



# La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Septiembre 2010

## En las páginas interiores:

*Exija sus derechos en el trabajo...*  
pag. 3

*El derecho de portar armas...*  
pag. 6

*Las carreras donde hay trabajo...*  
pag. 9

*La jubilación...*  
pag. 11

*El lector no nace, se hace...*  
pag. 12

*Y mucho más...*

## *Sobre la residencia permanente en EEUU*

### La tarjeta verde

Un residente permanente es alguien a quien se le ha otorgado autorización para residir y trabajar en Los Estados Unidos de manera permanente. Como prueba de este estatus, se le otorga una tarjeta de residente permanente, comúnmente llamada “Tarjeta verde” (*Green card*).

Usted puede ser un residente permanente de diferentes maneras. La mayoría de los individuos son patrocinados por un familiar o un empleador en Los Estados Unidos. Otros pueden ser residentes permanentes a través del estatus de refugiado o asilado u otros programas humanitarios. En algunos casos, usted puede ser elegible para presentar una solicitud propia.

Los pasos para ser un residente permanente son diferentes para cada categoría y dependerán de si usted está



*Consulte con un buen abogado y puede ahorrarse años de espera*

actualmente residiendo en los Estados Unidos o en el extranjero.

*Continúa en la página 4*



*Uno de los hábitos más dañinos del siglo*

## *Están en todas partes y no son buenas*

### Las sodas y los niños

Pocas cosas son tan populares, tan bombardeadas por la publicidad, tan difíciles de dejar de consumir y tan malas para la salud como las bebi-

das endulzadas llamadas sodas o soda pop.

Todo el mundo habla hoy de la obesidad y de cómo el problema se ha extendido a la niñez de forma tan alarmante. Sin embargo, la publicidad nos

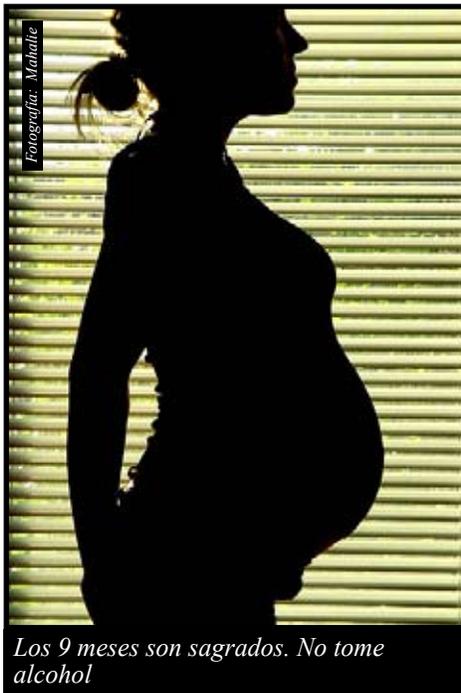
*Continúa en la página 6*

## Cuide a su hijo, desde el vientre

### El embarazo y el alcohol

Los investigadores médicos que trabajan para el gobierno instan a las mujeres embarazadas a no consumir alcohol en ningún momento del embarazo, puesto que no se sabe de ninguna cantidad de alcohol que una mujer pueda consumir durante el embarazo y que no represente un riesgo. Tampoco existe una etapa del embarazo que se considere segura para tomar alcohol, y no hay ningún tipo de bebida alcohólica que no represente peligro.

Por lo tanto, las mujeres no deben consumir alcohol si están planeando quedar embarazadas o si tienen relaciones sexuales y no usan un método anticonceptivo eficaz.



*Los 9 meses son sagrados. No tome alcohol*

Esto se debe a que podrían quedar embarazadas y no saberlo durante varias semanas.

En Los Estados Unidos, la mitad de los embarazos no son planeados.

#### ¿Por qué es peligroso consumir alcohol durante el embarazo?

Simplemente porque cuando una mujer embarazada consume alcohol, su bebé también lo hace. El alcohol en la sangre de la madre pasa de la placenta al bebé a través del cordón umbilical, pudiendo causar un aborto, muerte fetal o una variedad de trastornos de por vida, conocidos como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF).

