



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Febrero 2010

En las páginas interiores:

Asistencia a las madres... pag 2

La Ley de Vivienda... pag 7

Préstamos agrícolas ... pag 10

La edad de consentimiento... pag 11

Platillos tradicionales... pag 12

Y mucho más...

WWW

.LaManoAmiga.org

Educación y superación

¿Por qué aprender inglés es tan importante?

Por Don Soifer

Para muchos, el debate acerca de las diferentes propuestas de reforma a la ley de inmigración se ha convertido en algo tan emocional y simbólico, que los beneficios prácticos de la ley—que son principalmente para los propios inmigrantes—han sido desplazados a un segundo plano.



Foto: Izzo Photography

Aprender inglés es la forma más directa de mejorar sus oportunidades, en los EEUU.

Esto es una pena, pues, al margen de cuál de los argumentos gane el debate, el Congreso tiene una verdadera oportunidad de concentrar la atención en

una temática mucho más urgente – la importancia de aprender inglés.

Continúa en la página 6

Economía familiar

Mejore su rendimiento de gasolina

La Agencia Nacional de Protección del Consumidor, Comisión Federal de Comercio (*Federal Trade Comisión*, FTC), le brinda estas recomendaciones para lograr el mejor

rendimiento del combustible de su auto:

- Conduzca ahorrando en la carretera.
- Manténgase dentro de los límites de velocidad establecidos. Tenga presente que a una velocidad superior a las 60 millas por hora, el rendimiento de la

Continúa en la página 5



Foto: future atlas.com

Usted puede ahorrar gasolina todos los días.

Recursos de ayuda

El Gobierno Federal y la asistencia a mujeres y niños

Poner comida en la mesa no es siempre fácil, más aún en estos tiempos económicamente difíciles. Por eso, el Departamento de Agricultura de los EEUU tiene un programa especializado en ayudar a las mujeres, bebés y niños. Este Programa lleva la sigla WIC (*Women, Infants and Children*) y brinda apoyo a mujeres embarazadas o que están amamantando a sus bebés, y a las madres que tienen hijos de hasta cinco años de edad que se encuentren en riesgo de mala nutrición.

Este es un Programa muy conocido en los Estados Unidos, que opera en los 50 Estados y ha ayudado mucho a los trabajadores agrícolas migrantes.

Si su familia está sufriendo dificultades para llevar comida a la mesa, y usted se encuentra en una de las situaciones arriba descritas, es posible que el programa WIC pueda ayudarle.

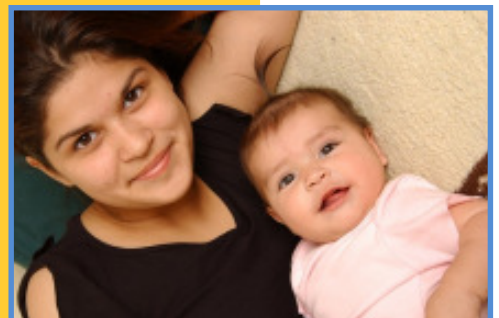
Un paquete WIC incluye alimentos, material educativo-nutricional,

enseñanza sobre la maternidad e información sobre recursos para atención gratuita a la salud. Con los años, el programa WIC también se ha adaptado a los distintos hábitos culturales de comida, e incluye algunas comidas étnicas.

Para buscar esta ayuda, usted debe encontrar el número de teléfono: 1 (llamada gratuita) en la lista provista abajo, del Estado en el que vive:

