

Quienes somos

Living Resources es un programa de alcance comunitario desarrollado por una organización de vivienda asequible no lucrativa. Esta organización no lucrativa se dedica a crear y preservar viviendas asequibles de calidad para familias de ingresos bajos y moderados, para los individuos y para las personas mayores.

Guía de Recursos para Residentes

Segunda Edición



Su camino en la búsqueda de los recursos del Estado de California

APÉNDICE

Guía de recursos de números telefónicos y sitios en orden alfabético

- Planeación y Financiamiento de Cuidado Avanzado 1-800-247-7421
- Vivienda Asequible 1-800-569-4287
- Cuidado de Adultos Envejeciendo
(Cuidado de Ancianos) 1-800-677-1116
- CalJobs www.caljobs.ca.gov
- CalWORKS (TANF) www.cdss.ca.gov
- CAPI www.cdss.ca.gov
- Préstamo de Carros www.bettermoneyhabits.com
- Recursos y Remisiones 1-800-543-7793
- Covered CA (Cuidado de la Salud Asequible) 1-800-300-1506
- Beneficios por Incapacidad (SSI) 1-800-772-1213
- EDD (Beneficios por Desempleo) 1-800-300-5616
- ENCUESTRE SERVICIOS 2-1-1
- Banco de Alimentos www.cafoodbanks.org
- Banco de Estampillas (CalFresh o WIC) 1-877-847-3663
- Teléfono Móvil Gratuito (Assurance Wireless) 1-888-898-4888
- Reporte de Crédito Gratuito www.annualcreditreport.com
- Preparación de Impuestos Gratuita para
Personas de la Tercera Edad (AARP) 1-888-227-7669
- Preparación de Impuestos Gratuita 1-800-906-9887
- Exámen de GED 1-916-445-9438
- Programa de Asistencia de Energía Eléctrica
en el Hogar 1-866-675-6623
- IHSS www.cdss.ca.gov
- Inmigración y Ciudadanía Americana www.uscis.gov/citizenship
- Asistencia Legal www.LawHelpCA.org
- Agencia Local de Financiamiento Infantil 1-866-901-3212
- Medi-CAL 1-800-541-5555
- Medi-CAL para Familias 1-800-880-5305
- Medicare 800-633-4227/www.medicare.gov
- Seguridad de Nutrición y Alimentos www.FoodSafety.gov
- Albergues Textee SHELTER 99000 o Marque 2-1-1
- Asuntos de los Veteranos 1-800-827-1000
- Línea de Crisis para Veteranos 1-800-273-8255 (Presione 1)

Índice

Esta mano de ayuda etiqueta los programas gubernamentales

- Encuentre Servicios** 2
- Estampillas para Comida (CalFresh o WIC)** 3
- Bancos de Comida** 4
- Encuentre Albergues** 5
- Vivienda Asequible** 6
- Cómo Mantener al Administrador de la Propiedad Feliz** 7
- CalWORKS (TANF)** 8
- Cuidado de la Salud Asequible (Covered California)** 9
- Cuidado de la Salud Asequible Continuo (Medicare)** 10
- Clínicas Comunitarias** 11
- Teléfono Móvil Gratuito** 12
- Educación** 13
- Beneficios por Desempleo** 14
- Encuentre un Trabajo** 15
- Información de Inmigración y Ciudadanía Americana** 16
- Reporte de Crédito Gratuito** 17
- BORRADOR PARA PRESUPUESTO PERSONAL** 18-20
- Información para Préstamo de Carros** 21
- Asistencia de IHSS y CAPI** 22
- Beneficios por Incapacidad (SSI)** 23
- Servicios de Veteranos** 24
- Preparación de Impuestos Gratuita** 25
- Asistencia Legal** 26
- Reduzca la Factura de Electricidad** 27
- Sugerencias Para Ahorrar Energía** 28
- Cuidado Infantil Asequible** 29
- Cuidado de Ancianos Asequible** 30
- Planeación y Financiamiento de Cuidado Avanzado** 31
- Sugerencias de Limpiar** 32
- Alimentación** 33
- Conozca a sus Vecinos** 34
- NOTAS** 35-36
- APÉNDICE** Cubierta Posterior

Obtenga Comida de los Bancos de Comida

¿Sabía usted que los bancos de comida dan comida gratuitamente?

Consulte con su **banco de comida local** para ver si usted califica para recoger comida cada mes.

Para encontrar un banco de comida cerca de usted y basado en el criterio de elegibilidad, llame a **2-1-1** o vaya a www.cafoodbanks.org y haga clic en *"Find a Member Food Bank"* [Encuentre un Banco de Comida para Miembros]. Usted también puede intentar con los centros de recursos locales para familias y ancianos, en iglesias, etc. para ver si ellos brindan ayuda en localizar en donde le puedan dar comida o si tienen comida a ofrecer ahí mismo.

¿En dónde está mi Banco(s) de Comida Local?

