

Guía de Recursos para Residentes

Cuarto Edición



Su guía para conocer los servicios sociales, educativos y de salud en el estado de California.

Nota sobre las páginas web: Siempre que sea posible, las páginas web enumeradas en esta guía son para el idioma español. Para otros sitios web, Google Chrome ofrece una opción para traducir páginas web.

Instrucciones:

1. Haga clic derecho en cualquier lugar de la página web que desea traducir
2. Seleccione "Traducir a..." en el menú
3. En el cuadro emergente, haga clic en los tres puntos verticales y seleccione "Elegir otro idioma"
4. Haga clic en el cuadro desplegable y elija [vietnamita/español]
5. Haga clic en "Traducir"

Índice de Contenido

 Este manual identifica los programas ofrecidos por el gobierno.

<input type="checkbox"/>	Servicios de Asistencia	2
<input type="checkbox"/>	Estampillas de Alimentos 	3
<input type="checkbox"/>	Obtenga Comidas Gratis de los Bancos de Alimentos	4
<input type="checkbox"/>	Refugio	5
<input type="checkbox"/>	Viviendas Asequibles 	6
<input type="checkbox"/>	Cómo Mantener una Buena Relación con el Propietario de una Vivienda.....	7
<input type="checkbox"/>	Asistencia Temporal en Efectivo: CalWORKS 	8
<input type="checkbox"/>	Atención Médica Asequible	9
<input type="checkbox"/>	MediCare: Seguro para Personas Mayores de 65 años 	10
<input type="checkbox"/>	Atención Médica en las Clínicas Comunitarias	11
<input type="checkbox"/>	Teléfono Celular Gratuito	12
<input type="checkbox"/>	Tarifas Reducidas en el Servicio de Internet en Casa	13
<input type="checkbox"/>	Continúe su Educación 	14
<input type="checkbox"/>	¿Necesita Solicitar el Desempleo? 	15
<input type="checkbox"/>	Búsqueda de Empleo 	16
<input type="checkbox"/>	Inmigración y Ciudadanía de los Estados Unidos 	17
<input type="checkbox"/>	Informe de Crédito Gratuito 	18
<input type="checkbox"/>	Formulario de Presupuesto Personal	19-22
<input type="checkbox"/>	Información sobre Préstamos de Automóviles	23
<input type="checkbox"/>	Asistencia Económica para Cuidadores 	24
<input type="checkbox"/>	Cómo Solicitar los Beneficios por Discapacidad 	25
<input type="checkbox"/>	¿Es Veterano? ¿Necesita Ayuda? 	26
<input type="checkbox"/>	Declaración de Impuestos	27
<input type="checkbox"/>	Asistencia Legal Gratuita	28
<input type="checkbox"/>	Reduzca su Factura de Electricidad 	29
<input type="checkbox"/>	Consejos para Ahorrar Energía.....	30
<input type="checkbox"/>	Cuidado Infantil Asequible 	31
<input type="checkbox"/>	Cuidado para Personas Mayores Asequible	32
<input type="checkbox"/>	Planificación y Asistencia de Cuidado Avanzado	33
<input type="checkbox"/>	Consejos de Limpieza Económicos	34
<input type="checkbox"/>	Mejore su Nutrición	35
<input type="checkbox"/>	Conozca a sus Vecinos.....	36
<input type="checkbox"/>	NOTAS:.....	37-39
<input type="checkbox"/>	APÉNDICE	40

Servicios de Asistencia

*¿Necesita ayuda? Marque el **2-1-1** o visite [211ca.org](http://www.211ca.org).*

Marque el **2-1-1** para obtener información gratuita las 24 horas del día y asistencia en varios idiomas para encontrar recursos en su área. Para más información, visite <http://www.211ca.org> y escriba su ciudad o código postal para ser remitido a los servicios locales.

- **Necesidades básicas:** Bancos de alimentos, ropa, refugios de emergencia, asistencia para el alquiler y para los servicios públicos.
- **Salud física y mental:** Información médica, servicios de intervención en crisis, grupos de apoyo, asesoramiento, desintoxicación y rehabilitación de drogas y alcohol, programas de seguro médico, Medicaid y Medicare, atención médica maternal, programas de seguro médico infantil.
- **Empleo:** Beneficios de desempleo, asistencia financiera, capacitación laboral, asistencia de transporte, programas de educación.
- **Programa de asistencia para americanos mayores y personas con discapacidad:** Atención médica a domicilio, cuidado diurno para adultos, comidas colectivas, Meals on Wheels, atención temporal, transporte y servicios domésticos.
- **Programa de asistencia para niños, jóvenes y familias:** Cuidado de niños, Success by 6, programas extracurriculares, programa Head Start, centros de recursos familiares, campamentos de verano y programas de recreación, orientación, tutoría, servicios de protección y de asistencia para el desarrollo y el comportamiento.

Consejos para solicitar asistencia:

- ✓ Comprender los requisitos del programa:
 - *¿Qué trámites o documentos se necesitan para la solicitud?*
- ✓ Comprender las ofertas del programa:
 - *¿A quién va dirigido el programa? ¿Cumple con los requisitos básicos?*
- ✓ Seguimiento:
 - *Después de presentar la solicitud, ¿qué documentos hay que guardar? ¿Cuál es el proceso para los siguientes pasos?*
- ✓ Información de contacto:
 - *¿Cuál es la mejor manera de contactar con la agencia?*

Obtenga Comidas Gratis de los Bancos de Alimentos

¿Sabía usted que los bancos de alimentos proveen comidas gratis?

Contacte con su **banco de alimentos local** para ver si califica para comidas gratis.

