



# Guía de recursos financieros

Resources *for* Living®

# Introducción



Quando se trata de sus finanzas, ¿Tiene usted problemas para llegar a fin de mes? De ser así, no está solo. Esta guía está diseñada para ayudarle:

- **Evalúe sus finanzas**
- **Encuentre recursos**
- **Pruebe nuevas opciones**
- **Tome más control de su vida financiera**

**NOTE:** Esta guía no puede tomar el lugar de un consejo profesional. Si tiene inquietudes financieras o legales, busque guía profesional.

# Contenido

<b>Formas para ahorrar más dinero</b> .....	4-5
<b>Banca inteligente</b> .....	6
<b>Cómo comprender su crédito</b> .....	7-8
<b>Costos de ofertas de crédito comunes</b> .....	9
<b>Claves para tener una buena solidez financiera</b> .....	10
<b>¿Tiene exceso de deuda?</b> .....	11-12
<b>Sus derechos cuando trata con acreedores</b> .....	13-15
<b>Cómo recuperarse: programas que satisfacen necesidades básicas</b> ...	16-17
<b>Órganos que ofrecen asistencia financiera</b> .....	18-19
<b>Recursos financieros de emergencia</b> .....	20-21
<b>Refugios y programas de vivienda para personas y familias sin casa</b> .....	22
<b>Asistencia alimentaria</b> .....	23





# Formas para ahorrar más dinero

Puede tomar medidas para evitar una crisis financiera. Ahorrar dinero puede ayudarle a superar los momentos difíciles. O ayudar a su seguridad a largo plazo. No necesita ganar mucho para empezar a ahorrar. Separar un poco cada semana o dos se acumula con el tiempo.

## Ahorre en alimentos y bebidas

- **Cocine más.** Todos necesitamos comer. Pero no tenemos que comer fuera. Los alimentos preparados y aquellos “para llevar” tienden a costar más. Cocinar en casa puede ahorrarle cientos de dólares cada año. Y no olvide meter en una bolsa lo que quede del almuerzo. Podrá disfrutar de una semana de almuerzos por el precio de una sola comida fuera de casa. Podría incluso cocinar más de un platillo a la vez. Luego congelarlos en porciones individuales para la próxima semana. O haga el doble de sus recetas y congele la mitad para más adelante en el mes.
- **Haga más café.** Quizás realmente disfrute de esa taza de café que compra cada mañana. ¿Pero vale la pena el costo? Puede disfrutar de un café de calidad preparado en casa. Piense en todas las opciones que tendrá con el dinero que ahorre.

- **Compre inteligente.** Haga una lista antes de ir a la tienda. Corte cupones para las cosas que planea comprar. Y evite ir de compras cuando tenga hambre. Es más probable que compre alimentos por impulso cuando su estómago está rugiendo.

## Ahorre en trabajos caseros y compras

- Cuando compre ropa nueva, revise las etiquetas. Trate de no comprar artículos de tintorería.
- Si utiliza mucho la tintorería, trate de usar un kit de casa.
- Compre durante las ofertas. O en lugar de comprar ropa nueva, puede intercambiar artículos usados en buen estado con amigos y familiares.
- Busque en línea códigos de cupones y ofertas especiales cuando pida en línea o antes de ir de compras. Las tiendas y restaurantes publican a menudo cupones en sus sitios web.
- Cuando lave su ropa o use el lavavajillas, asegúrese de que cada carga esté llena.
- Trate de pintar, hacer las reparaciones y la jardinería usted mismo/a.







# Formas para ahorrar más dinero

## Ahorre en aparatos

Si necesita comprar un aparato nuevo, busque la calificación Energy Star más alta. Esto recortará los costos de los servicios. También puede ahorrar en calefacción y enfriamiento al:

- Aislar su casa
- Usar un termostato programable
- Mantener su casa un poco menos fresca en el verano
- Mantenerla un poco más fresca en el invierno

Pequeños cambios pueden traducirse en grandes ahorros.

## Ahorre en servicios

- Cancele los servicios telefónicos que no usa. ¿Paga por un teléfono celular y una línea fija? De ser así, piense en dejar uno. O explore las opciones que hay de teléfono por Internet.
- Si tiene TV por cable o satélite, corte los canales premium. Muchas bibliotecas locales prestan DVD. También puedes optar por un paquete de TV básico más pequeño.
- Si tiene canales de streaming, cancele todos aquellos que no esté usando activamente. Siempre puede volverse a suscribir más adelante.
- Compare precios para encontrar la mejor oferta en servicios de Internet. Consulte las tarifas que ofrece su proveedor a nuevos clientes: es posible que pueda obtener velocidades más rápidas por el mismo precio que paga. Esté al tanto de mejores ofertas a medida que nuevos proveedores lleguen a su área.

## Ahorre en su auto

- Ahorre gasolina y kilometraje al combinar sus vueltas.
- Mantenga sus llantas bien infladas. Es lo más seguro. Y puede ahorrarle dinero en gasolina.
- Si no ha cambiado de compañía de seguros de automóvil durante mucho tiempo, podría estar



pagando demasiado. Vea si los mismos costos de cobertura cuestan menos con otra compañía.

- ¿Conduce menos de lo que solía? ¿Vendió un auto? ¿Algún otro cambio? De ser así, avísele a su compañía de seguros. Podría ahorrarle dinero en sus primas.

## Ahorre en gastos de vida

- Si su situación de vida lo permite, podría considerar compartir gastos al aceptar a alguien con quien compartir su casa.

Aunque puedan parecer cosas pequeñas, probar solo algunas de ellas puede ahorrarle dinero. Y eso puede ayudarle a mejorar todo su panorama financiero.



# Banca inteligente

Actualmente, la banca es un negocio competitivo y enfocado en el cliente. Los bancos siempre están buscando clientes nuevos. Tratan de atraer ciertos tipos de clientes.

Muchos ofrecen una gama amplia de productos. Algunos incluyen ofertas y mejores tasas de interés para los clientes recomendados. Otros productos pueden tener cuotas más bajas y tasas de interés más altas. Pero tenga cuidado con los posibles costos ocultos.