Oficinas del programa WIC

Alabama: 1 (888) 942-4673	Iowa: 1 (800) 532-1579	New Hampshire: 1 (800) 942-4321	Texas: 1 (800) 942-3678
Arizona: 1 (800) 252-5942	Kansas: 1 (800) 332-6262	New Jersey: 1 (800) 328-3838	Fuera del estado: 1 (877) 341-4491
Arkansas: 1 (800) 235-0002	Kentucky: 1 (800) 462-6122	New Mexico: 1 (866) 867-3124	Utah: 1 (877) 942-5437
California: 1 (888) 942-9675	Louisiana: 1 (800) 251-2229	New York: 1 (800) 522-5006	Vermont: 1 (800) 464-4343 x7333
Colorado: 1 (800) 688-7777	Maine: 1 (800) 437-9300	North Carolina: 1 (800) 367-2229	Virginia: 1 (888) 942-3663
Connecticut: 1 (800) 741-2142	Maryland: 1 (800) 242-4942	North Dakota: 1 (800) 472-2286	Washington: 1 (800) 841-1410
Delaware: 1 (800) 222-2189	Massachusetts: 1 (800) 942-1007	Ohio: 1 (800) 755-4769	Wisconsin: 1 (800) 722-2295
District de Columbia: 1 (800) 345-1942	Michigan: 1 (800) 942-1636	Oklahoma: 1 (888) 655-2942	Wyoming: 1 (800) 994-4769
Florida: 1 (800) 342-3556	Minnesota: 1 (800) 657-3942:	Oregon: 1 (800) 723-3638	
Georgia: 1 (800) 228-9173	Mississippi: 1 (800) 721-7222	Pennsylvania: 1 (800) 942-9467	
Hawaii: 1 (888) 820-6425	Missouri: 1 (800) 835-5465	Rhode Island: 1 (800) 942-7434	
Idaho: 1 (800) 926-2588	Montana: 1 (800) 433-4298	South Carolina: 1 (800) 868-0404	
Illinois: 1 (800) 323-4769	Nebraska: 1 (800) 942-1171	South Dakota: 1 (800) 738-2301	
Indiana: 1 (800) 522-0874	Nevada: 1 (800) 863-8942	Tennessee: 1 (800) 342-5942	



El gobierno quiere niños bien alimentados y sanos.

La salud y el trabajo

Las limitaciones laborales a causa de la artritis



Foto: Jenny Downing (r&r)

La artritis está perjudicándole ya en el trabajo. Vea qué puede hacer su empleador.

Las limitaciones laborales a causa de la artritis en los adultos en edad productiva, oscilan entre un porcentaje bajo de 3.4% en Hawai, y uno alto, de 15% en Kentucky, según un estudio realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

La proporción de adultos en edad productiva con artritis que manifestaron que la enfermedad era tan seria que les limitaba la posibilidad de trabajar osciló entre el 25.1% en Nevada y el 51.3% en Kentucky, según indicó el informe.

La información sobre la artritis como causa de limitaciones laborales abarca a adultos entre los 18 y 64 años de edad en los 50 Estados, el Distrito de

Columbia y los territorios estadounidenses.

“Estos hallazgos indican que la artritis afecta a grandes cantidades de trabajadores en todos los Estados,” declaró Janet Collins, Ph.D., directora del Centro Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de los CDC.

“A medida que aumenta la cantidad de personas de más edad en la fuerza laboral de

EEUU, es importante que los empleadores, los departamentos de salud y otras instancias, tomen medidas para ayudar a las personas con artritis a mantenerse empleadas o a conseguir empleo.”

“No hay duda de que las personas con artritis enfrentan una serie de retos,” afirmó Kristina Theis, M.P.H., autora principal del estudio en la División de Salud Adulta y Comunitaria de los CDC. “

Afortunadamente, cambios sencillos en el lugar de trabajo, como horarios flexibles, estaciones de trabajo ergonómicas y esfuerzos para promover el ejercicio y la actividad física, pueden ayudar a muchos trabajadores con artritis.”

La artritis, que abarca más de 100 enfermedades y afecciones diferentes, es la causa más frecuente de discapacidad en Estados Unidos, y limita las actividades de casi 19 millones de adultos. A través de su programa contra la artritis, los CDC apoyan actividades en 36 Estados y trabajan con sus asociados en la implementación de intervenciones de eficacia comprobada en la comunidad, con el objetivo de reducir el dolor y la discapacidad y mejorar la calidad de vida de las personas con artritis.

Para obtener más información, sírvase visitar el sitio web (en inglés) de los CDC sobre la artritis <http://www.cdc.gov/arthritis>.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos/ Office of Enterprise Communication.

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

Información sobre las bacterias y los antibióticos:
1 (800) 232-4636
o en:
www.cdc.gov/drugresistance/community/antibiotics.htm

Salud preventiva

La vitamina contra los defectos de nacimiento



El ácido fólico se encuentra en la comida, pero recomiendan tomarlo también de forma suplementaria.

El ácido fólico es un tipo de vitamina B que reduce seriamente el riesgo de defectos de nacimiento en el tubo neuronal. Estos son los del cerebro y la espina dorsal.

El Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomienda que la mujer en edad activa de embarazo, tome esta vitamina regularmente en una cantidad diaria de 400 microgramos; puesto que la mitad de los embarazos no son planificados.

El ácido fólico es la versión creada por el hombre de esta vitamina que se encuentra naturalmente en los vegetales de hoja color verde oscuro, en los frijoles y arvejas secas, en el hígado, en las frutas cítricas y en las fresas, frambuesas y moras.

