

Su guía para el desempleo, cuidados de salud, asistencia legal y otras
necesidades básicas.

Ayuda Para Tiempos Difíciles

La información de este librito ha sido recopilada por

United Labor Agency of Nevada
AFL-CIO Community Services
(una organización caritativa, no lucrativa)



ULAN

Patrocinado por:



*Este librito ha sido posible gracias a United Way of Southern Nevada como una
contribución a la comunidad, para el bien de la comunidad.*

Usted no está solo...

Los recientes cambios en nuestra economía están afectando a muchas personas. Muchos han perdido su trabajo o viven con el miedo de perderlo en un futuro no lejano. Si usted recientemente se ha encontrado sin trabajo, este librito es para usted.

La pérdida inesperada de su trabajo es desolador. Además de los beneficios financieros, el trabajo nos da un sentido de finalidad y es parte de quienes somos.

Al pasar por el proceso de encontrar nuevo empleo, ya sea en su mismo tipo de trabajo o en una nueva carrera, es posible que necesite ayuda. Este librito le ofrece recursos mientras usted se prepara. Las agencias listada pueden ofrecerle ayuda con problemas financieros y de crédito, necesidades básicas tales como comida, abrigo, servicios (luz, gas y agua), cuidados de salud, servicios legales y ayuda en la búsqueda de trabajo.

El incluir agencias y programas en este librito no es un endorso, ni el omitirlas sugiere desaprobación.

Si no puede encontrar la ayuda específica que necesita en este librito, puede llamar al programa de ayuda Nevada 2-1-1.

O si usted es miembro de una unión puede llamar a ULAN al (702) 648-3500.

* * *

En un esfuerzo por hacer de nuestra comunidad un mejor lugar para vivir, trabajar, criar familia y retirarse, es la meta de ULAN responder a las necesidades de los habitantes de nuestra comunidad.

United Labor Agency of Nevada, AFL-CIO Community Services es una organización 501(c)(3) no lucrativa y afiliada con United Way of Southern Nevada.



www.uwsn.org



ULAN
(702) 648-3500
www.ulan.org

Índice

PROBLEMAS DE DINERO	1
Presupuestos	
Hipoteca	
Renta	
Cuentas de Servicios	
Ayuda para Energía	
BENEFICIOS DE DESEMPLEO	4
Solicitando desempleo	
AYUDA FINANCIERA	5
Programas Federales	
Programa Estatal	
Programas Locales de Emergencia y ayuda	
AYUDA DE COMIDA	6
Estampillas de comida	
Comidas y alacenas de comidas	
Mujeres, bebés y niños (WIC)	
Programas de comidas Escolares y de Verano	
CUIDADOS DE SALUD	7
COBRA/Cobertura Continuada	
Medicare y Medicaid	
Ayuda Médica	
Seguro de Salud para niños	
Vacunas	
Cuidados Pre-natales	
Centros de Salud de Nevada	
Recetas	
Beneficios de Salud para Veteranos	
Cuidado Dental para Niños	
SERVICIOS LEGALES	9
AFRONTANDO EL DESEMPLEO	10
Consejos para la búsqueda de trabajo	
Entrenamiento y ayuda para encontrar trabajo	
Trabajadores con Incapacidades Físicas	
Cuidados de niños	
Voluntarios	
HOJAS DE APUNTES	13

Problemas de Dinero

PRESUPUESTOS

La reducción de entradas requiere de mucho cuidado y habilidad para manejar su dinero. Hay recursos de la comunidad que pueden ayudarlo, pero usted tiene que planear para el futuro.