Compre inteligentemente para aprovechar más de su banco. Piense en:

- **Seguridad.** Asegúrese de que su banco esté asegurado a través de la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (FDIC). La FDIC proporciona un seguro gubernamental en sus cuentas hasta ciertos límites. Esto significa que si su saldo permanece entre esos límites no perderá ni un centavo si el banco falla. Puede consultar la suite “BankFind” de la FDIC para asegurarse de que el banco con el que está considerando hacer negocios esté asegurado.
- **Opciones.** ¿Desea elegir un banco por conveniencia? Eso podría ahorrarle tiempo, pero costarle dinero. En lugar de la ubicación, considere estas preguntas: ¿Su cuenta ganará intereses? ¿O le costará dinero? ¿Hay algún incentivo para abrir tanto una cuenta de ahorros como corriente? ¿Qué términos se aplican? ¿Hay reglas sobre mantener cierto saldo? ¿Solo se le permiten cierto número de depósitos o retiros?
- **Tarifas y cargos.** Es importante conocer las tarifas de interés y cargos que se aplicarán a su cuenta. Pregunte sobre las tarifas de penalización. De manera predeterminada, los bancos ahora tienen que declinar los cargos en la tarjeta de débito en lugar de sobregirar su cuenta. No hay ningún cargo, pero su cargo no pasará. Algunos bancos ofrecen “protección contra sobregiros”. Si opta por participar, se le cobrará una tarifa, pero el banco cubrirá su gasto cuando su saldo caiga por debajo de cero. Otros bancos ofrecen una pequeña línea de crédito para cubrirle a una tasa de interés fija sin cargos. Una vez que tenga una

cuenta, puede tomar medidas para evitar tarifas y cargos por servicio. Haga un balance de su chequera. Dé seguimiento a sus gastos. Al mantener buenos registros, usted puede evitar preocuparse acerca de si puede permitirse el lujo de tener protección contra sobregiros. ¿Su cuenta requiere un saldo mínimo? De ser así, trate de mantenerlo. Las tarifas que se cobran tener menos saldo pueden superar cualquier interés que su banco pudiera pagarle.

- **Cheques.** Vea si puede ahorrar dinero obteniendo cheques de una empresa de imprenta en lugar de hacerlo a través de su banco. Considere pagar sus facturas en línea o con su teléfono inteligente. Esto puede bajar sus costos de chequera y franqueo.
- **Acceso.** Trate de evitar los cargos de los cajeros automáticos (ATM). Usar un cajero de la red de su banco puede ayudarle a evitar estos cargos. Pero si usa un cajero que esté fuera de la red de su banco puede costarle extra. Muchas tiendas le permiten sacar efectivo cuando hace compras con su tarjeta de débito. ¿Y qué pasa con los cheques de reembolso que recibe por correo? Compruebe con su banco para ver si puede hacer depósitos por correo o su teléfono inteligente. Con un poco de planificación, podría no volver a necesitar un cajero.

Para obtener el mejor servicio y paquete de cuenta para sus necesidades necesita realizar compras inteligentes. Pero el trabajo no termina cuando toma la decisión. La banca está en constante cambio. Propóngase revisar sus necesidades, cuentas y condiciones bancarias al menos una vez al año. No tema realizar un cambio. Podría ahorrarle dinero.





# Cómo puede comprender su crédito

Nos convertimos en un país que depende del crédito. Una buena puntuación de crédito puede ahorrarle miles de dólares. Antes de otorgarle un préstamo o una tarjeta de crédito, el banco revisará su puntuación crediticia. Entre mejor sea su puntuación, mejores serán los términos.

Para tener una buena calificación crediticia, necesita un historial de empleo estable y un sólido historial de pagos. Eso significa hacer sus pagos a tiempo. Incluso un pago tardío puede incrementar sus tasas de interés. Y eso le cuesta más dinero.

## Cómo obtener sus informes crediticios

Puede pagar para suscribirse y que le envíen sus puntajes crediticios. O puede conseguir una copia gratuita de su informe crediticio una vez al año de cada una de estas agencias de informes:



**TransUnion**  
1-800-916-8800 / [transunion.com](https://www.transunion.com)

**Equifax**  
1-888-378-4329 / [equifax.com](https://www.equifax.com)

**Experian**  
1-888-397-3742 / [experian.com](https://www.experian.com)

Su informe de crédito enumera todas las cuentas de crédito que están a su nombre o vinculadas a su número de seguro social. Muestra:

- Límites de crédito en cada cuenta
- Su historial de pago
- Cuánto crédito está usando
- Cualquier pago tardío
- Qué tan tarde los hizo usando

Uno de los beneficios de revisar estos informes es que usted puede corregir cualquier error antes de solicitar un nuevo crédito. Los errores en los informes de crédito suceden. Y puede llevarle tiempo y esfuerzo arreglarlos.

## Puntajes crediticios

Las herramientas de evaluación crediticia más utilizadas son FICO y VantageScore. Los factores que afectan sus puntuaciones incluyen:

- Cuanto crédito tiene
- Su historial de pago
- Sus saldos crediticios
- Con qué frecuencia solicita un crédito nuevo
- Antigüedad de su cuenta de crédito

Entre más alto sea su puntaje, más acceso tendrá a un crédito. Y mejores serán sus términos.

Estos errores pueden costarle dinero. Se le puede negar un crédito o incluso perder un trabajo con base en su informe de crédito. Podría necesitar pagar tasas más altas de interés.

## El impacto de un mal crédito

Un mal puntaje puede dañar su habilidad de:

- Obtener mejores términos
- Acceder a un crédito nuevo
- Comprar o rentar una propiedad
- Conseguir un trabajo nuevo





# Cómo puede comprender su crédito

Algunos empleadores revisan los informes crediticios para determinar si desean confiar en usted como empleado/a.

Con un puntaje crediticio bajo, pagará tasas de interés más altas en todos los tipos de crédito. Si puede obtener crédito, los prestamistas podrían ser menos indulgentes si se atrasa con un pago.

Los caseros también requieren revisiones crediticias cuando solicita rentarles. Un historial crediticio malo puede limitar sus opciones de vivienda. Incluso los programas federales a través del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano requieren verificaciones de crédito como parte del proceso de selección.

Un banco no puede simplemente rechazar darle un préstamo si tiene mal crédito. Algunos bancos revisan su crédito antes de permitirle abrir una cuenta corriente. ¿Por qué? Una persona con mal crédito puede tener más probabilidades de emitir cheques sin fondos.