Si usted lee las etiquetas de los

productos que riesgo de nacer con defectos del tubo neuronal.

compra, encontrará que el ácido fólico se encuentra presente en varios cereales fortificados y en pastas y harina de trigo.

Este artículo es una contribución de Ragan Collins, del Departamento de Servicios Humanos de Louisiana, a La mano amiga.

Otro carrito peligroso para bebés

La comisión de seguridad para productos para el consumidor, del gobierno, acaba de anunciar a las personas que han comprado una marca de carros para bebé, que estos tienen un defecto que puede mutilar / amputar los dedos de los niños.

La Marca es GRACO, y los modelos incluyen el "Graco Pasaje," el "Alano," y el "Spree." Las personas que hayan comprado estos carritos, deben dejar de usarlos inmediatamente, comunicarse con GRACO y recibir un protector especial.

Las tiendas que vendieron estos modelos son Babies "R" Us, Toys "R" Us, KMart, Sears, Target, WalMart, y algunos otros, entre octubre 2004 y diciembre 2009.

Los científicos aun no han descubierto la razón por la cual el cuerpo absorbe y mantiene la potencia del ácido fólico más fácilmente que la de la vitamina B en su estado natural.

Por este motivo, en este país, toda la harina de trigo y algunos otros granos contienen un refuerzo de ácido fólico, ya que son alimentos que la gran mayoría come todos los días.

Aunque el ácido fólico está en muchos alimentos, se calcula que solamente un tercio de las mujeres que se encuentran en edad de embarazo, recibe la dosis recomendada de 400 microgramos diarios. Y, respecto a las mujeres latinas que viven en los EEUU, cuidado, pues se encuentran en el grupo que consume el menor porcentaje de ácido fólico. Como resultado de esto, los bebés hispanos tienen 1.5 a 2 veces mayor

Economía familiar pag 1

Mejore su rendimiento de gasolina



No quemé gasolina inútilmente. Aprenda cómo usar menos.

gasolina disminuye considerablemente.

- Evite conducir de manera brusca. Usted puede mejorar el rendimiento de su auto hasta en un cinco por ciento—en términos de consumo de gasolina—si conduce tranquilamente, evita las aceleraciones bruscas y detiene su auto anticipándose a las condiciones del tráfico.
- Evite mantener el motor encendido si no está circulando, pues esto consume combustible, le hace gastar dinero y contamina el aire. Si tiene que esperar, ¡apague el motor!
- Coordine sus mandados y diligencias. Los viajes cortos iniciados con el motor frío pueden consumir hasta el doble de combustible que un solo viaje de la misma distancia con el motor tibio.
- Cuando corresponda, use las funciones de marcha más alta, como 5ta u “overdrive,” y el control de velocidad de cruceo (*cruise control*) de su auto. Estas marchas mejoran el rendimiento del combustible de su automóvil cuando circula en autopista.
- Retire el exceso de peso de la cajuela o baúl. Un peso extra de 100 libras en el baúl de su auto generalmente reduce el ahorro del consumo de combustible entre el uno y el dos por ciento.
- Use la gasolina especificada para su auto. Gastar en gasolina de mayor octanaje es una pérdida de dinero.
- Sea escéptico con los anuncios publicitarios de dispositivos o productos que prometen “aumentar el rendimiento de su motor a 6 millas extras por galón de gasolina,” “ahorros de gasolina de hasta el 26 por ciento,” u otras promesas de ese estilo.
- La agencia EPA ha realizado pruebas con más de 100 dispositivos y productos que supuestamente generan ahorros de combustible—entre los que se incluyen mezclas aditivas y dispositivos magnéticos para el conducto de combustible—y descubrió que son muy pocos los que brindan algún ahorro en el consumo. Los aditivos o dispositivos efectivos brindan solamente algunos beneficios marginales. Y, más bien, pueden dañar el motor del auto o aumentar las emisiones de escape.

Para obtener más información y consultar una lista completa de productos probados, visite: www.epa.gov/otaq/consumer.htm (en inglés).

Si sospecha que alguien se está haciendo pasar por usted, (Robo de Identidad), denuncie el caso por internet a: <http://www.usa.gov/gobiernousa/Temas/Consumidores.shtml>

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

Educación y superación pag 1

¿Por qué aprender inglés es tan importante?



Foto: eJthobin

El inglés es la llave a mejores oportunidades. ¡No se rinda!