## Conociendo la ley

### ¿Necesita un número de Seguro Social si no es ciudadano?

A menos que quieran trabajar en Los Estados Unidos, las personas que no son ciudadanas probablemente no necesitarán un número de Seguro Social.

Por lo general, solamente las personas que no son ciudadanas y tienen permiso de trabajo del Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés) pueden solicitar un número de Seguro Social pues los números del Seguro Social se usan para

informar los salarios de las personas al gobierno de los EEUU y para determinar el derecho a beneficios del Seguro Social.

Aquellas personas que tienen estado migratorio legal pueden recibir beneficios y participar en programas gubernamentales sin la necesidad de tener un número de Seguro Social. No necesitan un número para conseguir una licencia de conductor, inscribirse en una escuela, comprar seguro de sa-

#### ¡Cuidado!

Si usted usa el número del Seguro Social de otra persona, corre el riesgo de ser acusado y enjuiciado por robo de identidad. Un delito que puede darle años de cárcel.

## ¿En qué consiste la violencia en el lugar de trabajo?

### Exija sus derechos en el trabajo

No solamente el pago por su trabajo es su derecho en un empleo, sino también su bienestar psicológico. La violencia en el lugar de trabajo no siempre es física, abarca desde el lenguaje ofensivo o amenazador hasta el homicidio.

El Ministerio del Trabajo define la violencia en el lugar de trabajo como los actos violentos (incluyendo agresiones físicas y amenazas de agresión) dirigidos a las personas que trabajan o están de turno.

Los ejemplos de violencia incluyen:

**Amenazas:** consistentes en las expresiones del propósito de hacer daño, incluyendo las amenazas verbales o escritas y el lenguaje corpo-

ral amenazador.

**Agresiones físicas:** con ataques que van desde los golpes hasta la violación, el uso de armas de ataque como las armas de fuego, las bombas o los cuchillos, y el homicidio.

En la actualidad, más de 5 millones de trabajadores de hospitales en Los Estados Unidos están expuestos a muchos peligros para la salud y la seguridad incluyendo la violencia. Los datos recientes indican que los trabajadores de hospital tienen un elevado riesgo de experimentar violencia en su lugar de trabajo. Según los cálculos aproximados del Departamento de Estadísticas de Trabajo (BLS), los empleados de hospital sufrieron 2,637 agresiones no mortales en 1999, es decir, una tasa

de 8.3 agresiones por cada 10,000 trabajadores. Este nivel es mucho más alto que el de las agresiones no mortales en todas las industrias del sector privado, que es de 2 por cada 10,000 trabajadores.

Si usted es víctima de violencia en su trabajo, no se quede callado, haga una denuncia ante sus superiores.



## Protección al consumidor

### Bridgestone anuncia defecto en llantas R192

**Bridgestone América** ha anunciado que las personas que compraron sus llantas R192, para camiones y buses, en el tamaño 275/70R22.5, pueden devolverlas para que sean reemplazadas por nuevas, sin ningún costo adicional.

La firma explica que esta serie de llantas tiene un indicador de uso que sirve para medir el estado de la llanta, pero que en este modelo



EL fabricante responsable debe anunciar sus errores

puede resultar en la exposición de una de las capas interiores. Con el tiempo, esta condición podría repercutir en el deterioro de esta capa, con el peligro de pérdida de aire en ese lugar.

Si usted tiene estas llantas y requiere mayor información, llame, sin costo, al teléfono 1(800) 342-6453 (en inglés).

*viene de la página 1*

## La tarjeta verde

**A continuación se enumeran las principales categorías.**

- Tarjeta verde a través de la familia Cuando la solicitud es realizada a través de un familiar.

- Tarjeta verde a través de un empleo.

Solicitud de la residencia permanente basándose en una oferta de trabajo o un empleo.

- Tarjeta verde a través del estatus de refugiado o asilado.