## Cómo reparar un historial de crédito malo

Si tiene un puntaje crediticio bajo, puede tomar medidas para mejorarlo. Pero la reparación del crédito toma tiempo. Hacer un buen uso del crédito a lo largo del tiempo es la única manera de mejorar su puntuación crediticia. Deberá:

- Hacer todos sus pagos a tiempo
- Pagar sus saldos en su totalidad si puede
- Pagar más del mínimo
- Pagar más seguido, por ejemplo, dos veces al mes cuando solo tiene que pagar una vez
- Usar su crédito disponible lo menos posible
- Cambiar sus hábitos de gasto según se requiera

Hacer lo que pueda. Luego tenga paciencia. A medida que su historial crediticio mejore, será más probable que los prestamistas le otorguen crédito. Y ahorrará dinero con tasas de interés más bajas.





# Costos de ofertas de crédito comunes

Muchos clientes no saben qué preguntas hacer cuando se trata del crédito. Como resultado, muchas personas pagan demasiado por él.

## Ofertas que difieren interés

La mayoría de las ofertas de intereses diferidos duran un tiempo específico. Antes de que se cumpla ese tiempo, debe pagar el saldo en su totalidad o el interés diferido se agregará al saldo. Podrás seguir realizando pagos mensuales y el interés seguirá creciendo a partir de ese momento.

Muchas ofertas de intereses diferidos también tienen tasas de interés más altas que el promedio. Si no puede pagar el artículo en el momento de la compra, considere si podrá pagar el saldo antes de que se acabe el tiempo.

## Ofertas por transferir saldos

Las compañías de tarjetas de crédito también pueden ofrecer intereses bajos o nulos en transferencias de saldos. A menudo encontrará costos ocultos en ofertas como estas. Como:

- **Tarifa de transferencia.** Suele ser un porcentaje del importe de la transferencia. Asegúrese de tener en cuenta el presupuesto que se agregará a su saldo.
- **Tasas de interés.** ¿Ya tiene saldo en la tarjeta a la que está transfiriendo? Conozca qué tasas de interés se aplican a qué saldos. Y descubra a qué saldo se aplicarán primero sus pagos. También necesita saber

qué podría cambiar los términos de la oferta especial. Como si se llega a atrasar con un pago.

- **Límites de tiempo.** Ponga atención a las fechas de vencimiento de la promoción. Cualquier saldo pendiente se aplicará entonces a su tarifa regular.

## Ofertas para abrir nuevas tarjetas de crédito

Su puntuación crediticia baja unos cuantos puntos cada vez que solicita crédito. Solicitar nuevo crédito únicamente cuando realmente lo necesita puede ayudarle a mantener su puntuación lo más alta posible.

## Cada oferta tiene letra pequeña

Cada acuerdo de tarjeta de crédito viene con términos. Depende de usted leer los términos y hacer preguntas. Compruebe estos puntos en sus términos de crédito:

- Cuánto dura el periodo de gracia para aplicar cargos nuevos, de ser el caso
- Cómo se aplicarán los pagos
- Cuándo deben realizarse los pagos
- Proceso y límites de tiempo para disputar cargos
- Deber de recurrir a la mediación

Entre más sepa, mejor se protegerá. Y conocerá cuando los términos son buenos cuando los vea. Si hay algo que no entienda, investigue y haga preguntas antes de solicitar crédito.







# Claves para tener una buena solidez financiera

Si está tratando de controlar sus gastos y egresos, puede resultarle útil conocer los signos de aptitud financiera. Cuando alcanza cierto nivel de solidez, sentirá menos estrés cuando se trata del dinero. Y estará listo/a para cualquier emergencia.

## Ahorros para emergencias = gastos de seis meses a un año

### Cómo tener más que solo lo necesario

Estar financieramente saludable significa tener más de la cantidad que necesita para cubrir sus facturas cada mes. Los expertos sugieren que conserve una red de seguridad en efectivo en una cuenta de ahorros o del mercado monetario. Idealmente, necesita lo suficiente para cubrir sus gastos de entre seis meses a un año. Este fondo de emergencia deberá estar en una cuenta aparte de cualquiera que use regularmente. En tanto mejoren sus finanzas, añada más a su cuenta de emergencia. No olvide revisar sus gastos regularmente para asegurarse de que su cuenta de emergencia se mantenga al día con cualquier aumento.

### Uso de las tarjetas de crédito

Las personas financieramente saludables no necesitan usar tarjetas de crédito para artículos y servicios que se consumen de inmediato. ¿Utiliza su crédito para cosas como abarrotes, vacaciones, alimentos o medicinas? Si es el caso, puede decir qué tan financieramente saludable es con una simple prueba. ¿Paga el saldo completo de su tarjeta de crédito cada mes? ¿O está creciendo su saldo?

Pagar intereses durante años sobre necesidades básicas de corto plazo a menudo conduce a estrés financiero a largo plazo. Esto es particularmente cierto si usted enfrenta una enfermedad, una pérdida de empleo u otra emergencia.

### Ahorrar dinero

La solidez financiera significa ahorrar. A medida que aumenten sus ingresos, agregue más a su fondo de emergencia, ahorros para la universidad o cuenta de jubilación.

Esto no solo aumentará su seguridad a largo plazo, sino que también le permitirá vivir dentro de sus posibilidades. Si siente que necesita un aumento o un bono antes de que llegue, es posible que esté viviendo por encima de sus posibilidades.

### Establecer y alcanzar objetivos financieros

Las personas financieramente sólidas establecen y logran sus objetivos financieros. Si sabe que necesitará un auto nuevo o desea tomar unas vacaciones, ahorre. Si necesita \$1,000 en dos meses, necesitará ahorrar \$500 cada mes o \$250 cada dos semanas. Las matemáticas son la parte sencilla. Después tiene que hacerlo.

Muchos empleadores ofrecen la opción de dividir su pago entre varias cuentas. Puede tener la mayor parte de sus fondos depositados en su cuenta principal y una parte en una cuenta de ahorros. De esa manera es automático. Y ya que nunca ve el dinero en su cuenta corriente, puede facilitar su ahorro.







# ¿Tiene exceso de deuda?

Un mayor ingreso puede ayudar, pero no es la panacea. Muchas familias con ingresos muy variados gastan más dinero del que ganan. Este patrón puede llevar a grandes problemas.

Algunas familias piden préstamos contra el valor líquido de sus viviendas mediante un préstamo o línea de crédito con garantía hipotecaria. Esto significa que muchos ya no tienen valor en efectivo en sus casas. Si a eso añadimos la caída del valor de las viviendas, veremos que muchas personas deben más de lo que valen sus casas. Esto puede atrapar a las familias en sus hogares. Peor aún, puede empujarlos hacia la ejecución hipotecaria si ya no pueden afrontar sus pagos y no pueden vender.

