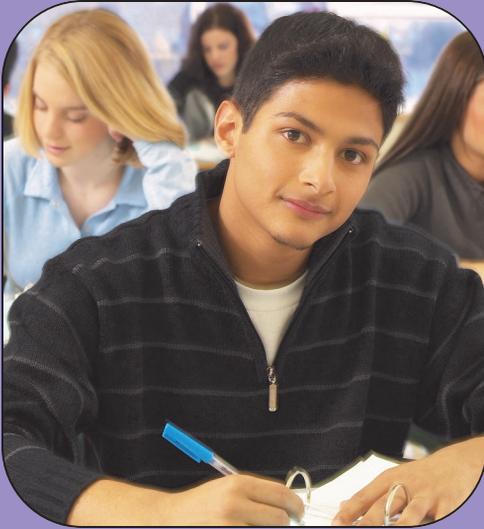


# 10 Buenas Maneras Para Ayudar a su Familia a Prosperar



# #1

## Ayuda rápida en tiempos difíciles

Si tú no tienes un trabajo ahora, o tienes un empleo con sueldo muy bajo, tu familia puede calificar para ayuda al programa de **TANF** (Asistencia temporaria para familias necesitadas). Así es como TANF te puede ayudar:

- TANF provee a las familias elegibles con un cheque mensual módico. Si ustedes califican, TANF dará a tu familia un cheque mensual por hasta dos años a la vez.
- TANF puede ayudar a las familias con uno o dos padres. Si tus ingresos (lo que ganas) y activos (lo que te pertenece) están dentro de los límites del programa, tu familia tiene derecho a las prestaciones.
- TANF puede ayudar a uno o a ambos padres a encontrar un trabajo o prepararse para un trabajo. TANF también te puede ayudar a encontrar y pagar por el cuidado de niños mientras trabajas.



- TANF te permite estar ahí cuando tu bebé te necesita. TANF es temporal, y tú tienes que hacer un plan de trabajo. Pero hay reglas que permiten a que un padre de familia se quede en casa cuidando de un bebé pequeño.

Para ver si tu familia califica, puedes aplicar en la oficina de TANF. Para encontrar la oficina de TANF más cercana a ti busca en la guía telefónica bajo Temporary Assistance for Needy Families.

# #2

## Comida saludable para tu familia

Toda persona tiene derecho a una comida buena y saludable y hay programas públicos para asegurarnos de que todos la recibimos. Aquí hay dos programas que ayudan a millones de familias:

- **SNAP** (Programa de asistencia de nutrición suplementaria) ayuda a hogares de bajos ingresos a comprar alimentos. Si tu familia califica, recibirás una tarjeta de débito mensual la cual utilizas como una tarjeta de débito bancario para comprar alimentos en cualquier tienda principal de comestibles. Cualquier persona que reúna los requisitos para TANF también califica para el SNAP y así como también muchas otras familias con ingresos ligeramente más altos.
- **WIC** (Nutrición para mujeres, infantes y niños). WIC ayuda a las mujeres que están embarazadas, en lactancia o que recientemente hayan dado a luz, así también a niños de hasta los 5 años de edad. Cuenta con límites más altos de ingresos que SNAP por lo que podría ser posible de obtener WIC incluso si ganan demasiado para el SNAP.



Para ver si tu familia califica, puedes aplicar en las oficinas de SNAP y de WIC más cercanas. Las puedes encontrar buscando en la guía telefónica local o ir a [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov).

# #3

## Ayuda para pagar por asistencia médica

La buena salud es importante pero el cuidado de la salud puede costar mucho. Así que es bueno saber acerca de los programas de salud gratuitos del gobierno que ayudan a millones de familias cada año. Ellos incluyen:

- **Medicaid.** Medicaid ayuda a muchas familias de bajos ingresos a cubrir el pago total o parcial de sus facturas médicas tanto para los niños como para los adultos de la familia. Cualquier familia que califica para TANF también tiene derecho a Medicaid. Así también califican muchas familias cuyos ingresos son un tanto altos para calificar para el programa TANF.
- **SCHIP** (Seguros de salud del estado para niños). Si tu familia gana demasiado para calificar para Medicaid es posible que al menos obtengas cobertura médica para tus hijos (pero no para los adultos) por medio del programa SCHIP. En la mayoría de estados, los límites de ingresos son más altos para el programa SCHIP que para Medicaid. Si tu familia califica,



SCHIP entonces pagará la totalidad o la mayor parte del costo de las visitas al médico, medicinas y visitas de tus hijos al hospital o sala de emergencia.

