



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Enero 2010

En las páginas interiores:

Cuidar su crédito... pag 2

Delincuencia juvenil... pag 3

Esa garantía extendida... pag 4

Los trabajos bien pagados... pag 6

Cáncer del pulmón... pag 9

Y mucho más...

**www.
LaManoAmiga.
org**

Economía de su familia

El crédito: Consejos del gobierno

Como sucede con todas sus compras, el crédito tiene un precio, por lo que conviene comparar precios antes de tomar una decisión.

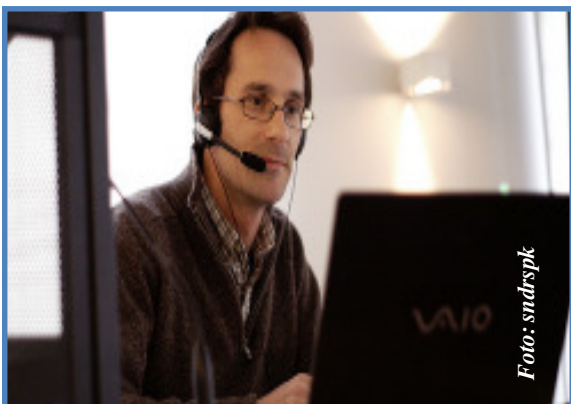
La Ley de Igualdad para la Oportunidad al Crédito lo protege al hacer tratos con entidades que suelen ofrecer crédito, incluyendo bancos, compañías financieras, tiendas, compañías de tarjetas de crédito y cooperativas de crédito. De esta manera, cuando usted solicita un crédito, el acreedor no puede:



Consejos del gobierno que puede aplicar en su vida.

- Preguntar sobre o tomar en cuenta su sexo, raza, país de origen o religión.

Continúa en la página 5



Una crisis puede conducir a mejores resultados de largo plazo.

Para alcanzar mejores ingresos

Los trabajos bien pagados

Hemos expresado ya en anteriores ediciones de *La mano amiga* acerca de la importancia de no quedarse demasiado cómodo con lo que uno sabe hacer y hace todos los días.

Siempre hay más espacio para crecer, para aprender y para capacitarse hacia otra actividad laboral que sea mejor pagada, más placentera o ambos.

Precisamente porque estamos viviendo en esta recesión en la que miles de personas

Continúa en la página 6

Conozca la ley

El automóvil y el alcohol

Seguramente usted conoce la sigla “DUI” del inglés “Driving Under the Influence” que se refiere al delito de conducir un vehículo después de haber 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 por este motivo, y, lo que es peor aún, frecuentemente se ve a la misma persona repitiendo el mismo delito.

En los Estados Unidos, los castigos por conducir ebrio se han ido haciendo cada vez más severos. Un vehículo en manos de un ebrio se considera un arma mortal (y eso es exactamente 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 – y 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. Pero eso no es lo que ocurre. 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!

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, aunque el auto esté parado. Entonces, si usted está durmiendo en su auto y se ha tomado unos tragos, ¡no se quede en el sitio del conductor!



Manejar ebrio es un delito y una arma mortal en potencia.

Economía de su hogar

Cómo cuidar su crédito

Seguramente usted, como la mayoría de las personas que viven en los Estados Unidos, quiere cuidar su crédito y sabe que la manera más obvia es pagando sus deudas a tiempo, pero es importante entender cómo funciona este sistema de calificación, del que dependemos todos.

Hay cuatro factores que se usan para determinar su puntaje o su calificación:

- Las cantidades que debe

- El historial de sus pagos
- Cuán larga es la historia de su crédito
- Los tipos de crédito que utiliza

Esto le dará una calificación entre 300 y 850. Quienes tienen una calificación de 700 o más califican para mejores tasas de interés.

Además de pagar tarde sus deudas,

existen otros factores que pueden perjudicar su crédito, por ejemplo, no comunicarse adecuadamente con su compañía de tarjetas de crédito. Se debe ser muy claro en no aceptar mayor línea de crédito de forma automática, o, si usted tiene buen crédito y ha incumplido en un pago aislado, intente hacer que le retiren la falta, pues una sola falta puede bajarle 100 puntos.