Es posible que dependa de las tarjetas de crédito para pagar necesidades básicas como comida y transporte. Tal vez al principio podría pagarlas en su totalidad. Pero entonces surge una emergencia y también la carga. Es mucho para poder liquidar, entonces tendrá un saldo y pagará intereses. Si el saldo empieza a crecer, Puede resultar difícil ponerse al día.

Si usted apenas puede pagar sus cuentas cada mes o utiliza crédito para hacerlo, es posible que tenga deuda de más. En el peor de los casos puede llevar a:

- Impagos de tarjetas de crédito
- Ejecución hipotecaria de vivienda
- Bancarrota

Todos estos tienen impactos a largo plazo en su habilidad para obtener un crédito o préstamos nuevos.

Si tiene deuda de más, definitivamente no está solo/a. Pero como se avecinan decisiones difíciles, querrá hacer cambios ahora.

## Tomar el control de la deuda

Muchos estadounidenses tienen mucha deuda. El peligro escondido de la deuda no es solo el costo de los intereses y los cargos. También es crisis

cuando la pérdida del empleo, una enfermedad u otra emergencia le impide pagar sus facturas. Si tiene deuda, puede tomar medidas para lograr el control sobre sus finanzas.

## Empiece por tener una imagen clara

Para poder gestionar su dinero, debe tener una imagen clara de lo que se entra y a dónde va su dinero. La mayoría de las personas saben que los pagos de la renta o hipoteca, auto y los servicios se encuentran entre sus gastos “grandes”. Pero podrían no tener idea de lo que sucede con el resto de su dinero.

## Crear un presupuesto

Un presupuesto podría no ser divertido. Pero puede ser su mejor amigo para poder salir de la deuda. Puede empezar por dar seguimiento a sus gastos. Por todo un mes, escriba cada centavo que gaste. Lleve un cuaderno y guarde los recibos. Al final del mes, revise sus registros. ¿Qué fue lo importante? ¿Sin qué podría vivir? Use esto para establecer su presupuesto.

## Si está gastando mucho

Si gasta más de lo que gana, algo tiene que cambiar. Eche un vistazo a sus gastos. Incluso a esas cosas que cree que necesita.

Considere su:

- TV por cable y/o sus servicios de streaming
- Celulares
- Uso de energía y agua
- Suscripciones
- Membresías a clubes de salud
- Salidas por la noche
- Comida rápida o salir a comer

## ¿Dónde puede ahorrar?



# ¿Tiene exceso de deuda?

## Pague sus tarjetas de crédito

Si tiene deudas de tarjetas de crédito que le dificultan llegar a fin de mes, piense en su estrategia. Puede:

- **Dar prioridad a ahorrar dinero.** Empiece con las tarjetas con las tasas de interés más altas. Mientras realiza los pagos mínimos a sus otras tarjetas, pague lo más que pueda en la tarjeta con la tasa más alta. Cuando haya pagado esa tarjeta, concéntrese en la que tenga la siguiente tasa más alta. Esto le ahorra dinero a la larga. Y esta es la manera más rápida de deshacerse de la deuda.
- **Priorice por motivación.** Empiece con la tarjeta con el saldo más bajo. Luego aborde el siguiente saldo más bajo. Se sentirás más ligero/a a medida que cada cuenta llegue a cero.
- **Negocie.** Llame a las compañías de sus tarjetas de crédito y pregunte si pueden reducir las tasas de interés de sus cuentas. Si no pueden hacerlo, es posible que puedan derivarle a una nueva cuenta con mejores condiciones.
- **Transfiera sus saldos.** Si puede obtener nuevo crédito, trasladar los saldos con intereses altos a cuentas con intereses bajos o sin intereses puede ahorrarle dinero.
- **Consiga asesoría crediticia.** ¿Tiene su tarjeta al máximo? ¿Tiene problemas para mantenerse al día? Trate de consultar con un servicio de asesoría crediticia al consumidor sin fines de lucro para que le brinde ayuda. Puede ayudarle a presupuestar y trabajar con los acreedores. Algunos servicios de asesoría crediticia cobran. Pero considere cuanto pueden ayudarle a ahorrar.
- **No importa qué plan ponga en marcha,** cuanto antes empiece, mejor. Ignorar los problemas de dinero solo tiende a empeorarlos.





# Sus derechos cuando trata con los acreedores

Es importante que conozca sus derechos cuando trata con los acreedores y cobradores. Esto puede ayudar a disminuir su estrés.

Si usted es una de las muchas personas que viven con miedo a los acreedores, hay medidas que puede tomar. Necesita conocer sus derechos y abordar los problemas directamente.

## Desalojo

Si recibe un aviso de desalojo, no empiece a empacar. Tiene derechos como arrendatario/a. Las oficinas locales de asistencia jurídica tienen abogados que pueden analizar su situación y ofrecerle ayuda.

Los esfuerzos legales pueden ayudarle a permanecer en su casa. Y en muchos casos puede parar las llamadas y cartas amenazadoras. Si tiene que mudarse, un abogado puede ayudarle a asegurar un cronograma que alivie las dificultades para usted. Pero necesita actuar rápidamente. Ignorar el aviso o esperar hasta el último minuto no ayudará.

## Ejecución hipotecaria

Una ejecución hipotecaria le permite a su prestamista recuperar su casa y revenderla si usted no realiza los pagos de su hipoteca. Si el valor de reventa es menor a la cantidad que adeuda en su hipoteca, puede terminar debiendo la diferencia. Eso se llama juicio por deficiencia. La ejecución hipotecaria tiene efectos perjudiciales a largo plazo en su historial crediticio. También se convierte en un asunto de registro público.

Si recibe un aviso de ejecución hipotecaria, podría aún tener tiempo de conservar su casa. Debe actuar rápidamente para mejorar sus oportunidades de tener éxito.