1. _____
Despensa de Comida Teléfono Dirección
2. _____
Despensa de Comida Teléfono Dirección

NOTAS:

Conozca a sus Vecinos

Conozca a sus vecinos y haga amistades en caso de que necesite ayuda

Puede que sus vecinos sean recursos excelentes para obtener información acerca de eventos comunitarios, trabajos y otros servicios. ¿Necesita arreglar el foco delantero de su carro y no sabe cómo hacerlo? Puede que un vecino sea capaz de brindarle ayuda. Ahorre dinero y tiempo por medio de relacionarse con su comunidad justo afuera del umbral de su hogar. Usted nunca sabe cuán capaz será de brindar ayuda a sus vecinos en diversas formas o si sus vecinos le pueden brindar ayuda a usted, a menos que los conozca personalmente.

¿Quiénes son mis vecinos?

1. _____
Nombres de los miembros de la familia

Teléfono Dirección
2. _____
Nombres de los miembros de la familia

Teléfono Dirección
3. _____
Nombres de los miembros de la familia

Teléfono Dirección

Mejore la Alimentación de su Familia

Haga una lista de comida saludable antes de ir a la tienda.

Prepare un plato saludable

Antes de comer, piense que es lo que va a poner en el plato o en su taza o tazón. Alimentos como los vegetales, las frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en calorías y alimentos de proteína desgrasados contienen los nutrientes que usted necesita sin tener muchas calorías. Trate algunas de las siguientes opciones:

- ✓ Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales.
- ✓ Cambie a leche descremada o leche con 1% de grasa.
- ✓ Escoja trigo o granos enteros en lugar de pan blanco.
- ✓ Coma carnes desgrasadas y coma menos carnes rojas.
- ✓ Mantenga su comida fuera de riesgo para poder comerla – aprenda más en www.FoodSafety.gov



Fuente: USDA's Center for Nutrition Policy and Promotion 08/13

Sugerencia: Cheque sus volantes y publicaciones locales para encontrar las mejores ofertas con sus abastecedores locales

Encuentre Albergues

*¿Necesita encontrar **albergue** o sabe de alguien que lo necesite?*

En su teléfono, marque **2-1-1** o envíe un texto al número telefónico **99000**. Entonces envíe el texto **SHELTER** y su **CÓDIGO POSTAL**. En respuesta, recibirá un texto pidiéndole que envíe el texto **HELP** y usted recibirá una respuesta indicándole un lugar a salvo al cual ir. Envíe el texto **NEXT** para obtener otro lugar a salvo al cual ir, o envíe el texto **STOP** para no recibir más información.

Anote que usted puede enviar los siguientes textos para esos propósitos:

- Envíe el texto SHELTER:** Albergues locales cerca del Código Postal que envió.
- Envíe el texto ABUSED:** Albergues para las relaciones en donde existe el abuso de mujeres y niños.
- Envíe el texto SOBER:** Opciones de albergues de vivienda a costo bajo o a ningún costo para personas sobrias.

No importa en donde se encuentre, conseguirá ayuda cerca de usted.

¿No tiene un teléfono móvil para enviar textos? Use un teléfono fijo o un teléfono de monedas y llame al 2-1-1 para localizar el albergue más adecuado a las circunstancias.

NOTAS:

Encuentre Vivienda Asequible 🏡

Contacte a un **Asesor de Vivienda** para que le ayude a encontrar vivienda más barata. ¡Llame hoy al 1-800-569-4287!

Existen diferentes tipos de opciones de vivienda, tales como las siguientes:

1. Vales de Elección de Vivienda (Sección 8)*

Elija su propia vivienda y use el Vale de Vivienda de la Sección 8 para pagar toda o parte de la renta. Una vez que califique y reciba un vale de vivienda, este vale le seguirá hasta donde usted viva. *(Si usted planea cambiar de vivienda, asegúrese de obtener aprobación de la autoridad que asigna viviendas.)*

¿Cómo puedo solicitar esta Opción Asequible?

Póngase en contacto con la **Autoridad de Vivienda** local para localizar apartamentos asequibles para las familias, los ancianos y las personas discapacitadas de bajos ingresos.

Para localizar a su Autoridad de Vivienda local y para obtener una forma de aplicación, vaya a

<http://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/states/california/renting/hawebites>

Asimismo, usted puede llamar al Departamento de Vivienda Pública y para Indios Americanos para información adicional al **1-800-955-2232**.

2. Sección 8 de Apartamentos y Otras Viviendas de Subsidio-Gubernamental*

Estas propiedades son subsidiadas por el gobierno federal, y así permiten que los dueños de apartamentos ofrezcan rentas reducidas.

¿Cómo Puedo Aplicar por Esta Opción Asequible?

Usted debe de aplicar directamente en la oficina administrativa del apartamento para calificar y poder rentar una de esas unidades. Para obtener una lista de propiedades, vaya a www.hud.gov/apps/section8/

** Tome en cuenta que existen listas de espera extensas para todos estos programas, y frecuentemente solo están disponibles por un período de tiempo breve. Manténgase al pendiente para presentar una aplicación. Sea paciente, una vez que reciba esta oportunidad, causará una gran diferencia a largo plazo en el bienestar de su familia.*

Sugerencias de Limpieza BARATAS

Mantenga un hogar limpio y saludable.