Cuando se otorga el estatus de refugiado o de asilado.

- Otras maneras para obtener una tarjeta verde .

Existen muchas otras maneras en que usted puede reunir las condi-

ciones para la residencia permanente. Si usted no está seguro acerca de qué vía inmigratoria se adapta mejor a su situación particular, busque en el Internet “Trámites y procedimientos para la Tarjeta verde”. Allí encontrará:

- Elegibilidad para la tarjeta verde Información sobre quién puede solicitar la residencia permanente.

- Ajuste de estatus.

Información sobre el proceso en varias etapas para los individuos que están en Los Estados Unidos y desean obtener la tarjeta verde.

- Procesamiento consular .

Información sobre el proceso en varias etapas para los individuos

que se encuentran fuera de Los Estados Unidos y desean obtener la tarjeta verde.

Si usted ya es un residente permanente y desea obtener más información sobre la renovación o reemplazo de su tarjeta verde, viajes fuera de Los Estados Unidos, derechos y responsabilidades como residente permanente, residencia condicional y otros temas, busque en Internet “Después de otorgada la tarjeta verde”; o llame por teléfono al Centro Nacional de Servicio al Cliente, al 1 (800) 375-5283, disponible en inglés y español.

*viene de la página 2*

## ¿Necesita un número de Seguro Social si no es ciudadano?

lud o para participar en los programas de almuerzo escolares o subsidios de vivienda.

Algunas organizaciones usan el número del Seguro Social como número de identificación para propósitos de sus registros. No obstante, la mayoría de las organizaciones utilizarán algún otro método de identificación, si usted lo solicita.

No es posible asignar un número de

Seguro Social simplemente para propósitos de emitir una licencia de conductor o algún servicio que requiere una investigación de su historial de crédito.

Aunque muchas empresas, tales como bancos y compañías de crédito le piden un número de Seguro Social, por lo general no está en la obligación de proveer uno si no lo tiene.

Fuente: [segurosocial.gov/espanol](http://segurosocial.gov/espanol)



Fotografía: Marjolence

Existen distintas categorías de números de SS

## ¿Existen diferentes clases de tarjetas?

### La tarjeta de Seguro Social

El gobierno emite tres clases de tarjetas de seguro social. Todas ellas muestran su nombre y su número de seguro social.

1. El primer tipo de tarjeta muestra su nombre y su número de seguro social, y le permite trabajar sin ninguna restricción. Esta clase de tarjeta se expide a ciudadanos de los EEUU y a personas admitidas legal y permanentemente en este país.

2. El segundo tipo de tarjeta muestra su nombre y número y lleva las palabras “*valid for work only with DHS authorization*” (válida para trabajar sólo con la autorización del DHS). Esta tarjeta se expide a las personas legal pero temporalmente admitidas

en los EEUU, con autorización del DHS para trabajar.

3. El tercer tipo de tarjeta muestra su nombre y número, y lleva las palabras “*not valid for employment*” (no es válida para trabajar). Se expide a las personas de otros países que:

- Están legalmente admitidas en los EEUU, sin autorización del DHS para trabajar pero con una razón válida para obtener un número de seguro social.
- Necesitan la tarjeta debido a una ley federal que requiere que tengan un número de seguro social para poder obtener un servicio o beneficio.



*Jamás se debe usar un número ajeno, es un delito*

## Protección de una posible salmonella

### Goya advierte sobre uno de sus productos

Como una medida de precaución, la empresa de comidas latinas *Goya Foods Inc.*, está voluntariamente rescatando una partida de pulpa de

mamey, producida por Coco S.A. de Guatemala. Este producto está en Los Estados Unidos con etiqueta de Goya y se vende en una bolsa plástica de 14 onzas, que lleva el código UPC 04133109803.

diatamente y contactarse con el Departamento de Asuntos del Consumidor de *Goya Foods Inc.*, entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m., hora del Este, llamando al teléfono 1(800) 275-4692



*Goya tiene productos muy queridos por los latinos del país*

Esta prestigiosa industria ha detectado la posibilidad de un riesgo de salmonella en esa partida, por lo que ha emitido un comunicado público para proteger a sus clientes de este posible riesgo.