En lo que se refiere al éxito económico y bienestar del inmigrante, un amplio número de estudios ha demostrado que el aprendizaje del inglés es la llave más importante para “poder alcanzar el éxito” en los Estados Unidos. Ni el lugar donde vive, ni el nivel de estudios que tenga, ni cuánto tiempo haya vivido en éste país, son factores que contribuyan tanto al avance de un inmigrante en la sociedad norteamericana como su dominio del inglés.

Planteado de forma muy simple para los nuevos residentes de nuestro país: si uno aprende inglés—y cuanto antes, mejor—estadísticamente tiene mucho más probabilidades de tener una vida más próspera. Es más, los inmigrantes pueden mejorar sus ingresos por encima de un 20% si su habilidad de hablar en inglés sube de “no muy bien” a “muy bien.”

Mejorar la habilidad en el manejo del

los que hablan muy bien ganan un 67% más que aquellos que lo hablan mal.

Entre las minorías de idioma extranjero, los jóvenes entre los 18 y 24 años que hablan muy bien el inglés, tienen casi tres veces más posibilidades de completar la secundaria, y muchísimas más probabilidades de asistir a la universidad.

De manera similar, las tasas de empleo e ingresos son substancialmente mejores entre éstos jóvenes que tienen dominio del idioma y los que no lo tienen. Inclusive en barrios étnicos—donde tanto la exposición al inglés y su aprendizaje son, frecuentemente, muy poco incentivados—la evidencia sugiere que los beneficios son igualmente fuertes.

Pero el dominio del idioma afecta más allá de los salarios. El año 2003 una encuesta de la Oficina de Estadística

idioma inglés reducida dramáticamente la brecha salarial entre inmigrantes y americanos nativos: entre 16 a 18% en varones, y entre 6 a 7% en mujeres.

Una vez que los inmigrantes han vivido en los Estados Unidos por un número de años significativo,

Laboral de los Estados Unidos encontró que los accidentes mortales en el lugar de trabajo afectaron en un 13% más a los latinos que al trabajador promedio. Por otro lado, un estudio reciente sobre familias inmigrantes en Los Ángeles, demostró que cerca de la mitad de aquellas que estaban conducidas por una persona que no hablaba inglés, tuvieron problemas de inseguridad alimenticia.

Cien años atrás, los EEUU adoptaron un requisito referente al idioma para los nuevos inmigrantes, que decía: “A partir de ahora, ningún extranjero que no pueda hablar inglés será naturalizado o admitido como ciudadano de los Estados Unidos.” En el año 1950, el Congreso corrigió la ley estipulando que los nuevos ciudadanos deberían también leer y escribir el idioma.

Ahora más que nunca, es esencial que nos esforcemos por asimilar a nuestros inmigrantes y a sus hijos a un Estados Unidos unificado, con dominio del inglés, conocimiento de nuestra herencia nacional y las herramientas necesarias para asegurar que puedan contribuir a nuestra comunidad. Y con contundente preponderancia, la evidencia demuestra que la mejor forma en que los inmigrantes pueden lograr el sueño americano es aprendiendo inglés – sea o no la lengua oficial.

Don Soifer es Vicepresidente Ejecutivo del Lexington Institute, un instituto de investigación de políticas públicas con base en la región de Washington, D.C.

Conozca la ley

Sobre el derecho a vivir donde usted elija



Foto: karindalziel

¿Embarazada? Una razón más por la que no puede ser discriminada, al buscar vivienda.

Existen muchos factores que hacen que vivamos en una u otra ciudad, o en un barrio u otro, pero si usted vive en los Estados Unidos, es importante que conozca un derecho importante, y es el derecho a no ser discriminado en el momento de elegir vivienda, ya sea en alquiler o para comprar.

No es poco común que exista gente a quien no le guste tener vecinos de otra cultura u otra raza en su vecindario, pero negarle la entrada a alguien por estos motivos es ilegal, y si usted siente que esto le ha ocurrido, puede hacer un reclamo formal a las autoridades.

De acuerdo con la Ley de Vivienda Justa, las siguientes acciones son ilegales:

- Negarle el alquiler o venta de una vivienda.
- Decir que no hay vivienda disponible cuando en realidad sí la hay.
- Mostrar apartamentos o casas sólo en determinados barrios.
- Establecer condiciones diferentes a las estándar, o privilegios para el alquiler o venta de una residencia.
- Proveer diferentes servicios de vivienda o servicios públicos distintos al estándar.
- Dirigir la publicidad de viviendas a determinados grupos solamente.
- Negarse a proporcionarle información sobre préstamos hipotecarios; negarse a otorgarle un préstamo hipotecario o imponerle diferentes términos o condiciones a su préstamo hipotecario.
- La negación de seguro de propiedad.
- Realizar la tasación de una propiedad de una manera discriminatoria.
- Que el propietario de una vivienda se niegue a hacer ciertas modificaciones para personas con discapacidades, cuando estas

modificaciones pueden ser necesarias para ofrecerles a esas personas una oportunidad igualitaria y razonable de usar y disfrutar de una vivienda.