Costumbres y cultura

¿Qué espera su jefe de usted?



Foto: glindsay65

¿Entiende usted a su jefe?

En momentos en que las empresas tratan de mantener su producción con menos cantidad de gente en su personal, es vital entender qué es lo que espera su jefe.

Sea honesto y tenga en cuenta que la honestidad no solamente se refiere a no robar, sino también a una forma de ser. En el trabajo, decir la verdad, reconocer los errores con franqueza y no inventar excusas que pronto le harán quedar como una persona en quien no se puede creer, es fundamental.

Unidos se toma por hecho. Si usted es impuntual, sacúdase rápidamente de ese hábito que solamente muestra una falta de respeto por los demás.

Traiga soluciones. Su jefe está igualmente presionado y estresado que usted, por lo tanto, haga siempre lo posible por no llevarle más problemas. El empleado ideal es el que trae soluciones en vez de quejas o problemas. Haga lo posible por hacer su tarea sin necesitar mucha ayuda, piense dos veces antes de ir ante su jefe con una pregunta idiota. Por otro lado, es mejor preguntar, que cometer errores caros.

Mantenga una actitud positiva. Es mucho más agradable trabajar con una persona feliz que con una que se queja de todo.

Sea puntual. Varios países latinoamericanos se enorgullecen de su informalidad respecto a la hora. No se equivoque, esa mala costumbre de llegar tarde a todas partes no le cae bien a nadie que lo esté esperando. La puntualidad es algo que en los Estados

La ley y sus hijos

Delincuencia juvenil

Las mismas leyes que rigen la vida de los adultos en el país, son aplicables a los menores, aunque con algunas características diferentes.

He aquí algunos conocimientos básicos que usted debe tener al vivir en los Estados Unidos:

Se considera un “menor infractor” a una persona entre los 10 y los 17 años, a quien se le acusa formalmente de un delito. En la primera comparecencia ante un juez, éste le hará una lectura de sus cargos, por esto, los padres, un tu-

tor o el custodio legal deberán estar presentes. El juez se asegurará de que el menor y el adulto a cargo comprendan lo siguiente:

- 1) El tipo de cargos o acusaciones en su contra.
- 2) El derecho que tiene el menor a tener un abogado durante cada etapa del proceso, y la posibilidad de que, si el acusado o custodio no pueden pagar un abogado por una situación de indigencia, el juez le asigne un abogado defensor sin costo.

Siempre que le toque estar frente a un juez en los Estados Unidos, es costumbre y es apropiado responder con un “sí señor” o “no señor” a las preguntas.

- 3) Que no está obligado a hacer ninguna declaración, pues ésta podría ser usada en su contra.

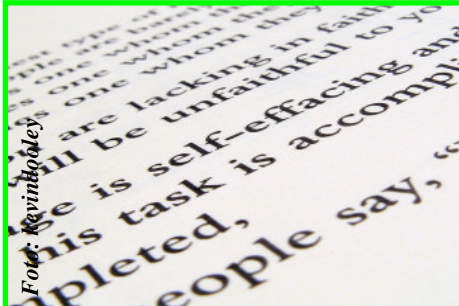
- 4) Que el menor tiene derecho a una audiencia preliminar (previa al juicio).

- 5) Que también tiene derecho a defenderse en un juicio, con la ayuda de un abogado, o sin ella, si así lo eligiera el menor acusado.

- 6) El derecho a la fianza; el tipo y el monto de fianza; y si ésta es aplicable al caso.

Educación y superación

Para aprender el inglés



El aprendizaje activo ayuda a avanzar más rápido.

Aprender un idioma nuevo comienza con una decisión firme. La firmeza de su decisión, será la herramienta clave en los muchos momentos donde esta tarea sea frustrante.

Todos aprendemos los idiomas con dificultad, es un trabajo duro. Pensar que “otra gente aprende fácilmente” es un mito de quienes no han asumido este desafío en su verdadero tamaño.

Una vez que usted se decida a aprender otro idioma, no será suficiente asistir a una clase. Será fundamental practicarlo en su mente, hablarlo lo más posible, escucharlo lo más posible y leerlo lo más posible. De alguna manera figurativa: uno debe sumergirse en el idioma.