Quienes hubiesen comprado este producto, deben desecharlo inme-

#### Las palomitas de maíz:

Son un grano integral y pueden ser un bocadillo sano con poco o nada de sal y de mantequilla agregadas. Los cereales listos para comer, tales como el cereal de avena también son un gran bocado. (Fuente: Sugerencia del USDA)

*viene de la página 1*

## Las sodas y los niños

tiene totalmente hipnotizados con las sodas y los padres las compran para sus hijos como parte normal del almuerzo de todos los días.

Tener sed ya no quiere decir necesidad de tomar agua; quiere decir *Pepsi* o *Coca Cola*, y esto es muy grave.

La situación es peligrosa porque una sola lata de 20 onzas tiene 16 cucharillas de azúcar refinada. Según las recomendaciones de salud más aceptadas, esto excede la cantidad de azúcar que un niño debería consumir en todo un día.

Toda la medicina concuerda en la cantidad de males que nos trae el exceso de consumo de azúcar simple, desde una potencial diabetes hasta la obesidad, pero por otro lado está la industria de bebidas cuya misión es vender a como dé lugar. Usted y su familia se encuentran al medio de esta lucha.

Actúe inteligentemente y enseñe a sus hijos los peligros de una mala alimentación y de los excesos e infórmeles acerca de los beneficios de mantener un equilibrio en la vida.

Para conocer las recomendaciones

de una alimentación sana para sus hijos, visite en Internet la pirámide de salud del Gobierno Federal, en: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>



**Linea telefonica de ayuda prenatal para hispanos (Gratuita)**

1 (800) 504-7081

## *Comprendiendo la mayor ley del país*

### El derecho de portar armas

**E**n Los Estados Unidos la constitución permite que – cumpliendo algunas normas legales – la gente posea armas de fuego. Sin embargo, la discusión entre los que se oponen y los que defienden ese derecho, no parece terminar nunca.

La Carta Magna de los EEUU, que es el documento legal de fundación de la nación, incluye una serie de diez enmiendas que se conocen como la Declaración de los Derechos y protegen los derechos básicos del pueblo. La segunda se conoce como “el derecho de portar armas” y dice así:

“Una milicia bien reglamentada será necesaria para la seguridad de un Estado libre, el derecho del pueblo de

mantener y portar armas no debe ser infringido”.

Si usted se está rascando la cabeza pensando qué es lo que quiere decir exactamente esa frase, no está solo. La interpretación de esta frase es tema permanente de discusión de abogados y políticos.

Algunos interpretan la segunda enmienda como algo que se refiere a la policía y los militares, ya que en la época en que fue redactada la Constitución, las fuerzas del orden público y los soldados eran voluntarios, miembros de una “milicia”. Otros interpretan la segunda enmienda como el derecho a que toda persona pueda tener un arma de fuego.

En la política contemporánea de Los Estados Unidos, la tendencia se divide así: la izquierda tiende a no estar de acuerdo con el derecho general a las armas, y la derecha defiende la idea de que tener un arma es derecho de una democracia.



*El derecho a portar un arma es un debate antiguo*

## Conozca más sobre la salud

# Las subidas y bajadas del trastorno bipolar

Todos tenemos algunos días en los que nos cuesta más arrancar, y otros en los que nos sentimos llenos de energía – a veces, con demasiada energía.

Para algunas personas, estos cambios de un extremo a otro - desde el sentirse profundamente tristes hasta el sentirse con una alegría y energía desbordantes, para luego volver nuevamente a la tristeza - pueden ser síntomas de algo que está considerado como una enfermedad bastante común, y bastante seria también. Hasta hace un tiempo se la conocía como la enfermedad maníaco-depresiva, y ahora es más conocida como el trastorno bipolar.

