



## Una guía de supervivencia para los recién llegados a Colorado

Esta guía ha sido preparada por Salud Family Health Centers y Focus Points Family Resource Center, con el apoyo del Centro Cultural Mexicano.

Este trabajo ha sido posible gracias a la donación de First Data Western Union Foundation quien proporcionó la mayor parte de los fondos para la realización de este trabajo.

La participación de Focus Points Family Resource Center ha sido posible gracias a la donación de The Colorado Trust, a través de la iniciativa Supporting Immigrant and Refugee Families Initiative.

En la búsqueda del material para esta guía se consultó a muchas personas, organizaciones comunitarias y listas telefónicas. La información que se presenta en esta guía es general y fue vigente al momento de la impresión. Cualquier cambio en la información o excepciones a las normas generales están fuera de la responsabilidad de los autores de esta guía.



Este trabajo ha sido posible gracias al apoyo de:

FIRST DATA FOUNDATION  
WESTERN UNION

©2003 Salud Family Health Centers  
Tillman Farley, MD, Director Médico  
María de Jesús Díaz-Pérez  
1115 Second Street  
Fort Lupton, CO 80621  
303-892-6401

©2003 Focus Points Family Resource Center  
Terry Lohman, Director Ejecutivo  
Malcolm Himschoot  
2500 Curtis Street, Suite 213  
Denver, CO 80205  
303-292-0770

Consulado General de México  
Leticia Calzada, Cónsul General  
Centro Cultural Mexicano  
Marcela de la Mar, Directora Ejecutiva  
48 Steele Street  
Denver, CO 80206  
303-331-1869

## Mensaje del Cónsul General de México

**Leticia Calzada:**

*“Celebro la publicación de esta guía dirigida a todos los inmigrantes que llegamos a Colorado en busca de nuevos retos y oportunidades. La Guía nos brinda la oportunidad de contar con información básica, esencial y útil para nuestras actividades cotidianas”.*



## Mensaje del Gobernador del estado de Colorado

**Bill Owens:**

*“Como gobernador de Colorado, quiero aprovechar esta oportunidad para darles la bienvenida a nuestro gran estado, el cual aprecia a los recién llegados y su contribución a nuestra economía y a nuestra cultura. Aprovecho también para recomendarles esta Guía que les ayudará a adaptarse con éxito a Colorado, cuyas instituciones y agencias existen para ayudar a las personas y sus familias”.*



## ÍNDICE

¡Bienvenido a Colorado!	5
La adaptación a Estados Unidos	6
La situación legal	9
El trabajo	15
Dinero	18
Salud	22
La comunidad	30
La vida de sus hijos	37
Violencia familiar	42
Organizaciones de ayuda	44
Centros Comunitarios de Salud	46

## ¡Bienvenido a Colorado!

Queremos que esta guía le ayude a encontrar la información que necesita saber cuando llega a Colorado por primera vez.

Venir a un lugar nuevo a superarse no es nada fácil, si usted encuentra muchas dificultades en este país, queremos que sepa que no es el único. Como usted, muchas personas han venido a buscar una mejor vida.

En esta guía hemos tratado de escribir lo que a muchas personas como usted les hubiera gustado saber cuando llegaron. Hemos escrito en letras verdes la experiencia vivida por alguien como usted.

Para hacer esta guía hemos obtenido información en escuelas, clínicas de salud y oficinas de abogados. Toda institución mencionada en este documento aparece en el directorio telefónico al final de esta guía.



Si usted tiene comentarios, sugerencias o información para esta guía, favor de contactar Focus Points Family Resource Center al 303-292-0770 (teléfono), 303-293-9386 (fax), o [focuspoints@earthlink.net](mailto:focuspoints@earthlink.net) o Salud Family Health Centers al 303-892-6401, ext. 246, o [mdejesus@saludclinic.org](mailto:mdejesus@saludclinic.org)

## La adaptación a Estados Unidos

Aprender a vivir en un país que no es el nuestro cuesta trabajo. Para algunas personas es como volver a nacer porque hay que aprender muchas cosas nuevas y empezar otra vez la vida.

Muchas personas venimos a este país en busca de una mejor vida para nosotros y para nuestra familia. Esta motivación nos ayuda a enfrentar todas las dificultades que encontramos en el camino.

Cuando una persona llega a otro país empieza un proceso de adaptación. El proceso de adaptarse a un nuevo país o a una nueva cultura puede traerle mucha tensión.

- Sentimos que tenemos que aprender demasiadas cosas al mismo tiempo
- Sentimos frustración cada vez que nos equivocamos
- Sentimos soledad y nostalgia

*Además nos preocupa:*

- *El trabajo.* Siempre estamos pensando en cómo ganar más y cómo conseguir un mejor trabajo, muchas veces con la dificultad de la falta de documentos.
- *La educación de los hijos.* Sentir que los hijos están expuestos a más peligros y que va a perder el control sobre ellos.
- *El matrimonio.* Muchos recién llegados sienten que su vida de pareja se podría afectar por los valores más liberales de este país.
- *La falta de papeles.* Sentir que no se tiene la libertad de salir o hacer cosas con tranquilidad.

Encontramos que en este país el idioma es diferente, la comida es diferente, las reglas son diferentes, el sistema de salud, la educación, etc.