No es fácil sumergirse en el nuevo

idioma si usted habla su lengua materna en casa o en el trabajo, sin embargo, es posible llenar buena parte del día con esa práctica mental de mirar cosas y pensarlas en inglés.

Es también muy importante practicar la vocalización, y para esto, existe un gran ejercicio que consiste en repetir lo que está diciendo alguien en la radio o la TV, como una “sombra” de las palabras del otro.

Recuérdelo, sólo depende de usted, no es fácil, pero es posible y ¡las satisfacciones son grandes!

Consejo al consumidor

¿Es necesaria esa garantía extendida?



Garantías extendidas en aparatos: ¿Valen lo que cuestan?

Desde hace algunos años, muchas tiendas han inventado una nueva forma de ganar dinero a costa de nuestra debilidad psicológica. Eso no es nuevo, todos caemos en alguna compra innecesaria de cuando en cuando, y esto es algo que apela a nuestro deseo natu-

ral de comprar algo que dure.

Hoy en día, al comprar un aparato eléctrico, mucha gente gasta dinero innecesariamente en las “garantías adicionales” (o “extended guarantee”) que, en la mayor parte de los casos, son innecesarias. Por su parte, la tienda gana más de un 40% de comisión por ellas, es decir ¡más de lo que ganan en el aparato que usted está comprando!

Creemos que la mayor parte de los fabricantes ya otorga una garantía que está incluida en el precio, y que es suficiente. Generalmente esta garantía es real y cubre el período donde podría ocurrir algo, pero en la mayor parte

de los casos, las fábricas tratan de hacer que sus productos sean duraderos más allá del periodo neto de la garantía.

Ahora, si usted realmente quiere tener esa garantía extendida y utiliza una tarjeta de crédito para la compra, sepa que hay también muchas tarjetas de crédito que extienden la garantía de algunas cosas que usted compra. Revise el contrato de sus tarjetas, y cuando vaya a comprar algún aparato electrónico, pregúntele al vendedor cual es la garantía que le da la fábrica, piense bien – y recién decida si necesita o no la adicional.

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

Ayuda al consumidor

Si no le gustó lo que compró



El comercio en EEUU es distinto a muchos otros países.

Usted va a una tienda en los Estados Unidos, compra un CD, lo abre, lo escucha y decide que no le gusta. En muchas tiendas le permiten devolverlo, sin embargo, no todos los artículos ni en todas las tiendas pueden ser retornados y recibir su reembolso completo.

Cuando usted compre algo, trate de

preguntar cuál es la regla que tiene esa tienda, respecto a las devoluciones. Es común que los comerciantes cobren un 10 o 15% por cargos de reposición en inventario, o algo similar, si el empaque original ha sido abierto.

En general, es usual que en este país las tiendas permitan devolver o cambiar la mercadería con bastante flexibilidad.

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

Economía de su familia pag 1

El crédito: Consejos del gobierno

- Preguntar sobre su estado civil o cónyuge, a menos que usted solicite una cuenta conjunta, dependa de los ingresos de su cónyuge o viva en un estado donde los bienes de cada uno de los cónyuges pertenezcan a ambos (Arizona, California, Idaho, Louisiana, Nevada, Nuevo México, Texas y Washington).
- Preguntar sobre sus planes en cuanto a tener o criar hijos.
- Negarse a tomar en cuenta los ingresos por asistencia social o por una pensión alimenticia recibida con regularidad.
- Negarse a considerar sus ingresos debido a su sexo o estado civil o porque provienen de un empleo de tiempo parcial o beneficios por jubilación.

Usted tiene derecho a:

- Que en el crédito figure su nombre completo, su nombre de pila y el apellido de su cónyuge, o su nombre de pila y un apellido combinado.
- Tener una firma conjunta con alguien que puede o no, ser su cónyuge.
- Mantener su propia cuenta luego de haber cambiado su nombre o estado civil, o de haberse jubilado, a menos que el acreedor tenga pruebas de que usted no está en condiciones de pagar o no tiene intenciones de hacerlo.
- Saber el motivo por el cual su solicitud de crédito fue rechazada. El acreedor deberá explicarle los motivos

específicos del rechazo, o decirle que usted tiene derecho a saberlos si lo solicita dentro de los 60 días posteriores al rechazo.