LIMPIE LAS SUPERFICIES

Utilice: Bicarbonato y Agua

Aplique bicarbonato en polvo en las superficies de los baños y entonces con una esponja o trapo húmedos restriegue éstas. Si la suciedad es más problemática, también use sal.

AYUDE POR TODA LA CASA

¡Hay que poner empeño en limpiar la casa! Existen muchas toallitas y aerosoles de limpieza que dejan olores desagradables y residuos en las superficies. Usted debe usar los ingredientes básicos mencionados anteriormente, en lugar de químicos – restregar un poco es mejor que respirar químicos malolientes. Además tiene la ventaja de que cuando limpie la casa será una manera muy efectiva, fácil y de bajo impacto de ejercitar a su cuerpo.

ELIMINE MANCHAS, MOHO Y GRASA

Use: Jugo de Limón y Vinagre

Rocíe jugo de limón o vinagre en la superficie, y déjelo reposar por unos cuantos minutos, y entonces restriegue la superficie con un cepillo de cerdas duras.

VENTILE EL APARTAMENTO

Deje entrar el aire fresco en su casa para crear un lugar más limpio y saludable en el cuál vivir. Coloque un ventilador en el marco de la ventana para enfriar su cuarto. El ventilador le hará sentirse más cómodo, y le ayudará a ahorrar electricidad si no usa el aire acondicionado.

ELIMINE GRADUALMENTE LOS QUÍMICOS AGRESIVOS

Cuando le sea posible use productos de limpieza hechos en casa. Todo lo que necesita para las necesidades básicas de limpieza es Agua: Fría para los derrames, TIBIA para los pisos, y CALIENTE para los fregaderos. ¡Es la manera más saludable y barata de limpiar!

Planeamiento y Apoyo de Cuidado Avanzado

Encuentre recursos para mantener a su familia en caso de que un ser querido muera o se acerque al final de su vida.

Cuidados de Hospicio

La Organización Nacional de Hospicios y Cuidados Paliativos (NHPCO) provee cuidado al final de la vida y da acceso de expansión para cuidados de hospicio con miras a mejorar de fondo la calidad de vida de las personas que se están muriendo y la de sus familiares. Póngase en contacto con la organización para enterarse sobre otras opciones de cuidado de hospicios en www.nhpc.org

Apoyo Emocional

Es importante que aquellos que están encarando una enfermedad que amenaza su vida, que están pasando por cambios críticos de su estilo de vida o que se preocupan por alguien que tenga una enfermedad crítica, que ellos encuentren apoyo físico, emocional y espiritual para el logro de la curación.

- [The Heart Way](http://www.theheartway.org) provee oportunidades de asistencia, de educación, de recursos y de apoyo práctico a través de reuniones personales, por teléfono, y a través de la Internet, una como parte inicial de la curación. Contacte ésta en www.theheartway.org
- [Compasión y Preferencias](#) ofrece asesoría, planeación de recursos, referencias y da guía gratuitamente para proteger y expandir las opciones al final de la vida. Asimismo, ayuda a reducir el sufrimiento de las personas para que tengan algo de control al final de sus días. Llame a ésta al **1-800-247-7421**.

Directivas Anticipadas

Las Directivas Anticipadas son documentos que le permiten a las personas comunicar sus decisiones en lo tocante al cuidado médico para familias, amigos, y profesionales de cuidado médico en el caso de que ellos no sean capaces de tomar esas decisiones por sí mismos; por ejemplo, debido a encontrarse inconsciente o en coma. Los dos tipos principales de directivas avanzadas son el Testamento Vital y el Poder Notarial Médico. Los sitios a continuación le suministrarán a usted y a su familia con información valiosa sobre directivas anticipadas, testamentos vitales, testamento vital de cinco deseos, y otros recursos necesarios para que planee sus decisiones durante la enfermedad, cirugía y al final de la vida.

www.patientsrightscouncil.org/site/advance-directives-definitions/
www.nlm.nih.gov/medlineplus/advancedirectives.html
www.caringinfo.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3289

Cómo Mantener Contenido al Gerente de mi Propiedad

¡Sugerencias para ser un buen inquilino!

¡Unas cuantas sugerencias para vivir en un hogar más sano y feliz, y para que mantenga contento al gerente de su apartamento!

1. Abra las ventanas con frecuencia para ventilar su apartamento con aire fresco.
2. Mantenga el ruido a un mínimo.
3. Reporte grifos o duchas que tienen goteras inmediatamente con el gerente.
4. Mantenga su apartamento limpio y ordenado. Haga una limpieza mensual con su familia. Surta entre los montones de cosas y quédese solo con lo que necesita y recicle o done las cosas que ya no quiere.
5. Organice su apartamento, limpie las superficies para quitar el polvo y suciedad con los productos de limpieza ecológicos que se mencionan en este libro.
6. Lea los carteles que están colgados en su comunidad y siga las reglas.
7. ¿Tiene preguntas? Llame al Gerente.

Aplique para Recibir CalWORKS (TANF)

Si necesita vivienda, comida, utilidades, ropa o medical, ¡puede que sea elegible para recibir ayuda inmediata a corto plazo!