La lista de cosas que son diferentes puede ser muy larga.

Lo difícil de esta situación es que las personas que llegamos tenemos que aprenderlo todo lo más rápido que podamos para no tener problemas. Así empieza nuestro proceso de adaptación.

Este proceso puede ser diferente para cada persona. Esto depende de su edad, sexo, educación y también de la ayuda que recibe de otras personas y organizaciones.

## Separación o “hacer mi pequeño mundo”

Muchas personas mantienen sus costumbres y cultura pero por diferentes razones no aprenden mucho de las normas, valores e incluso del idioma de su nuevo país. Estas personas se sienten muy bien cuando están con “su gente” y en “su ambiente” pero fuera de ese mundo siguen sintiéndose casi tan extraños como cuando recién llegaron.

No aprender sobre la nueva cultura, especialmente el idioma, puede frenar nuestro progreso. En el contexto familiar, muchas veces esto lleva a una gran falta de comunicación entre padres e hijos. Los hijos que llegan muy jóvenes a este país o nacen aquí cuando crecen pertenecen a un mundo totalmente diferente del mundo de los padres y la comunicación puede ser muy difícil.

Es muy importante que nuestros hijos aprendan sobre nuestra cultura, pero también es importante que los padres aprendan sobre la nueva cultura en la que los hijos están creciendo.

## Integración o “tener lo mejor de los dos mundos”

Se ha demostrado que las personas que tratan de aprender “lo mejor de los dos mundos” salen adelante con más facilidad. Esto quiere decir que las personas se preocupan por conservar la cultura de origen pero también se preocupan por aprender el idioma, las normas y la cultura de Estados Unidos.

Esto también sirve para sus hijos. A pesar de que ellos hayan nacido en este país o estén aquí desde muy pequeños, es importante que conozcan, respeten y mantengan su cultura de origen.

Si no inculcamos en nuestros hijos el aprecio por su cultura de origen, muchas veces pueden sentir que “no son de aquí ni de allá”. Este sentimiento puede ser muy dañino para la salud de las personas, además de afectar su desarrollo económico y social.

## ¿Cómo aprender sobre la nueva cultura?

Puede ser que mantener su propia cultura no le sea muy difícil, sin embargo aprender la nueva lleva tiempo pero vale la pena. Para lograrlo es necesario estar abierto y aprender de todas las personas y situaciones.

## Hay que vencer los estereotipos

Un estereotipo es un conjunto de ideas que tenemos sobre una persona o un grupo de personas. Pregúntese que ideas tiene usted sobre los americanos, afroamericanos, grupos de otros países, etc.

Si analiza con cuidado, podrá darse cuenta que todas estas ideas provienen de lo que alguien más le ha dicho, lo que ha visto en la televisión, o tal vez de la experiencia que usted tuvo solo con una persona. La realidad es que no podemos generalizar porque cada persona es diferente.

Enfrente cada situación o persona nueva con la mente abierta

No se adelante, no piense que seguro lo van a tratar mal, o que seguro lo van a "hacer menos". Espere y no juzgue por adelantado.

## No deje que el miedo lo venza

A pesar de que el miedo a las cosas que no conocemos es normal, muchas veces, este miedo no nos deja avanzar. Por ejemplo, si usted descubre que no habla inglés porque le da miedo, piense en que no tiene nada de que avergonzarse. Ha llegado hasta aquí venciendo muchos obstáculos, no deje ahora que el miedo lo detenga.

Conocer y respetar a los otros es un punto clave para aprender una nueva cultura

Cada persona, familia o grupo tiene su propia manera de hacer las cosas. Respetemos las diferentes maneras de hacer las cosas. Que las cosas sean diferentes no significa que sean mejores o peores.

Aprenda siempre sobre las costumbres de este país y eduque siempre que pueda a las personas que lo rodean sobre las costumbres de nuestro país.

Tómese el tiempo de aprender las reglas de la nueva sociedad a la que ahora pertenece

Como mencionamos antes, aquí muchas cosas son diferentes al lugar de origen, no tema preguntar o investigar como se hacen las cosas. Esperamos que esta guía le ayude.

¡¡Transmita a sus hijos la fuerza, el valor y el deseo de superación que lo trajeron aquí!!

## La situación legal

Esta sección ha sido preparada para proporcionarle algo de la información legal necesaria para llevar a cabo diversas actividades durante su estancia en Colorado.

### Documentos de identificación

Usar una identidad falsa es un crimen federal, el castigo puede ser muy severo incluyendo multa y prisión. Además, regularizar la situación como residente permanente de los EU será más difícil si se han utilizado papeles falsos. A continuación se presentan diferentes documentos de identificación, las situaciones en que puede utilizarlos y la manera de obtenerlos.