- Tener cuentas conjuntas con su cónyuge, que sean reportadas con ambos nombres.
- Saber cuánto le costará el préstamo.

La Comisión Federal de Comercio ofrece información en español sobre créditos y préstamos en su sitio de internet: http://www.ftc.gov/bcp/menus/consumer/credit_es.shtm

También puede contactarse con una agencia de asesoría y vivienda del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (línea gratuita 1 (800) 569-4287, para español, presione el 2).

Consejo al consumidor

Las tarjetas para regalo (“gift cards”)

Una forma cada vez más popular de hacer un regalo en los Estados Unidos, es la de comprar una “tarjeta para regalo”, donde uno paga \$15 y recibe una tarjeta de ese valor, se la regala a otra persona, y ésta se compra algo de ese mismo valor.

Para la muchas personas es aún un poco inusual regalar una tarjeta, con un valor predeterminado y decirle a la persona, “feliz cumpleaños, cómprate lo que quieras”. Sin embargo, le guste a quien lo recibe. para otras, esta es una forma muy práctica de asegurarse de que el regalo



Foto: Culinary Fool

Cuando el receptor elige cuándo y cómo usar su regalo.

fíjese bien y asegúrese de que si usted compra una tarjeta de regalo de un proveedor de tarjetas de crédito o banco (como American Express, Visa o Master Card) no pague cargos ocultos, como hasta hace poco lo hacían todas (algunas compañías de tarjetas y bancos están cambiando esta política).

Las tarjetas para regalo que se compran en las tiendas (para uso en la misma tienda), generalmente no tienen estos cargos ocultos y le dan el total valor de lo que usted paga a quien la recibe.

Un consejo en el uso de estas tarjetas:

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

Para alcanzar mejores ingresos pag 1

Los trabajos bien pagados

han perdido sus empleos, es importante pensar cuáles son los pasos correctos que uno debe dar.

Basándonos en datos de la Oficina de Estadísticas de los EEUU y analizando - las últimas décadas, el momento que vive el país, y el más probable futuro - es posible determinar algunos campos hacia donde orientar esa capacitación.

Profesores: Mientras que en Latinoamérica existe el concepto de que el maestro está mal pagado, los salarios de un profesor en los Estados Unidos son mucho mejores que el mínimo con el que muchos hispanos viven hoy en día. Existe la necesidad de profesores

en todos los niveles, y los bilingües están en alta demanda en la mayoría de las ciudades grandes y medianas.

Enfermería: Casi todos los analistas de empleos coinciden en que este campo es el de mayor futuro crecimiento en el área de la medicina, ya sea en el tratamiento directo a pacientes o en el apoyo al médico.

También existen enfermeros especializados en las distintas áreas de la medicina. En esta profesión, el salario medio es de \$65,000 al año.

Computación e informática: En este campo de arrollador crecimiento, no

todos los trabajos son para los ingenieros. Existen muchos niveles de fácil capacitación técnica que abren las puertas aquí; desde la reparación de computadoras hasta su mantenimiento, creación de redes y otros. El rango de salarios es muy amplio y difícil de poner en números que tengan sentido, pero puede usted estar seguro de que la demanda no se detendrá, y eso hace que los sueldos sean buenos.

Investigue hacia dónde va la tendencia de las próximas décadas, mire en el interior de su corazón, descubra qué es lo que le apasiona...y ¡comience ya mismo!

Recursos de ayuda útil

Salud

Su Familia, información general para la salud y referencia a médicos: 1 (866) 783-2645

Medline Plus – Información general para la salud: www.medlineplus.gov/spanish/

Centers for Disease Control and Prevention (Centros del Gobierno Federal para el control y prevención de enfermedades): www.cdc.gov/spanish/ o 1 (800) 232-4636

American Kidney Fund (Fondo americano para el riñón): 1 (866) 300-2900

The National Hispanic Prenatal Helpline (Línea telefónica de ayuda prenatal para hispanos: 1 (800) 504-7081

Información sobre nutrición: www.mypyramid.gov/sp-index.html

National Mental Health Association (Asociación nacional de la salud mental): 1 (800) 969-6642