Para encontrar un banco de alimentos cercano a usted y saber si es elegible, llame al **2-1-1** o visite la página web <https://www.cafoodbanks.org/es/> y haga clic en “*Encontrar un banco de alimentos*”. También puede probar con sus centros de asistencia local para familias y/o personas mayores, iglesias, etc. para encontrar otros programas de alimentos.

¿Dónde está(n) mi(s) banco(s) de alimentos local(es)?

1. _____
Banco de alimentos Teléfono Dirección

2. _____
Banco de alimentos Teléfono Dirección

NOTAS:

Refugio

*¿Necesita encontrar **refugio** o conoce a alguien que lo necesite?*

En su teléfono, llame al **2-1-1** o envíe un mensaje de texto al número de teléfono **99000**. Luego, escriba **SHELTER (REFUGIO)** y su **CÓDIGO POSTAL** para obtener una lista de ubicaciones de refugios cercanos.

Tenga en cuenta que puede mandar un mensaje de texto con lo siguiente:

- SHELTER (REFUGIO)**: Refugios locales cerca del código postal introducido.

- ABUSED (MALTRATO)**: Refugio para mujeres y niños en condiciones de violencia.

- SOBER (SOBRIEDAD)**: Para opciones de refugios de vida sobria sin costo alguno.

No importa dónde se encuentre, la ayuda siempre está más cerca de lo que parece.

¿No tiene un teléfono celular para enviar mensajes de texto? Use un teléfono fijo o un teléfono público para llamar al **2-1-1** y así encontrar el refugio que mejor se adapte a su situación.

NOTAS:

Viviendas Asequibles

*Consejo: Contacte a un **Asesor de Vivienda** para que le ayude a encontrar un hogar. O llame al **1-800-569-4287**.*

Se ofrecen las siguientes opciones de vivienda asequibles:

1. Programa de vales de opciones de vivienda (Sección 8)

Encuentre una vivienda con un propietario que acepte los vales de la Sección 8 para pagar todo o parte de su alquiler. Una vez que califique y reciba un vale de vivienda, este será válido sin importar donde decida vivir. *(Si planea mudarse, asegúrese de buscar primero la aprobación de la autoridad que emitió el vale).*

¿Cómo solicito esta opción asequible?

Póngase en contacto con la **Departamento de Vivienda** local para solicitar viviendas asequibles para familias de bajos recursos, personas mayores y personas con discapacidades. Nota: Hay muchos más solicitantes que el número de vales disponibles, por lo que el período de espera para una unidad podría ser extenso.

Para conocer más sobre el Departamento de Vivienda local y para una solicitud, visité la página web: https://hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA_Contact_Report_CA.pdf

También puede llamar al Departamento de Vivienda Pública e India para obtener información adicional: **1-800-955-2232**.

2. Sección 8 apartamentos/otras viviendas subsidiadas por el gobierno

Éstas son propiedades que el gobierno federal subsidia y que permite a los propietarios de las viviendas ofrecer alquileres reducidos al proporcionarles un contrato subsidiado.

¿Cómo solicito esta opción asequible?

Debe presentar una solicitud directamente a la oficina de administración de la propiedad para calificar y alquilar una de estas unidades. Para obtener una lista de propiedades, vaya a www.hud.gov/apps/section8/ y seleccione “Find Affordable Housing Opportunities Near Me” (Encontrar oportunidades de vivienda asequible cerca de mí) o “Find Affordable Elderly and Special Needs Housing” (Encontrar viviendas asequibles para personas de la tercera edad y con necesidades especiales).

Cómo Mantener una Buena Relación con el Propietario de una Vivienda

Consejo: ¡Siga las reglas de su contrato de alquiler!

Consejos para vivir en un hogar más sano y feliz, ¡y para mantener una buena relación con el propietario de su vivienda!

1. Abra frecuentemente las ventanas para que circule el aire dentro de su casa.
2. Mantenga el ruido a un nivel mínimo.
3. Reporte las fugas de los grifos y duchas al propietario inmediatamente.
4. Haga una limpieza mensual con los miembros de su hogar. Revise las gavetas y cajones, y guarde solo lo que necesite, y a su vez, recicle, done o deshágase de los artículos que ya no quiera.
5. Organice su apartamento regularmente, limpie las superficies de polvo y suciedad usando productos de limpieza ecológicos.
6. Lea los carteles que se colocan en su comunidad y siga las reglas.

Atención Médica Asequible

Consejo: Haga la solicitud a través de Covered-California para calificar potencialmente para un subsidio federal en su prima mensual.

¿Cuál es la **Ley de Atención Médica Asequible** también conocida como **Obamacare**?

Covered California es un intercambio de seguros estatal que establece un conjunto estándar de beneficios para simplificar la adquisición de seguros comparando entre sí las diferentes modalidades de cada plan, y también le permite calificar para recibir un subsidio federal que le ayude a pagar su prima. Inscríbese en la página web <https://www.coveredca.com/espanol/> para obtener una nueva póliza de seguro o llame al **1-800-300-1506** para obtener más información. O busque un sitio de inscripción certificado para recibir asistencia personalizada con su solicitud.

Solicite **Medi-CAL** (también conocido como "Medicaid")

Medi-Cal es el programa de seguro médico de Medicaid de California. Este programa paga una variedad de servicios médicos para niños y adultos con ingresos y recursos limitados. Para obtener más información, visite la página web www.dhcs.ca.gov o llame al **1-800-541-5555**. Para solicitar Medi-Cal, visite la oficina de Servicios Sociales del condado donde vive o haga una solicitud en línea en: <https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/pages/applyformedi-cal.aspx>

Más información sobre la atención médica en la siguiente página...

MediCare: Seguro para Personas Mayores de 65 años

Solicite **Medicare** si tiene más de 65 años.