Los prestamistas tampoco quieren que pierda su casa. Una ejecución hipotecaria le cuesta dinero al prestamista. Y toma tiempo. Vea si puede encontrar otra manera que le funcione. Piense en estas opciones:

- **Encontrar un inquilino.** Si puede encontrar otro lugar para vivir, puede cobrar renta en su casa y aplicar esos fondos a su hipoteca.
- **Venta previa a la ejecución hipotecaria.** Si el valor de mercado de su casa es inferior a lo que debe por su préstamo hipotecario, es posible que pueda poner su casa a la venta y luego negociar con su prestamista para descontar su préstamo de modo que la venta de su casa cancele su deuda. A esto se le llama “venta al descubierto”. Puede ayudar si su casa pierde valor debido a los cambios en el mercado de bienes raíces.
- **Indulgencia.** Si un revés financiero temporal le impide realizar los pagos de su hipoteca, usted y su prestamista podrían llegar a un acuerdo sobre un plan que le permita ponerse al día con los pagos atrasados y evitar la ejecución hipotecaria. Posiblemente tenga que demostrar su crisis financiera y un plan de gastos realista para ponerse al día.
- **Modificación o refinanciación de hipoteca.** Si sus ingresos disminuyen, no espere a caer en mora antes de pedir ayuda a su prestamista. Es posible que pueda modificar o refinanciar su préstamo para reducir su tasa de interés, extender la duración de su préstamo o agregar montos morosos al capital. Pagará más dinero con el tiempo, pero disminuirá sus pagos mensuales a una cantidad que pueda manejar. Y conservará su casa.
- **Reclamo parcial.** Su prestamista puede ayudarle a calificar para un préstamo libre de intereses del Departamento Estadounidense de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD). Este préstamo podría permitirle ponerse al día con su hipoteca si:
  - Está en mora por más de cuatro meses, pero menos de un año.
  - Puede comenzar a realizar pagos completos nuevamente.
- **Escritura en lugar de ejecución hipotecaria.** Si todo lo demás falla, puede regresarle su casa a su prestamista. Perderá la casa, pero dañará menos a su calificación de crédito.

Podría tener otras opciones disponibles para ayudarle a evitar la ejecución hipotecaria. No tiene que manejarlo solo/a. Consiga ayuda profesional si no tiene la seguridad de lo que debe hacer.





# Sus derechos cuando trata con los acreedores

## Cobranzas

Si está recibiendo llamadas amenazantes de los acreedores, tiene el derecho a insistirles que paren. Solo escriba una carta y pídales que dejen de comunicarse con usted. Esto no significa que la deuda está perdonada o que el acreedor no buscará métodos legales para obtener el pago. Cuando el contacto termina con un acreedor, posiblemente no se le informe de las acciones que se tomen para recuperar la deuda.

Los acreedores no podrán llamarle al trabajo si su empleador no lo desea. Legalmente no pueden llamarle a casa antes de las 8:00 a.m. ni después de las 9:00 p.m. No pueden hablar de su deuda con nadie que no sea usted. A menos que asigne a un tercero para que actúe en su nombre.

Las agencias de cobranza no tienen nunca permitido acosarle ni amenazarle con violencia ni la divulgación pública de su deuda. Y no pueden usar malas palabras.

## Si siente que un acreedor ha incumplido con la ley

Tiene el derecho de presentar una queja con la Comisión Federal de Comercio (FTC). Si la FTC falla a su favor, usted podría recibir una compensación por daños.

Si bien preferiría que no le contacten los acreedores, recuerde que sin acción o pago, un acreedor seguirá intentando cobrar la deuda. En algunos casos, podrían trabajar juntos para acordar una cantidad menor.

## Que se ponga por escrito

Si llega a un acuerdo, solicite una carta que detalle el monto del pago, las fechas límite de pago y cuándo y cómo aparecerá la cuenta en su informe de crédito. No mande ningún dinero hasta que tenga todo eso por escrito. Una vez que pague, pierde el poder de negociar. Y si no tiene los términos por escrito, la cuenta podría permanecer abierta.





# Sus derechos cuando trata con los acreedores

## Presentar una solicitud de bancarrota

La bancarrota es más que solo una decisión financiera. También puede impactar su bienestar social y personal. La decisión de presentarla no debe tomarse a la ligera. Puede explorar todas sus opciones. Asegúrese de consultar a asesores legales y financieras antes de proceder.

## Cambios en la legislación de bancarrota

Las legislaciones actuales ya no garantizan un inicio fresco y libre de deuda. Muchas personas se darán cuenta que la bancarrota simplemente incrementa la cantidad de tiempo que tienen para pagar sus deudas. No es que las deudas simplemente desaparezcan.

## Asesoría obligatoria

Los cambios recientes en la legislación exigen que antes de poder declararse en bancarrota debe completar un asesoramiento crediticio con una agencia aprobada por la Oficina del Síndico de los EE. UU. Esto puede ayudarle a evaluar si necesita presentarla o si un plan de pago aprobado por el tribunal podría funcionar mejor. Si presenta una solicitud de bancarrota, necesitará acudir a más capacitación, donde aprenderá sobre cómo administrar su dinero.

## Representación legal

Un abogado puede ayudarle a presentar una solicitud de bancarrota. Lo más probable que es pague los costos del tribunal y los honorarios legales. Podría tener que pagar por adelantado. Podría acceder a ayuda legal gratuita en su comunidad si califica.

## La bancarrota y su crédito

Las presentaciones de bancarrota son un asunto de registro público. Bajan su puntaje crediticio y pueden permanecer en su informe por hasta 10 años. Pueden hacer que sea aún más difícil obtener un crédito. Es posible que cuando obtenga crédito esté sujeto a tarifas y tasas de interés más altas.

Podría necesitar iniciar con una tarjeta de crédito asegurada. Se trata de una cuenta que abre con un depósito. Si no puede hacer sus pagos, el banco se queda con el depósito. Podría empezar con un límite de crédito que sea igual a su depósito. A medida que su crédito mejore, el banco puede aumentar su límite con el tiempo.

## Impacto emocional tras una bancarrota

Emocionalmente, la bancarrota puede ser difícil. Como parte del proceso, tiene que revisar y volver a examinar sus deudas. Tendrá que admitir que a pesar de que hizo su mejor esfuerzo, no pudo pagar sus deudas. A través de su proceso, también tendrá que explicar su situación a los asesores de crédito, su abogado y el tribunal.

Esto puede ser desgastante. Si bien en muchos casos la bancarrota puede ser la mejor opción, lo mejor sería que investigue todas sus opciones. Podría encontrar otra manera para volver a ganar el control de sus finanzas.





# Cómo recuperarse: programas que satisfacen las necesidades

Si tiene dificultades para satisfacer sus necesidades financieras básicas, existen programas que pueden ayudarlo. El objetivo de estos programas es ofrecer una red de seguridad de corto plazo. No están destinados a ser una solución a largo plazo.

## Ayuda con alimentos

La mayoría de las comunidades ofrecen bancos de alimentos y despensas. Puede conseguir alimentos y otros artículos del hogar. A menudo se requiere alguna forma de identificación.

