



# La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Noviembre 2010

**En las páginas interiores:**

*Hablemos del pavo...  
pag. 2*

*¿En qué clase de ciudad existe más empleo?...  
pag.5*

*La elección del 2 de noviembre...  
pag.6*

*El día de acción de gracias...  
pag. 8*

*La libertad de información esta en una ley...  
pag.12*

*Y mucho más...*

## *Sobre la seguridad y la salud de los jóvenes en el trabajo*

### **Adolescentes que trabajan**

**E**n Estados Unidos mueren, cada año, unos 70 adolescentes como resultado de lesiones en el trabajo. Otros 70,000 resultan con lesiones suficientemente graves como para enviarlos a la sección de emergencias de los hospitales. Generalmente los jóvenes se lesionan en el trabajo porque el equipo que usan no es seguro, por el estrés o por querer hacer las cosas muy rápidamente. También es posible que los adolescentes no hayan recibido el entrenamiento y la supervisión adecuados. Si eres un adolescente, es más posible que resultes herido si estás en un trabajo en el que legalmente no puedes trabajar.

#### **Estas son las historias de tres de estos jóvenes:**

• A Sylvia, una jovencita de 18 años, se



*Hay ciertos tipos de trabajo más apropiados para los jóvenes*

le atoró la mano en un triturador de repollo en el restaurante en el que trabajaba. Su mano quedó deforme y nunca podrá volver a usarla normalmente.

• Joe, de 17 años, perdió la vida en su trabajo como ayudante de construcción. Recibió una descarga eléctrica mientras subía una escalera de metal para entregarle un taladro eléctrico a otro trabajador.

*Continúa en la página 6*

## *¿Qué es un robo de identidad médica?*

### **Robo de identidad médica y fraude a Medicare**

**E**l robo de identidad médica ocurre cuando alguien hurta su información personal (como su nombre o su número de

Seguro Social o de Medicare) para obtener atención médica, comprar medicamentos o enviar facturaciones falsas a Medicare.

El robo de identidad médica puede

*Continúa en la página 5*



*Esta es un área donde debe cuidar el manejo de su identificación*

## Para cocinar el pavo sin riesgos para la salud de su familia

### Hablemos del pavo

El Departamento de Agricultura de los EEUU recomienda que solamente compren los pavos rellenos congelados que lleven un sello de inspección del USDA, o un sello estatal en la envoltura, ya que estos pavos no son riesgosos porque han sido procesados bajo condiciones controladas.

No descongele los pavos rellenos congelados antes de cocinarlos. Colóquelos congelados en el horno y siga fielmente las instrucciones del paquete para el manejo y la cocción adecuados.

#### Pavos frescos

- Calcule una libra (0.45 Kg.) de pavo por persona.
- Compre el pavo uno o dos días antes del día en que piensa asarlo.
- Manténgalo en el refrigerador hasta el momento de ponerlo al horno. Colóquelo en un recipiente para retener

los jugos que puedan gotear.

- No compre pavos frescos rellenos, pues si no se manejan adecuadamente, las bacterias dañinas que pudieran estar en el relleno pueden multiplicarse rápidamente.

#### Pavos congelados

- Calcule una libra (0.45 Kg.) de pavo por persona.
- Manténgalo congelado hasta el momento de descongelarlo. Los pavos congelados pueden mantener congelados indefinidamente, pero, para obtener la mejor calidad, cuézalo dentro del plazo de un año.

#### Cómo descongelar el pavo

- Mantenga el pavo en su envoltura original.
- Colóquelo en un recipiente para retener los jugos que puedan gotear.
- Una vez descongelado, el pavo puede permanecer en el refrigerador por



*La tradición no ha cambiado. Esa noche se come pavo como cada en 1621*

uno o dos días.

- El pavo que ha sido descongelado debidamente en el refrigerador se puede volver a congelar si fuera necesario.
- Para asegurar que el agua no penetre la envoltura original, coloque el pavo envuelto en una bolsa de plástico intacta y séllela.
- Sumerja este paquete en agua fría del grifo. Cada 30 minutos reponga el agua fría.
- Cueza el pavo inmediatamente después de descongelado.
- No vuelva a congelarlo.

#### ADVERTENCIA:

**Una vez descongelado el pavo, extraiga el paquete de las menudencias y cuézalas por separado. Siempre use un termómetro para alimentos y verifique la temperatura interna del pavo y el relleno.**

#### Cómo cocinar el pavo

- Coloque el pavo o la pechuga sobre una rejilla dentro de un molde poco hondo para hornear.
- Para mayor inocuidad, se recomienda NO rellenar el pavo y cocer el relleno por separado, en un molde para hornear, para que la cocción resulte

pareja. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna del relleno. El centro del relleno debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165° F (73.88° C).