Medicare es un seguro de salud para las personas que están legalmente discapacitadas o tienen más de 65 años de edad, independientemente de sus ingresos. Es posible ser doblemente elegible para ambos programas. A esto se llama Medi-Medi; es decir, el beneficiario es mayor de 65 años y tiene ingresos que califican para MediCal.

Para obtener más información y solicitarla en línea, visite la página web <https://es.medicare.gov/> o llame al **1-800-633-4227**.

** Recuerde: Mantenga una lista de sus doctores y sus números de teléfono para llevar un seguimiento de su historial médico.*

✓ **¿Quiénes son mis doctores? ¿Aceptan Medi-Cal y/o Medicare?**

Medi-Cal Medicare Nombre y número de teléfono del doctor

Atención Médica en las Clínicas Comunitarias

Para una enfermedad común, ¡no vaya a la sala de emergencias! Vaya primero a una clínica comunitaria.

Hay organizaciones gubernamentales y privadas que ofrecen servicios médicos de **bajo costo o sin costo alguno** para usted y su familia. Éstos son:

- Médico
- Dental
- Salud mental

Llame al 2-1-1 para obtener atención médica asequible cerca de usted.

¡Llame al 9-1-1 sólo para emergencias!

O, visite a la página web <http://findahealthcenter.hrsa.gov/> para conocer a los médicos de bajo costo o sin costo alguno que estén cerca de usted.

Estas son las clínicas más cercanas a usted:

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Teléfono Celular Gratuito

Llamadas y mensajes de texto ilimitados y hasta 5 GB de datos

El programa de California Lifeline es un programa subsidiado por el gobierno que da a los estadounidenses, que califican, acceso a teléfonos celulares gratuitos y a planes de telefonía celular con tarifas reducidas. La lista de compañías asociadas varía según el lugar donde usted viva.

Para ver en detalle el programa y saber qué compañías operan en su área, visite la página web <https://californialifeline.com/es>. En la misma ingrese su código postal para hacer una comparación de los planes. Si tiene alguna pregunta, llame al **1-866-272-0349**.

Para calificar, debe participar en ciertos programas de asistencia del gobierno o cumplir con los requisitos de ingresos mínimos. Debe presentar pruebas de su participación en estos programas.

SOLICITUD Presentada:

_____ aplicado a _____
Fecha Nombre de la compañía de teléfonos celulares

NOTAS:

Tarifas Reducidas en el Servicio de Internet en Casa

Servicios de Internet asequibles.

Si no está usando el programa Lifeline para un plan de telefonía celular, puede usar el programa para reducir el costo del servicio de Internet en su casa. O bien, su compañía de servicios de Internet (ISP puede ofrecer su propio programa de asistencia aquellos clientes que califiquen. Comuníquese con su ISP actual para saber si el mismo participa en el programa Lifeline o si ofrece uno propio.

EveryoneOn es un programa que relaciona programas de servicio de Internet de bajo costo a individuos y familias que califican. Para conocer las compañías de Internet que ofrecen programas de asistencia cerca de su domicilio, visite la página web <https://www.everyoneon.org/espanol>.

SOLICITUD Presentada:

_____ aplicado a _____
Fecha Nombre del ISP

NOTAS:

Continúe su Educación

¡Vaya a la biblioteca!

- Acceso gratuito a las computadoras
- Clases gratuitas (inglés, computación, finanzas, etc.)
- Libros, DVD y música gratuita
- Cuenta cuentos para niños gratuitos
- Clases gratuitas de preparación para los exámenes SAT/ACT

Para encontrar bibliotecas cercanas, visite <https://www.worldcat.org/libraries?&lang=es>

¿Dónde se encuentra mi biblioteca local? _____

¿Quiere terminar el colegio?

- ✓ Haga **el examen de GED** y reciba un **Certificado de Equivalencia de la Escuela Secundaria de California**.

El examen de GED está dirigido a adultos que no tienen un diploma de secundaria. Los dueños de empresas consideran que el Certificado de Equivalencia de la Escuela Secundaria de California es lo mismo que un diploma de secundaria. Si necesita un diploma para un empleo o para volver a la escuela, busque la escuela para adultos o el centro de exámenes de su localidad para inscribirse en el examen de GED. Para obtener más información, visite la página web <https://ged.com/es/>, <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/gd/> o llame al **1-916-445-9438**.

¡Vaya al colegio comunitario!

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

- ✓ **Si necesita dinero para asistir al colegio comunitario, no cuesta nada solicitar ayuda financiera.**

Para obtener una lista detallada de los colegios comunitarios, visite la página web <https://www.cccco.edu>

- Complete la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) en la siguiente página web: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

¿Necesita Solicitar el Desempleo?

Reclame *los beneficios del EDD* mientras busca un nuevo empleo.

¿Quién califica para el **desempleo**?

- Una persona que ha sido despedida y está sin trabajo por causas ajenas a su voluntad.
- Una persona ha dejado de trabajar o ha sido despedida del trabajo por una de las seis razones de "buena causa", entre las que se incluyen la reubicación con un cónyuge, el cuidado de un familiar, otro trabajo, la salud y la seguridad, la violencia doméstica o el despido constructivo (malas condiciones de trabajo).