CalWORKs (también conocido como TANF) es un programa de asistencia financiera que les ofrece ayuda monetaria y servicios a las familias de California que lo necesitan. Las familias que aplican y califican para recibir asistencia continuada reciben dinero mensual con el cual pueden pagar su vivienda, comida y otros gastos necesarios.

Para calificar para este programa de beneficio, usted debe ser un residente del Estado de California, estar embarazada o ser responsable de un niño/a menor de 19 años de edad, ser un ciudadano nacionalizado de los Estados Unidos, ser ciudadano, residente legal o residente permanente, tener un ingreso bajo o muy bajo, y puede ser infrautilizado (trabajar por sueldos muy bajos), desempleado o a punto de ser desempleado.

Usted puede comenzar el proceso de aplicar para **CalWORKs** por internet en una de las siguientes páginas web dependiendo del país en el que vive:

- www.c4yourself.com
- www.mybenefitscalwin.org
- www.ladpss.org

Para más información, por favor visite:
www.cdss.ca.gov/calworks/default.htm

APLICACIÓN Entregada:

_____ Aplicación Para _____

Fecha

CalWorks

Cuidado Asequible para Ancianos

Cuidado y Servicios Para Personas Ancianas

Ya sea que una persona mayor necesite ayuda con servicios como su alimentación, cuidado en el hogar, transportación o cuando un proveedor necesita capacitación y educación o un descanso bien merecido de sus responsabilidades, el **Ubicador de Cuidado para Ancianos (Eldercare Locator)** es un servicio público del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y puede direccionar al individuo que lo necesita. Para más información, visite la página web www.Eldercare.gov o llame a Eldercare al **1-800-677-1116**.

¿Dónde están mis programas asequibles y locales de cuidado de ancianos?

Nombre	Teléfono	Dirección
--------	----------	-----------

Nombre	Teléfono	Dirección
--------	----------	-----------

NOTAS:

Cuidado Infantil Asequible

Obtenga asistencia para el cuidado infantil mientras trabaja o va a la escuela.

Algunas familias en California califican para recibir asistencia financiera del gobierno, para ayudar a pagar el cuidado infantil. Su programa local de **Recursos y Recomendación de Cuidado Infantil** le podrá decir si califica.

Para encontrar el programa más cercano a usted, llame a la línea gratuita de Educación del Consumidor al **1-800-543-7793** o visite www.acf.hhs.gov/programs/occ

¿Dónde están mis programas locales y asequibles de cuidado infantil?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Cuidado de Salud Asequible

¡El Gobierno Federal le puede ayudar a pagar por sus gastos de Cuidado Médico!

¿Tiene preguntas acerca de la **Ley de Cuidado de Salud Asequible?**

La Ley de Cuidado de Salud Asequible de California se llama **Covered California**. El estado ha creado una página web para ayudarle a los residentes a entender como están cambiando los seguros médicos y para que puedan inscribirse con un seguro nuevo, visitando www.coveredca.com o llamando al **1-800-300-1506** para más información.

Aplique para **Medi-CAL** (también conocido como “Medicaid”)

Medi-Cal es el programa de cobertura médica Medicaid de California. Este programa paga por varios servicios médicos para niños y adultos que tienen ingresos y recursos limitados. Para más información, visite www.dhcs.ca.gov o llame al **1-800-541-5555**. Para aplicar para Medi-Cal, visite las oficinas de Servicios Sociales en el condado en el que vive, o aplique por internet visitando www.dhcs.ca.gov/Services/medi-cal/pages/applyformedi-cal.aspx.

O aplique para el Programa **Medi-CAL para Familias**

Este programa ofrece cobertura médica, dental y de visión para niños y familias. Para más información, llame al **1-800-880-5305**.

Información sobre la cobertura médica continúa en la página siguiente...

Cuidado de Salud Asequible

Aplique para Medicare si es elegible.

Medicare es para personas que están legalmente discapacitadas o que tienen por lo menos 65 años de edad. Es administrado por la misma agencia que Medicaid, pero es completamente diferente. Si usted está discapacitado y recibe Seguridad Social o Discapacidad, tendría derecho a recibir Medicare.

Para más información y para aplicar en la página web, visite www.medicare.gov o llame al **1-800-633-4227**.

**Recuerde:* Mantenga una lista de sus doctores y sus teléfonos para situaciones de emergencia.

✓ ¿Quiénes son mis doctores y, aceptan Medi-Cal y/o Medicare?

Medi-Cal	Medicare	Nombre y Teléfono del Doctor #
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

Sugerencias para Ahorrar Energía

Ayude a ahorrar energía y también se ahorrará dinero.

- ✓ Use lavaplatos, hornos, y planchas por la mañana o después de las 8:00 p.m.
- ✓ Ponga el termómetro a 78° cuando hace calor, y a 84° cuando la temperatura está a 100°. Use ventiladores en cada habitación para que estén más frescas
- ✓ Si su grifo o ducha están goteando, contacte al gerente de la propiedad inmediatamente para que los repare.
- ✓ Use bombillas fluorescentes compactas. Podrá reducir su factura de electricidad si cambia a bombillas fluorescentes compactas.
- ✓ Use cortinas, toldos o pantallas solares en las ventanas y cierre las ventanas cuando hace calor.