### Colorado ID

En las oficinas que se encargan de tramitar las licencias de conducir, *Motor Vehicle Department*, puede obtener una Colorado ID, que es válida en todos los lugares. Para obtener la Colorado ID necesita:

- Acta de nacimiento
- Pasaporte mexicano con forma migratoria I-94
- Necesita proveer número de seguro social
- Pago

*"Lo que me pasó fue horrible. Yo usaba una identidad que compré. Un día vino la policía para arrestarme y tuve que dejar a mi familia. Me encarcelaron y me cobraron mucho de fianza. No se si me van a deportar"*

*"Yo intenté encontrar trabajo y no pude. Un amigo mío dijo que hay que tener papeles chuecos. Yo conseguí mis (papeles) chuecos y después pude encontrar empleo"*

## Licencia

*“Yo conseguí mi número ITIN de IRS y fui a otro estado para sacar una licencia de manejar, en Colorado sin número de seguro social no se puede”*



En la oficina de *Motor Vehicle Department* puede tramitar la licencia de conducir que es aceptada como identificación oficial. Además de lo que se necesita para obtener la Colorado ID, necesita aprobar un examen de manejo escrito y otro práctico.

## Número de seguro social (Social Security Number)

El número de seguro social se asigna a las personas que nacen en este país, que son residentes permanentes o tienen un permiso especial para trabajar. Este número es una de las formas de identificación más utilizadas y es proporcionado por la oficina *Social Security Administration*.



## Residencia permanente legal

Como se mencionó antes, usted puede obtener un número de seguro social a través de un permiso de trabajo temporal o cuando obtiene su residencia permanente legal o *green card*.

Un residente legal es un extranjero al cual se le permite vivir y trabajar permanentemente en los Estados Unidos. Existen diferentes maneras de obtener la residencia legal:

*A través de un familiar.* Esta opción la puede considerar si cuenta con los siguientes requisitos:

Debe tener un familiar que sea ciudadano estadounidense o que ya sea residente permanente legal. Este familiar debe estar dispuesto a “patrocinar” la residencia permanente legal de usted.

Su familiar debe demostrar un ingreso arriba del 125% del nivel de pobreza. Los ciudadanos o residentes pueden patrocinar a los siguientes familiares, en ese orden:

- Marido o Esposa
- Hijo(a) menor de 21 años
- Hijo(a) soltero mayor de 21 años
- Hijo(a) casado de cualquier edad
- Hermano menor de edad y soltero, si usted tiene por lo menos 21 años
- Padres, si tiene por lo menos 21 años de edad

Los niños nacidos en los Estados Unidos son automáticamente ciudadanos de este país. Sin embargo, eso no cambia la situación legal de los padres. Los hijos tienen la posibilidad de “patrocinar” a los padres hasta que tienen 21 años.

*A través de un empleo:*

El empleado y el patrón deben determinar si el trabajador extranjero es candidato para ser residente permanente legal. Se requiere que el patrón llene una solicitud de certificación laboral y que ésta sea aprobada por el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. Una vez que la solicitud se aprueba se hace la solicitud a Inmigración de su residencia. El departamento de Estado da un número de visa aún cuando el beneficiario se encuentre en los Estados Unidos.

*A través de una inversión.* El inversionista debe probar que serán creados 10 o más empleos directa o indirectamente; que la inversión beneficiará la economía de los Estados Unidos y que el dinero proviene de una fuente legal, entre muchos otros requisitos.

El inversionista puede pedir la residencia legal para él solamente o para su esposa(o) e hijos solteros menores de 21 años.

*A través de la Ley de Equidad para las familias de Inmigrantes Legales “Legal Immigration Family Equity Act” (LIFE).* Esta ley concede beneficios para la unidad familiar. Establece una nueva condición temporal para que los cónyuges e hijos menores de los residentes permanentes legales, que lleven más de tres años esperando una visa de inmigrante sean admitidos y autorizados a trabajar en los EU mientras aguardan a que les llegue el número de visa en la lista de espera.

*A través de la Ley de Violencia en contra de la mujer VAWA.* Esta ley permite que los inmigrantes que son maltratados por sus cónyuges puedan solicitar la residencia legal sin la asistencia o conocimiento del cónyuge que maltrata. Esto es con la finalidad de buscar la seguridad e independencia de los familiares que son víctimas de la violencia.

Para ser candidato usted debe calificar en una de las siguientes categorías.

- Cónyuge : Si usted es un esposo o esposa maltratada(o) casada(o) con un ciudadano estadounidense o un residente permanente legal. Los hijos solteros de menos de 21 años pueden ser incluidos en su solicitud.
- Padre o Madre: Si usted es padre o madre de un hijo que ha sido abusado por su cónyuge que es ciudadano estadounidense o residente permanente legal. Sus hijos (menores de 21 años y solteros) incluyendo aquellos que no han sido abusados, pueden ser incluidos en su solicitud.

Un niño nacido en Estados Unidos es ciudadano americano.

Los niños mexicanos nacidos en EU tienen la opción de doble ciudadanía. El consulado mexicano le puede informar sobre esta opción.

*“Mi problema más grande ha sido tratar de obtener mis papeles legales. Me han rechazado en dos ocasiones y a la fecha estoy en espera. No estoy de acuerdo en las leyes de inmigración”*

Solicitar la residencia permanente es un proceso largo para el que muchas veces se necesita la ayuda de un abogado.

- Hijo: Usted puede hacer su solicitud si usted es un hijo maltratado menor de 21 años y soltero, que ha sido abusado por su padre que es ciudadano estadounidense o residente permanente legal.