Las personas deben cumplir con los requisitos de elegibilidad para solicitar beneficios semanales (como seguir buscando un nuevo empleo). Para obtener más información, visite la página web

https://www.edd.ca.gov/unemployment/eligibility_espanol.htm

La persona puede presentar un reclamo de beneficios del Seguro de Desempleo (UI, por sus siglas en inglés) visitando https://www.edd.ca.gov/unemployment/Filing_a_Claim_Espanol.htm. Desplácese hasta el encabezado "Solicitar ahora" cerca de la parte inferior de la página para presentar la solicitud usando uno de los siguientes métodos:

1. Para completar una solicitud **en línea**, haga clic en "Online" y seleccione "UI Online".
2. Comuníquese con el EDD por **teléfono al 1-800-300-5616**. Hablará con un representante del Departamento que le hará una serie de preguntas y registrará las respuestas.
3. Para completar una solicitud **en papel**, haga clic en "By Fax or Mail" y seleccione la solicitud que mejor describa su empleo. La solicitud se puede completar en línea e imprimir, o se puede imprimir y completar a mano. Luego, la solicitud se puede enviar por fax o por correo postal a una oficina del EDD para su procesamiento.

Búsqueda de Empleo

Recursos para ayudarle a encontrar un empleo.

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

Herramientas de búsqueda de empleo

Visite la página web <https://www.edd.ca.gov/jobs.htm> para encontrar los siguientes recursos:

- CalJOBS
- Ferias y talleres de empleo
- Guías ocupacionales
- Recursos de capacitación para solicitantes de empleo
- Servicios de búsqueda de empleo y capacitación

NOTAS:

Inmigración y Ciudadanía de los Estados Unidos

Hay varias maneras de convertirse en ciudadano de los EE.UU.

1. Convertirse en ciudadano al nacer:
 - Usted debe haber nacido en los EE.UU. o haber tenido un padre o ambos ciudadanos en el momento de su nacimiento.
2. Hacerse ciudadano después de nacer:
 - Usted debe solicitar la ciudadanía "derivada" o "adquirida" a través de sus padres (ciudadanos de los EE.UU.) antes de cumplir 18 años, o
 - Usted debe solicitar la naturalización (véase más abajo).

10 pasos para la naturalización

1. Determine si ya es ciudadano de los Estados Unidos.
2. Determine si usted es elegible para convertirse en ciudadano de los Estados Unidos.
3. Prepare el formulario N-400 *de solicitud de naturalización*.
4. Presente el formulario N-400 *de Solicitud de Naturalización*.
5. Acuda a la cita de biometría, si corresponde.
6. Complete la entrevista.
7. Reciba una notificación de USCIS sobre su formulario N-400.
8. Reciba una notificación para hacer el juramento de lealtad.
9. Haga el juramento de lealtad a los Estados Unidos.
10. Comprensión de la ciudadanía de los EE.UU.

Información sobre la ciudadanía de los Estados Unidos:

<https://www.uscis.gov/es/ciudadania>

Solicitud de naturalización:

<https://www.uscis.gov/es/n-400>

Servicios de Inmigración sin fines de lucro:

Centro de Inmigración para Mujeres y Niños (ICWC)

<https://www.es.icwclaw.org/>

Niños que necesitan protección (KIND) - <https://supportkind.org/>

Informe de Crédito Gratuito

Informes de crédito gratuitos autorizados por la ley federal.

La ley federal le permite acceder a su informe de crédito de forma gratuita una vez cada 12 meses desde cada compañía. Para más información, visite la Página web <http://www.annualcreditreport.com>. Este es el único sitio web autorizado por la ley para proporcionar su informe de crédito de forma gratuita.

¿Por qué es necesario verificar su crédito?

Es importante comprobar su informe de crédito para poder informar de cualquier error o detectar cualquier indicio de robo de identidad. Su informe de crédito puede afectar muchos aspectos diferentes de su vida, incluyendo:

- El alquiler de un apartamento
- La aprobación de una tarjeta de crédito
- La obtención de un préstamo de automóvil
- El ser contratado para un nuevo trabajo

NOTAS:

Formulario de Presupuesto Personal

Para el mes de: _____

INGRESOS (enumere todos los ingresos de los miembros del hogar)

Cheque de sueldo bruto #1 (por un mes) *	_____
Cheque de sueldo bruto #2 (por un mes)*	_____
Asistencia para el alquiler (Fuente: _____)	_____
Seguro social	_____
Discapacidad	_____
Desempleo	_____
CalFresh	_____
Otros ingresos (_____)	_____
Ingreso total	\$ _____

GASTOS

Vivienda

Alquiler	_____
Electricidad	_____
Gas	_____
Agua y alcantarillado	_____
Cable e Internet	_____
Teléfono celular	_____

Transporte

Pago del automóvil	_____
Seguro del automóvil	_____
Gasolina	_____
Transporte público	_____

Seguro

El seguro médico	_____
Seguro de alquiler	_____

Comida y cuidado personal

Alimentos	_____
Ropa	_____

Entretenimiento

Préstamos

Tarjeta de crédito	_____
--------------------	-------

Otros

Cargos por retraso	_____
Otros gastos (_____)	_____

Gasto total	_____
--------------------	--------------

INGRESOS NETOS (menos los gastos de los ingresos) \$ _____

Si tienes un ingreso neto positivo, ¿qué hace con esos ahorros?

Formulario de Presupuesto Personal

Para el mes de: _____

INGRESOS (enumere todos los ingresos de los miembros del hogar)

Cheque de sueldo bruto #1 (por un mes) *	_____
Cheque de sueldo bruto #2 (por un mes)*	_____
Asistencia para el alquiler (Fuente: _____)	_____
La Seguridad social	_____
Discapacidad	_____
Desempleo	_____
CalFresh	_____
Otros ingresos (_____)	_____
Ingreso total	\$ _____

GASTOS

Vivienda

Alquiler	_____
Electricidad	_____
Gas	_____
Agua y alcantarillado	_____
Cable e Internet	_____
Teléfono celular	_____

Transporte

Pago del automóvil	_____
Seguro del automóvil	_____
Gasolina	_____
Transporte público	_____

Seguro

El seguro médico	_____
Seguro de alquiler	_____

Comida y cuidado personal

Alimentos	_____
Ropa	_____

Entretenimiento

_____	_____
-------	-------

Préstamos

Tarjeta de crédito	_____
--------------------	-------

Otros

Cargos por retraso	_____
Otros gastos (_____)	_____

Gasto total	_____
--------------------	--------------

INGRESOS NETOS (menos los gastos de los ingresos) \$ _____

Si tienes un ingreso neto positivo, ¿qué hace con esos ahorros?