- Haga un presupuesto realista considerando las necesidades básicas: comida, abrigo, servicios (luz, gas, agua y teléfono) y cuidados médicos. La hoja de apuntes de la página 13 le ayudará a empezar

- Sus cuentas por orden de prioridad. Cuando no tenga suficiente dinero para pagar todas las cuentas, pague estas primero: renta o hipoteca, servicios, comida y transportación



- Antes de que sus cuentas se hagan pagaderas, notifique a sus acreedores, prestamistas y o casero de que está desempleado y no puede hacer los pagos. Explique honestamente su situación y pida un plan de pagos por escrito o discuta otras formas de pagar sus obligaciones
- Evite hacer compras innecesarias a crédito
- Obtenga consejos acerca de presupuestos si está teniendo dificultades. Para consejos acerca de finanzas, manejo de deuda y educación al consumidor, llame a:

Consumer Credit Counseling Service of
Southern Nevada
2650 S. Jones Blvd.
Las Vegas, NV 89143
(702) 364-0344
o visite www.cccsnevada.org

- Si sus acreedores lo están acosando o necesita ayuda con un problema de consumidor, llame a:

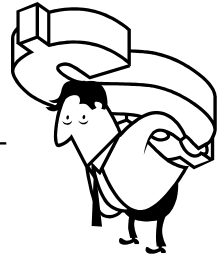
Better Business Bureau of
Southern Nevada
6040 S. Jones Blvd.
Las Vegas, NV 89118
(702) 320-4500
or visit <http://southernnevada.bbb.org>

Nevada Consumer Affairs Division
1850 E. Sahara Ave., Suite 101
Las Vegas, NV 89104
(702) 486-7355

- Si necesita servicios de mediación para resolver conflictos con un casero, comerciante, vecino o miembro de su familia, llame a:

Legal Aid Center of Southern Nevada
800 S. 8th Street
Las Vegas, NV 89101
(702) 386-1070
o visite www.lacsn.org

Clark County Social Services
Neighborhood Justice Center
1600 Pinto Lane
Las Vegas, NV 89106
(702) 455-3898



HIPOTECA

Planear puede evitar que pierda su casa. Para hipotecas, discuta su situación financiera actual con su banco o prestamista y pida un plan de pagos diferente. La mayoría de los bancos prefieren negociar un acuerdo en vez de redimir una hipoteca. Explore todas las alternativas para evitar perder su casa, pero tenga cuidado con los engaños. No firme nada que no comprenda.

Si tiene un problema de pago con un préstamo de HUD/FHA llame o escriba a su prestamista o a una Agencia de Consejos aprobada de HUD lo antes posible. Explique la situación y prepárese para proporcionar información financiera. Si tiene dificultades en comunicarse con su prestamista puede llamar a:

FHA Resource Center
(888) 297-8685

Para encontrar una agencia de consejos aprobada, llame a:
(800) 569-4287; TDD (800) 877-8339

Si tiene una hipoteca asegurada por VA, llame a:

Veterans Administration Regional Loan Center
(888) 869-0194

O

U.S. Department of Veteran Affairs
(800) 827-1000
o visite www.va.gov

RENTA

Si usted renta, discuta sus circunstancias con su casero inmediatamente y negocie un plan de pagos aceptable, por escrito, o discuta otras formas de cumplir con su obligación. Llame a Legal Aid Center of Southern Nevada (Servicios Legales) pronto durante el proceso para recibir consejos y asistencia acerca de problemas de casero/inquilino.

Legal Aid Center of Southern Nevada
800 S. 8th Street
Las Vegas, NV 89101
(702) 386-1070

Antes de que un casero pueda sacarlo por no pagar la renta, tiene que informarle que está terminando su arriendo. Para hacer esto el casero tiene que darle un aviso escrito llamado "*notice to quit*." Este es sólo el primer paso en el proceso de desalojo. Si usted recibe un aviso de desalojo y quiere quedarse en su departamento, tiene que responder inmediatamente a cualquier documento que reciba.

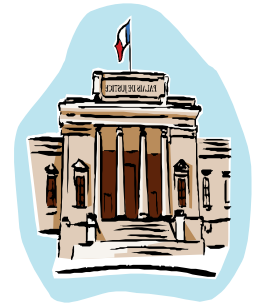
Puede comunicarse a la Corte de Justicia del municipio donde viva.

