



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Diciembre 2009

En las páginas interiores:

*El viaje al trabajo...
pag 2*

*El costo de la
calefacción... pag 3*

*Evite la
hipertensión... pag 5*

*Una cita en el
juzgado... pag 6*

*Para familias
necesidades... pag 9*

Y mucho más...

**www.
LaManoAmiga.
org**

Conozca la ley en el país

Toc, toc, toc... la policía en su puerta

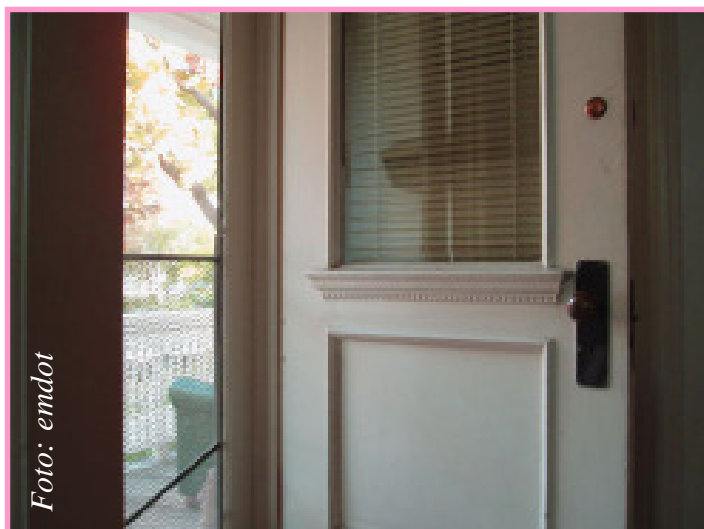
Toc, toc, toc, alguien toca la puerta de su casa, mira por la ventana y afuera está parado un policía. ¿Qué hacer?

obligado a hacerlo.

Ahora, si usted decide abrir la puerta (sin la

Continúa en la página 3

Usted no tiene la obligación de abrir esa puerta, pues tiene derecho a la privacidad dentro de su casa. Si no quiere abrir la puerta, puede irse a otra habitación e ignorar los golpes, o puede también preguntarle al policía - sin abrir la puerta - porque está ahí. Si él le muestra una orden para ingresar a su casa, entonces sí debe abrir la puerta, siendo esta la única circunstancia en que está



¿Está usted obligado a dejar entrar al policía?



Las vacunas han cambiado la forma de vivir.

Salud preventiva

Las vacunas de los hijos

Las vacunas han contribuido a reducir significativamente muchas enfermedades infantiles, como la difteria, el sarampión, y la tos ferina. Otras enfermedades, como la poliomielitis y la viruela, han sido erradicadas de los Estados

Unidos gracias a las vacunas eficaces.

Actualmente es muy raro que niños estadounidenses experimenten los devastadores y, a menudo mortales, efectos de estas enfermedades que alguna vez

Continúa en la página 4

Evitando el tráfico, haciendo amigos, ahorrando dinero

Comparta el viaje al trabajo

En los Estados Unidos, desde la década del 50, se popularizaron los barrios suburbanos alejados del centro y, por lo tanto, también la dependencia del automóvil. Este tipo de desarrollo urbano, es - en la opinión de muchos - una de las características menos agradables de las ciudades de este país.

Esta realidad de la estructura espacial de las ciudades americanas ha derivado en una casi imposibilidad de proveer servicio de transporte urbano eficiente. Muchos de ustedes lo viven a diario, pues viajar en autobús no es lo más eficaz y directo en la mayor parte de los casos; y la mayoría ni siquiera puede pensar en ir en un autobús puesto que no existe una línea en su ruta al trabajo. El resultado: obligado a viajar en auto

propio.

Sin embargo, existe una alternativa que no es difícil de pensarse cuando uno mira por la ventana de su auto y ve a cientos de personas viajando en la misma dirección:

¿Qué pasaría si nos pusiéramos de acuerdo entre los que recorremos la misma ruta todos los días?

- Ahorraríamos dinero.
- Ahorraríamos el costo del desgaste del carro.
- Ahorraríamos estrés.
- Haríamos más amistades.
- Ayudaríamos a preservar el planeta.

Gracias a la poderosa herramienta del internet, existen amplias posibilidades de contactarse con otros como usted, que comparten la misma idea.