Las estadísticas muestran que, en Los Estados Unidos, una de cada cien personas puede sufrir de este trastorno. Puede a veces darse en la infancia, pero generalmente es más común en la adolescencia y en los adultos jóvenes.

Es posible tratar este trastorno con éxito, usando terapia, medica-

mentos y /o una dieta que permita absorber mejor los nutrientes. Sin tratamiento, este trastorno puede tener efectos negativos en la vida de las personas.



*No es necesario sufrir de este trastorno.  
Hay buenas alternativas*

Algunos de los síntomas pueden incluir: extremada tristeza sin motivo, falta de energía, deseo de quedarse en cama todo el día y comer demasiado. En el otro extremo, los síntomas pueden ser: ansiedad, energía desbordante e incontrolable, pensamientos muy veloces, hablar muy rápido y no querer dormir. Cuando las personas están en estos estados, no ejercen su buen juicio, por lo que suelen comprar grandes cantidades de

cosas o involucrarse en conductas sexuales que no tendrían en su estado normal.

La buena noticia es que los tratamientos tienen éxito. Un componente importante en las medicinas es el litio, que es un tipo de sal que se da en la naturaleza, pues muchos médicos hoy en día apuntan como causa de este trastorno a algo tan simple como una mala asimilación de nutrientes claves (como el litio).

Si usted o un miembro de su familia están presentando síntomas de trastorno bipolar, vea a un médico pronto. La gente que sufre de esta enfermedad puede constituirse en un peligro para sí misma, sin embargo, con un buen tratamiento pueden vivir vidas perfectamente normales.

En Los Estados Unidos hay una línea telefónica gratuita de los Institutos Nacionales de Salud Mental, cuyo número es el 1 (866) 615-6464. Cuando oiga el mensaje, marque el 2 para español.



Organización de ayuda contra la violencia doméstica (UNIDOS Contra la Violencia Doméstica)

1(800) 451-6095

## Manejando la economía de su familia

### ¿Por qué necesita un banco?

Las épocas en que se guardaba el dinero debajo del colchón han pasado hace un buen rato. Si usted quiere que su dinero esté seguro, gane algún interés y así la plata trabaje para usted, entonces un banco es su mejor opción.

En algunos países existen personas que aún tienen miedo a los bancos porque han vivido la experiencia de que un banco entre en quiebra y no les devuelva su dinero. También en este país eso ocurrió en algún momento, pero en 1933 crearon una forma de darle seguridad a la persona y curarla del miedo a un banco débil o deshonesto.

La *Federal Deposit Insurance Corporation* (Cooperación Federal de Garantía de los Depósitos Bancarios - FDIC, por sus siglas en inglés) es una agencia independiente del gobierno de Los Estados Unidos que protege los fondos que los depositantes ingresan en los bancos y las asociaciones de ahorros. El seguro de la FDIC está respaldado por la confianza plena y el crédito del gobierno de los Estados Unidos. Desde que se estableció en 1933, ningún depositante ha perdido un sólo centavo de los fondos asegurados por la FDIC.

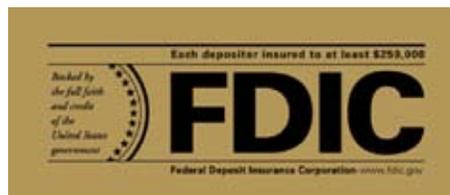
El seguro de la FDIC cubre todas las cuentas de depósito, incluyendo las de cheques y de ahorro, las

cuentas de depósito en el mercado monetario y los certificados de depósito. No cubre otros productos y servicios financieros que ofrecen los bancos, como acciones, bonos, fondos mutuos, pólizas de seguro de vida, anualidades o títulos.

El monto estándar del seguro es de \$250,000 por depositante, por banco asegurado y para cada categoría de propiedad de cuenta.

La FDIC ofrece cobertura por separado para los depósitos en las diferentes categorías de titularidad de las cuentas. Los depositantes pueden recibir más cobertura si tienen fondos en diferentes categorías de propiedad y si se cumplen todos los requisitos establecidos por la FDIC.