Las Vegas Justice Court
(702) 671-3116

North Las Vegas Justice Court
(702) 455-7801

Henderson Justice Court
(702) 455-7951

Boulder City Justice Court
(702) 455-8000



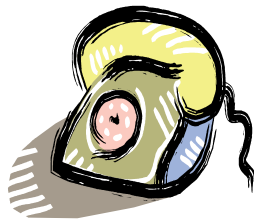
.CUENTAS DE SERVICIOS

Tan pronto sepa que podría tener dificultades en pagar su cuenta, llame a la compañía de servicios (gas, electricidad, agua, teléfono) para acordar un plan de pago. NO espere hasta recibir un aviso de corte de servicio. Si, después de llamar a la compañía no está satisfecho, pida hablar con un supervisor de servicios al cliente.

Si tiene preguntas o quejas acerca de una compañía de servicios, comuníquese al Public Utilities Commission (PUC). El PUC regula las compañías de gas, electricidad y teléfono.

El PUC ha requerido que las compañías de servicios ofrezcan planes de pagos reducidos, planes de pagos para clientes con necesidades económicas, y protección especial para personas mayores, incapacitados y aquellos cuya salud está en peligro.

Public Utilities Commission of Nevada (PUC)
101 Convention Center Drive
Suite 250
Las Vegas, NV 89119
(702) 486-2600



ASISTENCIA DE ENERGÍA

Si usted cumple con los requisitos de elegibilidad de ingresos bajos y está teniendo dificultades para pagar sus cuentas de calefacción y aire acondicionado, es posible que califique para el Programa de Asistencia para Energía (EAP). El programa sólo puede pagar por la fuente de calefacción/aire acondicionado en la casa, ya sea de gas o eléctrico. La elegibilidad se basa en los ingresos brutos y el uso anual de energía. Dueños de casa e inquilinos podrían ser elegibles. Para más información o para obtener una aplicación, llame a:

EAP (anteriormente LIHEA)
Programa de Asistencia para Energía
Nevada State Welfare Division
3330 E. Flamingo Rd., Suite 55
Las Vegas, NV 89121
(702) 486-1404

Dueños de casas e inquilinos de ingresos bajos también podrían ser elegibles para recibir ayuda con arreglos y reparaciones o reemplazo de sistemas de calefacción/aire acondicionado. La ayuda se da a personas que viven en casas de una familia, residencias multi-familiares y casas móviles. Para información llame a:

Weatherization Program at
HELP of Southern Nevada
953 E. Sahara Ave., Bldg. 35B #208
Las Vegas Nevada 89119
(702) 369-4357

Beneficios de Desempleo

Si ha perdido su trabajo o han reducido sus horas, usted puede aplicar para Beneficios del Seguro de Desempleo. Este programa compensa a trabajadores elegibles por una porción de su salario perdido.

Los Beneficios del Seguro de Desempleo fueron pagados por su empleador anterior. Por lo tanto, los beneficios se le pagarán sin importar su condición financiera. La cantidad que usted recibe varía de acuerdo con su previo ingreso.

Hay dos maneras de presentar una reclamación para seguro de desempleo, por teléfono o en la red.

Aplicando por teléfono: Llame al Centro Automático de Llamadas al (702) 486-0350, 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Llamar al Centro Automático de Llamadas facilita el:

- Presentar una nueva reclamación o volver a abrir una ya existente
- Ser entrevistado si hay cosas que afectan su elegibilidad
- Resolver problemas de su reclamación
- Cambiar su información personal (dirección, teléfono y correo electrónico)
- Obtener información acerca de su reclamación



Aplicar en la red: Si usted quiere puede aplicar por



la red 24 horas al día al:
www.ui.nvdetr.org

En la red usted puede:

- Presentar una nueva reclamación o volver a abrir una ya existente
- Cambiar su información personal (dirección, teléfono y correo electrónico)

- Obtener información acerca de su reclamación de desempleo

Información que necesitará:

- Su número de Seguro Social; fecha de nacimiento
- Dirección de su casa y número de teléfono
- Su número de registro como extranjero si no es ciudadano americano
- Los nombres, direcciones y fechas de sus últimos dos empleos
- Si trabajó en otro Estado durante los últimos 18 meses, necesitará nombres, direcciones, teléfonos y fechas de empleo
- Si trabajó para el gobierno federal durante los últimos 18 meses—formularios SF 50 y SF 8
- Si sirvió en las fuerzas armadas durante los últimos 18 meses—copia del punto número 4 de su DD214

Si recibe una carta negando su reclamación, ésta incluirá información acerca de sus derechos de apelar la decisión. Usted tiene que responder inmediatamente.