La mano amiga ha explorado el servicio de interconectar a las personas que quieren compartir el viaje diario o un viaje interestatal. Aunque este sitio <http://www.erideshare.com/> solo existe en el idioma inglés, es de fácil manejo.

Ingrese y explórelo poniendo el código postal del lugar de origen y de destino. Descubrirá que otros están ofreciendo compartir el viaje, con todos los beneficios que ya enumeramos arriba. ¡Buena suerte!

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

Mejor economía y mejor alimentación

Comidas sin carne



Un plato sin carne puede ser igualmente delicioso.

Es difícil invitar a cenar a algún amigo mejicano o argentino y convencerlo de que en la cena no habrá carne en la mesa, pues en Latinoamérica existen

países que se han educado con la idea de que la palabra “comer” es sinónimo directo de “carne.”

Así también, en muchos otros países del mundo ya se han establecido normas nacionales de salud que - para sorpresa de nuestros abuelos - en general apuntan muy claramente a que es más saludable comer menos carne.

Estrictamente desde la óptica de la salud, la gente que tiene su alimentación basada en el reino vegetal, es decir, rica en frutas, vegetales, granos, legumbres y nueces, tiende a comer

menos grasas y calorías. Esa es una gran ventaja inicial que se refleja también en un estudio del National Institutes of Health, del Gobierno Federal de los EEUU, que dice que las personas que comen más de 114 gramos de carne (vacuna) diariamente, tienen 30% mayor posibilidad de morir de cualquier causa dentro del periodo de los 10 años siguientes, que aquellas que consumen menos de esa ración diaria.

Nota: el chorizo y las carnes procesadas también se cuentan entre las más dañinas, pero la carne de ave y pescado mostraron tener menor riesgo.

Programas de ayuda del gobierno

Asistencia para el costo de calefacción

El Programa de Asistencia de Energía para los Hogares de Bajos Recursos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) ayuda a los hogares de bajos recursos que califiquen a pagar sus gastos de energía de calefacción y refrigeración, y, si el Estado (donde usted vive) así lo permite, de climatización del hogar.

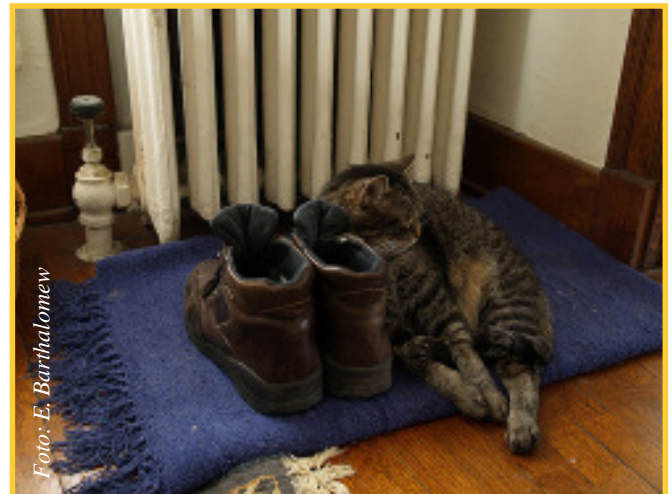
Para calificar para este programa de beneficios, usted debe necesitar ayuda económica para los gastos de energía de su vivienda, y los ingresos anuales brutos de su hogar no podrán exceder los \$16,245 si vive una sola persona en el hogar; \$21,855 si viven dos personas en el hogar; \$27,465 si viven tres personas en el hogar; \$33,075 si viven cuatro personas en el hogar; \$38,685 si viven cinco personas en el hogar; \$44,295 si viven seis personas en el hogar; \$49,905 si viven siete personas

en el hogar; \$55,515 si viven ocho personas en el hogar; y \$61,125 si viven más de ocho personas en el hogar. Para hogares más numerosos, añadir \$5,610 por cada persona adicional en el hogar.

Para saber si usted es elegible para recibir beneficios de este programa LIHEAP, contacte a su oficina LIHEAP estatal o tribal.

Obtenga información sobre cómo contactar a las distintas oficinas en el siguiente sitio de internet (en inglés): <http://www.acf.hhs.gov/programs/liheap/index.html>

Si desea recibir ayuda para realizar su solicitud de beneficios LIHEAP, puede llamar, sin costo, al siguiente número telefónico: 1 (866) 674-6327. (La persona que habla español está entre la 1:00 y las 17:00, en Horario de Montaña.)



Hay posibilidad de ayuda para sus gastos de energía.