En todos los casos, debe:

- haber sido golpeado en los Estados Unidos.
- haber sido golpeado o sujeto a crueldad extrema durante el matrimonio, o ser padre o madre de un hijo que haya sido golpeado o sujeto a crueldad extrema por un ciudadano estadounidense o un residente permanente legal.
- ser una persona de buena moral, es decir que no haya cometido ningún tipo de delito.
- haberse casado de buena fe, no sólo con el propósito de obtener beneficios legales estadounidenses.

Las víctimas de la violencia doméstica deben saber que pueden obtener ayuda a través de una línea telefónica cuyo nombre en inglés es *National Domestic Violence Hotline*. Aquí se puede obtener también información legal, atención de salud mental u otros tipos de asistencia, incluyendo información acerca de cómo pedir la residencia de residente permanente legal por maltrato.

Solamente un juez de inmigración puede deportarlo.

Tiene el derecho de saber quién lo está arrestando y la razón por la que lo arresta.

Notes:

Tiene el derecho de no sufrir abuso físico durante el arresto o detención.

Si lo detiene la policía, permanezca tranquilo, muestre una actitud cooperativa y recuerde sus derechos ante la ley.

En caso de ser abordado por algún oficial, es bueno llevar el nombre y número de un abogado que pueda ayudarlo.



Notes:

El consulado mexicano le ayuda a proteger los derechos que tiene como ciudadano.

La corte tiene que proveer un intérprete para las personas que no hablan inglés.



## El trabajo

Para trabajar legalmente necesita un permiso de migración. Con este permiso se obtiene un número de seguro social y así puede trabajar sin problema. Muchos patrones emplean personal sin documentos o sin comprobar que los documentos son legítimos ya que ellos no tienen la responsabilidad de investigar la situación legal del personal que contratan o de reportarlo a la oficina de Inmigración.

### Las normas y derechos laborales:

Todos los trabajadores, sin importar su situación legal, tienen los mismos derechos y normas que cumplir, tanto en trabajos temporales como en trabajos permanentes.

El horario legal de un trabajo de tiempo completo es 40 horas a la semana.

Si se trabaja más de 40 horas a la semana o más de doce horas al día, el patrón tiene que pagar tiempo extra. La hora extra debe pagarse al 150% de la hora regular de trabajo.

El sueldo mínimo de 5.15 dólares la hora.

Hombres y mujeres deben recibir el mismo pago por el mismo trabajo y la edad mínima para trabajar es 14 años.

En la mayoría de los casos, los derechos en el trabajo, sin importar nacionalidad o situación legal son:

- El derecho de organización. Es ilegal que un empleador castigue o amenace a los trabajadores por organizarse (por ejemplo en un sindicato) para mejorar las condiciones de trabajo o el sueldo.
- El derecho de recibir un pago. Si un trabajador no recibe pago por el tiempo trabajado, puede recuperar este pago.
- El derecho de no ser discriminado. Es ilegal que los empleadores discriminen o molesten con base en la raza, color, religión, origen nacional o sexo.
- El derecho de estar seguro en el trabajo. Tiene derecho a trabajar en un lugar saludable y seguro, con todas las protecciones que se apliquen al tipo de trabajo.

*"Fue difícil para mí encontrar trabajo. Muchas personas me ayudaron"*



Si necesita ayuda en hacer valer sus derechos puede conseguir la ayuda de un abogado o de una organización. Algunos abogados ayudan a personas sin documentos por muy bajo precio. Los abogados pueden llevar el caso a corte y un juez hace que el empleador cumpla con la ley. Algunas veces es más rápido organizar una protesta pública para presionar al empleador a cumplir con sus obligaciones.

En algunos lugares de trabajo existen sindicatos. Los sindicatos protegen a los trabajadores de condiciones injustas de trabajo a través de la acción colectiva o de la negociación. Si sus derechos son violados y usted es miembro de un sindicato puede hablar con el representante para pedir ayuda.

## Seguro por lesiones en el trabajo

Todos los empleos fijos deben ofrecer al trabajador un seguro por lesiones en el trabajo. Este seguro se llama *Worker's Compensation* y cubre los gastos si el empleado resulta lesionado durante la realización de su trabajo.

El tipo de prestaciones que los empleados reciben de un trabajo depende del tipo de contrato bajo el que prestan sus servicios: empleo fijo, trabajador por día o contratista independiente.

Como mencionamos antes, los empleados fijos reciben tanto prestaciones como el seguro por lesión en el trabajo. Los trabajadores por día no reciben prestaciones pero el supervisor del trabajo o la agencia que lo contrata debe proveer el seguro de lesión en el trabajo. La situación más insegura es trabajar como contratista independiente ya que el trabajador debe hacerse cargo de sus gastos si resultara lesionado a consecuencia del trabajo.

## Prestaciones laborales

Algunos trabajos ofrecen beneficios extras, como:

- Seguro médico, individual y/o familiar
- Vacaciones
- Días de enfermedad
- Fondo de retiro o jubilación

En cada pago, además de los impuestos se le descuenta una parte que se destina a la seguridad social.

En el caso de ser ciudadano o residente permanente de EU, esta cantidad de dinero será parte de la pensión que recibirá cuando deje de trabajar por incapacidad o se retire.