NOTAS:

Reduzca su Factura de Electricidad

¡Puede que califique para recibir ahorros en sus facturas mensuales de electricidad y gas natural!

Existen programas estatales para familias de bajos recursos que le ofrecen descuentos en sus facturas utilitarias o que le cobran a un precio descontado. Para más información, contacte al Departamento de Servicios Comunitarios de California y al Programa de Asistencia de Energía en el Hogar al **1-866-675-6623** o visite www.csd.ca.gov

Para calificar, debe vivir en California, ser el encargado de pagar sus facturas de electricidad y tener ingresos bajos, según las normas de elegibilidad. Para aplicar, contacte a su proveedor de utilidades domésticas directamente. Para encontrar al proveedor de su área, visite www.csd.ca.gov/Services/FindServicesinYourArea.aspx

¿Quiénes son mis proveedores de servicios utilitarios?

Nombre	Teléfono	Página Web
Nombre	Teléfono	Página Web

APLICACIONES ENTREGADAS:

_____ Aplicación con _____
Fecha Compañía de Servicios Utilitarios

_____ Aplicación con _____
Fecha Compañía de Servicios Utilitarios

Obtenga Atención Médica en Clínicas Comunitarias

*¡Para enfermedades comunes, no vaya a la sala de emergencias! **Asista primero a una clínica comunitaria.***

Existen organizaciones privadas y gubernamentales que ofrecen **servicios de bajo costo o gratuitos** para usted y su familia, como por ejemplo:

- Cuidado Médico
- Cuidado Dental
- Salud Mental

Llame al 2-1-1 para encontrar servicios de atención médica asequibles cercanos a usted. ¡Solo llame al 9-1-1 para emergencias!

O visite <http://findahealthcenter.hrsa.gov/> para encontrar a proveedores de atención médica de bajo costo o gratuitos cerca de usted.

Estas son las clínicas más cercanas a mí:

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

Obtenga un Teléfono Celular Gratuito

250 Minutos de Voz Gratuitos y 250 Mensajes de Texto Gratuitos al mes.

Hay dos proveedores gubernamentales de programas de teléfonos celulares en California. Comuníquese con ellos para rellenar una aplicación. El procesamiento de su solicitud se podría tomar más de dos semanas.

Assurance Wireless

Para descargar una solicitud, visite www.assurancewireless.com introduzca su código postal y le aparecerá la solicitud. Para más información, llame al **1-888-898-4888**.

ReachOut Wireless

Para descargar una solicitud, visite www.reachoutmobile.com y luego haga click en *Your Link to Lifeline ENROLL NOW* a la izquierda, introduzca su código postal y siga las direcciones.

Para calificar, usted debe participar en ciertos programas de asistencia gubernamental o cumplir con los requisitos de ingresos por vivienda. Esté preparado para enseñar comprobantes de su participación en esos programas.

La siguiente forma (y otras que aparecen en este libro) le ayudarán a llevar un registro de sus solicitudes.

APLICACIÓN Presentada:

_____ Aplicado en _____
Fecha Assurance Wireless ReachOut Wireless (circule)

Asistencia Legal Gratuita

¿Tiene problemas legales? ¿Necesita ayuda con asuntos legales relacionados a su familia?

Existen compañías y organizaciones que ofrecen **asistencia legal gratuita o de bajo costo** para personas que califican.

Para encontrar una organización de asistencia legal en su área, llame al **2-1-1** o visite www.LawHelpCA.org.

Si es padre o madre soltero/a y necesita manutención infantil y necesita información sobre cómo obtener ayuda, llame a las oficinas de la **Agencia de Apoyo para la Manutención Infantil (LCSA)** por sus siglas en inglés al **1-866-901-3212** para encontrar la agencia más cercana a usted. También puede visitar www.childsup.ca.gov y rellenar una aplicación estatal simple y segura para recibir servicios de apoyo de manutención infantil.

¿Dónde están las organizaciones cercanas de asistencia legal gratuita y de bajo costo?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Preparación de Impuestos Gratuita

¿Necesita ayuda para preparar sus impuestos?

¿Sabía que los impuestos se deben pagar a mediados de abril cada año? Los programas de Asistencia de Preparación de Impuestos por Voluntarios (**VITA**) y la Consejería de Impuestos para Ancianos (**TCW**) ofrecen ayuda gratuita en la preparación de impuestos para personas que califiquen.

- Para más información y para encontrar un sitio de preparación de impuestos cercano a usted, llame al 2-1-1 o visite <http://irs.treasury.gov/freetaxprep/> o llame al **1-800-906-9887**.
- O visite www.myfreetaxes.com para recibir una preparación de impuestos Estatales y Federales gratuita.

Para aquellos individuos con 60 o más años de edad, también pueden llamar al Programa de Impuestos de AARP **1-888-227-7669**.

- ¿Dónde están mis sitios locales de preparación de impuestos?**

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

Continúe su Educación

¡Visite la biblioteca!