Conozca la ley en el país pag 1

Toc, toc, toc... la policía en su puerta

orden), recuerde que puede salir y conversar con el oficial de policía afuera, sin tener que invitarlo a pasar. No es buena idea invitar a un policía a pasar a su casa, es preferible que usted salga y converse afuera, con la puerta cerrada detrás suyo. Si la policía le pide entrar, recuerde que usted no tiene la obligación de dejarlo. Es su casa y ellos no pueden entrar si no tienen su permiso.

¿Qué ocurre en el caso de que un policía quiera registrar su auto? Usted también tiene el derecho a la privacidad dentro

de su vehículo, sin embargo, no de manera tan enérgica como en el caso de su casa. Si un policía lo para cuando usted está manejando, debe mostrarle la licencia de conducir, el registro del auto y prueba del seguro del auto.

Cuando se trata de una falta menor de tráfico, normalmente el policía solo tiene derecho a emitirle una boleta y dejarlo ir. A veces, sin embargo, el oficial le pedirá permiso para registrar su auto, y usted no tiene la obligación de decirle que "sí" a este pedido.

Es posible también que el policía lo haga esperar un momento más en el sitio, pero usted no está obligado a concederle ese permiso para que rebusque entre sus cosas, si no quiere.

No se sienta intimidado al ver que el policía tiene una pistola y una placa. Usted tiene derecho a decir "no."

Este artículo es una contribución de la organización LYRIC, (Aprenda sus Derechos en Colorado), lyricolorado@gmail.com

Salud de la familia

Tortuguitas lindas... de lejos



Foto: n3mr0

Este hermoso animalito puede darle serios dolores.

Son muy lindas pero no tan inofensivas, pues llevan en su piel y caparazón la bacteria de la Salmonella.

El gobierno ha advertido sobre el peligro

potencial de tener a estos animalitos como mascotas, desde que un bebé de cuatro semanas murió en Florida el año 2007, por contagio de una tortuguita. Después de 72 horas del contacto, si hay infección, ésta se manifiesta con diarrea, vómitos, náusea, dolor de estómago y cabeza, pudiendo tardar 7 días en desaparecer. Estos mismos efectos pueden ser de alto riesgo en un bebé pequeño.

Recuerde, los reptiles y anfibios en general llevan la bacteria Salmonella en la piel, así que admírelos de lejos.

Clínicas de salud pública para su familia:

1 (866) 783-2645

Información sobre las bacterias y los antibióticos:

1 (800) 232-4636

o en:

www.cdc.gov/drugresistance/community/antibioticos.htm

Salud preventiva pag 1

Las vacunas de los hijos

fueron comunes. Las muertes de la niñez debido a enfermedades infantiles evitables prácticamente han desaparecido en los Estados Unidos y en otros países con alta cobertura de vacunación.

Debido a que los programas de vacunas fueron tan exitosos durante el siglo 20, muchos de los padres actuales nunca han tenido contacto directo con muchas de las enfermedades y por eso no comprenden la posibilidad de que éstas resurjan. Si un número excesivo de personas decide no vacunarse o no vacunar a sus hijos, pueden resurgir las enfermedades que actualmente son poco comunes o no existentes en este país.

Los virus y las bacterias que causan las dolencias que se previenen con vacunas pueden transmitirse a las personas que no están debidamente protegidas, provocándoles enfermedades graves e inclusive la muerte. Por ejemplo, entre los años 1989 a 1991, ocurrió un brote de sarampión en los Estados Unidos que provocó más de 55,000 casos de sarampión y 123 muertes asociadas a esta enfermedad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention) indican que la "causa más importante del resurgimiento del sarampión de los años 1989 a 1991

fue la baja cobertura de vacunación."

Beneficios y riesgos:

Al igual que cualquier medicamento, las vacunas tienen beneficios y riesgos, y ninguna es 100% eficaz en la prevención de una enfermedad o 100% segura para todas las personas.

La mayoría de los efectos adversos de las vacunas normalmente son menores y breves. Por ejemplo, una persona puede sentir dolor en el lugar de la inyección o experimentar fiebre. Las reacciones graves a una vacuna son extremadamente aisladas, pero pueden suceder.

La salud de los adultos

Evite la hipertensión



Foto: Andrea D.

Conozca cómo está su presión. Le puede salvar la vida.