Formulario de Presupuesto Personal

Para el mes de: _____

INGRESOS (enumere todos los ingresos de los miembros del hogar)

Cheque de sueldo bruto #1 (por un mes) *	_____
Cheque de sueldo bruto #2 (por un mes)*	_____
Asistencia para el alquiler (Fuente: _____)	_____
La Seguridad social	_____
Discapacidad	_____
Prestaciones de desempleo	_____
CalFresh	_____
Otros ingresos (_____)	_____
Ingreso total	\$ _____

GASTOS

Vivienda	
Alquiler	_____
Electricidad	_____
Gas	_____
Agua y alcantarillado	_____
Cable e Internet	_____
Teléfono celular	_____
Transporte	
Pago del automóvil	_____
Seguro del automóvil	_____
Gasolina	_____
Transporte público	_____
Seguro	
El seguro médico	_____
Seguro de alquiler	_____
Comida y cuidado personal	
Alimentos	_____
Ropa	_____
Entretenimiento	_____
Préstamos	
Tarjeta de crédito	_____
Otros	
Cargos por retraso	_____
Otros gastos (_____)	_____
Gasto total	_____

INGRESOS NETOS (menos los gastos de los ingresos) \$ _____

Si tienes un ingreso neto positivo, ¿qué hace con esos ahorros?

Formulario de Presupuesto Personal

Para el mes de: _____

INGRESOS (enumere todos los ingresos de los miembros del hogar)

Cheque de sueldo bruto #1 (por un mes) *	_____
Cheque de sueldo bruto #2 (por un mes)*	_____
Asistencia para el alquiler (Fuente: _____)	_____
La Seguridad social	_____
Discapacidad	_____
Prestaciones de desempleo	_____
CalFresh	_____
Otros ingresos (_____)	_____
Ingreso total	\$ _____

GASTOS

Vivienda	
Alquiler	_____
Electricidad	_____
Gas	_____
Agua y alcantarillado	_____
Cable e Internet	_____
Teléfono celular	_____
Transporte	
Pago del automóvil	_____
Seguro del automóvil	_____
Gasolina	_____
Transporte público	_____
Seguro	
El seguro médico	_____
Seguro de alquiler	_____
Comida y cuidado personal	
Alimentos	_____
Ropa	_____
Entretenimiento	_____
Préstamos	
Tarjeta de crédito	_____
Otros	
Cargos por retraso	_____
Otros gastos (_____)	_____
Gasto total	_____

INGRESOS NETOS (menos los gastos de los ingresos) \$ _____

Si tienes un ingreso neto positivo, ¿qué hace con esos ahorros?

Información sobre Préstamos de Automóviles

Antes de comprar un auto, ¡Compruebe la **APR (Tasa porcentual anual)**!

Cuando se financia un auto, **un prestamista** le presta el dinero para comprar el mismo. Un prestamista puede ser el concesionario de automóviles, el banco o la cooperativa de crédito. Uno de los factores que determina la tasa de interés es su puntuación de crédito.

Consejo: Obtenga cotizaciones de múltiples prestamistas y compare.

Mediante la financiación, usted se compromete a devolver el importe del préstamo más **los intereses** durante un período de **tiempo** determinado (el plazo).

- El tipo de **interés** más los honorarios del prestamista se conoce como la tasa porcentual anual (TAE). Su puntaje crediticio puede impactar directamente cuán alta es su APR.
- La cantidad de tiempo que tiene para pagar el préstamo se llama **plazo**. Si su plazo es de 72 meses, significa que pagará la cuota mensual durante seis años.

Fuente: La mejor forma de ganar dinero <https://www.bankofamerica.com/auto-loans/financing-car/es/>

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo la APR puede cambiar el costo total de un auto de 15.000 dólares al final de su préstamo.

MAL EJEMPLO DE

PRÉSTAMO DE AUTO:

Precio del auto (con imp. incluidos):

15,000\$

Pago inicial: 500\$

APR: **22.75%**

Plazo: 72 meses

Pago mensual: 370.81\$

Total pagado después de 72 meses:

26,698.32\$

Total de intereses pagados

después de 72 meses: 12,198.32\$

BUEN EJEMPLO DE

PRÉSTAMO DE AUTO:

Precio del auto (con imp. incluidos):

15,000\$

Pago inicial: 500\$

APR: 4.00%

Plazo: 72 meses

Pago mensual: 226.86\$

Total pagado después de 72 meses:

16,333.92\$

Total de intereses pagados

después de 72 meses: 1,833.92\$

Asistencia Económica para Cuidadores

¿Está cuidando a una persona enferma o mayor en su casa? Usted puede ser elegible para recibir ayuda económica.

El Departamento de Servicios Sociales de California ofrece asistencia a las personas discapacitadas y a quienes las cuidan.

Programa de Servicios de Asistencia en Casa (IHSS)

El Programa IHSS ayuda a los residentes de California a pagar el cuidado en casa de los mayores de 65 años, discapacitados o invidentes.

Para solicitarlo, visite la página web <http://www.cdss.ca.gov/In-Home-Supportive-Services> para encontrar la oficina del IHSS que se encuentra en su condado.