## Pago de impuestos en el trabajo

En cada cheque que recibe en su trabajo le descontarán una cantidad correspondiente a impuestos, tanto federales como estatales. Cada año, debe reportar sus ingresos a la oficina de impuestos, *Internal Revenue Services (IRS)*.

Si tiene un ingreso bajo y varias personas dependen de usted, puede ser acreedor a un reembolso, llamado *Credit Income Tax*, al final del año fiscal.

Si no tiene un número de seguro social, puede solicitar un número para reportar impuestos en la oficina de *IRS*. Este número se llama *Tax Identification Number (ITIN)*.

Las formas para reportar los impuestos se consiguen en la oficina de *IRS* y en las oficinas de correo. Hay una forma para los impuestos federales y otra para los impuestos estatales. Existen guías en español para llenar las formas en inglés.

## Recomendaciones para resolver los problemas con el patrón

La recomendación más importante es pedirle al patrón todo por escrito:

- un contrato, que especifica cuál es su trabajo, cuántas horas va a trabajar y cuánto le pagarán por hora
- la descripción de sus prestaciones como pueden ser días de enfermedad, vacaciones, seguro médico, y
- prueba de que cuenta con el seguro de lesión en el trabajo (*worker's compensation*).

En caso de sufrir alguna lesión en el trabajo, le debe hacer saber al patrón, en un período de no más de cuatro días después del accidente. Es importante notificarle por escrito y guardar una copia de esta carta.

Si el patrón no quiere pagar el seguro de *Worker's compensation* puede llevar el caso al Departamento del Trabajo. Es necesario llenar algunos papeles y algunas veces se necesita de la ayuda de un abogado para completar el trámite.

“Pide un contrato escrito, con la fecha y la firma de tu empleador”

Todos los empleados deben pagar impuestos.

# Dinero

## Cheques

Para cambiar un cheque no es necesario tener una cuenta en el banco, se pueden cambiar gratis en el banco que expide el cheque. Pagando cierta cantidad, se puede cambiar el cheque en cualquier banco o en un establecimiento independiente del banco que cambia cheques, *check-cashing*.

## Cuenta de Banco

Para abrir una cuenta en el banco se necesitan dos identificaciones con foto.

No necesita seguro social para abrir una cuenta en el banco.

Puede hacer pagos de servicios, como el teléfono, en los supermercados.

Una cuenta en el banco sirve para:

- Obtener una chequera y hacer el cambio de los cheques.
- Tener acceso a la cuenta por cajero automático (*ATM*).
- Guardar el dinero en una cuenta de ahorro que genere intereses.

Con cheques puede pagar la mayoría de las cuentas, como teléfono, electricidad, renta, etc. Cuando no tiene cheques puede comprar un *money order* para hacer estos pagos. Los *money orders* puede comprarlos en los bancos, en las oficinas de correo y en algunos supermercados. El máximo que puede comprar en *money order* es 300 dólares.

Los nombres de las diferentes monedas estadounidenses son:

- 1 centavo = penny
- 5 centavos = nickel
- 10 centavos = dime
- 25 centavos = quarter

## Envío de dinero

Usted tiene diferentes formas de enviar dinero a México:

- El servicio de transferencia electrónica de dinero, *wiring money*. Hay varias compañías que transmiten el dinero electrónicamente, como Western Union®. Estas son opciones seguras y el costo es un porcentaje de la cantidad que envía.
- Enviar money orders por correo o autobús.
- Al tener una cuenta en el banco puede enviar cheques de caja que tienen un costo similar a los *money orders*. Los cheques de caja no tienen límite en la cantidad que puede enviar.
- Otra forma de hacer llegar dinero a la familia es a través del retiro en *ATM*. En este caso, es necesario tener una cuenta de banco en Estados Unidos que tenga tarjeta de *ATM* y hacer llegar a la familia una tarjeta adicional de la misma cuenta. Los familiares que cuentan con la tarjeta adicional y conocen el número de identificación personal (*PIN* en inglés) pueden retirar dinero de cualquier *ATM* en México o en cualquier otro lugar.
- Existen personas que llevan el dinero o paquetes personalmente al lugar de origen. Si usted no conoce a la persona, no se arriesgue, pues esta forma de mandar dinero no le asegura que el dinero u objetos lleguen a donde usted quiere.

## Historia de crédito

La historia de crédito es un reporte que indica si una persona ha pagado puntualmente sus deudas en el pasado. Desde la primera vez que recibe un préstamo o una tarjeta de crédito empieza a establecer su historia de crédito, que es necesaria para solicitar préstamos para comprar casa o coche. Tener una buena historia de crédito da la oportunidad de conseguir préstamos con poco interés. Un interés alto es del 20% aproximadamente y un interés normal es del 7%.

En Estados Unidos existen instituciones llamadas Uniones de Crédito (*Credit Unions*). En estas instituciones, además de que puede abrir una cuenta de cheques, de ahorro o de inversión, puede también obtener tarjetas de crédito y préstamos para casa o coche con un interés bajo. La mayoría de las uniones de créditos sólo sirven a personas que trabajan en ciertos lugares, sin embargo existen algunas en las que cualquier persona puede hacerse miembro y empezar a recibir los beneficios que ofrecen, como por ejemplo la Colorado Central Credit Union en Arvada.

Existen varias formas de enviar dinero a México: transferencia electrónica, money order o cheque de caja y cajero automático.