Cada vez que su corazón bombea, envía sangre a través de las arterias y venas, llevando oxígeno y nutrientes a todas partes del cuerpo. Este es un proceso normal, pero no para todos, pues una de cada tres personas tiene

presión alta, o hipertensión, y eso es peligroso.

La presión alta a veces es denominada como el “asesino silencioso,” pues en algunos casos la persona no se entera hasta que ya es muy tarde. Sin embargo, una visita a su médico para medir su presión le evitará todo el misterio, y si usted sabe que su presión está alta, tiene muchas formas de ayudarse a normalizarla.

La presión de la sangre es, en realidad, la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las venas y arterias. Cuando ésta es muy alta, puede ocasionar daño a los ojos, riñones y corazón.

La mejor forma de mantener la presión normal es siendo una persona activa, comer de forma saludable y no subir de peso. Los médicos recomiendan un mínimo de 30 minutos de actividad física fuerte cada día para los adultos,

comer mucha fruta y vegetales, evitar la comida muy salada y grasosa. El alcohol y el cigarrillo también elevan la presión.

Si usted quiere leer más sobre este tema, visite el siguiente sitio en español de el internet: http://www.cdc.gov/dhdsp/library/fs_bloodpressure_spanish.htm

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

Protección al comprador

¿Cigarrillos eléctricos? No crea toda la publicidad

La entidad reguladora de asuntos de la salud más importante del país, la FDA (Food and Drug Administration) ha levantado las cejas con precaución y ha abierto la boca para dar una palabra de alerta respecto a estos cigarrillos que se venden en centros comerciales como “e-cigarretes” o cigarrillos eléctricos, supuestamente inofensivos para la salud.

Este cigarrillo que no tiene tabaco y que se aspira en la forma de vapor, contiene varios químicos y nicotina, que es un altamente adictiva.

La entidad del gobierno está preocupada por la forma en que este producto se está comercializando al público, pues aún no se han hecho

suficientes estudios. “Nos preocupa, ya que esto puede conducir a que la gente joven los use y se haga adicta a la nicotina y después termine fumando cigarrillos normales. Además es posible que contengan elementos tóxicos,” dijo la doctora Margaret A. Hamburg, comisionada de la FDA.

Conozca la ley

La importancia de presentarse a una cita en el juzgado

El otro día entrevistamos a una persona que trabaja como Defensora de Víctimas en el tribunal de menores, en la oficina del Condado de Boulder, Colorado. Le pedimos que les dé un consejo a nuestros lectores de *La mano amiga* y lo que nos dijo fue lo siguiente:

“Si los padre latinos solamente comprendieran que cuando sus hijos (menores de edad) están en algún problema, aunque sea un problema muy pequeño, y son citados a la corte para hablar con un juez, .. ¡cuán importante es que entiendan que la ley dice que uno de ellos también debe presentarse! Muchas veces los papás o mamás hispanas no comprenden el grado de importancia legal que tiene su presencia y por eso no se presentan, ya sea por temor a perder su empleo, porque están

sin papeles, o simplemente porque se olvidaron.”

Según esta persona, que trabaja todos los días con estos temas, es vital que, para que estos pequeños casos no se vuelvan más grandes, un adulto a cargo del menor, se presente al tribunal (junto con el menor). El ignorar una citación a presentarse frente a un juez, generalmente deriva en una orden de arresto. Entonces imagínese cuánta complicación puede ahorrarse. Cuando usted tenga una fecha en la corte, anote la fecha en su calendario con letra grande y ¡preséntese! De esta manera, generalmente los fiscales y jueces tratan de allanar el camino y simplificar las cosas.

Recuerde, una visita al juzgado es algo

muy normal y no tiene porqué convertirse en una experiencia difícil o traumática. El sistema judicial en los Estados Unidos prevé que, por diversas razones, mucha gente tenga alguna vez que pararse frente a un juez. Parte de la idea de justicia americana es que el juez quiera escuchar su lado de la historia, y generalmente, esa visita no dura más de dos minutos.



Esa cita con el juez, no es cualquier cita.

Datos de la economía y el empleo

Menos minorías en los “buenos trabajos”

El Instituto de Política Económica* ha realizado un estudio que muestra el deterioro de los buenos empleos para las minorías en los Estados Unidos durante los últimos 30 años. Usando una medida internacional de la Academia Nacional de Ciencias, ellos han definido que “un buen empleo” es uno que como mínimo pague \$14.51 por hora, provea seguro médico y un plan de jubilación.