- Si prefiere rellenar el pavo, puede preparar los ingredientes de antemano pero sin mezclar los ingredientes hú-

medos con los secos. Refrigere todos los ingredientes húmedos como son la mantequilla o margarina, el apio y la cebolla sofritos, el caldo, etc.

- Mezcle los ingredientes húmedos y secos justo antes de rellenar el pavo.
- No rellene la cavidad al máximo de capacidad.

*Continúa en la página 9*

## Buenas noticias para la salud de la familia y para su bolsillo

### Las ollas de cocción lenta

Abrir la puerta de la entrada en un día frío de invierno y ser recibido por el aroma de un guiso de carne o un caldo de pollo que viene de una olla de cocción lenta, puede ser la mejor recepción al llegar a casa. Pero el in-



No son muy caras, se las puede comprar en almacenes de segunda mano. ¡Son muy útiles!

vierno no es la única época del año en que se pueden utilizar las ollas eléctricas de cocción lenta. En el verano, el uso de estos aparatos eléctricos pequeños evita que la casa se caliente demasiado con el calor del horno convencional. Además, estas ollas utilizan menos energía eléctrica que los hornos tradicionales.

La oficina del Gobierno Federal encargada de cuidar la salud de la po-

blación (USDA, por sus siglas en inglés) recomienda el uso de estas ollas de cocción lenta por las siguientes razones:

Las ollas de cocción lenta, que se usan sobre el mostrador de la cocina (en inglés se llaman "crockpot"), cuecen los alimentos lentamente a baja temperatura - generalmente entre 170 y 280° F (76.66 y 137.77° C). La temperatura baja ayuda a que los cortes de carne más económicos se vuelvan más tiernos y no se reduzcan tanto en tamaño.

El calor directo de la olla, el largo tiempo de cocción y el vapor creado dentro de la olla bien tapada se combinan para destruir las bacterias y asegurar que las ollas eléctricas de cocción lenta usen un proceso no riesgoso para cocinar los alimentos.

**Ingredientes descongelados.** Descongele siempre las carnes o aves antes de ponerlas dentro de una olla eléctrica de cocción lenta. Prefiera cocer alimentos con mucha humedad como son el chili, sopas, guisos

o la salsa para pastas.

Si usa comidas congeladas comerciales para usarse en ollas eléctricas de cocción lenta, prepárelas de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

#### Cantidad correcta de alimentos.

No llene la olla más de dos tercios ni menos de la mitad de su capacidad. Si piensa usar verduras, colóquelas en la olla de cocción lenta cubriendo el fondo y alrededor de los lados, ya que éstas se cuecen más lentamente que las carnes y las aves. Luego, añada la carne y cubra los alimentos con líquido como caldo, agua o salsa para barbacoa. Mantenga la olla tapada y destápela solamente para revolver o verificar si el alimento está listo.

#### Recuerde:

- No llene la olla más de dos tercios ni menos de la mitad de su capacidad.
- Cubra los alimentos con líquido.
- Mantenga la tapa cerrada.

#### Permiso de trabajo para estudiantes y visitantes de intercambio

Los estudiantes y visitantes de intercambio pueden, bajo determinadas circunstancias, obtener permiso para trabajar en Estados Unidos. Tienen que recibir dicho permiso de parte de un funcionario autorizado de su escuela. Este funcionario autorizado se conoce como Funcionario Escolar Designado (DSO, por sus siglas en inglés) en el caso de los estudiantes y como Funcionario Responsable (RO, por sus siglas en inglés) en el caso de los visitantes de intercambio.



## Lectores de tarjetas que roban información

### Triple cuidado en el cajero automático

Tal como en el pasado la gente viajaba a caballo y los asaltantes de caminos también usaban caballos para robarle su dinero, hoy en día los ladrones son gente tecnológicamente muy hábil, por lo que es hora de aprender a cuidarse. Usted utiliza su tarjeta de débito o crédito en las gasolineras, tiendas y, por supuesto, a veces saca dinero de su cuenta en un cajero automático. Toda esta tecnología maravillosa que nos facilita la vida, tiene, lamentablemente, también su cara oscura: el fraude de alta tecnología.

Cuando use su tarjeta de débito, examine bien la máquina donde la está utilizando. Si ésta le da la impresión de ser un poco destartada, o si algo le parece extraño, como un doble fondo o un

aparato adherido donde entra la tarjeta, simplemente no realice ahí su transacción.