- Que no se construyan y diseñen viviendas de fácil acceso.
- Acosar, coaccionar, intimidar o interferir con alguien que esté ejerciendo su derecho a la vivienda o que esté ayudando a alguien a ejercer su derecho.

Es ilegal discriminar en asuntos de vivienda, por los siguientes motivos:

- Raza.
- Color.
- Origen nacional.
- Religión.
- Sexo.
- Condición familiar (familias con menores de 18 años o jóvenes que estén embarazadas).
- Discapacidades (si usted o algún familiar suyo tiene alguna limitación física o mental).

Continúa en la página 8

Conozca la ley pag 7

Sobre el derecho a vivir donde usted elija

Oficinas a las que puede pedir un formulario, enviarlo o llamar a preguntar acerca de su reclamo de discriminación en vivienda:

Para Connecticut, Maine, Massachusetts, New Hampshire, Rhode Island y Vermont:

NEW ENGLAND OFFICE
(Complaints_office_01@hud.gov)
Teléfono: 1 (617) 994-8320 o 1 (800) 827-5005
Fax: 1 (617) 565-7313 * TTY: 1 (617) 565-5453

Para Nueva Jersey y Nueva York:

NEW YORK/NEW JERSEY OFFICE
New York, NY 10278-0068
Teléfono: 1 (212) 264-1290 o 1 (800) 496-4294
Fax: 1 (212) 264-9829 * TTY: 1 (212) 264-0927

Para Delaware, Distrito de Columbia, Maryland, Pennsylvania, Virginia y Virginia Occidental:

MID-ATLANTIC OFFICE
(Complaints_office_03@hud.gov)
Teléfono: 1 (215) 656-0663 o 1 (888) 799-2085
Fax: 1 (215) 656-3419 * TTY: 1 (215) 656-3450

Para Alabama, el Caribe, Florida, Georgia, Kentucky, Mississippi, Carolina del Norte, Carolina del Sur y Tennessee:

SOUTHEAST/CARIBBEAN OFFICE
Atlanta, GA 30303-2808
Teléfono: 1 (404) 331-5140 o 1 (800) 440-8091
Fax: 1 (404) 331-1021 * TTY: 1 (404) 730-2654

Para Illinois, Indiana, Michigan, Minnesota, Ohio y Wisconsin:

MIDWEST OFFICE
(Complaints_office_05@hud.gov)
Teléfono: 1 (312) 353-7776 o 1 (800) 765-9372
Fax: 1 (312) 886-2837 * TTY: 1 (312) 353-7143

Para Arkansas, Louisiana, Nuevo México, Oklahoma y Texas:

SOUTHWEST OFFICE
(Complaints_office_06@hud.gov)
Teléfono: 1 (817) 978-5900 o 1 (888) 560-8913
Fax: 1 (817) 978-5876/5851 * TTY: 1 (817) 978-5595

Para Iowa, Kansas, Missouri y Nebraska:

GREAT PLAINS OFFICE
(Complaints_office_07@hud.gov)
Teléfono: 1 (913) 551-6958 o 1 (800) 743-5323
Fax: 1 (913) 551-6856 * TTY: 1 (913) 551-6972

Para Colorado, Montana, Dakota del Norte, Dakota del Sur, Utah y Wyoming:

ROCKY MOUNTAINS OFFICE
(Complaints_office_08@hud.gov)
Teléfono: 1 (303) 672-5437 o 1 (800) 877-7353
Fax: 1 (303) 672-5026 * TTY: 1 (303) 672-5248
Para remitir su queja electrónicamente, visite www.hud.gov/fairhousing

Para Arizona, California, Hawaii y Nevada:

PACIFIC AND HAWAII OFFICE
(Complaints_office_09@hud.gov)
Teléfono: 1 (415) 489-6524 o 1 (800) 347-3739
Fax: 1 (415) 489-6558 * TTY: 1 (415) 489-6564

Para Alaska, Idaho, Oregon y el Estado de Washington:

NORTHWEST AND ALASKA OFFICE
(Complaints_office_10@hud.gov)
Teléfono: 1 (206) 220-5170 o 1 (800) 877-0246
Fax: 1 (206) 220-5447 * TTY: 1 (206) 220-5185