Con frecuencia los recursos son limitados. Muchas despensas limitan la cantidad de alimento que puede obtener y el número de veces que puede visitar.

Muchas iglesias locales también proporcionan pequeñas despensas para ayudar. Los mercados de agricultores y otros grupos también pueden ofrecer cestas o cajas de alimentos de forma gratuita o a un precio reducido.

## Ayuda con tratamiento médico

Mantener su salud en tiempos difíciles puede ser desafiante. Particularmente si no cuenta con cobertura de seguro. Las comunidades suelen ofrecer programas para ayudar a quienes se encuentran en esta situación.

La mayoría de los hospitales o clínicas ofrecen un programa comúnmente conocido como “asistencia para atención caritativa”. Si se le considera elegible para recibir asistencia de atención caritativa, el centro descontará o absorberá sus costos de atención médica. Sin embargo, estos beneficios podrían limitarse a servicios específicos y solo permitirían recibir atención dentro de ese centro.

Medicaid ofrece un rango completo de servicios para aquellas personas con un ingreso limitado.

Comuníquese con la oficina de su condado para ver si califica, y de ser así, haga su solicitud. Como programa de seguro federal/estatal conjunto, Medicaid brinda cobertura médica en la mayoría de los entornos.

Si no califica para Medicaid, pero no puede pagar un seguro médico, sus hijos podrían obtener seguro médico a través de otro programa federal/estatal llamado Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP). CHIP es administrado por compañías de seguros privadas que están autorizadas y reguladas por cada estado. Los detalles del programa varían según el estado, pero el seguro es gratuito o de muy bajo costo. Los menores de 0 a 19 años están cubiertos. Para obtener más información o para presentar una solicitud, visite [insurekidsnow.gov](http://insurekidsnow.gov) o llame al **1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669)** para que le conecten con el programa CHIP de su estado. También puede presentar una solicitud para CHIP, verificar su elegibilidad para Medicaid y ver si califica para planes de salud subsidiados en [healthcare.gov](http://healthcare.gov), el mercado de atención médica asequible.

Los programas de asistencia para medicamentos recetados ofrecen medicamentos de bajo costo o sin costo a personas que tienen un seguro limitado o ningún seguro. Algunos programas se ofrecen a través de las principales empresas de medicamentos. Algunos están ligados con enfermedades específicas. Comuníquese con su departamento local de salud o marque 2-1-1- para recibir más información sobre los programas disponibles. En muchos casos, puede hacer su solicitud en línea o por teléfono. Para acceder a la asistencia, necesitará tener una receta válida de un médico.

También hay programas de descuento en medicamentos recetados disponibles de forma gratuita o por una pequeña tarifa. Incluso pueden ofrecer costos más bajas en ciertas recetas que algunas tarifas de seguro.

Si es elegible para Medicare, también puede ver si puede ser elegible para el programa “Extra Help” que se basa en los ingresos. Visite [ssa.gov/medicare/part-d-extra-help](http://ssa.gov/medicare/part-d-extra-help) para obtener más información o hacer su solicitud en línea.





# Cómo recuperarse: programas que satisfacen las necesidades

## Vivienda

Muchas comunidades ofrecen refugios para personas sin hogar y familias que no tienen vivienda permanente. Pero no se garantiza el tener una cama.

Si necesita un lugar para quedarse, comuníquese con su refugio local lo más pronto posible para enterarse de lo que necesita hacer para tener una cama todos los días. Y posiblemente solo le permitan quedarse cierto número de noches. También hay refugios que dan servicio a poblaciones específicas como mujeres y niños, o solo para hombres. Las familias pueden ser separadas para poder acceder a las camas disponibles en el sistema de refugios.

El Departamento Estadounidense de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) ofrece programas para familias de bajos ingresos para ayudarles a conseguir vivienda. Estos incluyen capacitaciones sobre cómo comprar una casa y evitar las ejecuciones hipotecarias. También existen programas de vales para ayudar a pagar el alquiler y la vivienda pública. HUD ofrece una red nacional de agencias de asesoramiento en materia de vivienda con asesores certificados que pueden revisar las opciones con usted personalmente de forma gratuita. Puede encontrar información en [hud.gov](https://www.hud.gov).

La demanda de los servicios de HUD es alta. Lo más frecuente es que se encuentre con listas de espera. Necesitará hacer su solicitud para que se le añada a las listas de espera.

## Empleo

Si no tiene empleo, su Oficina de Desempleo estatal o local o el Departamento de Trabajo ofrecen información y apoyo para ayudarle a encontrar un nuevo trabajo. La mayoría de las oficinas brindan información sobre cómo redactar currículums, soporte tecnológico y servicios de búsqueda de empleo.

El sistema de los **Centros Estadounidenses de Trabajo** es coordinado por la **Administración de Empleo y Capacitación** (ETA) del Departamento de



Trabajo de EE. UU. También puede encontrar un centro si llama a la línea de ayuda gratuita de ETA al **1-877-US-2JOBS (TTY: 1-877-872-5627)**. Para obtener más información sobre los recursos comunitarios disponibles, puede llamar a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) o al programa de Servicios de Vida Laboral.



# Agencias que ofrecen asistencia financiera

Hay también disponible asistencia financiera temporal para personas con necesidad en la mayoría de las comunidades. Pero es importante saber que esta ayuda es limitada. Los programas se enfocan en ayudar con las necesidades básicas. A menudo no pagan los costos de transportación ni pagos de auto.

## **Asistencia para renta, hipoteca y servicios**

Podría obtener ayuda con los pagos de la renta, hipoteca y servicios. Investigue sobre organizaciones comunitarias sin fines de lucro como el Ejército de Salvación o programas de acción comunitaria local. O comuníquese con su United Way local marcando 211 para agencias que actualmente brindan asistencia con necesidades básicas que ofrecen asistencia limitada. La asistencia del gobierno a través del Departamento de Servicios Humanos o Servicios Sociales del condado también podría ayudar.

La asistencia es limitada. Y a menudo no pueden cubrir la totalidad de su pago. Pueden pagar una porción hasta cierto límite. Las organizaciones sin fines de lucro solo brindan ayuda cuando tienen fondos. A principios de mes es el mejor tiempo para hacer solicitud. Estos tipos de agencias a menudo establecen límites. A menudo analizan los ingresos y el tamaño de su hogar, así como la naturaleza de su situación, para determinar si es elegible. Necesitará compartir su ingreso e información financiera. Y es posible que solo pueda obtener ayuda un número limitado de veces dentro de un tiempo determinado. Por ejemplo, una vez al año.