## Un mes de gastos en la familia de José y Ana María

Siempre es buena idea tener un plan para manejar su dinero.

José y Ana María planean cada mes cuánto van a ser sus gastos y cuánto pueden ahorrar. Ellos ponen sus ingresos o entradas de dinero en una columna y calculan el total de dinero que tienen ese mes. En la otra columna, ellos ponen sus gastos. Si los gastos son más que los ingresos, buscan otro dinero. Si los ingresos son más que los gastos, pueden ahorrar ya que están pensando en comprar su casa.

Ejemplo de presupuesto:

El gasto de la renta no debe ser más de la tercera parte del ingreso de la familia.

	Gastos	Ingresos
sueldo 1		\$1200
sueldo 2		\$1000
renta	\$ 700	
electricidad, agua, gas	\$ 200	
comida	\$ 400	
seguro del coche	\$ 80	
teléfono	\$ 100	
gastos médicos, ropa, varios	\$ 200*	
familia en MX	\$ 200	
ahorro	\$ 200	
<b>Total</b>	<b>\$2080</b>	<b>\$2200</b>

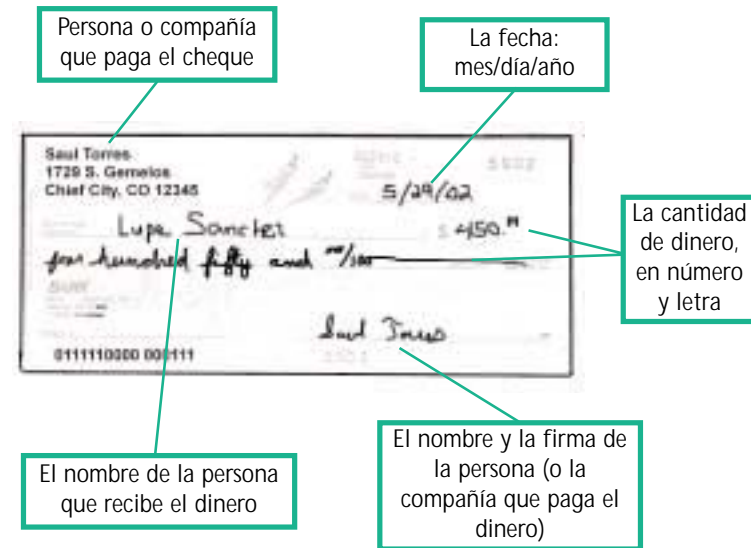
El total de ingresos debe ser mayor que el total de gastos. En el ejemplo, los ingresos fueron de 2,200 mientras que los gastos fueron de 2,080. José y Ana María pueden gastar 120 dólares en diversiones o cualquier otra cosa que necesiten.

\* Los gastos médicos, así como los gastos de ropa y varios pueden ser diferentes cada mes. Sin embargo, siempre es bueno apartar ese dinero para cuando se llegue a necesitar.



## Descripción del cheque

La persona que cobra el cheque lo firma al reverso para cambiarlo.



# Salud

## El sistema de salud

En Estados Unidos, la medicina es privada. Esto quiere decir que se paga a través de los seguros médicos privados.

Hay algunas clínicas que pueden atender a la gente que no tiene seguro privado y que tampoco tiene mucho dinero para pagar. Estas clínicas son los Centros Comunitarios de Salud (*Community Health Centers*). En este tipo de clínicas puede obtener un descuento dependiendo de cuánto dinero gana y de cuántas personas hay en su familia. Pregunte qué tipo de descuentos tienen.

En cualquier hospital o servicio de salud, las personas que le atienden no pueden preguntarle sobre su situación legal en este país. Durante el trámite de registro puede ser que le pidan su número de seguro social, sin embargo si no lo tiene puede decirlo.

## Tipos de seguro médico

Los seguros médicos privados generalmente se obtienen a través del trabajo ya que pagarlo del propio bolsillo resultaría muy caro. Para las personas que no cuentan con un seguro médico privado y tienen un ingreso bajo existen diferentes programas de ayuda que se explican a continuación.

*Medicare* es un programa destinado a las personas que tienen 65 años o más. Las personas que pueden solicitar su ingreso a este programa necesitan ser ciudadanos de Estados Unidos o residentes permanentes.

*Medicaid* es un programa para brindar servicios de salud de bajo costo a las mujeres que esperan bebés y a los niños.

Las personas que solicitan *Medicaid* deben ser ciudadanos o haber obtenido la residencia permanente en 1996 o antes. Necesita comprobar que tiene un ingreso bajo. Puede comprobar su ingreso a través de su talón de pago, o una carta de su empleador. Existen también otros requisitos para comprobar que no cuenta con recursos económicos.

Puede recibir servicio médico en la clínica más cercana.

Los doctores no deportan



Para poder obtener los beneficios de este programa, tiene que llenar una solicitud. Puede pedir una solicitud en algunos Centros Comunitarios de Salud y también puede llamar a *Medicaid* de Colorado.

Como parte de *Medicaid*, existen otros programas, como el *Baby Care/Kids Care* (para el cuidado de los bebés recién nacidos y los niños pequeños), o *Emergency Medicaid* para atender el parto de las mujeres. Si el parto es atendido a través de *Emergency Medicaid*, el bebé inmediatamente se hace acreedor al seguro de *Baby Care/Kids Care*.