Con una nueva ley de asistencia médica aprobada recientemente, también puede haber nuevos programas en breve. Para saber lo que puede ayudar a su familia, y dónde aplicar, puedes llamar a **1-877-KIDS-NOW** o puedes ir a **[www.insurekidsnow.gov](http://www.insurekidsnow.gov)**.

# #4

## Hogar dulce hogar

Con la vivienda tan cara hoy en día, muchas familias tienen dificultades encontrando un lugar agradable donde vivir. No es fácil, pero hay maneras de obtener ayuda. Las opciones incluyen:

**Alquilar.** Si desea alquilar un apartamento o una casa, hay programas que pueden ayudarte a alquilar a precios muy por debajo del mercado. Tal vez obtengas un "vale" para alquilar de un propietario privado a un costo reducido o para alquilar en un edificio propiedad del gobierno o administrado por un grupo gubernamental. Para aplicar para estos programas se necesita tiempo y paciencia, sin embargo, ayudan a muchas familias a encontrar un hogar a un precio excepcional.

**Comprar.** Puede parecer como un sueño ahora pero muchas familias de escasos ingresos pueden comprar casas con la ayuda del gobierno o grupos comunitarios. Para comprar y mantener una casa, necesitarás un ingreso básico y buenos hábitos presupuestales (ver Ideas #7, #8 y #9) pero realmente no se necesita ser rico.



**Community Housing Offices** (las oficinas de vivienda comunitaria) son las oficinas de gobierno para obtener ofertas de vivienda. Ayudan a familias de bajos ingresos a alquilar o comprar viviendas a precios reducidos. En caso de emergencia, también pueden ayudar a las familias a encontrar un albergue temporal, seguro y gratis. Para encontrar la oficina local de vivienda de la comunidad, puedes llamar al **1-800-569-4287** o visitar **[www.hud.gov/local/index.cfm](http://www.hud.gov/local/index.cfm)**.

# #5

## Buscando un buen trabajo

Si estás buscando trabajo, no estás solo. Hay servicios gratuitos en tu comunidad que pueden ayudarte a encontrar trabajo. También puedes obtener ayuda para hacer tu currículum, llenar solicitudes de empleo, hacer un plan de cuidado de niños y obtener el entrenamiento de trabajo que necesites.

**La oficina de empleo del estado.** Cada estado tiene una oficina para ayudar a la gente a obtener empleo, hay oficinas en la mayoría de los condados y ciudades principales. La mayoría de las oficinas ofrecen listados de ofertas de trabajo, información acerca de qué tipo de trabajo está en demanda, y referencias a programas de capacitación laboral. Algunas oficinas también pueden ayudarte a hacer tu currículum, obtener entrevistas de trabajo y encontrar cuidado de niños. Tú puedes encontrar tu oficina local de empleo buscando en el directorio telefónico o puedes ir a [www.acinet.org](http://www.acinet.org).



**Servicios de trabajo a través del TANF.** El programa de TANF (Idea #1) también ofrece entrenamiento y colocación de trabajo. De hecho, el programa de TANF te puede ayudar a encontrar y pagar por el entrenamiento de trabajo, cuidado de niños e incluso transporte de ida y vuelta al trabajo. Así, si todavía no has investigado el programa de TANF, valdrá la pena que lo hagas si tan solo por los servicios de trabajo que provee. Puedes encontrar la oficina local de TANF en el directorio telefónico o buscarla en la lista nacional en [www.acf.hhs.gov/programs/ofa/states](http://www.acf.hhs.gov/programs/ofa/states).

# #6

## Pensar en tu superación

El cuidar de los niños puede interrumpir la educación, especialmente si tú eres un padre o madre joven. Si no has completado la escuela secundaria, puedes estudiar para el GED (Diploma general de equivalencia). Puedes preguntar acerca de las clases de GED en cualquier oficina de empleo (Idea #5). Para estudiar en línea o por televisión puedes localizar al American Council on Education visitando **www.acenet.edu**.

Si tienes tu diploma de bachillerato o GED, puedes entrenarte en una carrera específica. La oficina de empleo (Idea #5) puede ayudar. También puedes visitar en el internet sitios como U.S. Department of Labor **www.doleta.gov** o **www.careervoyages.gov**.

Muchos programas de capacitación ofrecen ayuda financiera, así que pregunta en cualquier programa de tu interés. Para aprender sobre ayuda financiera gubernamental, puedes llamar al **1-800-433-3243**.