- Acceso Gratuito a Computadoras
 - Clases Gratuitas (Ingles, Usar la Computadora, Crear un Presupuesto, etc.)
 - Libros, DVDs, Música Gratis
 - Sesiones de Contar Cuentos Gratuitas para Niños
 - Clases Gratuitas para la Preparación de Exámenes SAT/ACT
- ¿Dónde está mi biblioteca local? _____

¿Quiere terminar su escuela secundaria?

- ✓ **Tome la prueba de GED (Educación General) y reciba un Certificado de Equivalencia a la Escuela Secundaria de California.** La prueba de GED es para adultos que no tienen un diploma de la escuela secundaria. Los empleadores consideran que el Certificado de Equivalencia a la Escuela Secundaria es igual que tener un diploma de la escuela secundaria. Si usted necesita tener diploma para un empleo o para poder regresar a la escuela, busque una escuela local para adultos o centro de pruebas para registrarse para tomar el examen de GED. Para más información, visite www.cde.ca.gov/ta/tg/gd o llame al **1-916-445-9438**.

¡Inscríbese en un Colegio Comunitario!

Los colegios comunitarios ofrecen ayuda financiera para que usted pueda estudiar tiempo completo o tiempo parcial.

- ✓ **Si necesita dinero para poder estudiar, lo le cuesta nada aplicar para recibir ayuda financiera.**

Para ver una lista de colegios comunitarios y escuelas técnicas, visite <http://californiacommunitycolleges.cccco.edu/alphalist.aspx>

¿Necesita Aplicar para el Desempleo?

Obtenga *beneficios de EDD* mientras que busca un trabajo.

¿Quién califica para recibir **desempleo**?

- Una persona que ha sido descansada y no tiene trabajo sin que sea su culpa.
- Una persona que deja su trabajo o es despedida. (Nota: Esta persona será citada para hacer una entrevista telefónica porque hay un asunto de separación que se tiene que resolver antes de que se pueda considerar la elegibilidad para recibir beneficios.)

Los individuos deben cumplir con los requisitos de elegibilidad cada una de las semanas en las que reciben los beneficios (como por ejemplo continuar buscando trabajo). Para más información, visite www.edd.ca.gov/unemployment/eligibility.htm

El individuo aplica para recibir beneficios de desempleo en una de las siguientes maneras:

1. Llene una solicitud visitando http://www.edd.ca.gov/unemployment/Filing_a_claim.htm
2. Comuníquese con EDD por teléfono al **1-800-300-5616**. Hablará con un representante del Departamento que le hará una serie de preguntas y grabará sus respuestas.
3. Complete una solicitud de desempleo impresa visitando <https://eapply4ui.edd.ca.gov/default.aspx?target=paper>.

La solicitud se puede llenar en la web y después ser impresa, o puede imprimirse en blanco y ser llenada a mano. Después la solicitud se puede enviar por fax o correo a las oficinas de EDD para ser procesada.

¿Es un Veterano que Necesita Ayuda?

Llame a la *Línea Gratuita para Veteranos en Crisis* al **1-800-273-8255**.

La elegibilidad para la mayoría de los **beneficios de VA** se basan en su descarga del servicio activo militar bajo condiciones que no sean por baja deshonrosa. Servicio activo quiere decir servicio de tiempo completo como miembro del Ejército, Servicio activo significa servicio de tiempo completo como miembro del Ejército, Armada, Fuerza Aérea, Infantería de Marina, la Guardia Costera o como un oficial del Servicio Público de Salud, la Administración de Servicios de Medio Ambiente o de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica.

Usted podría ser elegible para recibir ciertos beneficios como un préstamo hipotecario y educación si cumple con los criterios de años de servicio y demás.

Conecte con los beneficios que se ha ganado, como por ejemplo:

- *Beneficios Estatales*
- *Educación/Capacitación, Empleo, Vivienda*
- *Cuidado de Salud, Transporte*
- *Asistencia Legal y Financiera*
- *Ayuda por Agente Naranja, DD-214*
- *Eliminación de costos universitarios para dependientes*
- *TBI/PTSD*
- *Placas de Auto para Veteranos*
- *Veteranos Minoritarios*
- *Mucho Más...*

Los veteranos y sus familiares que desean contactar al Departamento de Veteranos tocante a un reclamo, beneficios o servicios, pueden llamar al VA al **1-800-827-1000** (TTD 7-1-1), o visite www.va.gov

Los veteranos también se pueden registrar con el Departamento de CA de Asuntos de Veteranos en <https://www.calvet.ca.gov/> y un Representante le contestará sus preguntas, y le conectará con proveedores de servicios.

Como Aplicar para Beneficios de Discapacidad

¿Quiere aplicar para SSDI (Ingresos de Discapacidad del Seguro Social)? Llame al 1-800-772-1213.