National Hispanic Indoor Air Quality Helpline (Línea de ayuda hispana para la calidad del aire en interiores): 1 (800) 725-8312

Crisis

National Hispanic Suicide Hotline (Línea telefónica nacional hispana para crisis de suicidio): 1 (877) 784-2432

Association of Poison Control Centers (Asociación de centros de control de envenenamiento): 1 (800) 222-1222

UNIDOS Contra la Violencia Doméstica (Organización de ayuda contra la violencia doméstica): 1 (800) 451-6095

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 1(800) 799-7233

Discapacidad

Sitio de internet que contiene recursos para gente con discapacidad: www.ProyectoVision.net/index_spa.html

Negocios, empresa, trabajo

Internal Revenue Service (Información general sobre los impuestos): www.irs.gov/espanol
Impuestos personales: 1 (800) 829-1040

Impuestos de empresas pequeñas: 1 (800) 829-4933

Small Business Association (Asociación para la pequeña empresa: cómo comenzar y administrar un negocio): www.sba.gov/espanol/

Department of Labor (Departamento del Trabajo: reglas acerca del trabajo para jóvenes y menores): www.youthrules.dol.gov/defaultspanish.htm

Occupational Health and Safety Helpline (Salud ocupacional, información acerca de los peligros y abuso en el trabajo): 1 (800) 321-6742

Educación

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

Sallie Mae (Préstamos para estudios universitarios): 1 (888) 272-5543

Head Start (Programas pre-escolares): 1 (800) 424-2246

Centro Nacional de Asistencia Técnica para la Niñez Temprana (Especialmente para niños con discapacidad en edad pre-escolar): nctac@unc.edu

Even Start (Información para familias sobre la edad pre-escolar): 1 (800) 872-5327

Hispanic CREO (Fundación que trabaja para los latinos e impulsa la posibilidad de que los padres elijan la escuela para sus hijos): 1 (877) 888-2736

U.S. Department of Education (Número telefónico general, de ayuda e información en el Ministerio de Educación de los Estados Unidos): 1 (800) 872-5327

Ayudando a los otros

Trabaja como voluntario de la Cruz Roja

Voluntarios de la Cruz Roja



Daisy Fuentes



Gloria Estefan



Andy Garcia

Sea una persona rica o pobre, hacer un trabajo de voluntario es algo muy positivo siempre. Hay muchas causas nobles a las que ayudar. Hoy hablamos de una de ellas que posee con una trayectoria y fama muy largas.

La Cruz Roja merece un apoyo, y el trabajo puede ser muy enriquecedor y emocionante! Además, la gente bilingüe es muy necesaria en esta gran organización.

¿Que hacen los voluntarios de la Cruz Roja Americana?

- Dan clases de preparación a la comunidad en caso de desastre, primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar, natación y cuidado de niños, entre otros.
- Interpretan y traducen para quienes no hablan inglés, para

que puedan recibir los servicios de la Cruz Roja.

- Ayudan a las víctimas de huracanes, terremotos, tornados, inundaciones, tormentas de invierno y otros desastres. También prestan servicios a las familias que por causa de un incendio deben abandonar sus viviendas.
- Facilitan la comunicación de emergencia entre el personal militar y sus familiares.
- Brindan servicios comunitarios a un gran número de personas de edad avanzada, personas sin hogar y con impedimentos.
- Organizan y participan en clubes y equipos juveniles de respuesta ante desastres.

- Donan su experiencia y conocimiento de sus variados campos profesionales.
- Ayudan a localizar a víctimas de guerra o de desastres y a reunir a las familias separadas por el Holocausto.
- Ocupan cargos de liderazgo en oficinas locales.

Ponte en contacto con la oficina local de la Cruz Roja Americana para convertirte en un voluntario.

Si estás interesado en trabajar en los servicios ante desastres, consulta el nuevo curso en internet "Introducción a servicios en casos de desastre", en: www.Cruzrojaamericana.org

Clínicas de salud publica para su familia:
1 (866) 783-2645

Salud preventiva

Cáncer del pulmón

De todas las formas de cáncer, el de pulmón es el que más gente mata – irónicamente, muchas de estas muertes se pueden evitar. La mejor forma de reducir las posibilidades de esta enfermedad es dejando de fumar. No importa su edad y no importa cuanto tiempo haya estado fumando, dejar el cigarrillo es la decisión más sabia.