El símbolo de la FDIC - desplegado en todas las instituciones aseguradas por la FDIC - representa un símbolo de confianza para los depositantes.



No es necesario que los depositantes soliciten el seguro de la FDIC, pues siempre que se abre una cuen-



*Hoy en día los bancos son instituciones muy reglamentadas por los gobiernos”*

ta de depósito en un banco o asociación de ahorros asegurados por la FDIC, se recibe la cobertura automáticamente.

Para más detalles sobre los requisitos, busque en el Internet en [www.fdic.gov/quicklinks/spanish.html](http://www.fdic.gov/quicklinks/spanish.html), o llame al número de teléfono gratuito 1 (877) 275-3342.

**La asociación para la pequeña empresa**, si requiere consejo para comenzar y administrar un negocio (*Small Business Association*).

En Internet:

[www.sba.gov/espanol/](http://www.sba.gov/espanol/)

## La educación, llave del buen nivel de vida

### Las carreras donde hay trabajo

Es bueno elegir una profesión a partir del corazón, en lo que a uno le apasiona; y es doblemente bueno, si esa carrera ofrece muchos empleos en tiempos difíciles.

La oficina de estadísticas laborales del gobierno muestra varias proyecciones hacia el futuro, con cálculos estimados, basados en las tendencias actuales). Le invitamos a que estudie este cuadro y considere - para usted o para sus hijos - la importancia de buscar más educación.

OCUPACIÓN	CRECIMIENTO PROYECTADO EN 10 AÑOS	SUELDO PROMEDIO ANUAL
Profesor (post secundaria)	524,000	\$64,610
Maestros de escuela (secund.)	148,000	\$51,150
Maestros de escuela (básico)	256,000	\$48,700
Administradores / gerentes	308,000	\$99,280
Contadores y auditores	264,000	\$60,670
Ingenieros de sistemas	222,000	\$82,000
Analistas de sistemas	153,000	\$72,230
Médicos / Cirujanos	136,000	\$142,200

## Primer lunes de septiembre

### Día del Trabajo en los EEUU



En EEUU, el día del trabajo se celebra con un buen descanso.

Muchos países del mundo celebran el “Día del Trabajo”. Tradicionalmente, esto tiene que ver con las contribu-

ciones del trabajador a la sociedad. En Viena - Austria, una ciudad conocida por su inclinación a la tendencia al socialismo y al comunismo por más de 100 años, los miembros de los sindicatos desfilan por la ciudad, adornados con claveles.

Aunque la mayor parte de los norteamericanos provienen de rutas europeas, las tradiciones de la izquierda en el día del trabajo, no han cruzado el océano.

Mientras que la tradición marxista ha hecho que la mayor parte de los países celebre el día del trabajo el 1º de Mayo, en Los Estados Unidos aún se celebra siempre el primer lunes de septiembre, y esta celebración no tiene nada que ver con los trabajadores ni con los derechos de los mismos. Es un feriado en el que la gente aprovecha para hacer días de campo, compartir con los hijos y despedir al verano que ya va terminando en el hemisferio norte.

## Si piensa darle un teléfono a su hijo adolescente

### El primer teléfono celular



Es una maravilla de útil, pero conozca los riesgos

Si bien un teléfono celular puede brindar cierta tranquilidad a los padres de familia, también implica ciertos riesgos para el adolescente. Vale la pena explorarlos.

El gobierno ofrece algunos consejos para aquellos padres de familia o encargados que han decidido darle a su adolescente su primer teléfono celular.

#### Riesgos para los adolescentes

Los adolescentes con teléfonos celulares podrían estar expuestos a varios riesgos, incluyendo:

- Recibir llamadas o mensajes de personas desconocidas.
- Ser el blanco de la intimidación escolar a través de mensajes de texto o

llamadas.

- Intimidar a otros enviando mensajes acosadores o rumores maliciosos.
- Usar el teléfono y dirigir un carro al mismo tiempo.

