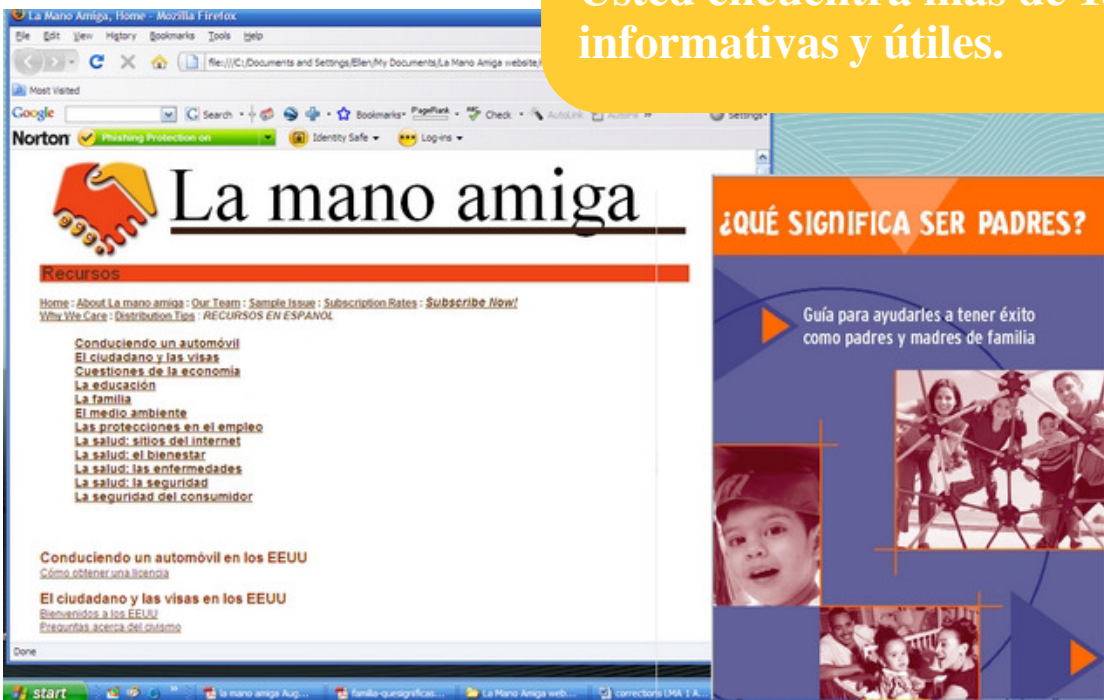
Los saldos que no han sido pagados tendrán multas de \$19 por cantidades menores a los \$250, y de \$39 por cantidades superiores a los \$400.

La intención de esta nueva legislación

(que viene desde la anterior administración de gobierno), busca darle mejores condiciones al usuario, sin embargo, las compañías de tarjetas de crédito están en un momento en que parecen estar tratando de adaptarse rápidamente y en múltiples formas - muchas de ellas muy poco transparentes - a las nuevas reglas, para no perder su capacidad de ganar dinero.

En estos meses, ¡tómese el tiempo de leer la información que le llegue por correo! (de su proveedor de tarjetas de crédito), pues vienen muchos cambios, buenos...y no tan buenos.

**En nuestro sitio de internet:
www.LaManoAmiga.org/recursos.html,
Usted encuentra más de 150 publicaciones
informativas y útiles.**



Cuando es necesario tomar decisiones

Alcohólicos Anónimos

A veces cuando bebemos reímos, sin embargo, la bebida no es una broma. EL abuso del alcohol es una de las razones más comunes detrás de vidas, matrimonios y familias destrozadas. Es común que la presión y la soledad de estar en un nuevo país también nos induzcan a beber más.

El alcohol suele convertirse en algo más grande que nosotros y hay gente que no puede dejar de tomarlo aún cuando ello esté comenzando a erosionar su vida.

Existe una iniciativa a nivel mundial llamada Alcohólicos Anónimos (AA), cuyo único objetivo es ayudar a que la gente que quiere dejar de tomar, logre hacerlo.

Esta organización generalmente le asigna un mentor, que es una persona en quien usted puede confiar y que comprende su situación. También se llevan a cabo reuniones regulares en las que puede hablar sobre su problema en confianza, en un ambiente donde se sienta sostenido(a) y seguro(a).

Su sitio de internet es el: www.aa.org

También ofrecen ayuda en español y existen grupos de gente de habla hispana en los Estados Unidos.