Si su reclamación es negada y usted está apelando su reclamación, no deje de reportar sus horas cada semana.



Ayuda Financiera

Las guías de elegibilidad para beneficios tanto para ciudadanos como no-ciudadanos pueden obtenerse llamando a las siguientes oficinas o visitando sus sitios en la red.

PROGRAMAS FEDERALES

Seguro Social

Si usted tiene 62 años o más y lo han descansado, es posible que califique para beneficios de Seguro Social. Si empieza a cobrar antes de los 65 años sus beneficios serán menos de lo que hubieran sido a los 65 años. La cantidad de beneficios que reciba está basada en sus ganancias de por vida.

Social Security Administration
1250 S. Buffalo, Suite 150
Las Vegas, NV 89146
(800) 772-1213 or (866) 704-4859
o visite www.ssa.gov

Ingreso Suplemental del Seguro (SSI)

SSI es un programa federal que paga beneficios mensuales a personas de 65 años o mayores, o ciegos, o incapacitados o que no tienen muchas pertenencias ni muchos ingresos. SSI no es sólo para adultos. Los beneficios mensuales también pueden ser para niños incapacitados o ciegos. Para más información llame al Seguro Social al número indicado arriba.



PROGRAMA ESTATAL

Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas (TANF)

TANF proporciona ayuda en efectivo para familias con hijos dependientes. Uno o ambos de los padres naturales o adoptivos tiene que haber fallecido, estar ausente, incapacitado o el total de ingresos de ambos padres tiene que estar dentro de las limitaciones de ingresos de TANF. Las familias que reciben TANF también son elegibles para Medicaid (ver página 7) y generalmente son elegibles para recibir Estampillas de Comida (ver página 6).

Este programa es administrado por la División de Bienestar del Estado de Nevada. Para más información acerca de elegibilidad y la oficina más cercana a usted, llame a:

NV State Welfare Division
(702) 486-5000
o visite www.welfare.state.nv.us

PROGRAMAS LOCALES DE AYUDA DE EMERGENCIA

Algunas agencias de servicios sociales y fondos caritativos pueden proporcionar ayuda limitada con emergencias específicas. Para ayuda en localizar estos recursos, llame a:

Catholic Charities	(702) 387-2291
Clark County Social Services	(702) 455-4270
Economic Opportunity Board (EOB)	(702) 647-1510
Hopelink. (formerly HACA)	(702) 566-0576
HELP of Southern NV	(702) 369-4357
Lutheran Social Services	(702) 639-1730
Salvation Army	(702) 649-8240

Ayuda de Comida



Para ahorrar dinero es posible que trate de reducir costos de comida. En vez de andar con hambre, hay programas que le ayudan a mantener una dieta apropiada.



Estampillas de Comida

El programa de estampillas de comida ofrece ayuda a familias o individuos de ingresos bajos. La cantidad recibida depende del tamaño de la familia, los ingresos y ciertos gastos tales como costos de cuidados de niños. Usted puede estar trabajando y aún así ser elegible para este programa. Personas que no son ciudadanos que son residentes legales también pueden ser elegibles para aplicar. Para más información llame a:

NV State Welfare Division
(702) 486-5000
o visite www.welfare.state.nv.us

La oficina indicada arriba le proporcionará la locación más cercana a usted, basado en su código postal.