Existen aparatos que son instalados por ladrones y que leen la información de su tarjeta e incluso guardan su clave secreta de acceso.

Otra manera de robarle información consiste en una mini cámara oculta detrás del usuario, a veces oculta con algún folleto de papel u otra cosa. Al obtener todos los datos que están en la tira magnética de su tarjeta, los ladrones pueden reproducir su tarjeta y utilizarla... ¡aunque usted aun la tenga en su bolsillo!



Úselos que son muy útiles, pero aprenda a cuidarse y no tendrá dolores de cabeza por fraudes

- Busque siempre máquinas que le brinden confianza, como las que están en un banco.
- Mire bien, fíjese que nada parezca haber sido alterado.
- Si algo le da desconfianza, no la use.
- Siempre cubra su mano al apretar los botones e introducir su clave.

## Algunos consejos valiosos

### Ayúdese a conseguir un mejor empleo

Muchas veces cuando buscamos empleo, de alguna forma nos traicionamos a nosotros mismos con actitudes no adecuadas para lograr el objetivo. He aquí algunos consejos donde los expertos parecen coincidir:



Algunos hábitos son mejores que otros a la hora de impresionar al empleador

Practique la expresión oral. Esto significa saber hablar bien y expresar las ideas claramente. Hay gente que tiene este don, pero con la práctica, es algo que está disponible a todos. Practique hablando frente al espejo, con un amigo o un pariente.

Sea honesto en sus respuestas. Hablar de sus debilidades y fortalezas es igualmente necesario, y sobre todo dar la clara sensación de que usted es una persona sincera.

Que su experiencia coincida con lo que ellos necesitan. Es posible que aquí tenga que hacer usted un

esfuerzo mayor y rebuscar en su experiencia o usar las palabras correctas que se acerquen a lo que la empresa requiere. Incluya la experiencia de voluntariado, si la tiene. Si va a presentar un curriculum, ponga esta información al principio o en la carta de introducción.

En la entrevista, siéntese o párese relajado, ponga atención a lo que hacen sus manos y sus pies. Mire a los ojos a la persona con la que está hablando.



*viene de la página 1*

## Robo de identidad médica y fraude a Medicare

alterar su vida, dañar su solvencia y malgastar los aportes de los contribuyentes. El daño puede hasta poner en riesgo su vida si la información incorrecta termina en sus registros médicos personales.

### Consejos para evitar el robo de identidad médica:

- Proteja muy bien sus números de Seguro Social y de Medicare. Trátelos como trataría a sus tarjetas de crédito.
- Sospeche de cualquier persona que le ofrezca equipos o servicios médicos gratuitos y luego le solicite su número de Medicare. Si es gratuito, ¡no necesitan su número!
- No preste ni reciba pagos de nadie por usar su tarjeta de identificación de Medicare o su identidad. ¡Es ilegal y no vale la pena!
- Aléjese de las personas que se le acercan en estacionamientos, centros comerciales u otras áreas públicas y le ofrecen servicios, abarrotes, transporte u otros artículos a cambio de su número de Medicare.
- Simplemente cuélgueles el teléfono a las personas que lo llaman asegurando que están llevando a cabo una encuesta de salud y le pi-

den su número de Medicare.

- No proporcione información a los operadores de telemarketing que dicen ser de Medicare o del Seguro Social y solicitan un pago por teléfono o vía Internet.

En caso de robo o pérdida de su tarjeta de Medicare, informe de inmediato. Llame al Seguro Social, al teléfono 1 (800) 772-1213 para solicitar una nueva tarjeta.

Para denunciar fraude o posible fraude a Medicare, llame al 1 (800) 447-8477

## *Dónde ir a buscar trabajo*

### ¿En qué clase de ciudad existe más empleo?

Mientras el país todavía genera malas noticias en relación a la economía, cada día, muchas familias que han quedado en áreas especialmente deprimidas económicamente se rascan la cabeza pensando si todo el resto del país esta exactamente igual. La respuesta es NO.

Las estadísticas del gobierno nos permiten tener una visión un poco más clara que la de lanzar los dados, pero tampoco tan buena como la bola de cristal de un adivino. Sin embargo, si usted y su familia están pensando mudarse en busca

de mejores oportunidades dentro de los Estados Unidos, estas pautas pueden servirle:

Lo primero que es bueno buscar en una región es que exista diversidad de actividades económicas. Es más probable conseguir empleo en una ciudad grande que tenga empresas de todo tipo y también atractivos turísticos, que en una donde solamente existan los atractivos turísticos. Mire en el Internet.