Si usted no puede encontrar un grupo en su región, quizá los principios o enunciados que AA utiliza, puedan servirle como guía hacia la salida de esta tragedia que es el alcoholismo:

Pasos de enunciado:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se

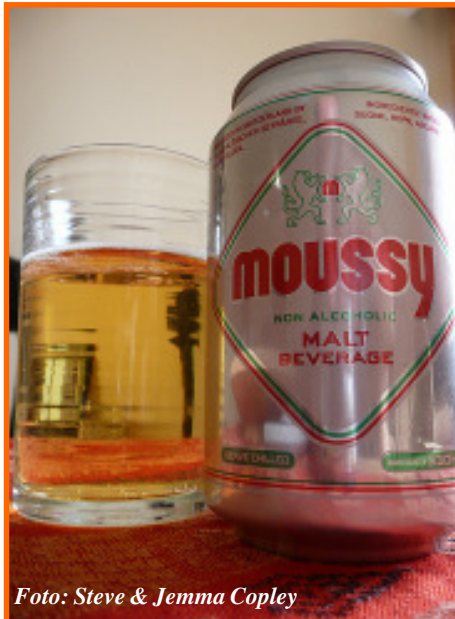


Foto: Steve & Jemma Copley

Una cerveza sin alcohol

habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos la naturaleza exacta de nuestros defectos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otros seres humanos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos el daño causado a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Ayuda con la salud mental:
1 (800) 969-6642

Salud y aprendizaje

La dislexia

Es natural que todo niño que está aprendiendo a leer en un segundo idioma, tenga ciertas dificultades al hacerlo, sin embargo, algunas personas tienen problemas en la lectura como resultado de una forma en la que el cerebro procesa la información de manera errada, y a esto se le llama dislexia.

Si usted nota que su hijo presenta algunos de los síntomas que le damos abajo, es posible que no solamente se trate de un tema del idioma sino de una dislexia. Con un entrenamiento especial y adecuado, es posible superar este problema. Las señales típicas son:

- Invertir las palabras como “los” por “sol”; o las letras y números como la

“b” por la “d” y el “6” por el “9.”

- Dificultad al repetir las palabras que se le dice.
- Mala letra al escribir.
- Dificultades para dibujar.
- Invertir el orden de las letras o palabras cuando deletrean algo que se le dictó en voz alta.
- Dificultades para comprender las instrucciones escritas o verbales que se le ha dado.
- Confundir la derecha y la

izquierda.

- No recordar bien lo que recién se le dijo.
- Dificultad para recordar lo que acaba de leer.
- Conflicto para escribir lo que piensa.



Foto: kvanhorn
La lectura puede ser un desafío especial.

Ayuda económica

Asistencia para familias necesitadas

El Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), administrado por el Departamento de Servicios Humanos del Estado donde usted reside, provee asistencia para familias necesitadas, con niños hasta la edad de 18 años, sin consideración de raza, credo, color, género, discapacidad o nacionalidad de origen.

El TANF hace pagos mensuales de acuerdo a los estándares del programa estatal, para los niños y sus tutores, o parientes necesitados que no tengan suficientes ingresos o recursos para cubrir las necesidades cotidianas.

Requisitos generales del Programa:

Para calificar para los beneficios de este programa, el primer requisito es que usted sea residente del Estado donde existe el programa (existe en la mayoría de los Estados, ver esta información más abajo).

Puede ser una mujer embarazada o una persona responsable de un menor de 19 años, ciudadano de los Estados Unidos, extranjero legal o residente permanente. Otro requisito es tener un ingreso bajo o muy bajo, estar subempleado (trabajar

por un salario muy bajo), o estar a punto de perder su trabajo.

Para investigar sobre este programa, visite la página de internet en español: www.govbenefits.gov/govbenefits_es.portal

Una vez que haya encontrado la página de beneficios del gobierno, haga clic en “Asistencia de Beneficios Diarios”, luego busque su Estado, y siga las instrucciones en español para determinar su elegibilidad.

¡Todo por internet!

Apoyo del gobierno

Leche para los niños en la escuela



Foto: striatic

Hay programas para los niños de familias de bajos ingresos.

El Programa Especial de Leche ofrece leche gratuita o a muy bajo costo para los niños que están en la escuela. Es un

programa muy amplio e inclusive los niños que no califican para otros programas gubernamentales, generalmente califican para éste.

Todos los niños califican para recibir leche gratuita si los ingresos de su hogar cumplen con los parámetros de admisibilidad, inclusive aquellos que participan en otros programas tales como el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) o el Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF).

Los niños de los niveles de pre-kínder y kínder y programas de medio día también están incluidos entre los posibles beneficiarios, y los infantes migratorios que han huido de sus hogares o que no tienen hogar, son automáticamente elegibles para comidas gratuitas.