#### Mensajes sexuales

Algunos padres de familia también podrían preocuparse de que sus adolescentes utilicen el teléfono para intercambiar mensajes de texto sexuales o videos o fotos indiscretas, una práctica conocida popularmente como *sexting*. De hecho, el *sexting* puede tener implicaciones legales, ya que los jóvenes que intercambian imágenes posando desnudos o parcialmente desnudos, pueden ser acusados de producir, poseer o distribuir pornografía infantil.

#### Consejos para los padres

Los padres y tutores tienen la capacidad de limitar ciertas funciones que consideren inapropiadas para la edad o nivel de madurez del adolescente, incluyendo:

- Apagar la función de navegar en Internet.
- Limitar la capacidad de mandar y recibir archivos como fotos y videos.
- Remover la capacidad de mandar mensajes de texto.

Las compañías de telefonía pueden ofrecer más detalles al respecto.

Reglas del hogar

Para evitar malentendidos sobre el uso

apropiado del celular, se recomienda que los padres o tutores establezcan ciertas reglas. Algunas de ellas podrían incluir:

- Siempre contestar el teléfono cuando hablen los papás o tutores, o regresar la llamada lo más pronto posible.
- No utilizar el teléfono para difundir información verbal o escrita, ni imágenes que podrían herir o intimidar a otros.
- No utilizar el celular para compartir información personal, ni fotos o videos privados.
- No intercambiar mensajes de texto con personas desconocidas.
- No contestar llamadas o mensajes de desconocidos.

Es importante que los padres hablen con sus hijos adolescentes para determinar con claridad las consecuencias de no seguir las reglas de uso del celular.

**Fondo de becas de estudio para personas de origen hispanoamericano** (*Hispanic Scholarship Fund*). En Internet:

[www.hsf.net](http://www.hsf.net)

## Si usted es nuevo inmigrante, este tema es vital

### La jubilación

Si usted ha llegado recientemente a los EEUU, es importante que conozca cómo funciona el sistema de jubilación. Para ello, necesita más que este artículo y debe hablar con gente especializada que lo oriente de manera que obtenga el mejor plan para su situación y posibilidades.

Aquí le damos información y consejos útiles del Gobierno Federal:

El Seguro Social paga al jubilado típico alrededor del 40% de sus ingresos previos a la jubilación. Si usted ya tiene años aportando, puede llamar a la Administración de Seguro Social al 1 (800) 772-1213 y solicitar un estado

de cuenta (gratis) de su seguro social. Así podrá saber cuánto recibirá cuando se jubile.

Si su empleador le ofrece un plan, revíselo para analizar cuál es el valor de sus beneficios. La mayoría de los empleadores le proporcionarán un estado de cuenta de los beneficios individuales si usted lo solicita.

Antes de cambiar de trabajo, averigüe qué sucederá con su pensión. Obtenga información acerca de los beneficios que pueda tener de un empleo anterior y si tendrá derecho a los beneficios del plan de su cónyuge.

Usted puede depositar hasta \$5,000 al año en una cuenta personal de jubilación (IRA, por sus siglas en inglés) y obtener ventajas en sus impuestos.

No toque sus ahorros de jubilación y comience temprano, pues cuanto antes comience a ahorrar, más tiempo tendrá su dinero para crecer. Haga que el tiempo esté a su favor y dé a los ahorros para su jubilación una alta prioridad. Cree un plan, sígalo al pie de la letra e impóngase metas. Recuerde, nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a ahorrar, así que comience ahora, ¡no importa la edad que tenga!

Para obtener un folleto gratuito sobre cómo proteger su pensión, pida *Lo Que Usted Debe Saber...Sobre Su Plan de Jubilación* y averigüe más acerca de sus beneficios, en el Internet: [www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov).