El Seguro Social paga beneficios de discapacidad para usted y ciertos miembros de su familia si ha trabajado el tiempo suficiente y tiene una condición médica que le ha impedido trabajar o que se anticipa que le impedirá trabajar por al menos 12 meses o que causará su muerte. Usted debería aplicar para beneficios de discapacidad en cuanto es discapacitado. Hay dos maneras en las que usted puede aplicar para recibir beneficios de discapacidad:

1. Llame al **1-800-772-1213** (TTY 800-325-0778) para pedir una cita para llenar una solicitud de discapacidad en sus oficinas locales de Seguridad Social, o para pedir una cita telefónica para que le ayuden a llenar una solicitud por teléfono. Si pide una cita, se le enviará un Kit de Inicial de Discapacidad para ayudarle a prepararse para su entrevista de solicitud de discapacidad, el cual también lo puede encontrar de las siguientes maneras:

Kit de Inicio para Adultos:

www.socialsecurity.gov/disability/disability_starter_kits_adult_eng.htm

Kit de Inicio para Menores:

www.socialsecurity.gov/disability/disability_starter_kits_child_eng.htm

Para encontrar o contactar a su **oficina local del Seguro Social**, visite www.ssa.gov/agency/contact

2. También puede comenzar a llenar su aplicación inmediatamente visitando www.ssa.gov/disabilityssi/

Encontrar Empleo

Recursos para ayudarle a encontrar empleo.

Usted puede encontrar oportunidades de empleo e información sobre el mercado laboral en **CalJobs**. Para más información, visite www.caljobs.ca.gov

Herramientas de Búsqueda de Trabajo

Visite www.edd.ca.gov/Jobs_and_Training/Online_Job_Center.htm para encontrar los siguientes recursos de búsqueda de trabajo:

- Experiencia Ilimitada
- Herramientas para crear un Currículo
- Auto-Asesoramiento
- Puestos de Trabajo Internado
- Ferias de Trabajo y Talleres

NOTAS:

Inmigración y Ciudadanía Americana

Existen varias maneras de hacerse ciudadano Americano.

1. Para hacerse ciudadano al nacer:
 - Tiene que haber nacido en los Estados Unidos o uno o ambos de sus padres deben haber sido ciudadanos cuando nació.
2. Para hacerse ciudadano después de su nacimiento:
 1. Usted debe solicitar ciudadanía “derivada” o “adquirida” a través de sus padres (quienes deben ser ciudadanos Americanos) antes de que cumpla 18 años.
 2. Debe solicitar Naturalización (lea a continuación).

10 Pasos Para Obtener la Naturalización

1. Determine si ya es ciudadano Americano.
2. Determine su elegibilidad para convertirse en ciudadano Americano.
3. Prepare la Forma de Aplicación N-400 *Application para Naturalización*.
4. Presente la Forma N-400 *Application para Naturalización*.
5. Asista a su cita biométrica, si aplica.
6. Complete la entrevista.
7. Reciba una decisión de USCIS en su Forma N-400.
8. Reciba su notificación para tomar su Juramento de Lealtad.
9. Tome su Juramento de Lealtad a los Estados Unidos.
10. Comprensión de la Ciudadanía Americana.

Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos:

www.uscis.gov/citizenship

www.uscis.gov/n-400

Organizaciones de Servicios de Inmigración sin Fines Lucrativos :

Centro de inmigración para Mujeres y Niños (ICWC) - <http://icwclaw.org/>

Niños con Necesidad de Ser Defendidos (KIND) - <https://supportkind.org/>

Asistencia de IHSS y CAPI

¿Está cuidando de una persona enferma o anciana desde casa? Podría ser elegible para asistencia financiera.

El Departamento de Servicios Sociales de California ofrece ayuda para personas discapacitadas y los que les cuidan.

Programa de Servicios de Cuidado en el Hogar (IHSS)

El Programa de IHSS ayuda a los residentes de California asistiéndoles a pagar por servicios de cuidado en el hogar para personas mayores de 65 años de edad, que están discapacitadas o son ciegas. Para aplicar y encontrar su oficina local en la que puede aplicar, visite

<http://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/>

Programa de Asistencia Monetaria para Inmigrantes (CAPI)

CAPI ofrece beneficios de dinero para personas no ciudadanas que son ancianas, ciegas o discapacitadas y que no son elegibles para SSI/SSP por su estatus migratorio. Para ver si usted es elegible para este beneficio, visite

<http://www.cdss.ca.gov/cdssweb/Pg42.htm>

Fuente: www.cdss.ca.gov

APLICACIÓN Entregada:

_____ Aplicado por _____

Fecha _____ IHSS

_____ Aplicado por _____

Fecha _____ CAPI

NOTAS:

Conozca su Préstamo de Auto

Antes de comprar un vehículo, verifique el APR!

Cuando finanza un vehículo, un **prestamista** le prestará el dinero para comprarlo. El prestamista puede ser el concesionario de autos, el banco o un banco de cooperativa.

Sugerencia: *Obtenga estimados de diferentes prestamistas y compárelos.*

Al financiar, usted está acordando que pagará el préstamo con **intereses** por una cantidad de **tiempo** especificada.

- El nivel de **interés** más los cobros del prestamista se conoce como el Nivel de Porcentaje Anual (APR). Su nivel de crédito puede impactar su nivel de APR.
- El tiempo que se le da para terminar de pagar el préstamo se llama el término. Si tiene un término de 72 meses, quiere decir que tendrá que pagar la mensualidad por 6 años.