**Una gran oportunidad.** Si estás entre las edades de 16 a 23 años, el programa nacional de Job Corps puede ser tu llave al éxito. Job Corps ofrece clases de preparación de GED, además provee entrenamiento para más de 100 carreras técnicas y preparación para los que lo desean asistir a la Universidad. Todo es completamente gratis a los que califican. Para más información, llame al **1-800-733-JOBS** o visite **<http://recruiting.jobcorps.gov>**.

# #7

## El cuidado del dinero

Cuentas corrientes y de ahorro son instrumentos básicos que cada familia necesita para mantener su dinero seguro y ahorrar para el futuro. Si no las tienes, puedes abrir una cuenta en un banco cercano. La mayoría de las familias empiezan con una cuenta de cheques la cual les permite depositar su pago y otros cheques y luego utilizar cheques o tarjetas de débito para gastar el dinero.

Es una buena idea tener también una cuenta de ahorros en el mismo banco donde tú tienes tu cuenta corriente. Si guarda tan sólo una pequeña cantidad de dinero cada mes, es una manera importante de progresar. Otra ventaja de las cuentas de ahorro es que también pagan intereses por lo que tu dinero puede crecer. Si tienes más de un banco cerca de tu hogar, puedes comparar lo que cada uno te ofrece antes que decidas cuál utilizar.



Number	Date	Transaction	Withdrawal		Deposit		\$837.00	
201	6/01	BGE (gas bill)	227	65			-227	65
							609	35
Deposit	6/23	Pay check			744	78	+744	78
							1,354	13

Tus cheques vienen con un libro de registro para ayudarte saber cuánto dinero tienes en la cuenta. Siempre que escribas un cheque, utilices tu tarjeta de débito, o hagas un depósito, escribe la cantidad en el registro de cheque. Esto te ayuda a gastar sólo lo que tú tienes y evitas pagar multas por escribir cheques sin fondos.

# #8

## El presupuesto familiar

Si los presupuestos parecen aburridos, piensa en lo siguiente. El presupuesto familiar puede ayudar a mantener a tu familia sin problemas como el desalojo — o quizás un día tener tu propia casa o ayudar a tu hijo ir a la universidad. Esto lo puedes lograr si tienes un presupuesto que te ayuda a gastar tu dinero donde más lo necesitas, y comienzas a ahorrar para tus metas.

Para hacer un presupuesto, necesitas hacer dos listas en una hoja de papel durante el transcurso de un mes. En un lado de la página, lista todos tus ingresos del mes. En el otro lado, lista todo lo que gastas ese mismo mes.

Si la lista de las gastas muestra una cantidad más alta que la lista de los ingresos, tú necesitarás cortar tus gastos. No es fácil, pero, con esfuerzo, la mayoría de nosotros podemos encontrar una manera de reducir nuestros gastos.



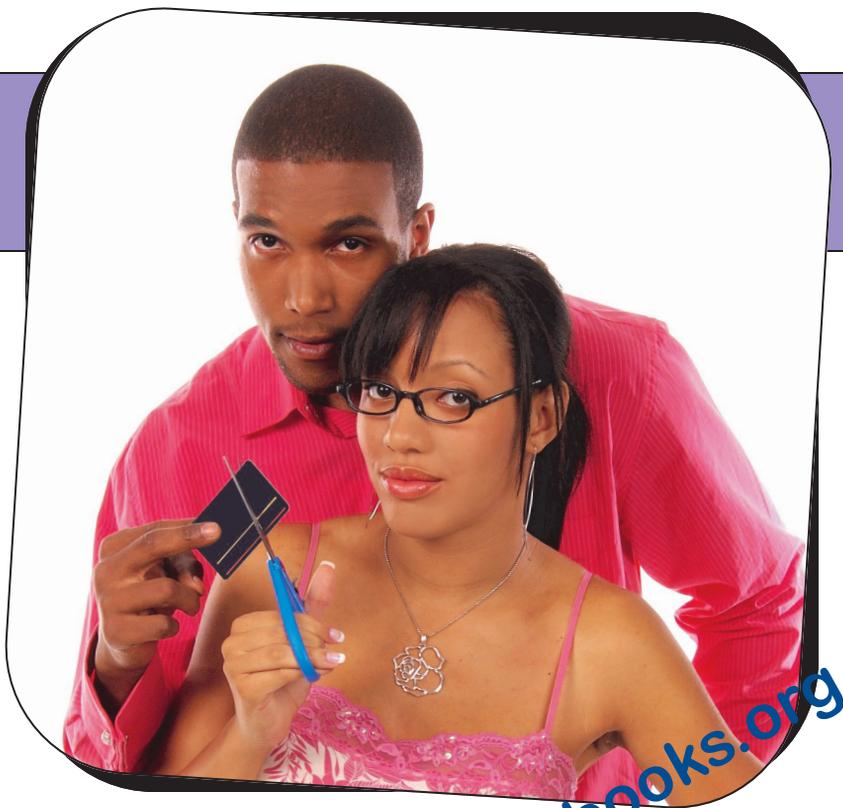
Ingresos		Gastos	
El pago regular		Alquile o hipotecce	
Otro pago		Comida	
TANF		Electricas / gas	
Otros ingresos		Telefono	
Otros ingresos		Ropas	
		cosas para el bebe	
		Medica	
		Pagos de tarjetas de credito	
		Pagos de prestamos	
		Transportacion	
		Ahorros	
		Regalos a la caridad	
		Family outings	
		Otras gastas	
		Otras gastas	
<b>TOTAL</b>		<b>TOTAL</b>	