Las regiones donde se juntan dos o más ciudades grandes también tienen la tendencia de ofrecer una



*Las ciudades son entes con vida propia y pueden ser muy distintas en cuanto a oportunidades*

mejor economía. Estas áreas normalmente se conocen como “metropolitanas”, que es un término que describe a un conjunto de ciudades y pueblos que rodean a una ciudad grande.

*Continúa en la página 8*

*viene de la página 1*

## Adolescentes que trabajan

• Donna, de 16 años, fue robada y atacada con una pistola cuando trabajaba en una tienda de sándwiches, estando sola después de las 11 de la noche.

### ¿Cuáles son tus derechos legales en el trabajo?

- Un lugar de trabajo seguro y saludable.
- Entrenamiento de seguridad y de salud que incluya, en algunos casos, información sobre productos químicos que pueden representar un riesgo para la salud.
- En muchos empleos, el pago de

cuidados médicos si resultas lesionado o enfermo como consecuencia de tu trabajo. Quizá puedas también recibir una compensación monetaria por salario perdido.

- Pago mínimo, según la ley federal, para la mayoría de los jóvenes después de 90 días en el trabajo. Algunos Estados tienen un salario mínimo mayor al federal, pero otros trabajos pueden ofrecer un salario menor si se trata de una labor en la que, además, se reciben propinas de los clientes.
- Llama al Departamento de Trabajo (*State Department of Labor*) para adquirir información sobre el sala-

rio mínimo en tu Estado. El número aparece en la sección azul del directorio telefónico.

También tienes el derecho de:

- Reportar cualquier problema de seguridad a OSHA (Seguridad Laboral), que aparece en el directorio telefónico.
- Trabajar sin sufrir acoso sexual o de tipo racial.
- Negarte a trabajar si la labor representa un peligro inmediato para tu vida o para tu salud.
- Unirte a un sindicato u organizar uno.

*Continúa en la página 9*

## Estamos en un año electoral para el control del Congreso

### Las elecciones del 2 de noviembre

El 2 de noviembre los estadounidenses depositarán su voto para elegir a quién los represente en el 112º Congreso, que tiene programado reunirse en enero de 2011. Estos comicios son conocidos como elecciones de medio período, porque ocurren en años pares a la mitad del mandato presidencial. Este acontecimiento invita a los analistas políticos a considerar el resultado como una calificación sobre las políticas del presidente actual. Sin embargo, las elecciones del Congreso son mucho más importantes que simplemente darle una nota de calificación al presidente en ejercicio.

Al elegir un nuevo Congreso cada dos años, los electores deciden quién los representará para preparar leyes, determinar el gasto gubernamental y supervisar al Poder Ejecutivo que está encabezado por la Casa Blanca. El



*¡A votar, a votar y a votar! Así se alimenta la democracia*

Congreso es el Poder Legislativo que forma parte de las tres ramas del Gobierno Federal. El Poder Judicial está encabezado por la Corte Suprema. Cada uno tiene una función separada pero de igual importancia en el gobierno de la nación. Como lo determina la Constitución de Estados Unidos, los pesos y contrapesos de cada poder equilibran los poderes de los otros.

El Congreso está compuesto de dos cámaras: El Senado, en el que los miembros son electos por mandatos de seis años, y la Cámara de Representantes, cuyos miembros son electos por dos años. El presidente del país está limitado a dos períodos, pero no existen límites sobre la cantidad de mandatos que puede ejercer un miembro del Congreso.

(Cortesía de Bridget Hunter, de America Gov, editado por LMA)

## Las leyes que protegen a los adolescentes de los trabajos peligrosos

### Los trabajos prohibidos para los menores

Ningún empleado de menos de 18 años debe trabajar en:

- Lugares donde deba manejar un vehículo motorizado o una carretilla elevadora de horquilla.
- Lugares con algunos tipos de maquinaria como sierras circulares o rebanadoras de carne.
- Demolición, excavación o construcción y reemplazo de tejados.
- Minería, tala de árboles, o aserraderos.
- Ningún lugar como empaquetador de carnes o en mataderos.
- Lugares en los que hay exposi-



En EEUU, existen leyes que reglamentan este aspecto para cuidar a la juventud

ción a radiaciones.