Si después de entrar en contacto con la oficina regional más cercana a usted aún tiene dudas, puede comunicarse con HUD en la siguiente dirección:

U.S. Department of Housing and Human Development
Office of Fair Housing and Equal Opportunity
451 7th Street, SW, Room 5204
Washington, DC 20410-2000
Teléfono: 1 (202) 708-0836 o 1 (800) 669-9777
Fax: 1 (202) 708-1425

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

Economía y finanzas

La nueva era de los autos americanos

El pasado enero, como todos los años, se llevó a cabo el show del automóvil en Detroit. La diferencia fundamental este año, fue el desastroso estado financiero que atravesaron las grandes fábricas norteamericanas el año 2009.

El mundo estaba ansioso por ver las estrategias que estos gigantes adoptarían para salir de esta situación, por otro lado, se esperaba ver el resultado de las nuevas normas para los autos, que apuntan – concretamente - a una mayor eficiencia. Hasta el año 2016, toda fábrica de automóviles debe lograr una media de 35 millas por galón como promedio de su flota.

Las fábricas americanas han centrado sus propuestas en hacer vehículos que no solamente se vendan en los EEUU, sino que también puedan venderse bien en mercados muy competitivos como el

de Europa. Tanto la Ford y la GM, como la Chrysler, han presentado modelos nuevos o mejorados para competir en el mundo. El nuevo Ford Focus (que recién sale al mercado el 2012), el Fiesta, el Chevrolet Cruze y el Aveo, rondan por un rendimiento de 40 millas por galón de gasolina y, según la mayoría de los analistas, son los caballos de pelea que ya están ganando buen espacio en Europa, Asia y Australia.

Pero todos los fabricantes de autos que exhibieron en Detroit parecen claramente haber pasado una importante página en la historia del automóvil, que les abre el ingreso a la era de los autos eléctricos. Decimos esto porque ya han habido algunos autos eléctricos y algunos híbridos (en parte eléctricos y en parte a gasolina)

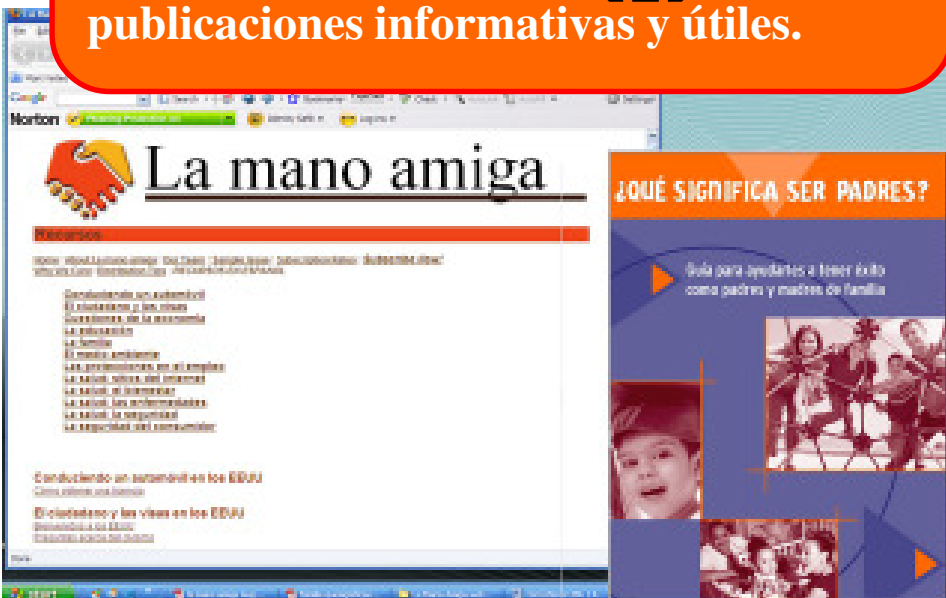
en años anteriores, pero ahora, en este pasado enero, se notó una tendencia muy seria de avanzar hacia esa dirección.

Han aparecido también fabricantes más pequeños que están intentando aprovechar esta nueva tendencia, por ejemplo, la marca Tesla de California, que trajo a la feria de Detroit un auto que viajó a través de nueve estados, recorriendo 2,700 millas ¡sin una sola gota de gasolina!