# #9

## Evitar peligros de deuda

Las tarjetas de crédito pueden parecer divertidas, pero traen un peligro muy serio. El interés y los honorarios que cobran pueden duplicar y hasta triplicar el costo de tu compra. Para evitar peligros de deuda, tu puedes:

- **Utiliza tarjetas de débito en vez de tarjetas de crédito.** Tu banco te puede dar una tarjeta de débito, que se mira y se utiliza como una tarjeta de crédito. Pero una tarjeta de débito está vinculada a tu cuenta corriente bancaria y utiliza sólo el dinero que tú tienes.
- **Evite compras al crédito.** Muchas tiendas y negocios de artículos caros (como coches, electrónicos, muebles o paquetes de vacaciones) ofrecen planes de 'compra ahora, paga más tarde'. Estas ofertas son un peligro para las familias pues las empujan a hacer compras actuales con el presupuesto de mañana. Como regla general, si no tienes el dinero para comprar un artículo ahora, es mejor esperar hasta que lo tengas.



**Si estás endeudado ahora.** Para saldar tus cuentas, 1) pagar los pagos mensuales necesarios — y si es posible más de lo mínimo requerido, y 2) evitar futuras compras al crédito. En verdad, es una buena idea cortar en pedazos tus tarjetas de crédito. Un Consumer Credit Counseling Service o Servicio de consejería al consumidor de crédito te puede ayudar a trabajar con los negocios a los cuales les debes dinero. Para más información, llama a The National Foundation for Credit Counseling al **1-800-388-2227** o visita su página web **www.nfcc.org**.

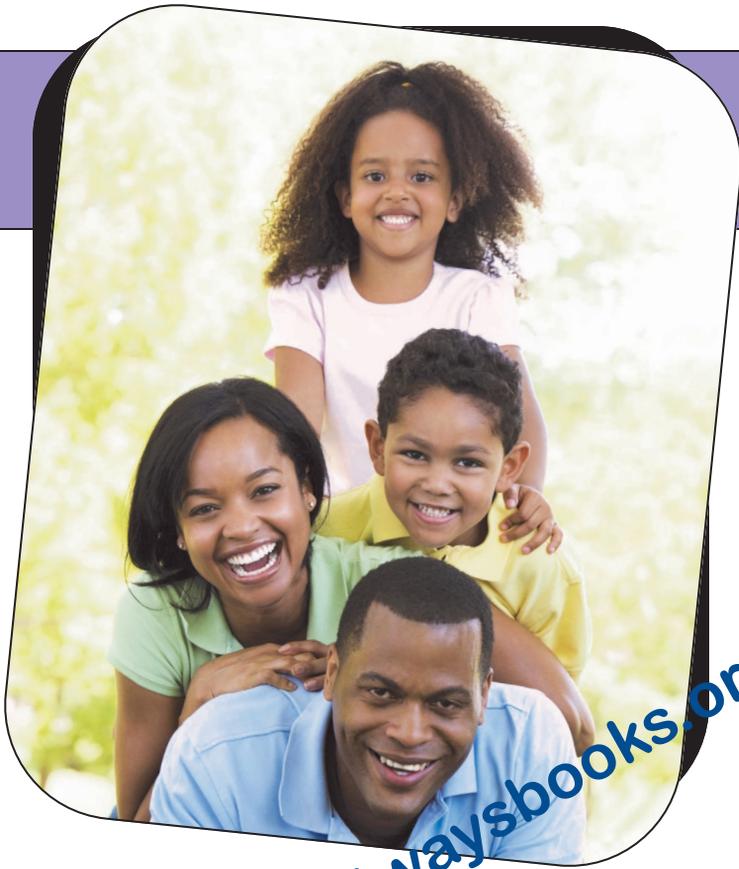
# #10

## El futuro de tu familia

Nadie sabe lo que el futuro trae — sin embargo hay unas maneras importantes para proteger a nuestras familias. Así, pase lo que pase, sabemos que nuestros hijos y nuestras familias estarán protegidas.