Programa de Asistencia Económica para Inmigrantes (CAPI)

El CAPI proporciona beneficios mensuales en efectivo a personas mayores, invidentes y discapacitadas que no son ciudadanos americanos y que no son elegibles para otros programas. Para saber si es elegible para este beneficio, visite la página web <http://www.cdss.ca.gov/CAPI>

Fuente: www.cdss.ca.gov

SOLICITUD Presentada:

_____ aplicado a _____
Fecha IHSS

SOLICITUD Presentada:

_____ aplicado a _____
Fecha CAPI

Cómo Solicitar los Beneficios por Discapacidad

¿Quiere solicitar el SSDI? Llame al [1-800-772-1213](tel:1-800-772-1213)

El Seguro Social paga **beneficios por discapacidad** a usted y a ciertos miembros de su familia si ha contribuido al sistema durante el tiempo suficiente y tiene una condición médica que le impide trabajar o que se espera que le impida trabajar durante al menos 12 meses o que termine en muerte. Debe solicitar los beneficios por discapacidad tan pronto como quede incapacitado. Hay dos maneras de solicitarlos:

1. Llame al [1-800-772-1213](tel:1-800-772-1213) (TTY 800-325-0778 para solicitar una cita y presentar un reclamo por discapacidad en su oficina local del Seguro Social, para completar una solicitud en línea o para hacer una cita y que alguien tome su reclamo por teléfono. Si hace una cita, se le enviará un kit de ayuda para prepararse para su entrevista de reclamo por discapacidad, que también se puede encontrar de la siguiente manera:

Kit para adultos:

https://www.ssa.gov/disability/SP_dib_starter_kits_adult.htm

Kit para niños:

https://www.ssa.gov/disability/SP_dib_starter_kits_child.htm

Para encontrar o contactar con su **oficina local de Seguro Social**, visite la página web <https://www.ssa.gov/locator>

2. O bien, puede presentar su solicitud de discapacidad inmediatamente en línea en <https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/incapacidad/>

¿Es Veterano? ¿Necesita Ayuda?

Llame a la *línea de emergencia para veteranos* al **1-800-273-8255**.

La elegibilidad para la mayoría de **los beneficios que ofrece el Departamento de Servicios para Veteranos** se basa en la baja del servicio militar activo en condiciones que no sean indecorosas. Este servicio activo significa el servicio a tiempo completo como miembro del Ejército, la Armada, la Fuerza Aérea, el Cuerpo de Marines, la Guardia Costera, o como oficial encargado del Servicio de Salud Pública, la Administración de Servicios Sociales o la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica.

Usted puede ser elegible para ciertos beneficios, como garantías de préstamos para la vivienda y educación, si cumple con los criterios de tiempo en servicio y otros criterios.

Algunos de estos beneficios son:

- *Beneficios para el Estado*
- *Agente Naranja, DD0-214 Solicitudes*
- *Educación/formación, empleo y vivienda*
- *Exención de la cuota de la universidad para dependes*
- *Asistencia médica, transporte*
- *TBI (lesión cerebral) /PTSD (Trastorno de estrés postraumático)*
- *Placas de licencia de veteranos*
- *Asistencia financiera y legal*
- *Veteranos minoritarios y mucho más*

Los veteranos y sus familiares que deseen contactar con el Departamento de Veteranos en relación con una reclamación, beneficios o servicios pueden llamar a la VA al **1-800-827-1000** (TDD marque 7-1-1), o visite la página web www.va.gov

Los veteranos también pueden registrarse en el Departamento de Servicios para Veteranos de California en <https://www.calvet.ca.gov/> y un representante del departamento se pondrá en contacto con usted para responder a sus preguntas y ponerle en contacto con el personal apropiado.

Para encontrar a una persona que abogue por sus derechos, póngase en contacto con la oficina local de servicios para veteranos más cercana de la Asociación de California de Oficiales de Servicios para Veteranos del Condado, Inc. (CACVSO). Visite la página web <http://www.cacvso.org> para más información.

Declaración de Impuestos

¿Necesita ayuda para declarar sus impuestos?

Los impuestos se pagan cada año a mediados de abril. Los programas de asistencia voluntaria del IRS para el impuesto sobre la renta (**VITA**) y de asesoramiento fiscal para las personas mayores (**TCE**) *ofrecen ayuda fiscal gratuita para los contribuyentes que califiquen.*

Para mayor información y encontrar un centro tributario cercano, llame al 2-1-1 o visite la página web <http://irs.treasury.gov/freetaxprep/> o llame al **1-800-906-9887**.

O visite la página web <https://myfreetaxes.com/es> para elaborar la declaración de impuestos estatales y federales de forma gratuita.

Aquellas personas mayores de 60 años, también puede solicitar asistencia llamando al Programa de Impuestos de la Asociación Americana de Jubilados (AARP) al **1-888-227-7669**.

¿Dónde están mis centros tributarios más cercanos?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

Asistencia Legal Gratuita

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

Hay organizaciones que proporcionan **asistencia legal gratuita y/o de bajo costo** a las personas que califican.

Para encontrar una organización de asistencia legal cercana, llame al **2-1-1** o visite la página web <http://www.lawhelpca.org/es>

Si usted es padre/madre soltera(o y necesita manutención para sus hijos e información sobre cómo obtener ayuda, llame a la **Agencia Local de Manutención de Menores (LCSA)** al **1-866-901-3212** para localizar la agencia más cercana. También puede visitar la página web <https://childsupport.ca.gov/apply-for-child-support/> y presentar una solicitud en línea de manera fácil y segura para los servicios de manutención en todo el estado.

¿Dónde se encuentran las organizaciones de asistencia legal más cercanas de bajo o sin costo alguno?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Reduzca su Factura de Electricidad

Consejo: ¡Usted puede calificar para reducir el costo de su factura mensual de electricidad y gas!