Si usted quiere dar una mirada a la ventana del futuro, visite el sitio oficial de internet de esta feria del automóvil, la más importante del mundo, en: <http://www.naias.com/>

O si quiere hacer un tour de fotos, visite el sitio de internet: <http://www.naias.com/photo-tour/image-gallery.aspx>

**En nuestro sitio de internet:
LaManoAmiga.org
usted encuentra más de **200**
publicaciones informativas y útiles.**



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

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

Incentivos para nuevos granjeros

El programa de préstamos agrícolas

La Agencia de Servicios Agrícolas del Gobierno Federal (FSA, por sus siglas en inglés), provee préstamos directos y garantizados para la compra y el desarrollo (FO), y para la producción y operación (OL) de fincas, para agricultores que operan haciendas de tamaño familiar y que no pueden obtener financiamiento a través de bancos comerciales, instituciones del Sistema de Crédito Agrícola u otras instituciones de financiamiento.

Los préstamos de la FSA pueden ser utilizados para la compra de terrenos, ganado, equipo, alimento, semillas, y suministros. Pueden también ser usados para construir edificaciones o para hacer mejoras a la finca. Son regularmente aprobados para agricultores nuevos o para aquellos que no califican para préstamos convencionales por no tener suficientes recursos financieros.

La FSA también ayuda a establecerse a agricultores que han sufrido problemas financieros como consecuencia de desastres naturales, o a quienes tienen recursos tan limitados que no pueden mantener una operación agrícola lucrativa.

Solicite un folleto de información que describe los términos, las cantidades máximas, los porcentajes de interés y los posibles usos de los fondos del préstamo.

Las solicitudes para préstamos de la FSA están disponibles en su página electrónica: www.govbenefits.gov/

govbenefits_es.portal.GovBenefits.gov

Este es el sitio oficial para beneficios del Gobierno, que reúne información sobre más de 400 Programas Federales y 600 Programas Estatales financiados por diferentes agencias gubernamentales. Este sitio Web le permite también llenar un cuestionario confidencial y recibir una lista de programas que pueden aplicarse a su situación.

Para obtener más información sobre estos programas, le recomendamos que se comunique con el Centro local de Servicios del USDA.



Foto: Let Ideas Compete

Con la ayuda del gobierno, usted podría convertirse en granjero.

Estrategia económica 2010

Cómprese una casa y ahorre impuestos

Quizá usted esté al tanto de que el año pasado, el Congreso americano decidió intentar ayudar a la recuperación de la economía incentivando a la gente a que mueva su dinero, y al mismo tiempo, ayudar a la recuperación del lastimado mercado de la vivienda. Para esto, se instaló un descuento en los impuestos para la gente que comprara su primera vivienda. Luego, extendieron este trato para la gente que quería vender su casa actual y comprar otra mejor.

Para beneficiarse con el primer tipo de descuento (compra de primera casa), la cosa funciona así: quienes no han sido propietarios de una casa en los últimos 3 años, pueden pedir un descuento de hasta \$8,000.

Las personas que son dueños de casa, y que hayan vivido en ella por un mínimo de 5 de los últimos 8 años, pueden pedir un descuento de hasta \$6,500 si compran otra casa.

Para que usted pueda acceder a este beneficio, debe tener un contrato listo hasta el 30 de abril de este año como máximo, y la compra debe estar cerrada, a más tardar hasta el 30 de junio del 2010.

Algo más: aún siendo su compra de casa en el año 2010, usted tiene la opción de solicitar su crédito de impuestos en el formulario del año 2009. Haga los cálculos y vea en cuál de los dos le ahorra más dinero.

Conozca la ley

La edad del consentimiento

Los lectores de Colorado han pedido que LYRICS (Abogados Voluntarios de Colorado) escriba para *La mano amiga* acerca de las leyes relacionadas a las relaciones sexuales con una persona menor de edad y acerca de la edad legal de consentimiento. Si bien el artículo expresamente se refiere a la ley en Colorado, creemos que es de gran valor para todos los lectores de cualquier otro Estado.

Las reglas respecto a la *edad del consentimiento* varían con las edades de las partes involucradas y puede ser dividida en tres categorías:

- Cuando una de las partes tiene menos de 15 años.
- Los de 15 y 16 años.
- Los de 17 años o más.

Cuando la otra persona es menor de 15: La ley es muy clara, cuando existe contacto sexual con alguien menor de 15, por parte de una persona 4 años mayor, ésta puede ser acusada de agresión sexual a un menor y el delito está clasificado como “mayor,” siendo

la pena máxima que manda la ley, incluyendo la posibilidad de una pena de cárcel de por vida.

respectivamente. La ley clasifica esto como un delito “menor” y la pena conlleva una condena de hasta 2 años de cárcel.