Durante el 2008, solamente el 28% de los estadounidenses tenían un trabajo así. Esto quiere decir que menos de tres de cada diez personas en el país,

cuentan con un trabajo así. Ahora, ese 28% de buenos empleos está dividido aproximadamente así: 31% anglo/blanco, 14% hispano/latino, 21% negro, y 28% asiático. (Existe error en estas cifras, pues sumadas no dan el 100%.)

En las últimas dos décadas los hispanos y los blancos han perdido más espacio en los buenos empleos, pero la pérdida más dramática es para los hispanos, quienes hace 30 años tenían el 30% de los “buenos empleos.”

Estas cifras son preocupantes, pero más grave aún es la tendencia de las mismas. Todo esfuerzo por capacitar a las generaciones jóvenes latinas, la capacitación de los adultos y el aprendizaje del inglés, son todas estrategias claras y vitales para revertir esta propensión.

**Una institución independiente y sin fines de lucro, cuya misión es informar y brindar elementos de ayuda a buscar soluciones y oportunidades.*

Cultura y costumbres del país

Sí Virginia, Santa Claus existe



La tradición navideña en los Estados Unidos, tiene su propio sabor.

En el año 1897, una niña de ocho años llamada Virginia escribió al periódico *New York Sun* preguntando si le podrían decir si en verdad existía Santa

Claus. El director del periódico escribió una nota respondiéndole lo siguiente: “Sí Virginia, Santa existe, al igual que existen el amor, la generosidad y la devoción.”

En los Estados Unidos, la navidad es parecida a la de muchos otros países, pero si usted recién ha llegado a este país, podrá notar algunas diferencias. Como existen aquí muchas culturas y religiones, esta época del año, no es solo una fiesta cristiana; por ejemplo, los judíos celebran en esos mismos días la fiesta de Hannukah, y la gente de ascendencia africana celebra el Kwanza, mientras que las entidades

públicas tratan de buscar una forma de decir “Feliz Navidad” que se aplique a todos, por lo que cuidadosamente suelen elegir palabras más generales como “Felices Fiestas.”

Lo que todos comparten es la sensación de que es un buen momento para abrazar a los seres queridos y compartir lo más posible, y el popular Santa Claus parece ser el símbolo no-religioso, que precisamente por ello, tiende a unificar a todos en la Navidad americana.

La salud de su familia

Lentes de contacto decorativos



Los lentes decorativos requieren el mismo cuidado que los de receta.

La hija de unos amigos ha descubierto el gusto de cambiar el color de sus ojos y ha convencido a mi hija de que esta es una moda moderna e interesante. Bueno, no le veo mayor problema, sin embargo, he encontrado unas palabras

de precaución para esos jóvenes (y sus padres) que usan lentes de contacto por moda.

En primer lugar, estos lentes deben ser comprados bajo el mismo estricto cuidado que cualquier lente de receta médica (es importante que los compre en un lugar especializado y fiable). Por otro lado, los cuidados de almacenar, cuidar y colocarse los lentes, deben ser los mismos que se usan con los de receta médica:

- 1) Cumpla los horarios de uso recomendados;
- 2) No reemplace el líquido estéril salino por otros “multipropósito;”

3) Frote y enjuague los lentes, siguiendo las instrucciones de un profesional;

4) No haga que rebalse el líquido en el estuche, y tire el líquido que queda después de cada uso (es decir, nunca re-utilice el líquido);

5) Cada que saque los lentes de su estuche, limpie, enjuague y seque el envase con aire;

6) No exponga sus lentes al agua del grifo, destilada, embotellada, agua de mar, lago o río;

7) Si siente irritación consulte inmediatamente con un profesional.

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

Conociendo detalles útiles del sistema

¿Sirven los billetes rotos?

Sí, si usted tiene un billete parcialmente mutilado o roto, intente cambiarlo en su Banco. Si le rechazan en el Banco, usted puede acudir al Departamento del Tesoro de Los Estados Unidos. Esta unidad del gobierno, través de la Oficina de Grabado e Impresión, recoge la moneda deteriorada o parcialmente destruida como un servicio gratuito al público.

Cada año, el Departamento del Tesoro gestiona unos 30,000 pedidos, y reemplaza billetes dañados por un valor superior a 30 millones de dólares. La Oficina de Estándares de Moneda, situada en la Oficina de Grabado e Impresión, cuenta con expertos para examinar la moneda deteriorada y aprueba la emisión de un Cheque del Tesoro por el valor de la moneda que se va a retirar.