## **Asistencia temporal de efectivo**

Muchos condados ofrecen un programa llamado asistencia temporal o asistencia en efectivo. Este programa puede ayudarle si se enfrenta a una situación de emergencia y necesita ayuda única. Es posible que tenga que devolver cualquier dinero que reciba. Tendrá que calificar e incluso si lo hace, puede haber un período de espera antes de que llegue su cheque. Necesitará revelar información financiera para el proceso de evaluación para ver si califica.

## **Cómo solicitar ayuda de una agencia sin fines de lucro o comunitaria**

A menudo necesitará hacer solicitud para los programas sin fines de lucro. En algunos casos, necesitará pasar por una entrevista telefónica de preselección antes de poder obtener una cita para presentar la solicitud. A menudo, hay días y horarios específicos en los que se aceptan estas llamadas.

Es posible que deba realizar varios intentos antes de poder comunicarse con un miembro del personal. Es posible que tenga que ir a la oficina y esperar en la fila para una evaluación o solicitud.

Lo más probable es que tenga que mostrar una prueba de necesidad. Esto significa que se le pedirá que lleve un aviso de ejecución hipotecaria o de corte de servicios. También es posible que le soliciten prueba de residencia o identificación de todas las personas que viven en la casa. Se dará preferencia a las familias con hijos, madres solteras u otras poblaciones específicas.



# Agencias que ofrecen asistencia financiera

## El enfoque de la ayuda es un alivio temporal

Recuerde, tanto los programas del condado como los programas sin fines de lucro que ofrecen asistencia en efectivo se centran en ayudar a quienes enfrentan una situación temporal. Si la ayuda que le ofrecen no tiene ningún impacto en su situación debido a la cantidad que adeuda, su solicitud puede ser rechazada. Los programas también pueden requerir que los beneficiarios estén trabajando. Es posible que tenga que proporcionar prueba de empleo e ingresos familiares.

No hay garantías de que los programas estén disponibles para satisfacer todas y cada una de las necesidades financieras. Los recursos de las agencias sin fines de lucro suelen ser limitados en las mejores circunstancias. Cuando los tiempos son difíciles, se dispersan aún más. Si necesita ayuda, le recomendamos que la solicite en todos y cada uno de los programas locales que ofrecen asistencia financiera a corto plazo.

## Cómo podemos ayudar en una crisis financiera

Puede llamar a Resources for Living para obtener asesoramiento y recursos. A través de su sitio web para miembros, también encontrará ayuda para otros tipos de servicios, como atención para niños — y ancianos, servicios de conveniencia — que pueden aliviarle un poco el estrés.







# Guía de recursos financieros de emergencia

## Recursos de asistencia financiera

### Community Action Partnership

La agencia Community Action Partnership (CAP) es una organización sin fines de lucro que ofrece una variedad de servicios que varían según la ubicación. Los servicios pueden incluir ayuda con el alquiler, los servicios públicos, la alimentación, el apoyo para la vivienda, el cuidado de niños y otros servicios de apoyo familiar. Para más información necesitará comunicarse con su CAP local o visitar su sitio web. Para encontrar su CAA local, visite el sitio web de Community Action Partnership y seleccione “Find Your CAA” en la parte superior de la página. Luego ingrese su código postal o condado.

Sitio web: [communityactionpartnership.com](http://communityactionpartnership.com)

### Salvation Army (Ejército de Salvación)

El Ejército de Salvación ofrece una variedad de programas y servicios que pueden incluir asistencia financiera para el alquiler, la hipoteca, los servicios públicos, los alimentos y otras necesidades básicas. Los programas y servicios varían según la ubicación. Si le interesa, comuníquese con su Ejército de Salvación local. Para encontrar tu agencia local visite el sitio web del Ejército de Salvación.

Teléfono: **1-800-SAL-ARMY**

Sitio web: [salvationarmyusa.org](http://salvationarmyusa.org)

## 2-1-1

El 2-1-1 puede brindar información sobre programas y servicios para ayudar con una variedad de necesidades. Puede marcar el 211 o el número local de su área. Este programa funciona las 24 horas, los 7 días de la semana y puede conectar a los residentes con programas que brindan asistencia financiera para necesidades básicas, vivienda de emergencia, asistencia alimentaria y mucho más. Para obtener más información y una lista de referencias en su área, llame al número que aparece a continuación o visite su sitio web y seleccione “Buscar un 211 local”.

Teléfono: **211**

Sitio web: [211.org/](http://211.org/)

### Catholic Charities

Catholic Charities es una organización sin fines de lucro que brinda una variedad de servicios y programas para ayudar con las necesidades básicas que pueden incluir alquiler, servicios públicos, vivienda y alimentos. Los programas y servicios pueden variar por ubicación. Para encontrar su agencia local visite su sitio web.

Sitio web: [catholiccharitiesusa.org](http://catholiccharitiesusa.org)



# Guía de recursos financieros de emergencia

## Temporary Assistance for Needy Families (TANF)

El programa Temporary Assistance for Needy Families (TANF) financia pagos mensuales de asistencia en efectivo a familias elegibles de bajos ingresos con niños. Este programa puede ayudarle si se enfrenta a una situación de emergencia. Para ver información sobre TANF en su estado, visite el sitio web y luego seleccione su estado. Luego haga clic en el enlace o llame a los números que se proporcionan para su estado.

Sitio web: [acf.hhs.gov/ofa/map/about/help-families](https://acf.hhs.gov/ofa/map/about/help-families)

## Child Care Aware

Child Care Aware of America es una organización nacional que proporciona una variedad de información relacionada con el cuidado infantil para padres y/o tutores. Esta agencia ofrece un directorio de programas estatales de subsidios o asistencia financiera para el cuidado infantil, que ayuda a las familias elegibles con el costo del cuidado infantil. Para encontrar información sobre el subsidio para el cuidado infantil en su estado, visite su sitio web, seleccione su estado en “State by State Resources” y haga clic en “Search Now”. Haga clic en la pestaña “Financial Assistance” para ver el programa de asistencia para el cuidado infantil, así como otros programas de asistencia disponibles en su estado.