El tema de edad y contacto sexual está claramente normado por la ley. Conózcala.

Cuando una persona recibe una condena por algún delito sexual, cualquiera que este sea, la ley ordena que sea inscrita como delincuente sexual, lo cual significa que debe reportar a la policía cada vez que se traslade de vivienda, cambie de número de teléfono: o tenga la intención de vivir cerca a una escuela.

No le es permitido estar cerca de niños, y su foto y dirección serán publicadas en el internet. Y si no cumple con el requisito de

inscribirse, podría ser acusada de nuevos cargos.

El común acuerdo en el contacto sexual, no es nunca aceptado como defensa en ninguno de estos casos. Tampoco es una defensa si la otra persona hubiese mentido acerca de su edad, o si dio la impresión de ser mayor de su edad real.

(Este artículo es una contribución exclusiva para *La mano amiga* de LYRIC Colorado, Organización de asesoramiento legal sin fines de lucro.)

Entonces, Si usted tiene 18 o más, y está teniendo contacto sexual con alguien menor a los 15, entra en esta categoría.

Si la persona menor tiene 15 o más: las reglas que se aplican son otras.

Es delito tener contacto sexual con alguien de 15 o 16 años de edad, cuando se es mayor por 10 años o más. Esto se traduce en que una persona de 15 o 16 no puede tener contacto sexual con alguien de 25 o 26,

Salud preventiva

Disfrute sus platillos tradicionales de forma saludable



No solo se trata de comer sabrosa comida – que sea saludable es importante.

Los hispanos tienen nuevas herramientas para disfrutar de platillos saludables hechos con sus recetas favoritas y controlar el tamaño de las porciones, con el fin de reducir el riesgo

de la diabetes.

Las recetas forman parte de la campaña *Más que comida, es vida*, diseñada por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. Contiene material en inglés y español, e incluye el recetario denominado *Ricas recetas* para personas con diabetes y sus familiares, el cual ofrece ideas sobre la preparación de alimentos al gusto del paladar hispano, con recetas deliciosas y saludables como la tortilla española, la carne guisada de res o pavo, pargo rojo caribeño, pizza de dos quesos y tacos de aguacate.

“Con unos cuantos ajustes sencillos, es posible elaborar estos platillos en

forma más sana y con menos grasa y calorías,” dijo Betsy Rodríguez, consejera de salud pública del grupo de trabajo hispano/latino del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

En comparación con la población anglo, los hispanos están afectados por la diabetes de manera desproporcionada. Más del 10 por ciento de los hispanos mayores de 20 años han recibido un diagnóstico de diabetes.

El recetario y el material de la campaña, *Más que comida, es vida*, pueden obtenerse en el sitio de internet: www.ndep.nih.gov ó llamando al 1 (888) 693-6337.

La cocina es su medicina, por el Dr. David Leonard

Buenas noticias sobre el café

Contradiendo a una percepción generalizada, resulta que es muy posible que la bebida favorita en muchas partes del planeta - el café - tenga propiedades muy positivas para la salud.

Más de 3 millones de personas en los EEUU sufren de hepatitis C, y 8,000 mueren anualmente por esta causa. Un estudio reciente de pacientes con hepatitis C ha demostrado que los que toman 3 o más tazas de café al día, tienen menor riesgo (53%) de que se empeore esta enfermedad del hígado. Irónicamente, el té negro y el té verde no mostraron los mismos beneficios que el café.

¡Esto podría cambiar el concepto del

“cafecito”! y es que, además de sus usos conocidos como medicina casera para la migraña y el asma agudo, en años recientes, los estudios científicos han descubierto sorprendentes beneficios de este oscuro amigo.

Aunque los estudios recientes muestran resultados conflictivos en relación al cáncer de seno, parecería que un componente del café llamado trigonelina podría prevenir el cáncer de colon.

El año 2007, un grupo de investigadores científicos estudió a 45,000 hombres y llegó a la conclusión de que 4 tazas de café al día reducen la incidencia de gota.

En la Universidad de Helsinki, en Finlandia - país donde la gente toma más café que los americanos, los japoneses o los italianos- después de un estudio de 19 años, los científicos han llegado a la conclusión de que existe menos cáncer del hígado como directa correlación al consumo de café, que, además, puede reducir el Alzheimer.

Otro estudio realizado en el año 2008 muestra que las mujeres que habían consumido entre 2 y 3 tazas de café diarias, presentaban un 25% de riesgo menor de sufrir enfermedades del corazón, que aquellas que no toman café. El beneficio se mostró también en las que toman café descafeinado.