Si más de la mitad del billete es identificable, el billete será cambiado por su valor nominal. En el caso de que se trate de una porción menor al 50% del billete, el Departamento del Tesoro tendrá que estar convencido de que el resto del billete ha sido totalmente destruido para reponer el valor del mismo. En casos donde la condición de los billetes está extremadamente deteriorada (quemados, afectados por químicos, u otros), la Oficina hará un examen especial para determinar el valor original.

Donde enviar:

Bureau of Engraving and Printing
MCD/OFM, BEPA
Room 344A
P.O. Box 37048
Washington, DC 20013

Todos los billetes mutilados deben ser enviados por "Correo Certificado" con Solicitud de Confirmación de Recepción ("Registered Mail, Return Receipt Requested.") Entendiendo que el envío es de responsabilidad del remitente.

Billetes deteriorados:



Billetes enterrados



Billetes mutilados



Billetes quemados

Salud de los jóvenes

No más cigarrillos con sabor a canela o frambuesa

El cigarrillo sigue siendo la causa—prevenible—número uno de muerte en los Estados Unidos. Una de las mejores formas de cortar este vicio es evitar que los jóvenes comiencen siquiera a fumar.

Para ayudar a este esfuerzo, el Gobierno Federal ha declarado ilegales todos los sabores "agregados" como la canela, vainilla, chocolate uva, fresa u otros a los cigarrillos.



Foto: SuperFantastic

La causa prevenible número uno de muerte.

¡Feliz Navidad y prosperidad en el próximo año!

- El personal y amigos que contribuyen a La mano amiga

Programas de ayuda del gobierno

Asistencia temporal para familias necesitadas



Un programa singular: TANF.

El Programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés) asigna fondos a los Estados, Territorios Y Tribus, esta ayuda tiene límites de tiempo, y está diseñada para ayudar a las familias de una manera que permita lograr razonablemente los objetivos de este programa.

Los objetivos del programa son: asistir

a las familias con el cuidado de sus hijos en sus propios hogares; reducir la dependencia económica externa, de los padres necesitados a través de la capacitación laboral, el trabajo y promoviendo el matrimonio entre parejas que tienen hijos y llevan una relación no-formal; también el programa apunta a prevenir los embarazos fuera del matrimonio; y promover la formación de hogares estables donde haya un padre y una madre.

Para acceder a este programa, usted deberá cumplir con los siguientes requisitos: estar embarazada o tener a su cargo a un hijo de menor de 19 años de edad; ser ciudadano natural o legal, o bien residente permanente de los Estados Unidos; tener ingresos “bajos o muy bajos”; y estar subempleado

(percibiendo un sueldo), desempleado o a punto de quedar sin empleo.

Cada Estado, Territorio o Tribu decide los beneficios que otorgará y establecen los criterios específicos de elegibilidad que deben cumplirse para recibir asistencia financiera u otro tipo de beneficios y servicios. Por lo tanto, usted deberá consultar a la agencia del TANF de la zona donde vive para saber si es elegible o no.

Para obtener información sobre el programa y el proceso de solicitud en su estado, visite este sitio de internet (en inglés) y haga clic sobre el Estado donde usted vive en el mapa que aparece, luego podrá ubicar la oficina más cercana a usted: <http://www.acf.hhs.gov/programs/ofa/states/tanf-info.htm>

Economía del hogar

Estrene auto y ahorre en impuestos

El Plan de estímulo del gobierno le da un límite hasta el 31 de diciembre del 2009 para que usted pueda deducir impuestos locales y estatales, e impuestos internos que haya pagado por el costo de un vehículo con un precio de hasta \$49,500. Esta deducción puede aplicarse a autos, camionetas, casas rodantes y motocicletas.

Es importante verificar que usted califica respecto a otros requisitos, como por ejemplo:

- Si es soltero(a), su ingreso bruto-ajustado debe ser menor a \$135,000 anuales,
- Si usted es casado y presentará sus impuestos mancomunados con su esposa, el límite es de \$260,000.

Investigue y vea si esta es una buena oportunidad para usted.

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

1 (800) 872-5327

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

Un mensaje de La Comisión Federal de Comercio

Cómo cuidarse del robo de identidad



Destruir documentos es una forma de prevenir el robo de la identidad.