Es muy posible que usted viva cerca al lugar donde existe este programa que le permitirá recibir diariamente cerca a un cuarto de galón de leche.

Puede averiguar directamente en la escuela de sus hijos, cuáles son los límites máximos de ingresos para la elegibilidad del programa, o en el siguiente sitio de internet: www.fns.usda.gov/cnd/Governance/notices/iegs/IEGs.htm

(Lamentablemente este sitio no está en español).

Educación para los padres jóvenes y adolescentes, “Even Start:”

1 (800) 872-5327

Conozca la ley

Ese billete en el piso

Usted está caminando en un casino y de pronto ve en el piso, ahí tirado y sin dueño que lo reclame, un billete de 10 dólares que le sonríe desde un rincón. Mira alrededor, se asegura de que no haya nadie que intente recogerlo, y entonces simplemente piensa: “*bueno, es todo mío*”. Luego lo recoge y, sin ningún afán de ocultar el acto, lo pone en su bolsillo.

¿Podría alguien decirle que acaba de cometer el delito de robo? ¡Pues sí!

Los casinos están amparados por leyes generalmente distintas a las de otros establecimientos públicos/comerciales. Estas leyes tienen variaciones entre los Estados, y existen regiones que aplican sus leyes con mayor o menor dureza.

¿Confuso, verdad? Pero esa es la realidad.

Según explica el abogado Eric Sims: “La ley dice que un billete en el piso,

el dinero que alguien no cobró en una máquina, un ticket que alguien perdió y no cobró, o las fichas que alguien perdió, son considerados como *propiedad del casino*.” Por ende, si usted intenta llevarse algo de esto, está cometiendo un robo.

¡Vale la pena recordarlo!

Editorial por Germán Velasco

El valor del tiempo



Germán Velasco, Director LMA

porque siempre tiene otro pedazo que nos pone al frente para que sigamos viviendo.

Pero muchas veces, literalmente “matamos el tiempo”. Este es uno de los hábitos más perjudiciales y que generalmente deriva en frustraciones o conflictos cuando los problemas u obligaciones nos alcanzan y quieren pasarnos por encima.

Quizá una de las diferencias más grandes entre la cultura anglo-sajona y la latinoamericana, es el hábito de aplicar la planificación a la vida personal, de forma habitual.

El tiempo es el recurso más escaso que tenemos, es tajante y rígido, y no le perdona un segundo ni al más rico y poderoso, ni al más pobre y miserable. Es, sin embargo, generoso a la vez,

No se trata de estar trabajando siempre, sino de hacer un uso sabio del tiempo, y esto sólo se consigue planificando el día, la semana, el mes y el año (o, mejor aún – la década).

La improvisación es una habilidad importante en la vida, pero no es bueno vivir improvisando todo el tiempo. La gente que tiene un plan, generalmente tiene vidas más exitosas y más

relajadas, y disfrutan más de sus años adultos, pues –obviamente- han planificado dónde y cómo aterrizar en las distintas etapas de sus vidas.

Comience pensando en dónde quisiera estar un año más adelante, y luego, haga una lista de cuáles serían los pasos necesarios para llegar a esa meta. Finalmente, póngale un marco de tiempo a esos pasos.

El mismo ejercicio se puede hacer con 5 ó 10 años, pero si usted no es un planificador natural, comience comprándose una libreta-agenda: haga su plan anual y viva fiel a sus metas diarias.

Así, ladrillo por ladrillo, se construyen las grandes obras.

Estrategia económica

Caminando en la recesión

Una recesión es un periodo especialmente difícil, pues el ambiente económico en general está mal, a diferencia de otros momentos en los que a algunos sectores de la economía les iba mejor que a otros y varios estaban en bonanza.

Este tipo de momentos requiere un poco más de cuidado y prevención para superarlo, por eso, hemos recopilado importantes opiniones y consejos:

- Bajar sus riesgos y pensar dos veces antes de expandir su negocio.
- Evitar asumir nuevos préstamos y deudas.
- Evitar prestar dinero o garantizar préstamos de otros.
- Cuidar mucho su actual empleo, no tomarlo como un hecho garantizado.

- Cuando tiene que comprar algo, tratar de que sea de segunda mano y ahorrar el saldo.
- Reducir sus amenidades tomando las vacaciones más cerca, teniendo más salidas al parque y menos al cine o restaurantes.
- Ahorrar algo cada mes, lo que pueda. Prever que su situación podría cambiar y necesitaría un respaldo.