Alacenas de Alimentos y Comidas

Hay muchas alacenas de comidas en la comunidad para necesidades de emergencia. Las siguientes pueden proporcionarle alimentos o comidas. Para más información y locaciones, llame a: 211 o visite www.211.org

Catholic Charities	(702) 387-2291
F. I. S. H.	(702) 735-0300
Giving Life Ministries (Henderson)	(702) 565-4984
Hopelink (formerly HACA)	(702) 566-0576
Jewish Family Services	(702) 732-0304
Lutheran Social Services	(702) 639-1730
Salvation Army	(702) 649-8240

Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa federal de nutrición y suplementos alimenticios para mujeres elegibles embarazadas o que estén amamantando, para sus hijos e hijos adoptivos de 0 a 5 años sin importar su estado migratorio. Proporciona certificados para compras como leche, queso, jugo, huevos cereal y formula para bebés. Las familias tienen que ser de bajos ingresos para ser elegibles.

Llame a la oficina de WIC:
(800) 863-8942

Programas de Comidas Escolares y de Verano

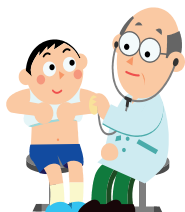
Niños de familias de bajos ingresos son elegibles para recibir desayuno y comida gratis o a costo reducido durante el año escolar o durante el verano en ciertos sitios sin importar el estado migratorio. Para información llame a la escuela de su hijo o a:

Clark County School District
(702) 799-8123

Nevada Department of Education
Summer Food Service Program
(702) 486-7902



Cuidados de Salud



Ni su médico familiar ni el hospital local quieren ver que usted ignore problemas de salud. Si usted ha perdido su cobertura de salud, hable con su doctor u hospital acerca de la posibilidad de negociar tarifas reducidas y programación de pagos.

COBRA/CONTINUACIÓN DE COBERTURA

Si usted participó en un plan de seguro de salud de grupo en su trabajo antes de ser descansado, la ley Federal COBRA exige que la mayoría de los empleadores le ofrezcan a usted y a su familia una extensión temporal de su cobertura de salud a tarifas de grupos, llamada “continuación de cobertura.” Dependiendo de las circunstancias de cuando dejó su trabajo, su cónyuge e hijos dependientes podrían ser elegibles para cobertura por un mínimo de 18 meses con una posible extensión a 36 meses bajo ciertas circunstancias. Es posible que usted tenga que pagar la prima completa, incluyendo la contribución de su Empleador. Hable con su empleador o con su representante del plan de salud.

Medicare

Medicare es un programa federal de seguro médico administrado por la Administración del Seguro Social. Usted es elegible para seguro de hospital de Medicare si:

- Tiene 65 años y recibe Seguro Social o beneficios de retiro de ferrocarril
- Tiene 65 años y ha sido un empleado del gobierno federal, estatal o local por suficiente tiempo
- Ha recibido beneficios de incapacidad del Seguro Social por 24 meses

- Es menor de 65 años y ha sido empleado del gobierno federal, estatal o local por suficiente tiempo y cumple con los requisitos del programa de incapacidad del Seguro Social

Para más información acerca de estos requisitos y otras características del programa de Medicare, llame a:

Social Security Administration
(800) 772-1213
o visite www.ssa.gov

Medicaid

Medicaid es un programa médico implementado por el Estado para ayudarlo a obtener cuidado de salud y servicios relacionados. Aquellos elegibles para Medicare incluyen:

- Familias que están recibiendo o son elegibles para TANF
- Individuos de 65 años o mayores, ciegos o incapacitados
- Personas que están recibiendo Ingresos de Seguro Social (SSI)
- Niños nacidos en los EE.UU. aunque sus padres no sean ciudadanos ni residentes legales
- Mujeres embarazadas y niños si cumplen los requisitos de ingresos y propiedades.

Para más información llamar a:

NV State Welfare Division
(702) 486-5000
o visite www.welfare.state.nv.us

Ayuda Médica

Servicios Sociales del Condado de Clark proporciona ayuda médica a individuos de bajos ingresos no elegibles para otros programas públicos o privados. Los servicios incluyen ayuda con COBRA/continuación de seguro, pago por cuidados como paciente externo en una clínica, cuidados de adultos durante el día, transportación médica y servicios de farmacia. La determinación de elegibilidad se basa en una evaluación de la necesidad, llamar a:

Clark County Social Services
1600 Pinto Lane
Las Vegas, NV 89106
(702) 455-4270

Seguro de Salud para Niños

El programa “Check UP” de Seguro de Salud de Nevada para niños (CHIP) proporciona seguro de salud para cuidados primarios y preventivos para niños hasta la edad de 18 años que no tienen cobertura de cuidados de salud y no son elegibles bajo Medicaid. La cobertura también incluye dental, visión y recetas. Para más información llame a:

Covering Kids/Nevada Checkup
6830 Oquendo Rd., Suite 102
Las Vegas, NV 89118
(702) 933-7335



Vacunas

Para vacunas a bajo o ningún costo en base a su posibilidad de pagar, llame a:

Southern Nevada Health District
625 Shadow Lane
Las Vegas, NV 89106
(702) 759-1000

Cuidados Prenatales

El programa de Cuidados Prenatales y Maternales y de Niños (MCH) proporciona cuidados prenatales continuos para mujeres de bajos ingresos. Para más información llamar a:

Maternal Child Health (MCH) Line
(800) 429-2669



Centros de Salud de Nevada

Usted también puede obtener cuidados en centros/ clínicas de salud no-lucrativas de la comunidad . Estas clínicas ofrecen una gran gama de servicios a tarifas de acuerdo a la posibilidad de pagar.

Cambridge Family Health Centers
3900 Cambridge Ave., #102
Las Vegas, NV 89109
(702) 307-5415
www.nvrhc.org

Martin Luther King Family Center
1700 Wheeler Peak Dr.
Las Vegas, NV 89030
(702) 383-1961

North LV Family Health Center
2031 McDaniel St., Suite 210
North Las Vegas, NV 89030
(702) 214-5948



Servicios Legales

Medicinas Recetadas

Explique su situación al doctor y pregunte si hay muestras disponibles de la medicina que está recetando. Frecuentemente las oficinas las tienen. Los programas no lucrativos listados a continuación pueden ayudarle a obtener medicinas de bajo costo o con descuentos.

Clark County Social Services
1600 Pinto Lane
Las Vegas, NV 89106
(702) 455-4270

Partnership for Prescription Assistance
Libre de cargo (888) 477-2669

Beneficios de Salud Para Veteranos

Si usted es veterano es posible que sea elegible para recibir ayuda médica. Para información acerca de los servicios disponibles, requisitos de elegibilidad y locaciones llame a:

Veterans Administration Medical Center
(702) 636-3000

Cuidado Dental para Niños

Niños sin seguro de salud que necesiten cuidado dental pueden ser elegibles para tratamiento en:

La Universidad de Nevada
Las Vegas Enterprise Dental Clinic

1750 Wheeler Peak
Las Vegas, NV 89106

(702) 648-7231

Si usted tiene problemas acerca de su casa, sostén para niños, beneficios de desempleo o bienestar y no puede pagar las tarifas legales regulares, las siguientes agencias tal vez puedan ayudarle.

El Servicio de Referencias de Abogados pudiere ayudarle a ponerse en contacto con un abogado que ofrece servicios sin costo o a tarifas reducidas.

Lawyers Referral Service
(702) 382-0504

Legal Aid Center of Southern Nevada junto con el Proyecto de “Sin Pago” de Clark County podría ayudarle con conflictos familiares y residenciales, beneficios de gobierno, ley familiar, bancarrota y violencia doméstica.



Legal Aid Center of Southern Nevada
800 S. 8th Street
Las Vegas, NV 89101
(702) 386-1070

Es posible que Servicios Legales de Nevada ayude a personas elegibles debido a sus ingresos con problemas relacionados a habitación pública, Seguro Social, beneficios públicos y discriminación de empleo.

Nevada Legal Services
530 S. 6th Street
Las Vegas, NV 386-0404
(702) 386-0404

Afrontando el Desempleo

Pasar por una crisis financiera puede ser estresante para usted y su familia. Puede causar tristeza, enojo, depresión, temor o falta de energía. Estos sentimientos son naturales y generalmente temporales. Ponerse una máscara y pretender que no está preocupado sólo empeorará las cosas para usted y su familia. Usted puede lidiar con sus sentimientos de varias maneras positivas:

- Manténgase activo físicamente para aliviar la tensión
- Identifique sus sentimientos y compártalos con alguien que le escuche y le aconseje—por ejemplo un amigo o pariente de confianza, un sacerdote o un compañero de la Unión
- Reúnase con otras personas desempleadas y formen un grupo de apoyo

Si sus sentimientos de ansiedad y depresión intensifican o continúan durante un periodo largo de tiempo es recomendable que se comunique con su doctor.