- Fábricas o almacenes de explosivos.
- Lugares donde tenga que hornear o cocinar en el trabajo.
- Lugares donde que tenga que manipular maquinaria eléctrica, a excepción de algunos tipos que no representan gran riesgo como las que se usan en las oficinas.
- Una escalera o un andamio.
- Almacenes.
- La industria manufacturera.
- Trabajos en lo que tenga que cargar o descargar camiones, vagones o bandas transportadoras.

*Continúa en la página 12*

## El Servicio de Inmigración abre un servicio especial

### Línea de ayuda a militares

El Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS, por sus siglas en inglés) ha establecido dos líneas telefónicas gratis: 1 (877) 247-4645 y 1 (877) 247-4645, con el propósito de brindar ayuda a los militares y a sus familias. Los especialistas del servicio al cliente del USCIS están disponibles para contestar preguntas de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. (Hora Central Estándar).

Las personas que llamen fuera de los horarios laborables tendrán a su disposición una dirección electrónica que pueden utilizar para comunicarse con el USCIS en caso de necesitar asistencia.

Usted puede recibir información acerca de:



Tome nota de estos números y use la ayuda que le ofrecen

- Seguimiento a su Solicitud de Naturalización (Formulario N-400)
- Notificación al USCIS sobre un cambio de dirección postal o cambios en el lugar donde estará asignado durante su servicio activo.
- Verificación de estatus de cualquier otra petición o solicitud.
- Cómo traer un cónyuge, prometido/a

o hijo/a adoptivo a Estados Unidos.

- Cómo obtener una ciudadanía póstuma para un miembro de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos.
- Cómo presentar una petición de procesamiento acelerado.

Los miembros de las Fuerzas Armadas y sus familias, estacionados en Estados Unidos o en el extranjero, pueden acceder a la línea de ayuda utilizando el número gratuito a través de la operadora de su base o del Sistema de Redes Conmutadas de la Defensa (DSN, por sus siglas en inglés).

El resto del público podrá llamar mediante la línea Principal de Servicio al Cliente: 1 (800) 375-5283

*viene de la página 5*

## En qué clase de ciudad existe más empleo

Según las estadísticas del gobierno, las áreas metropolitanas más grandes del país son las que están en la lista que sigue. (Las siglas en mayúsculas son del estado al que pertenecen y el número es la población aproximada):

- 1) New York-Newark-Bridgeport, NY-NJ-CT-PA – 21 millones
- 2) Los Angeles-Long Beach-Riverside, CA – 18 millones
- 3) Chicago-Naperville-Michigan City, IL-IN-WI – 10 millones
- 4) Washington-Baltimore-Northern Virginia, DC-MD-VA-WV – 8 millones
- 5) Boston-Worcester-Manchester, MA-RI-NH – 7 millones
- 6) San Jose-San Francisco-Oakland,

- CA – 7 millones
- 7) Philadelphia-Camden-Vineland, PA-NJ-DE-MD – 6 millones
- 8) Dallas-Fort Worth, TX – 6 millones
- 9) Houston-Baytown-Huntsville, TX – 6 millones
- 10) Atlanta-Sandy Springs-Gainesville, GA-AL – 5 millones
- 11) Miami-Fort Lauderdale-Miami Beach, FL – 5 millones
- 12) Detroit-Warren-Flint, MI – 5 millones
- 13) Phoenix-Mesa-Scottsdale, AZ – 4 millones
- 14) Seattle-Tacoma-Olympia, WA – 4 millones
- 15) Minneapolis-St. Paul-St. Cloud, MN-WI – 4 millones
- 16) Denver-Aurora-Boulder, CO –

- 3 millones
- 17) San Diego-Carlsbad-San Marcos, 3 millones
- 18) Cleveland-Akron-Elyria, OH – 3 millones
- 19) St. Louis-St. Charles-Farmington, MO-IL – 3 millones
- 20) Tampa-St. Petersburg-Clearwater, FL – 3 millones

De entre estas áreas metropolitanas, las que mayor posibilidad de crecimiento económico han mostrado en esta difícil época de crisis, son: Washington y el Norte de Virginia; San Antonio, Texas; Durham, North Carolina; Denver, Colorado y Dallas, Texas.

*Ahora que usted vive en EEUU, conozca y disfrute de esta tradición*

## El Día de Acción de Gracias

El Día de Acción de Gracias, la fecha nacional más peculiarmente americana, fue celebrado por primera vez en 1621 por los pobladores de la Colonia de Plymouth. Estos colonizadores, que más tarde fueron llamados Peregrinos, salieron de Inglaterra porque deseaban separarse de la iglesia establecida y adorar a Dios a su propia manera.