De cuatro personas con cáncer de pulmón, una no mostrará síntomas hasta que la enfermedad se encuentre ya muy avanzada, sin embargo, los síntomas típicos son dificultad al respirar, tos persistente y tos con sangre. Cualquiera de estos síntomas es indicación de visitar a un médico lo más pronto posible.

Pero toda la investigación científica afirma que el “humo de segunda mano” es también dañino y peligroso. Entonces, si usted fuma, hágale un favor a sus seres queridos y evite hacerlo en ambientes cerrados dentro de su casa u oficina.

Otra fuente de cáncer de pulmón es el gas radioactivo radón que se cuela entre las rocas y la tierra – al no tener olor alguno, es imposible detectarlo sin un equipo especial. Vale la pena investigar quién puede hacerle un examen a su casa, para ver si tiene presencia de radón.

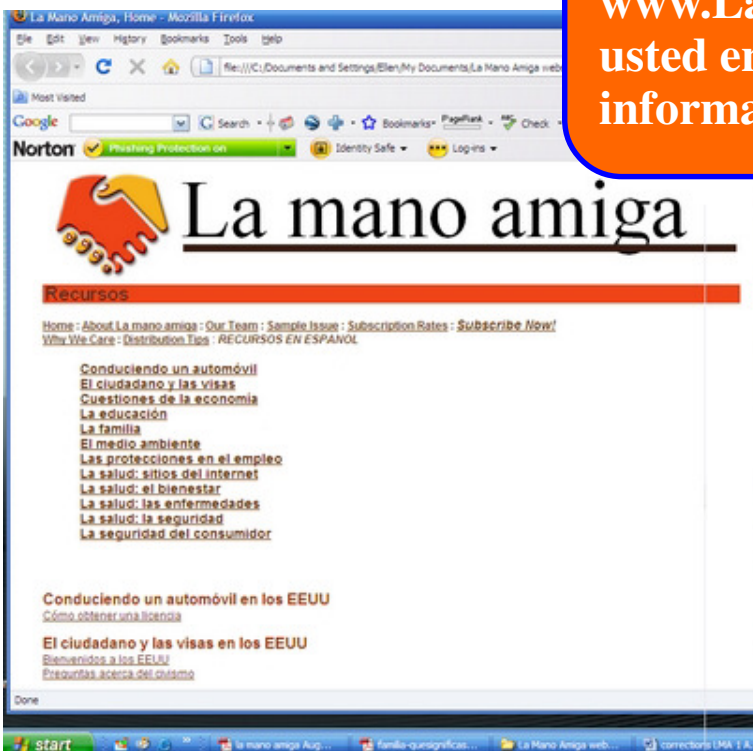
(Para conocer más sobre el radón, visite



su página de recursos en *La mano amiga*, en internet, en el sitio, <https://www.lamanoamiga.org/recursos/factsheets/radon.pdf>).

La recomendación de los Centros para el Control de Enfermedades del gobierno, incluye una alimentación rica en frutas y vegetales.

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



Salud preventiva

¿Debemos evitar la botella plástica?



Foto: quinn.anyya

Se estudia qué plásticos son dañinos para envases de alimentos.

Algunos tipos de botellas plásticas fabricadas con bisfenol-A han sacudido la industria de botellas para bebés y algunas otras.

Actualmente, la mayor parte de las tiendas está en proceso de sacarlas de su inventario – aunque, la FDA (la oficina federal que regula la seguridad de los alimentos) dice que aun no ha descubierto la conexión entre el uso de este tipo de envase y un peligro para la salud humana.

Desde la noticia de que el bisfenol A – conocido por sus siglas en inglés como BPA – podía ser nocivo para la salud, las primeras en no esperar la voz oficial fueron las madres de bebés pequeños que comenzaron a reemplazar sus botellas plásticas por otras de vidrio u

otro tipo de plástico que no contenga BPA.

Después de esta reciente ola de comentarios y temores, no tardó mucho un informe del *Journal of the American Medical Association* que presenta una posible conexión entre el BPA y problemas de corazón y la diabetes y que revivió la preocupación de las mamás.