En el transcurso de un día agitado, usted puede hacer un cheque en una tienda, comprar boletos para un partido de fútbol con su tarjeta de crédito, alquilar un auto, enviar por correo su declaración de impuestos, cambiar de proveedor de servicio de teléfono celular o solicitar una nueva tarjeta de crédito. Es muy probable

que no piense demasiado sobre sus transacciones cotidianas, pero un ladrón de identidad puede estar haciéndolo con segundas intenciones.

El robo de identidad es un delito serio. Las personas cuyas identidades han sido robadas pueden perder miles de dólares y también - meses o años — reparando los perjuicios que los ladrones han causado a sus registros de crédito y a

su buen nombre. Las víctimas pueden perder oportunidades de empleo, solicitudes de préstamo para estudios, vivienda o automóviles, y hasta pueden ser arrestados por delitos que no cometieron. Entre los sentimientos que se experimentan al atravesar el arduo proceso de recuperación de la identidad, se encuentran la humillación, la ira y la

frustración.

La Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC), trabajando conjuntamente con otras agencias gubernamentales y otras organizaciones, ha elaborado una publicación para ayudarlo a solucionar los efectos causados por el robo de identidad. Se trata de un folleto gratuito en el que se describen cuáles son los pasos a seguir, sus derechos legales, cómo manejar los problemas específicos con los que puede encontrarse en el proceso de reparar su reputación y a qué señales o indicadores deberá estar atento en el futuro.

La mano amiga le recomienda que se tome el tiempo de visitar en internet el sitio que damos abajo (en español) e imprimir el folleto integro (PDF): <http://www.treas.gov/es/>

**Cómo obtener una tarjeta de crédito:
1 (800) 325-0778**

Protección al comprador

Peligro: Cochecitos para bebés pueden mutilar los dedos

Colaborando con la Agencia de Seguridad de Productos para el Consumidor, hacemos conocer que si usted o alguien que conoce ha comprado este producto, debe dejar de usarlo inmediatamente, y devolverlo al lugar donde fue comprado para recibir un paquete para modificarlo. El fabricante ha reconocido que el cochecito para bebés tiene un defecto peligroso que podría mutilar los deditos del niño.

Nombre del Producto: Maclaren Strollers. Todos los carritos (simple o doble) tipo “paraguas” deben ser devueltos
Unidades vendidas: Alrededor de un millón.

Distribuidor: Maclaren USA, Inc., of South Norwalk, Conn.

Descripción: La palabra “Maclaren” está impresa en el coche. Los modelos afectados son: Volo, Triumph, Quest

Sport, Quest Mod, Techno XT, TechnoXLR, Twin Triumph, Twin Techno y Easy Traveller.

Lugares de venta : Babies“R”Us, Target y otras tiendas de mercadería para niños. Vendidos desde 1999 hasta noviembre del 2009.

Sitio de internet (en inglés) que explica detalles: www.maclaren.us/recall

Estrategia económica

Si no puede pagar su hipoteca



El 2010 todavía veremos mucha ejecución hipotecaria.

Cada vez se escucha de personas cuyos ingresos han bajado y el precio de sus casas ha caído al punto de deberle más al banco que lo que vale su casa hoy día en el mercado. Al no poder pagar la mensualidad de su hipoteca, muchos han levantado los brazos y han decidido esperar a que el banco “los saque de la casa y ejecute la deuda”- estando dispuestos a perder la casa y a

enfrentar las consecuencias de una ejecución hipotecaria, a veces, sin buscar alternativas menos drásticas.

El mejor consejo que podemos darle es que no levante los brazos sin hablar con el banco respecto a su situación. No acepte la peor salida sin antes intentar alguna otra.

Una de las soluciones que se están aplicando ahora es la llamada “short sale.” Si definiéramos el significado, sería algo parecido a “venta incompleta,” pues lo incompleto en este caso es el precio de la propiedad. Short sale es una venta realizada a un precio por debajo del saldo que el propietario le debe al banco por la propiedad. Este tipo de venta ocurre cuando el banco decide asumir una pérdida y evitar presionar más a un dueño de casa que no está pudiendo

pagar. Ambas partes deben estar de acuerdo, y de esta manera se evita el paso llamado “foreclosure,” que es la ejecución hipotecaria.

Si usted se encuentra en una situación desesperada, hable con su banco y pregunte si usted califica para una venta “short sale,” salve su crédito y evite otras consecuencias.