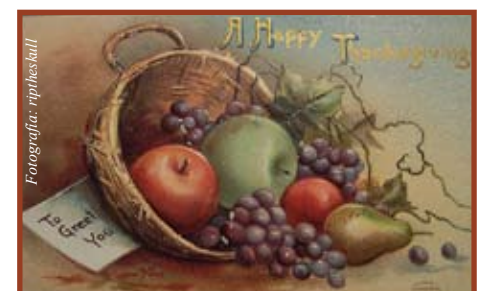
Después de salir de Inglaterra, los Peregrinos se establecieron en Holanda en 1608.

Finalmente, en 1620 se embarcaron en el “Mayflower” buscando libertad

de culto en el Nuevo Mundo. Su destino original era la Colonia de Jamestown - Virginia, pero una tormenta los sacó de su ruta y, en noviembre de 1620, llegaron al norte de Plymouth, Massachusetts.

El primer invierno fue de grandes penurias para los colonizadores, ya que más de la mitad de la colonia murió por hambre y por enfermedades. Sin embargo, aquellos que sobrevivieron continuaron luchando y en la primavera sembraron lo que luego vendría a ser su primera cosecha de maíz.

Squanto, un indio guerrero, se hizo



*Para muchos americanos, el gran feriado de la reunión familiar*

amigo de ellos y les enseñó cómo sembrar y cultivar el maíz y los ayudó a establecer buenas relaciones con las tribus indias vecinas.

En el otoño de 1621, después de una buena cosecha, el Gobernador

*Continúa en la página 11*



*viene de la página 2*

## Hablemos del pavo

- Cueza el pavo inmediatamente después de rellenado.
- Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Los consumidores pueden preferir continuar la cocción del ave hasta alcanzar temperaturas más altas de acuerdo al gusto personal.
- Para obtener la mejor calidad, per-

mita un tiempo de reposo de 20 minutos antes de rebanar el pavo, para que los jugos se espesen. Así el pavo se podrá rebanar más fácilmente.

- Saque todo el relleno de la cavidad del pavo.

### Tiempos para la cocción del pavo

El horno debe ser fijado a una tempe-

ratura de 325° F

Use los siguientes tiempos de cocción para determinar la cantidad de tiempo que debe cocerse el pavo. Recuerde que estos tiempos son aproximados. Siempre use un termómetro para alimentos y verifique la temperatura interna del pavo y del relleno.

Pavo sin relleno		Pavo relleno	
4 a 8 lb. (1.80 a 3.60 Kg.) (pechuga)	De 1½ a 3¼ horas	4 a 6 lb. (1.80 a 2.70 Kg.) (pechuga)	Generalmente no se rellenan
8 a 12 lb. (3.60 a 5.40 Kg.)	De 2¾ a 3 horas	6 a 8 lb. (2.70 a 3.60 Kg.) (pechuga)	De 2½ a 3½ horas
12 a 14 lb. (5.40 a 6.30 Kg.)	De 3 a 3¾ horas	8 a 12 lb. (3.60 a 5.40 Kg.)	De 3 a 3½ horas
14 a 18 lb. (6.30 a 8.10 Kg.)	De 3¾ a 4¼ horas	12 a 14 lb. (5.40 a 6.30 Kg.)	De 3½ a 4 horas
18 a 20 lb. (8.10 a 9 Kg.)	De 4¼ a 4½ horas	14 a 18 lb. (6.30 a 8.10 Kg.)	De 4 a 4¼ horas
20 a 24 lb. (9 a 10.80 Kg.)	De 4½ a 5 horas	18 a 20 lb. (8.10 a 9 Kg.)	De 4¼ a 4¾ horas
		20 a 24 lb. (9 a 10.80 Kg.)	De 4¾ a 5¼ horas



*viene de la página 6*

## Adolescentes que trabajan

Tipo de Trabajo	Ejemplo de Riesgos
Limpieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Químicos tóxicos</li> <li>• Sangre contaminada</li> <li>• Agujas desechadas</li> </ul>
Restaurant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisos resbaladizos</li> <li>• Equipo caliente para cocinar</li> <li>• Objetos filosos</li> </ul>
Ventas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crímenes violentos</li> <li>• Levantar cosas pesadas</li> </ul>
Oficina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés</li> <li>• Acoso</li> <li>• Diseño inadecuado de la estación de trabajo en computadora</li> </ul>

## La nueva tarjeta de residencia en el país

### Nuevo diseño de la Tarjeta Verde

El rediseño de la Tarjeta Verde es el paso más reciente del USCIS para combatir el fraude de inmigración. Los avances tecnológicos incorporados en la nueva tarjeta evitan la falsificación y manipulación del documento. Las mejoras obtenidas serán de utilidad para los encargados del orden público, los empleadores y los inmigrantes.