La realidad en este momento es que la ciencia no se ha puesto aun de acuerdo para poder afirmar que este elemento sea de verdadero riesgo para el ser humano.

El BPA también se encuentra en latas metálicas y otros empaques plásticos.

Aunque la discusión entre los científicos puede durar mucho tiempo, hemos recurrido al National Institute of Health en Washington con el afán de darle algunos consejos de cómo cuidar a su familia:

- Evite usar envases plásticos que llevan el número 7 de reciclaje, muchos de estos contienen BPA.
- Evite calentar comida en envases plásticos que llevan el número 7 de reciclaje, el calor hace que el químico se desprenda.
- Reduzca la cantidad de comidas enlatadas en su alimentación.
- Cuando pueda, utilice los vasos y tazas que usaba su abuela, de porcelana, vidrio, y acero inoxidable, para bebidas frías y calientes (el frío también activa el químico).
- Use botellas que especifiquen “BPA free” (sin BPA) para su bebé.

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

1 (800) 872-5327

Cultura e idioma

Palabras ofensivas

Hay palabras en distintos idiomas que tienen el mismo origen o raíz y también un significado similar. Por ejemplo, la palabra “velocidad” es “speed”, en inglés, pero también es “velocity”, y aquí la raíz salta a la vista y el significado también es obvio.

Sin embargo, existen también las palabras “traicioneras” que suenan parecido y no tienen el mismo significado, o – peor aún - pueden sonar ofensivas por una razón cultural o histórica que simplemente ignoramos. Es bueno conocerlas.

En Latinoamérica nos referimos cariñosamente a nuestros amigos de raza negra, como “negro.” En inglés hay una palabra muy parecida y que suena casi igual, y que es “negroe”, seguramente de origen hispano. Esta palabra, en el mundo de habla inglesa tiene una connotación ofensiva y denigrante por que comenzó a utilizarse en la época de la esclavitud en norte americana. Entonces, cuando usted vive en los Estados Unidos el término correcto para referirse

a una persona negra es “Afro-americana”, que habla de su origen ancestral, pero no de su color de piel.



Foto: J Wynia

¡Evite meter la pata con el nuevo idioma!

Evite estafas

“Compre su auto aquí.”

“Aquí le damos crédito.”

Comprar un auto usado es lo más común, es necesario y es, en general, una decisión inteligente, pues se logra ahorrar mucho dinero en relación a lo que cuesta uno nuevo, sin embargo, es también un territorio donde mucha gente inescrupulosa se aprovecha de la persona que tiene poca experiencia en el país.

Según el Centro Federal de Información para el público, en general, comprar a un concesionario (este es el vendedor autorizado de una marca específica de vehículos) es una opción más segura porque usted negocia con una institución, lo que significa que está más protegido por la ley. La Comisión Federal de Comercio de los EEUU (FTC) obliga

a los concesionarios a colocar una guía del comprador en la ventanilla de cada vehículo que se encuentren en su local.

Esta guía especifica si el vehículo se vende “tal como está” o con una garantía, así como qué porcentaje de los gastos de reparación pagará el concesionario según dicha garantía.

Tenga en cuenta que generalmente los vendedores particulares tienen menos responsabilidad que los concesionarios en lo que respecta a fallas u otros problemas. Las reglas de la FTC no se aplican a las ventas privadas realizadas entre particulares.

Considere pagar precios más altos a un concesionario que a un particular.

Muchos concesionarios inspeccionan

sus autos y proporcionan un informe de inspección de cada auto, sin embargo, esto no sustituye la inspección que usted pueda hacer. Algunos concesionarios proporcionan garantías limitadas y la mayoría vende garantías extendidas. Tenga cuidado con las garantías de los concesionarios que solo cubren el “tren motriz” y no ofrecen cobertura completa. Es mejor comparar las garantías de varias fuentes.

Algunos concesionarios proporcionan autos “certificados”. Esto generalmente significa que los autos han pasado por una inspección más minuciosa y vienen con una garantía limitada. Los precios de los autos certificados en general son más altos. Asegúrese de obtener una lista de lo que fue inspeccionado y de lo que está bajo garantía.