Sus hijos pueden leer historiales reales en inglés sobre profesionales latinos en: www.sacnas.org/biography/listscientist.asp

Salud de la familia

Tomates en lata o tomates en frasco

Mucha de nuestra comida viene en lata, y muchos hemos crecido comiendo alimentos enlatados, entonces en general los enlatados parecen ser buenos y seguros, sin embargo, hoy en día parecería existir una importante controversia entre los investigadores, respecto a los tomates en lata.

Quienes recomiendan evitar comer tomates en lata explican que este producto - por su alto contenido natural de ácido, hace que se pele el recubrimiento interior de las latas, que contiene una sustancia llamada

bisphenol-A (BPA), la cual está ligada a problemas reproductivos, problemas de corazón, diabetes, obesidad, pubertad temprana y cáncer de seno en las mujeres. El contenido de este componente parece ser inocuo en el caso de otros alimentos, sin embargo, en el caso de los tomates, ciertos estudios muestran alarmantes concentraciones que son transferidas al propio alimento a ser consumido.

Aunque no existen aun límites de seguridad impuestos por el gobierno a este componente (BPA) en envases de

alimentos, encontramos que hay estudios dignos de leerse y analizar para sacar conclusiones propias.

Las fuentes investigadas para este artículo son trabajos de Frederck Vom Saal, Ph.D., Universidad de Missouri, Dr Heidi Dulay, JFKU, Pleasant Hill, CA. El trabajo investigativo de “The Environmental Working Group,” una organización que está pidiendo la prohibición del componente BPA en envases de alimentos.

Editorial por Germán Velasco

El mercado de la vivienda

Se termina ya el año 2009 y en este y en otros números, hemos estado comentando sobre distintos aspectos de la difícil economía que viven los Estados Unidos en esta época. Mucha gente que nos ha escrito comenta sobre su propia situación y algo que genera mucha ansiedad es el futuro del mercado hipotecario.

Sin atribuirnos ninguna capacidad de predecir el futuro, más bien, con mucha duda sobre qué podemos decirles a nuestros lectores sobre lo que pueda ocurrir de aquí en adelante con los precios de las casas, hemos hablado con cuanto experto en bienes raíces conocemos, y hemos investigado algunas opiniones de grandes analistas. Y conscientes de que nadie tiene una bola de cristal para ver el futuro, los comentarios que damos a continuación son una conjunción lógica de varias voces expertas.

Casi todos los economistas piensan que el Gobierno Federal hará cualquier esfuerzo por mantener bajas las tasas de intereses durante el próximo año, para, de esta manera, tratar de revivir el mercado de viviendas - aunque esto signifique alentar el fantasma de la inflación.

La cantidad de casas que se encuentran

bajo ejecución hipotecaria (foreclo-

(los que se atreven a predecir un regreso a esos niveles de precios hablan de unos 5, 7 y hasta 10 años).

Las características de la economía en general, con ejércitos de gente desempleada y subempleada, harán que sea difícil que haya muchos compradores para estas casas, aunque se espera que el gobierno siga inventando incentivos para ahorrar impuestos al comprador, como lo ha hecho este año que termina.

Pero, en un año más, cerca al 2012, es muy posible que las tasas de

interés comiencen a subir (aunque esto afectaría nuevamente al mercado de viviendas), pues en un año electoral, una economía con mucha inflación no permitiría que el gobierno se vea bien.

En el lado más positivo, para quienes están bien en medio de esta recesión, y tienen la capacidad de comprar, todo el próximo año seguirá siendo un período de oportunidad, tal como este año que termina, en el que la combinación de bajos intereses e incentivos en los impuestos ha movilizó el mercado de compradores con cifras que han sobrepasado lo que se había visto en los dos años y medio pasados.

sure) porque las personas que no están consiguiendo pagar sus cuotas - teniendo que venderlas absorbiendo la pérdida junto con el Banco (que son los casos de "Short Sale") - es tan grande que, en la mayoría de las ciudades no se verán nuevas construcciones por un largo tiempo, fácilmente 3 años más.

Durante este período, estas casas serán las que más se vendan y compren. Los precios tenderán a estabilizarse más rápidamente - aunque nadie dice que no seguirán cayendo un poco más - y una vez que se estabilicen, la posibilidad de llegar a los precios de los años 2005 y 2006 parece estar aun lejos en la distancia



Foto: I See Modern Britain

El mercado de la vivienda todavía presentará sorpresas.