Sitio web: [childcareaware.org](https://childcareaware.org)

## National Foundation for Credit Counseling

National Foundation for Credit Counseling (NFCC) es una organización sin fines de lucro que proporciona asesoría financiera y servicios de gestión de deuda. Un asesor certificado le hablará sobre un plan de gestión financiera compartiendo recursos y su experiencia para ayudarle con su planificación financiera. Para más información, visite el sitio web de la agencia.

Teléfono: **1-800-388-2227**

Sitio web: [nfcc.org](https://nfcc.org)





# Refugios y programas de vivienda para personas y familias sin hogar.

## Departamento Estadounidense de Vivienda y Desarrollo

El sitio web del Departamento Estadounidense de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) proporciona información sobre vivienda asequible, programas de asistencia de alquiler, programas de asistencia para personas sin hogar y más. Si le interesa, visite el sitio web de la agencia. Para obtener más información sobre algunos de los programas de asistencia locales, haga clic en “State Info” en la parte superior de la página y luego elija su estado.

Sitio web: [hud.gov](http://hud.gov)

## USA.gov

**USA.gov** es un sitio web oficial del gobierno federal de Estados Unidos. El sitio web es una guía en línea de beneficios, programas y servicios gubernamentales. Incluye información sobre:

- Asistencia de alquiler o vivienda pública
- Asistencia para alimentos
- Subvenciones y préstamos
- Ayuda para pagar las facturas
- Ayuda financiera para estudiantes
- Jubilación
- Programas y beneficios militares

Para obtener más información sobre los beneficios y servicios del gobierno, visite su sitio web.

Sitio web: [usa.gov/benefits](http://usa.gov/benefits)

## The National Coalition for the Homeless

The National Coalition for the Homeless es una red nacional de personas y profesionales comprometidos a terminar y prevenir la falta de vivienda, garantizando al mismo tiempo que se satisfagan las necesidades inmediatas de quienes la experimentan y que sus derechos civiles sean respetados y protegidos. Esta agencia puede ayudar a proporcionar referencias a

organizaciones locales que pueden ayudar con servicios de prevención para personas sin hogar, refugios de emergencia, defensa de personas sin hogar y varios programas para prevenir la falta de vivienda. Puede encontrar información adicional en su sitio web. Vaya a la parte de abajo de la página y seleccione “Need Help” para ver una lista de opciones de recursos.

Dirección: **2201 P Street NW, Washington, DC 20037 (Oficinas generales)**

Teléfono: **(202) 462-4822**

Sitio web: [nationalhomeless.org](http://nationalhomeless.org)

## Directorio de refugios para personas sin hogar

El Directorio de refugios para personas sin hogar proporciona información sobre refugios para personas sin hogar y organizaciones de servicios para personas sin hogar. Incluye todos los recursos necesarios para ayudar a aquellos que lo necesitan. Visite el sitio web del directorio. Haga clic en el estado correcto y luego elija su ciudad o la que le quede más cerca. Se completará una lista que proporcionará detalles del refugio.

Sitio web: [homelesshelterdirectory.org](http://homelesshelterdirectory.org)







# Asistencia para alimentos

## Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

Las personas y las familias de bajos ingresos pueden solicitar el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). SNAP es un programa federal que ayuda a las personas a obtener los alimentos que necesitan para comidas nutritivas y bien equilibradas. Para obtener más información sobre los requisitos de elegibilidad y solicitar beneficios en su estado, visite su sitio web o llame al número gratuito que figura.

Teléfono: **1-800-221-5689**

Sitio web: [fns.usda.gov/snap/state-directory](https://fns.usda.gov/snap/state-directory)

## Mujeres bebés y niños (WIC)

WIC es un programa financiado por el gobierno federal que brinda a las familias elegibles acceso a educación nutricional, alimentos suplementarios, apoyo para la lactancia materna y referencias comunitarias. Para más información, comuníquese directamente con su agencia local. Para encontrar su oficina local de WIC, visite su sitio web, desplácese hacia abajo hasta “Find a Location Near You” y escriba su código postal. Se completará un enlace al sitio web WIC de su estado para solicitar el programa.

Sitio web: [fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic) y [signupwic.com](https://signupwic.com)

## Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA

El Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ofrece programas que brindan a los niños y a las personas de bajos ingresos acceso a alimentos, una dieta saludable y educación nutricional. Algunos programas incluyen nutrición infantil, subvenciones en bloque, programas de mercados de agricultores, WIC, SNAP y más. Para obtener más información sobre los requisitos de elegibilidad y solicitar beneficios en su estado, visite su sitio web. Haga clic en el estado, territorio o tribu correctos desde el menú desplegable. Se completará una lista de oficinas y departamentos locales.

Sitio web: [fns.usda.gov](https://fns.usda.gov)

## Feeding America

Feeding America puede ayudar a localizar bancos de alimentos locales, despensas con autoservicio, programas de alimentos para personas mayores, programas de alimentos de verano y programas de despensas escolares y móviles. También brindan asistencia con la solicitud de SNAP y WIC. Para obtener más información, visite su sitio web, seleccione “Find a Food Bank” en la parte superior de la página e ingrese su código postal para encontrar los recursos alimentarios locales.

Sitio web: [feedingamerica.org](https://feedingamerica.org)

## Foodpantries.org

**Foodpantries.org** es un directorio de bancos de alimentos, comedores populares y organizaciones sin fines de lucro comprometidas con la lucha contra el hambre. Las personas pueden buscar recursos alimentarios en su zona. Para más información, visite su sitio web. Seleccione su estado y luego ciudad para recibir una lista de despensas de alimentos.

Sitio web: [foodpantries.org](https://foodpantries.org)

## Asistencia de empleo

### Career One Stop

Career One Stop es un sitio web que conecta a las personas con agencias estatales, locales y sin fines de lucro que brindan una variedad de servicios de empleo y capacitación. Career One Stop tiene un directorio de beneficios de desempleo por departamentos estatales. La mayoría de las oficinas locales ofrecen información sobre redacción de currículums, soporte tecnológico y servicios de búsqueda de empleo. Para localizar la agencia de desempleo de su estado, visite el sitio web. Utilice el menú desplegable de ubicación o seleccione su estado en el mapa.

Teléfono: **1-877-872-5627**

Sitio web: [careeronestop.org](https://careeronestop.org)



Llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.

**Inicie hoy**



Para consultar los descargos de responsabilidad legales, visite [rfl.com/disclaimers-es](https://rfl.com/disclaimers-es).

©2024 Resources for Living  
2408560-02-02-RFL (10/24)  
RFL-COM-Dist

**Resources *for* Living®**