Salud Mental: Editorial por Ellen Alderton

El valor de la red de apoyo humano

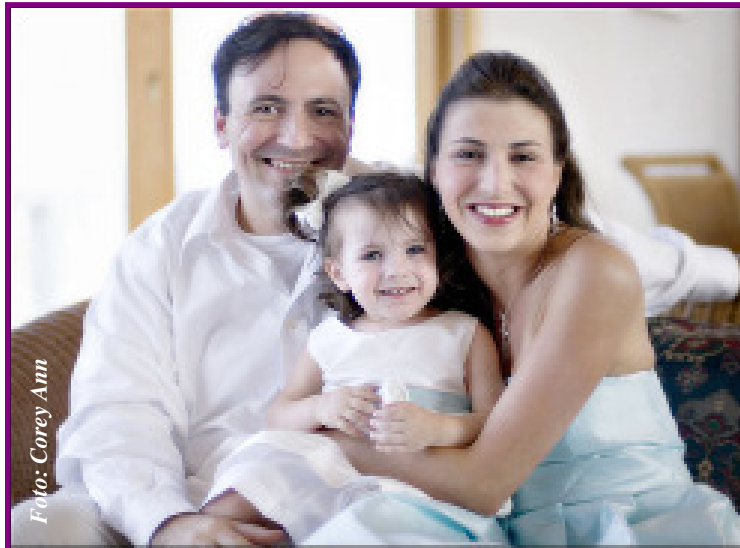
No necesitamos de muchos estudios científicos para demostrar que cuando una persona está rodeada de una familia que brinda apoyo, amigos y buenos colegas en el trabajo, es posible un efecto positivo en su bienestar mental.

Una red social de apoyo puede ser el elemento crítico para ayudarla en tiempos difíciles, ya sea que se trate de un mal día o un mal año; de alguna enfermedad o pérdida. Nunca es tarde para cultivar estas importantes relaciones.

¿En qué consiste una red social de apoyo? La red es diferente a un “grupo de apoyo”. Una red social está generalmente compuesta de familiares, amigos, colegas de trabajo, mientras que un “grupo de apoyo” se refiere a un grupo estructurado por un profesional de la salud y el bienestar.

La red social es algo que uno puede desarrollar cuando no está en momentos difíciles, y no es necesario formalizar esta red. No tiene un líder designado y está hecha de esos momentos que se comparten tomando un café con un amigo, hablando con el vecino, haciendo una llamada a la hermana o realizando una visita a la iglesia. Beneficios de la red social de apoyo:

- Sentido de pertenencia: Ya sea ¿Qué hacer para cultivar estas redes?



La amistad y el afecto humano son herramientas para la salud mental.

que se trate de un grupo de nuevas madres, de gente amante de los perros o de compañeros de pesca, ésta es una buena manera de defensa contra la soledad y una buena ayuda para ganarle al estrés.

- Mejor autovaloración: Cuando una persona se siente necesitada, incluida y apreciada, refuerza su idea de que es valiosa para los demás.
- Sentimiento de seguridad: Al compartir con las amistades, queda la seguridad de que si usted entra en un periodo difícil y está deprimido, probablemente alguien lo notará y se lo hará notar.

- Manténgase en contacto: Devolviendo llamadas, cartas e invitaciones demuestra que a usted le importa una relación.

- Tome la iniciativa: No espere a que siempre lo llamen, si conoce a alguien que podría convertirse en un buen amigo, llámelo e invítelo a un café.

- Aprenda a decir “sí” y a decir “no”: Compartir tiempo con gente negativa puede ser un desperdicio

pero no rechace invitaciones solamente porque se siente tímido o inseguro.

- No compita: No se sienta en competencia con sus amigos, celebre sus éxitos, ellos celebrarán los suyos.
- Muestre su aprecio: Tómese el tiempo de decirles gracias y expresarles cuan importantes son ellos para usted.

Finalmente recuerde que la idea de tener una red de apoyo es para ayudarlo a relajarse y no para acumular más estrés.

Es importante aprender a administrar esas relaciones “obligatorias” con algunos parientes. Aprenda a encontrar sus límites – antes de que comiencen a causar efectos negativos.