**Matrimonio.** Hay muchas razones emocionales por pensar en el matrimonio — pero ¿sabías que también puede ayudar a tu familia financieramente? Los estudios muestran que las familias con padres casados tienden a tener mayores ingresos y tienen más probabilidad de comprar sus propias casas que las familias donde los padres no son casados. Eso puede ser porque las personas casadas tienen más posibilidades para planificar el futuro, permanecer juntos y trabajar en equipo. Por eso, si ustedes viven en pareja contentamente, pero no son casados, es bueno pensar seriamente en el matrimonio. Si deciden casarse, pueden ir a su juzgado local.

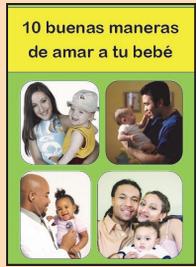
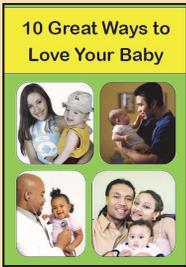
**Paternidad.** Si no estaban casados cuando nació su bebé, hay un documento legal que tendrás que obtener para proteger la relación de padre e hijo. Este documento se llama “paternity establishment”



(o establecimiento de la paternidad), y es la forma legal de decir quién es el padre. Esto le da a tu hijo importantes derechos legales, como el derecho a obtener beneficios del gobierno en el nombre del padre, o el derecho a continuar con el apoyo del padre, si los padres se llegaran a separar en el futuro. Para obtener este formulario, pueden preguntar en su juzgado local.

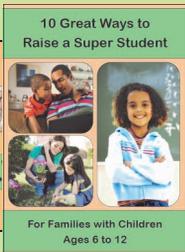
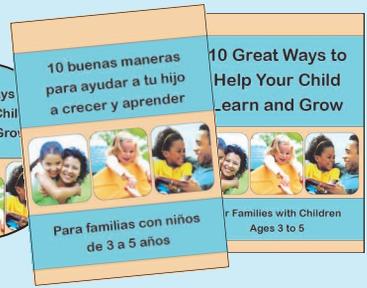
Si eres casado o no, si eres una familia de un padre o de dos — ¡tu amor y tu planificación para el futuro es lo que ayudan a tu hijo a prosperar!

# Más ayuda para familias...



Una guía para cuidado sano y seguro para tu bebé.

Aprendizaje, salud and seguridad para niños de edades 3 a 5



Aprendizaje, salud and seguridad para niños de edades 6 a 12

All **Great Ways Foundation** publications are available in English, Spanish and as Presentation Slides on CD-ROM. To see our publications in PDF format, or to order online, go to **[www.greatwaysbooks.org](http://www.greatwaysbooks.org)**. To use an agency Purchase Order or a check, please copy and send the Order Form on the facing page.

	Number of copies	Price per item	TOTAL COST
10 Great Ways to Love Your Baby		x \$2.95	
Spanish Edition		x \$2.95	
Presentation Slides		x \$19.00	
10 GW to Help Your Child Learn & Grow		x \$2.95	
Spanish Edition		x \$2.95	
Presentation Slides		x \$19.00	
10 Great Ways to Raise a Super Student		x \$2.95	
Spanish Edition		x \$2.95	
Presentation Slides		x \$19.00	
10 GW to Help Your Family Get Ahead		x \$2.95	
Spanish Edition		x \$2.95	
Presentation Slides		x \$19.00	
<b>TOTAL</b>			

Name \_\_\_\_\_

Agency \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

Payment by:  Check enclosed  Purchase Order enclosed

Mail to: **Great Ways Foundation, 5954 Gentle Call,  
Clarksville, MD 21029.** By fax: **1-866-484-1121**  
By attachment: **Director@greatwaysfoundation.org**

**Los tiempos son difíciles  
— pero hay muchas  
cosas que puedes  
hacer para ayudar a tu  
familia a prosperar.**

**¡Estas 10 maneras  
pueden ayudar a  
empezar!**

**Great Ways Foundation**

es una organización sin fines de lucro dedicada a proveyendo información y apoyo a familias con hijos. Para mas información, y para ver nuestras otras publicaciones, mire hacia adentro de la cobertura posterior, o vaya a [www.greatwaysbooks.org](http://www.greatwaysbooks.org).