Un seguro sistema óptico que almacena información biométrica permite la identificación rápida y fiable del titular de la tarjeta. Imágenes holográficas, huellas digitales grabadas por láser y micro-imágenes de alta resolución hacen casi imposible la reproducción de esta tarjeta. La identificación por radiofrecuencia (RFID, por sus siglas en inglés) permitirá que los agentes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza lean la tarjeta a distancia y comparen con la información archivada inmediatamente, y la dirección del remitente impresa en la tarjeta facilitara su devolución al USCIS en caso de extravío.

A partir del 11 de mayo del 2010, el USCIS está distribuyendo todas las Tarjetas Verdes, usando este nuevo y más seguro formato, a las personas que han sido aprobados para obtener la residencia permanente legal y a aquellas que renueven o soliciten una sustitución de la misma.

Algunas Tarjetas Verdes tienen fecha de vencimiento y permanecerán válidas hasta que venzan. Los portadores de estas tarjetas recibirán la versión rediseñada cuando renueven o reemplacen su tarjeta.

Las Tarjetas Verdes sin fecha de vencimiento siguen siendo válidas. El USCIS recomienda que los portadores de las tarjetas sin fecha de vencimiento soliciten reemplazarlas con la versión rediseñada.

El costo actual para renovar o reemplazar la Tarjeta Verde es de \$370. Los residentes permanentes elegibles pueden considerar sus opciones para naturalizarse como ciudadanos de los Estados Unidos.

Para más información sobre los requisitos para la ciudadanía, visite [www.uscis.gov/espanol](http://www.uscis.gov/espanol).



Fotografía: mike\_bcg

*Si no conoce las reglas para usar su tarjeta, es mejor aprenderlas*

#### Para reemplazar una tarjeta de residente que fue perdida

Un residente permanente legal puede solicitar una tarjeta de reemplazo mediante la presentación de un Formulario I-90, disponible en el sitio de Internet: [www.uscis.gov/espanol](http://www.uscis.gov/espanol). Si está fuera de los Estados Unidos, un residente permanente legal debe comunicarse con el consulado estadounidense más cercano, la oficina del USCIS o un puerto de entrada a Estados Unidos antes de intentar presentar el Formulario I-90.

*viene de la página 8*

## El Día de Acción de Gracias

Bradford proclamó “un día para dar gracias al Señor para que podamos, de una manera más especial, regocijarnos después de haber recogido el fruto de nuestro trabajo”.

En un gesto de amistad, los Peregrinos invitaron a los indios vecinos para juntos celebrar una fiesta, en la que compartieron pavos, gansos, maíz, langostas, almejas, calabacitas, calabazas y frutas secas.

Debido a una pobre cosecha y problemas con los indios, no fue posible celebrar el Día de Acción de Gracias el siguiente año. Sin embargo, en 1623, el Gobernador Bradford proclamó el 30 de julio como el Día de Acción de Gracias para celebrar el final de un largo periodo de sequía.

Después de 1623, la celebración del Día de Acción de Gracias fue irregular y generalmente con una base regional. Sin embargo, en 1789, poco después de que las trece colonias se habían unido, el Presidente George Washington presentó un Acuerdo al Congreso para celebrar un día nacional de “dar gracias y hacer una oración pública”. Se aprobó la resolución y el 26 noviembre de 1789 se celebró el primer Día Nacional de Acción de

Gracias. En la proclamación correspondiente, George Washington instó a los americanos a dar gracias a Dios por su protección, por la victoria en la lucha, por la libertad, por la paz y la prosperidad en el nuevo país.

Durante los siguientes años aún no hubo una celebración nacional anual de esta festividad, sin embargo, en 1846, la Sra. Sarah Hale, editora del Godey’s Lady Book, una revista para mujeres, lanzó una campaña para hacer del Día de Acción de Gracias una fiesta nacional. Después de 9 años logró su meta y el Día de Acción de Gracias fue señalado como una fiesta nacional, justo antes de que empezara la Guerra Civil.

El 3 de octubre de 1863, el Presidente Abraham Lincoln expidió la primera proclamación del Día de Acción de Gracias desde 1789. Desde el tiempo de Lincoln, anualmente el Presidente ha proclamado el cuarto jueves de noviembre como el Día de Acción de Gracias.