*Child Health Plan Plus*: Para las familias que tienen un ingreso más alto del que requiere *Medicaid*, existe otro programa que da seguro médico a los niños.

En este programa pueden calificar los niños y jóvenes que tienen 18 años de edad o menos, que son ciudadanos o residentes permanentes de los EU por lo menos desde 1996 y que no tienen cobertura de ningún otro tipo de seguro médico. Las familias necesitan comprobar un ingreso bajo, por ejemplo un salario mensual de 2,790 USD para cuatro personas.

Para inscribir a sus hijos en este programa, necesita llenar la solicitud y entregar los papeles que le pidan. Puede encontrar información y solicitudes en los centros comunitarios de salud. Para pedir más información sobre este programa, puede llamar a la oficina del *Child Health Plan Plus*.

Es importante que tenga presente que usted puede solicitar *Medicaid* o *Child Health Plan Plus* para sus hijos, si ellos nacieron aquí o son residentes, aunque usted no sea residente permanente.

## Hospital y servicios de urgencia

Si usted tuvo un accidente. La ambulancia generalmente lo llevará al hospital más cercano o a algún hospital más especializado, si es que tuvo un accidente severo. En caso de emergencia puede llamar al 911 para que envíe una ambulancia o puede ir directamente al servicio de urgencias del hospital más cercano a su hogar.

Si importar su situación económica o legal, debe recibir atención si va a urgencias. Sin embargo, si usted va al servicio de urgencias cuando su vida no está en peligro, va a tener que esperar mucho tiempo para que lo atiendan. Además, los servicios de urgencias cobran dos o tres veces más que los consultorios médicos por servicios de rutina. Si no tiene seguro médico, siempre va a recibir servicio en la sala de



"Puedes llamar al 911 de cualquier teléfono público. La llamada es gratis"

urgencias pero tiene que pagar por ellos después. Si usted tiene una clínica médica en la que se atiende regularmente, ellos lo podrán atender.

### *Cuando ir a un servicio de urgencias (emergency room)*



No busque ayuda en el servicio de urgencias de un hospital (emergency room), a menos que su vida corra peligro.

Si la persona está consciente, no presenta dificultades para respirar y su estado no parece cambiar rápidamente no debe considerar este caso como una emergencia y no es necesario

llamar a una ambulancia. Las ambulancias son caras, y no siempre los seguros cubren el gasto. Puede cancelar el servicio de una ambulancia después de llamarla si encuentra otra opción de transporte.

Si usted o alguien en su familia presenta los siguientes síntomas, debe ir a urgencias:

- pulso débil o rápido
- se desangra
- respiración corta y rápida
- falta de aire
- dificultades para respirar
- desmayo, debilidad, mareos o pérdida del conocimiento
- convulsiones que duran más de cinco minutos
- tiene un dolor de cabeza como un trueno, completamente diferente a cualquier otro que haya tenido antes
- debilidad, parálisis o entumecimiento en alguna parte del cuerpo, problemas de la vista o del habla, confusión o cambios en el comportamiento
- dolor de cabeza después de una caída o de recibir un golpe en la cabeza

La pulmonía puede aparecer después de un catarro, de la influenza, de un ataque de bronquitis, o junto con alguna de estas enfermedades. Los síntomas son:

- Fiebre y escalofríos
- Tos que produce flema de color amarillo, verde, rojizo o mezclada con sangre
- Dolor en la pared abdominal, sobre todo cuando la persona tose o respira hondo
- Dificultades para respirar y respiración corta y rápida
- Fatiga, más de lo que es normal con un catarro
- Sudores y cara sonrojada
- Pérdida del apetito o malestar en el estómago

Si su situación no es de vida o muerte y usted no tiene seguro médico, NO vaya al servicio de urgencias.

*“La ambulancia es muy cara”*

En caso de fiebre alta, vómitos o diarrea se puede estar en riesgo de deshidratación. Las bebidas de rehidratación (Pedialyte, Lytren, Rehydralyte) reponen los líquidos y electrolitos en cantidades que el cuerpo aprovecha mejor. Las bebidas de rehidratación no harán que la diarrea o los vómitos desaparezcan más rápido, pero ayudarán a prevenir la deshidratación grave.

Busque un médico si aparecen los siguientes síntomas de deshidratación grave:

- Ojos hundidos, sin lágrimas, boca y lengua secas
- Hundimiento en la mollera en la cabeza del bebé
- Poca o ninguna orina durante ocho horas
- Piel pastosa que no vuelve a su lugar después de pellizcarla
- Respiración y latidos del corazón rápidos
- Sueño, dificultades para despertar, apatía y mal humor exagerado
- Si un adulto vomita durante más de 24 horas
- Si un adulto tiene diarrea fuerte (cada hora o cada dos durante más de dos días)

## Centros Comunitarios de Salud

Como mencionamos antes, los centros comunitarios de salud son la mejor opción para atender su salud si no cuenta con seguro médico privado. En este apartado le vamos a decir qué debe hacer para recibir servicio en estas clínicas.