Existen programas estatales que proporcionan asistencia a clientes de bajos ingresos con el pago de facturas de servicios públicos residenciales, asistencia de emergencia con crisis residenciales relacionadas con la electricidad y climatización del hogar. Para obtener más información, comuníquese con el Programa de Asistencia con la Electricidad para el Hogar del Departamento de Servicios Comunitarios y Desarrollo de California al **1-866-675-6623** o visite <https://www.csd.ca.gov/programs>

Para calificar, usted debe ser residente de California, ser responsable de sus facturas de electricidad y tener ingresos bajos según las pautas de elegibilidad. Para presentar una solicitud, debe comunicarse directamente con su proveedor local de asistencia con los servicios públicos y climatización. Para encontrar el proveedor de su zona, vaya a <https://www.csd.ca.gov/Pages/FindServicesInYourArea.aspx>

¿Quién es la compañía responsable del suministro de electricidad en mi hogar?

Nombre	Teléfono	Página web
Nombre	Teléfono	Página web

SOLICITUD presentada:

_____ aplicado a _____
Fecha Compañía de electricidad

_____ aplicado a _____
Fecha Compañía de electricidad

Consejos para Ahorrar Energía

Consejo: Ahorre en su factura de servicios públicos mediante la reducción del consumo eléctrico.

- ✓ Use el lavavajillas, la estufa eléctrica y la plancha después de las 8 p.m. para reducir las facturas de los servicios.
- ✓ Ponga su termostato a 78° en los días calurosos y a 84° en los días de más de 100°. Utilice ventiladores en las habitaciones para sentir más fresca.
- ✓ Si su fregadero o ducha tienen fugas, comuníquese con el propietario inmediatamente para repararlas o usted puede ser responsable.
- ✓ Disminuya su factura de electricidad haciendo uso de lámparas y aparatos fluorescentes de bajo consumo.
- ✓ Use persianas, cortinas, toldos o protectores solares en las ventanas y bájelas en los días más cálidos.
- ✓ Consulte la página web de su compañía de servicios públicos para conocer otras formas de ahorrar en su factura.

NOTAS:

Cuidado Infantil Asequible

Cuidado para niños mientras usted se encuentra en el trabajo o en la escuela.

Algunas familias de California tienen derecho a recibir asistencia financiera del gobierno para ayudar a pagar el cuidado de los niños. Su programa local de **Recursos y Recomendaciones para el Cuidado Infantil** puede decirle si usted califica o no. Tendrá que presentar documentos que demuestren sus ingresos y su empleo.

Para encontrar el programa más cercano, llame a la línea gratuita de Información al Consumidor al **1-800-543-7793** o visite la página web <https://rrnetwork.org/family-services/find-child-care>

¿Dónde están los programas de cuidado infantil asequibles más cercanos?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Cuidado para Personas Mayores Asequible

Servicios para adultos mayores

Ya sea que una persona mayor (65 años o más) necesite ayuda para satisfacer sus necesidades básicas (alimento, ropa, refugio), para realizar sus actividades diarias (cocinar, limpiar, bañarse) o necesite transporte, o que un cuidador necesite capacitación, educación o un merecido descanso de sus responsabilidades, **Eldercare Locator** es un servicio público del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos que puede proporcionar información al respecto. Para mayor información, visite la página web <https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx> en línea o llame a Eldercare al **1-800-677-1116**.

¿Dónde están los programas de cuidado para personas mayores asequibles más cercanos?

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

NOTAS:

Planificación y Asistencia de Cuidado Avanzado

Encuentre recursos que le permitan ayudar a su familia cuando un ser querido ha fallecido o está cerca de la muerte.

Cuidados de hospicio

La Organización Nacional de Cuidados de Hospicios y Paliativos proporciona cuidados para pacientes terminales y amplía el acceso a los cuidados de hospicio con el objetivo de mejorar profundamente la calidad de vida y atender las necesidades emocionales y espirituales de los pacientes y sus seres queridos. Póngase en contacto con ellos para saber más sobre las opciones de cuidados paliativos en <https://www.nhpc.org/>

Apoyo emocional

Es importante encontrar apoyo físico, emocional y espiritual para aquellas personas que se enfrentan a una enfermedad que pone en peligro la vida, cambios críticos en el estilo de vida o el cuidado de alguien con una enfermedad grave.

- The Heart Way ofrece oportunidades de asistencia, educación, recursos y apoyo práctico presencial, por teléfono o Internet para comenzar la recuperación. Póngase en contacto con ellos en www.theheartway.org para mayor información.
- Compassion & Choices ofrece asesoramiento gratuito, recursos de planificación, recomendaciones y orientación para proteger y ampliar las opciones de aquellos pacientes terminales. También ayudan a reducir el sufrimiento del individuo y le dan cierto control en sus últimos días. Póngase en contacto con ellos llamando al **1-800-247-7421** o visitando su página web <https://www.compassionandchoices.org/>.

Directivas anticipadas

Las directivas anticipadas es un documento legal que permite a las personas comunicar sus deseos a la familia, los amigos y los médicos sobre la atención médica en caso de que no puedan tomar esas decisiones por sí mismos; por ejemplo, debido a que están inconscientes o en coma. Los dos tipos de opciones principales que hay son el testamento en vida y el poder notarial médico. En las siguientes páginas web encontrará información valiosa sobre cómo crear directivas avanzadas, testamentos en vida y otros recursos necesarios para programar sus opciones durante cualquier enfermedad, cirugía y la muerte.

www.patientsrightscouncil.org/site/advance-directives-definitions/

<https://medlineplus.gov/spanish/advancedirectives.html>

www.caringinfo.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3289

Consejos de Limpieza Económicos

Prepare productos de limpieza a bajo costo en su hogar.