Consejos para su Búsqueda de Empleo

Antes de buscar empleo empiece por valorar sus habilidades actuales (vea la hoja de apuntes de la página 14). Como la mayoría de las personas, usted probablemente no se ha hecho una evaluación a fondo. La mayoría de las bibliotecas y librerías tienen secciones de auto-ayuda o desarrollo de carreras con libros que pueden ayudarlo a empezar.

Anote en la página de apuntes una lista detallada de todas sus habilidades de trabajo y calificaciones personales. La lista será sorprendentemente larga. Usted puede usar esta información cuando escriba su currículum o llene una aplicación.

Fuentes de Información de Empleos - Hable con sus amigos, vecinos y parientes, es posible que sepan de algún empleo. Además de checar los anuncios en el periódico, comuníquese con su asociación laboral o profesional, la Cámara de Comercio, Unión o la oficina del Departamento de Empleo y Entrenamiento.

Se ha proporcionado una página de apuntes en la página 15 para ayudarlo a identificar personas que podrían ayudarlo en su búsqueda de empleo.

Su currículum - Esa es su primera y más importante presentación con un posible empleador. Debe ser conciso. Comuníquese con su biblioteca pública para obtener libros acerca de cómo escribir el currículum o busque ayuda en un centro de asesoramiento de carreras.

La entrevista - Esta es su oportunidad de demostrarle al empleador que usted es el mejor candidato para el trabajo. Esté preparado. Averigüe todo acerca de la compañía: los servicios, productos, área de mercadeo, historial financiero, etc. Prepare una lista de preguntas para el empleador. Vista apropiadamente, llegue temprano y relájese unos minutos antes de la entrevista. Practicar la entrevista con alguien podría prepararlo mejor para la entrevista.

Más información acerca de estos temas disponible en:

Nevada Job Connect
Employment Security Division

Las Vegas	(702) 486-0100
North Las Vegas	(702) 486-0200
Henderson	(702) 486-0300

Entrenamiento y Ayuda Para Encontrar Empleo

Programas que ofrecen asesoramiento de carreras pueden aconsejarle en cuanto a la búsqueda de empleo, escribir su currículum, crear una carrera y prepararlo para una entrevista.

Todas las personas que buscan empleo y trabajadores desplazados podrían calificar para programas federales o estatales de entrenamiento y búsqueda de empleo. Estos programas incluyen ayuda con su búsqueda de trabajo, poner al día sus habilidades o entrenarlo para otro tipo de trabajo.

Los siguientes programas pueden indicarle el camino en su búsqueda y al mismo tiempo asegurar que usted tenga acceso a todos los servicios para los cuales es elegible:

AFL-CIO Dislocated Worker Program
(702) 870-7460

Nevada Partners
(702) 399-5627

Nevada Career Enhancement Program (CEP)
(702) 486-0129

Displaced Homemaker Program at HELP of Southern Nevada
(702) 369-4357

Trabajadores con Incapacidades Físicas

Nevada State Bureau of Vocational Rehabilitation
Southern District Office

3016 W. Charleston Blvd., Suite 200
Las Vegas, NV 89102
(702) 486-5230

Easter Seals of Southern Nevada
6200 W. Oakey Blvd.
Las Vegas, NV 89146
(702) 870-7050

Cuidados de Niños

Es posible que sus necesidades de cuidados de niños cambien cuando usted esté desempleado. Al regresar al trabajo es posible que usted tenga que hacer diferentes arreglos para acomodar su nuevo horario. Para obtener ayuda en localizar y seleccionar un programa de cuidados de niños, incluyendo cuidados familiares, escuelas, programas escolares y jardines de niños, llame a:

Economic Opportunity Board
2500 W. Washington Ave.
Las Vegas, NV 89106
(702) 647-1510
(702) 387-5437

Es posible que usted sea elegible para uno de los varios programas de asistencia financiera para ayudarle con los gastos de cuidados de niños.