Buena información general para la salud, en Internet, Medline Plus:  
[www.medlineplus.gov/spanish/](http://www.medlineplus.gov/spanish/)



¡Comience ahora! Este cuadro le muestra cuánto acumularía después de 5, 15, 25 y 35 años si ahorrara \$5,000 cada año y su dinero ganara el 7% anual. (Fuente: Seguro Social)

## Editorial por Elana Sitrin de “Contextos”

### El lector no nace, se hace

El éxito de los niños en la escuela depende en gran parte de su capacidad de leer. Cuando terminan el primer grado, deben leer, comprender, y responder a cuentos y textos informativos básicos. Para el cuarto grado, muchas escuelas exigen que los niños aprendan diversas materias, como matemáticas, ciencias, e historia, a través de libros de texto. Ya no es cuestión de aprender a leer sino de leer para aprender.

Los niños con un buen nivel de lectura pueden acceder a la información más fácilmente. Es más, la lectura ayuda a los niños a desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas. Hacerles preguntas simples como - ¿Qué crees que va a suceder ahora? ¿El héroe es bueno o malo? ¿Cómo cambiarías el final del cuento? – los obliga a analizar y evaluar la lectura y a aumentar capacidades mentales que les servirán por el resto de su vida.

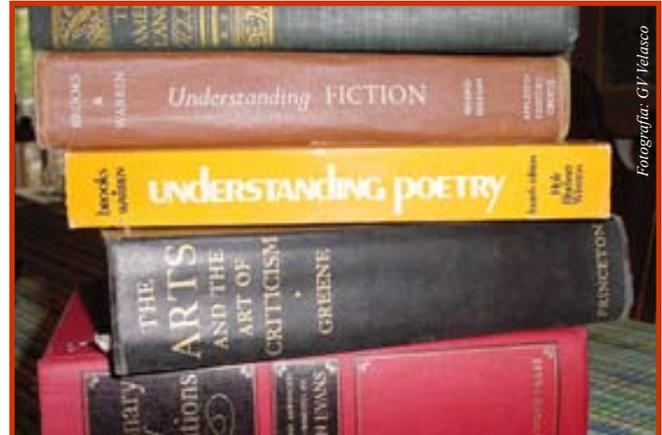
¿Cómo puede ayudar usted a que sus hijos aprendan a leer?

¡Lea con sus hijos! El simple hecho

de compartir unos minutos leyendo con usted despertará en ellos un amor por la lectura. Cuando les lea cuentos infantiles, permita que participen señalando los dibujos y cambiando las páginas. Si tiene hijos mayores, hágales preguntas acerca de lo que están leyendo. A

través de esas conversaciones en familia sobre la literatura, los niños empiezan a identificarse como lectores y aprenden que la lectura es algo que se valora en su familia. Además, la lectura recreativa les da práctica y aumenta su aptitud para leer textos escolares.

No tenga miedo de leerles en español. Muchos padres y madres latinos que no dominan el inglés no leen con sus hijos porque temen que leerles en español retrasará su aprendizaje del inglés. ¡No es así! Muchos expertos de educación bilingüe han reconocido que la alfabetización de las personas en su primer idioma les ayuda a apren-



Regale a su hijo el tesoro de la lectura

der un segundo idioma. Las aptitudes que los niños adquieren casualmente cuando leen en español se trasladan fácilmente al inglés. Leer de izquierda a derecha, identificar palabras por el sonido de sus letras, adivinar el significado de nuevas palabras según el contexto, y predecir eventos futuros en la lectura son habilidades que usamos tanto en inglés como en español para comprender y analizar lo que leemos.

Este artículo fue contribuido por Contextos, una organización sin fines de lucro, que promueve el alfabetismo y libros gratis en El Salvador. Su sitio de Internet es: [www.con-textos.org](http://www.con-textos.org)

#### Consejos para promover la lectura en su familia:

Visite la biblioteca pública con su familia. Muchas bibliotecas tienen colecciones de libros infantiles y juveniles en español, y el servicio prestatario de libros es gratuito. Cuando vaya a la biblioteca, ayude a sus hijos a seleccionar libros que correspondan a sus edades e intereses.