ELIMINE GRADUALMENTE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS FUERTES

Muchos productos de limpieza dejan residuos químicos tóxicos. En su lugar y siempre que sea posible, use productos de limpieza de bajo costo y hechos en casa.

UTILICE ESTOS INGREDIENTES BÁSICOS

Para hacer una limpieza simple, todo lo que se necesita es agua.

Use agua **FRÍA** para los accidentes con derrames, agua **TIBIA** para los pisos y agua **CALIENTE** para los lavabos.

✓ Para limpiar las superficies

USE BICARBONATO DE SODIO Y AGUA

Limpie el baño con bicarbonato de sodio, y luego restriegue con una esponja o un paño húmedo. Si tienes alguna dificultad para quitar alguna mancha, use también SAL.

✓ Para eliminar las manchas, el moho y la grasa

USE JUGO DE LIMÓN O VINAGRE

Rocíe el jugo de limón o el vinagre en la superficie, y déjelo reposar por unos minutos, y luego restriegue con un cepillo de cerdas dura.

VENTILE EL APARTAMENTO

Abra las ventanas y deje que entre aire fresco a su hogar para que sea un lugar más limpio y saludable. Coloque un ventilador de ventana en las habitaciones necesarias para enfriarlas. Esto se le hará más cómodo y ahorrará electricidad al no usar el aire acondicionado.

Mejore su Nutrición

Consejo: Haga una lista de alimentos saludable antes de ir al supermercado.

Elabore un plato saludable

Antes de comer, piense en lo que hay en su plato, taza o tazón. Alimentos como verduras, frutas, cereales enteros, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras contienen los nutrientes que necesita. Pruebe algunas de estas opciones:

- ✓ Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ✓ Cambie a leche descremada o al 1%.
- ✓ Elija pan de trigo o integral en lugar del blanco.
- ✓ Coma más carnes magras (pavo, pollo) y menos carne roja.
- ✓ Mantenga su comida en buen estado - conozca más información en

<https://espanol.foodsafety.gov/>



Fuente: Centro de Política y Promoción Nutricional del USDA 08/13

Consejo: Revise los avisos y correos para saber cuál es la mejor oferta de productos frescos en su supermercado local.

Conozca a sus Vecinos

Conozca a sus vecinos para entablar una amistad y momentos de necesidad.

Sus vecinos pueden ser un gran recurso para obtener información sobre eventos comunitarios, trabajos y otros servicios. ¿Necesita arreglar una luz de su auto y no sabe cómo? Un vecino puede ayudarle. Ahorre tiempo y dinero involucrándose en su comunidad, justo en la puerta de su casa. Nunca se sabe de qué manera puede ayudar a sus vecinos o cómo pueden ayudarle a usted hasta que los conoce personalmente.

¿Quiénes son mis vecinos?

1. _____
Nombres

2. _____
Nombre

3. _____
Nombres

APÉNDICE

Números de teléfono y las páginas web de la Guía de Recursos en orden alfabético

- Agencia local de manutención de menores..... 1-866-901-3212
- Asistencia legal <http://www.lawhelpca.org/es>
- Bancos de alimentos..... <https://www.cafoodbanks.org/es/>
- Beneficios por discapacidad 1-800-772-1213
- CalJobs www.caljobs.ca.gov
- CalWORKS (TANF) www.cdss.ca.gov
- CAPI..... www.cdss.ca.gov
- Covered California (Atención médica asequible)..... 1-800-300-1506
- Cuidado para adultos mayores (Elder Care) 1-800-677-1116
- EDD (Beneficios de desempleo) 1-800-300-5616
- Elaboración de declaración de impuestos gratuito 1-800-906-9887
- Elaboración de declaración de impuestos gratuito para personas mayores (AARP) 1-888-227-7669
- Estampillas de alimentos (CalFresh o WIC)..... 1-877-847-3663
- Evaluación del GED 1-916-445-9438
- IHSS www.cdss.ca.gov
- Informe de crédito gratuito..... www.annualcreditreport.com
- Inmigración y ciudadanía de los Estados Unidos..... www.uscis.gov/es/ciudadania
- Línea de emergencia para veteranos 1-800-273-8255 (Marque 1)
- Medi-CAL..... 1-800-541-5555
- Medi-CAL para familias..... 1800-880-5305
- Medicare..... 800-633-4227/<https://es.medicare.gov/>
- Nutrición y alimentos saludables <https://espanol.foodsafety.gov/>
- Planificación y asistencia de cuidado avanzado..... 1-800-247-7421
- Préstamos de automóviles .. <https://www.bankofamerica.com/auto-loans/financing-car/es/>
- Programa de asistencia de energía para el hogar..... 1-866-675-6623
- Recursos y recomendaciones para el cuidado infantil 1-800-543-7793
- Refugio Envíe SHELTER a 99000 o Marque 2-1-1
- SERVICIOS DE ASISTENCIA 2-1-1
- Servicios para veteranos..... 1-800-827-1000
- Teléfono celular gratuito..... <https://californialifeline.com/es>
- Viviendas asequibles 1-800-569-4287

Affordable Housing Access

(Acceso a una Vivienda Asequible) En el 2014 se elaboró y publicó la primera versión de esta Guía de Recursos para Residentes. Este manual fue creado para proporcionar un directorio de recursos potenciales para los residentes de nuestras comunidades en California. Ahora, en su cuarta edición, la Guía de Recursos para Residentes se revisa regularmente para incluir aquellos recursos que sean nuevos y/o hayan sido modificados. Las copias impresas se distribuyen periódicamente directamente a los residentes y a través de la administración de la propiedad pública.