Voluntarios

Trabajar como voluntario en un área que le interesa es una buena manera de ayudarse a usted mismo y a otros mientras busca empleo. Trabajar como voluntario puede ayudarle a:

- Mantener sus habilidades
- Aprender nuevas habilidades
- Hacer nuevos contactos o nuevos amigos
- Estructurar su tiempo durante su búsqueda de trabajo

El Centro de Voluntarios de Nevada del Sur tiene oportunidades que aparejan con sus intereses, habilidades y tiempo disponible. Pongase en contacto con el Centro de Voluntariado del Sur de Nevada para encontrar las oportunidades de voluntariado justas para usted.

Volunteer Center of Southern Nevada
1660 E. Flamingo Rd.
Las Vegas, NV 89119
(702) 892-2321



CUÍDESE

Manténgase mental y físicamente activo

Coma alimentos sanos; descanse

Haga ejercicio; empiece una nueva actividad recreativa que siempre ha querido hacer

Reconozca los efectos del estrés y consiga ayuda si es necesario

Organice su tiempo programando tiempo para divertirse

Aprovéchese de las actividades y recursos comunitarios

Busque en el periódico eventos y programas gratuitos

Desarrolle un sistema de apoyo; no pierda contacto con los amigos

Involúcrese en una actividad como voluntario

Afronte los problemas mientras sean pequeños -
“Más vale prevenir que lamentar”

Hoja de Apuntes Para la Planeacion Finaciera de Seis Meses

Si el total de gastos es mayor que el total de los ingresos entonces reduzca o elimine algunos de sus gastos.

INGRESOS

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Pago por Separación del trabajo						
Compensación de desempleo						
Cuenta de cheques						
Cuenta de ahorros						
Otras entradas						
TOTAL						

GASTOS

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Renta/Hipoteca						
Electricidad						
Agua						
Gas						
Comida						
Teléfono						
Pago de Auto						
Seguro						
Cable						
Internet						
Lavandería						
Enseres de Casa						
Enseres de Higiene						
Gasolina/Boletos de Autobús						
Cuotas						
Deudas de Tarjetas de Crédito						
Ropa						
Prima por Cuidados de Salud						
Co-pago médico						
Recetas médicas						
Cuidados de Niño						
Otros						
TOTAL						

Hoja de Apuntes para Autoevaluación

Esta hoja de trabajo es para ayudarlo a identificar las habilidades que usted tiene y pensar en lo que usted a logrado. Esto le dará a una idea más clara de los tipos de trabajos en los que usted se debe de enfocar y le ayudará a escribir un currículo más persuasivo.

	Puntos Fuertes	Debilidades
Habilidades Profesionales Capacidades aprendidas en el trabajo; habilidades técnicas; habilidades de computación; idiomas; etc.		
Desempeño en los negocios Logros reales en el trabajo		
Habilidades Sociales Capacidades en relacionarse con las Personas, Tanto personal como profesionalmente		
Logros Personales Fuera del trabajo; servicio a la comunidad; etc.		
Atributos Personales Cualidades personales que lo hacen productivo y eficiente para trabajar, etc.		

Hoja de Apuntes de Contactos

Esta hoja de trabajo es para ayudarlo a hacer una lista completa de personas que usted conoce (aun levemente) que le podrían ayudar a encontrar un trabajo. El objetivo es de poner la mayor cantidad de nombres que sea posible en cada caja. Además de las categorías mostradas, usted debe hacer listas de contactos en uniones, organizaciones profesionales, clubs y otras afiliaciones formales.

Colegas en el trabajo	Amigos y Vecinos (actuales y del pasado)	Organizacions Religiosas
Compañeros de clase/Maestros	Abogados	Gubernamentales
Contadore/Banqueros	Familiares/Familiares Políticos	Trabajos anteriores