En Estados Unidos, la mayoría de las personas celebra esta fiesta con reuniones familiares en sus hogares, donde preparan y comparten un banquete. Es común ofrecer una oración

de gracias. El plato principal para la cena suele ser un gran pavo asado u horneado, tradicionalmente acompañado de un relleno hecho de pan de maíz y salvia; servido con una jalea o salsa de arándanos rojos. Además suelen servirse platos de verduras como las judías verdes (ejotes, vainitas), la batata dulce (camote) y el puré de papa (patata) con una salsa espesa (gravy) hecha del jugo del pavo. También suele servirse una gran variedad de postres, siendo el pastel de calabaza el más popular. Es común preparar el pastel de nuez pacana y el de manzana.

Inicio de la temporada de compras  
La mayoría de los negocios y las oficinas cierran en este día.

El viernes siguiente a esta fiesta es tradicional la apertura de la temporada de compras navideñas. Este día se conoce como Viernes Negro. Todos ofrecen precios de rebaja y mucha gente acude a los centros comerciales desde las primeras horas del día. (Relato histórico e ilustraciones por cortesía de la Embajada de EEUU en México).



### La mano amiga

Búsqúenos en Internet y encontrará ediciones anteriores, recursos, consejos y mucho más:

[www.LaManoAmiga.org](http://www.LaManoAmiga.org)

Thank you to our sponsor.  
Gracias a nuestro auspiciador.

**comcast**

## viene de la página 7

# Los trabajos prohibidos para los menores

Para pedir ayuda en temas de trabajo, habla con tu supervisor acerca del problema, y también con tus padres o maestros.

Para dar una Alerta de Peligro (*Hazard Alert*) sobre cómo evitar heridas o la muerte, llama a NIOSH en inglés y pide el Reporte # 95-125, o visita la página de NIOSH en Español, en el Internet.

Para más información sobre cómo trabajar de manera segura, visite la página en Internet del Departamento Federal de Trabajo, en <http://www.dol.gov> o llama a tu agencia local (puedes encontrar el número en la sección azul del directorio telefónico). Ahí mismo puedes encontrar el teléfono de las siguientes agencias:

- OSHA, para hacer una queja relacionada con la seguridad en el trabajo.
- *Wage and Hour*, para reclamos sobre salario, horas de trabajo, empleo ilegal de jóvenes menores de 18 años.
- *Equal Employment Opportunities Commission*, para quejas sobre acoso sexual o discriminación.

## Conozca la ley

# La libertad de información está en una ley

Por Jim Fisher-Thompson

Los académicos, periodistas y ciudadanos comunes que desean acceder a información encontrada en manos del gobierno de Estados Unidos consideran que la Ley de Li-

bertad de Información, promulgada hace 43 años, es uno de los pilares de la democracia. La Ley de Libertad de la Información (FOIA, por sus siglas en inglés), promulgada en 1966 y perfeccionada con el transcurso de los años, permite a personas y organizaciones (incluso a organizaciones y ciudadanos no-estadounidenses) solicitar documentos no publicados y que se encuentran en poder de los organismos del Poder Ejecutivo, sin tener que explicar el motivo de su petición.

Cuando la ley FOIA se promulgó por primera vez, fue considerada como algo revolucionario. Solo Finlandia y Suecia tenían leyes parecidas. Desde entonces, 80 países han promulgado leyes similares.

El Presidente Lyndon Johnson no demostró demasiado entusiasmo cuando firmó la ley que obligaba al Poder Ejecutivo a poner a muchos documentos a disposición del público. Muchas autoridades consideraban que la transparencia que exigía la ley FOIA les impediría transmitir información confiden-

cial en los documentos, perjudicando así la función gubernamental.

Desde su inicio, la FOIA se ha convertido en una popular herramienta de consulta para los periodistas, académicos, empresarios, abogados, consumidores y grupos ecologistas; y ha contribuido a la apertura de la labor del gobierno.

Conforme a la FOIA, los ámbitos de información exentos de la divulgación son: la información personal privada, ciertos asuntos secretos relacionados con la defensa nacional y las relaciones exteriores y los secretos comerciales y de negocios.

La ley no se aplica a las otras dos ramas del gobierno de Estados Unidos, el Poder Judicial (Tribunales Federales) y el Poder Legislativo (el Congreso), ni a los Estados que tienen leyes similares a la FOIA y que abarcan la información gubernamental a nivel estatal.



Fotografía: Electronic Frontier Foundation

*Derechos del ciudadano común, uno de los valores grandes de esta democracia.*