Fuente: Mejores Hábitos Monetarios www.bettermoneyhabits.com

Abajo se encuentra un ejemplo de cómo su APR puede cambiar cuanto paga por un auto que costó \$15,000 al acabarse su préstamo.

EJEMPLO DE UN PRÉSTAMO CON

APR MALO:

Precio del auto (incluyendo impuestos): **\$15,000**
Enganche: \$500
APR: **22.75%**
Termino: 72 meses
Pago Mensual: \$370.81
Total Pagado después de 72 meses: **\$26,698.32**
Interés Total Pagado después de 72 meses: \$12,198.32

EJEMPLO DE UN PRÉSTAMO CON

APR BUENO:

Precio del auto (incluyendo impuestos): **\$15,000**
Enganche: \$500
APR: **4.00%**
Termino: 72 meses
Pago Mensual: \$226.86
Total Pagado después de 72 meses: **\$16,333.92**
Interés Total Pagado después de 72 meses: \$1,833.92

Obtenga un Reporte de Crédito Gratuito

Reportes de crédito gratuitos autorizados por ley federal.

La Ley Federal le permite acceder su informe de crédito gratuitamente cada 12 meses en cada compañía de informes de crédito. Para obtener más información, vaya a www.annualcreditreport.com Este es el único sitio aprobado por la ley para proporcionar su informe de crédito gratuito.

¿Por qué debe de verificar su crédito?

Es importante revisar su informe de crédito para que pueda reportar cualquier error o localizar cualquier señal de robo de identidad. Su informe de crédito puede afectar muchos y diferentes aspectos de su vida, incluyendo:

- Rentar un apartamento
- Obtener aprobación de una tarjeta de crédito
- Obtener un préstamo para coche
- Al ser contratado en un nuevo trabajo

NOTAS:

HOJA DE PRESUPUESTO PERSONAL

Para el Mes de: _____

INGRESO (incluya el ingreso de todos los familiares que viven con usted)

Paga en Bruto#1 (por un mes)*

Paga en bruto#2 (por un mes)*

Asistencia de Alquiler (Fuente: _____)

Seguridad Social

Discapacidad

Manutención Infantil

Desempleo

Cal Fresh

Otro Ingreso (_____)

Ingreso Total _____ \$

GASTOS

Vivienda

Alquiler

Electricidad

Gas

Agua y Alcantarillado

Cable e Internet

Teléfono Fijo

Teléfono Celular

Transporte

Pago de Auto

Seguro de Auto

Gasolina

Transporte Público

Seguros

Seguro de Salud

Seguro de Inquilino

Comida y Cuidado Personal

Comestibles

Ropa

Entretenimiento

Entretenimiento

Prestamos

Tarjeta de Crédito

Otros

Cargos por Pago tardío

Manutención Infantil

Otros Gastos(_____)

Gastos Totales _____ \$

INGRESO NETO (reste los gastos del ingreso)

HOJA DE PRESUPUESTO PERSONAL

Para el Mes de: _____

INGRESO (incluya el ingreso de todos los familiares que viven con usted)

Paga en Bruto#1 (por un mes)*

Paga en bruto#2 (por un mes)*

Asistencia de Alquiler (Fuente: _____)

Seguridad Social

Discapacidad

Manutención Infantil

Desempleo

Cal Fresh

Otro Ingreso (_____)

Ingreso Total _____ \$

GASTOS

Vivienda

Alquiler

Electricidad

Gas

Agua y Alcantarillado

Cable e Internet

Teléfono Fijo

Teléfono Celular

Transporte

Pago de Auto

Seguro de Auto

Gasolina

Transporte Público

Seguros

Seguro de Salud

Seguro de Inquilino

Comida y Cuidado Personal

Comestibles

Ropa

Entretenimiento

Entretenimiento

Prestamos

Tarjeta de Crédito

Otros

Cargos por Pago tardío

Manutención Infantil

Otros Gastos(_____)

Gastos Totales _____ \$

INGRESO NETO (reste los gastos del ingreso)

HOJA DE PRESUPUESTO PERSONAL

Para el Mes de: _____

INGRESO (incluya el ingreso de todos los familiares que viven con usted)

Paga en Bruto#1 (por un mes)*

Paga en bruto#2 (por un mes)*

Asistencia de Alquiler (Fuente: _____)

Seguridad Social

Discapacidad

Manutención Infantil

Desempleo

Cal Fresh

Otro Ingreso (_____)

Ingreso Total _____ \$

GASTOS

Vivienda

Alquiler

Electricidad

Gas

Agua y Alcantarillado

Cable e Internet

Teléfono Fijo

Teléfono Celular

Transporte

Pago de Auto

Seguro de Auto

Gasolina

Transporte Público

Seguros

Seguro de Salud

Seguro de Inquilino

Comida y Cuidado Personal

Comestibles

Ropa

Entretención

Entretención

Prestamos

Tarjeta de Crédito

Otros

Cargos por Pago tardío

Manutención Infantil

Otros Gastos(_____)

Gastos Totales _____ \$

INGRESO NETO (reste los gastos del ingreso)