### *Haga una cita*

En la mayoría de estos centros se atiende con cita. Al final de esta guía se encuentra una lista de las clínicas en el estado de Colorado que incluye los números de teléfono. Si después de hacer una cita no puede ir, llame también para cancelarla.

Trate de llegar a su cita con anticipación ya que tiene que llenar algunos papeles antes de poder ver al doctor.

### *Registro*

En las clínicas va a encontrar un mostrador de recepción o registro, este es el primer lugar al que debe ir cuando llega a la clínica. La recepcionista le dará algunos papeles que usted debe llenar. Es en este momento cuando le pedirán datos de identificación y le preguntarán si cuenta con seguro médico. Llene todas las formas que le den con cuidado y si tiene alguna duda, pregunte a las recepcionistas que están ahí para atenderlo.

*“Hay información disponible sobre el sexo, las consecuencias y las precauciones”*

Después de este paso, será conducido a una sala de espera donde lo llamará otra persona cuando sea su turno. Antes de ver al doctor, un asistente médico o enfermera va a tomar su presión, temperatura, peso, etc. y también le hará preguntas sobre las enfermedades que usted ha tenido antes o que ha habido en su familia.

### Revisión del doctor

Cuando vea al doctor, recuerde que no debe quedarse con dudas. Si usted no puede hablar inglés o el doctor no puede hablar español, no dude en pedir la ayuda de alguien. Es su derecho solicitar un intérprete. Recuerde también que si se siente más cómodo puede acudir a su cita con algún miembro de su familia.

### Pruebas de laboratorio u otros exámenes

Muchas veces, el doctor le mandará hacerse algunos exámenes (sangre, rayos X, MRI, etc.). Todos estos exámenes sirven al doctor para tener mejor conocimiento de su enfermedad y poder dar el tratamiento adecuado. Muchas veces el doctor no puede recetarle nada sin conocer antes los resultados de estas pruebas. El doctor le llamará para hablar de los resultados sólo cuando aparece algo anormal.

### Medicamentos

En las farmacias puede encontrar algunos medicamentos para aliviar síntomas de un resfriado, dolor de cabeza o dolor de espalda. Sin embargo, los medicamentos para curar infecciones o algo más severo sólo se venden con la receta de un médico. La mayoría de estos medicamentos pueden tener consecuencias negativas si no se usan con cuidado, es por esto que se necesita la receta del médico. El médico le dará una receta que usted debe llevar a la farmacia de la clínica (si existe) o a cualquier otra farmacia para obtener el medicamento.

### Emergencias fuera del horario de servicio

La mayoría de los centros comunitarios de salud cuentan con un teléfono de 24 horas. Esto quiere decir que si usted tiene una emergencia fuera del horario normal de servicio, puede llamar al número de emergencia de la clínica en lugar de tener que ir al hospital. Sin embargo sólo puede recibir este servicio si usted ya es paciente de la clínica.

### El embarazo

Tener un hijo es una decisión muy importante. Antes de embarazarse debe estar segura de que está en condiciones de hacerlo. Debe estar en buena salud para poder tener hijos sanos. Todas las mujeres que pueden embarazarse deben tomar todos los días un suplemento de vitaminas que contenga 400 mg. de ácido fólico. La carencia de esta vitamina puede

ocasionar defectos en los bebés. Es importante que tome esta vitamina como preparación para embarazarse.

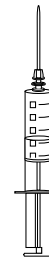
Durante el embarazo, la atención médica es muy importante. Por esta razón, los centros comunitarios de salud ofrecen paquetes para que las mujeres puedan ir al médico durante todo el embarazo por un precio bajo. Pregunte por este tipo de programas.

### El cuidado de la salud del niño

La salud de los bebés y los niños es muy importante para todos. Hay opciones para que sus hijos tengan seguro de salud y reciban todos los servicios que necesitan. Pregunte por Medicaid y Child Health Plan Plus para saber si sus hijos podrían ser inscritos en estos programas.

Además de buscar un seguro de salud para su bebé, recuerde que una de las mejores maneras de protegerlo es dándole pecho. Hay muchos estudios que demuestran que dar pecho al bebé es mucho más saludable que alimentarlo con fórmula.

Después del nacimiento, el bebé necesita ser revisado por el pediatra para ver como va su desarrollo. Estos chequeos deben llevarse a cabo a los tres días de nacido, a las dos semanas y a los dos meses de vida del niño.



Debe asegurarse de que sus niños reciban todas las vacunas necesarias. Algunas vacunas son administradas por inyección y otras por vía oral y ayudan a prevenir ciertas enfermedades. En su clínica médica le informarán cuáles son estas vacunas y le darán una Tarjeta de Registro donde el médico anotará cada vacuna que le ha puesto al niño.



¿Sabe usted que sacudir bruscamente a un niño, aunque sea como parte de un juego, pone en riesgo su desarrollo? Las sacudidas bruscas, por ejemplo cuando se les avienta para atraparlos, pueden causar daño cerebral que a su vez puede causar ceguera, sordera y hasta parálisis.

*"Puede tener atención médica durante el embarazo"*

Lo mejor para alimentar a su bebé es la leche materna.

Lleve a su niño al médico para que le pongan todas sus vacunas y vigilen su desarrollo.

Puede solicitar un intérprete si usted no habla inglés o el doctor no habla español.

Vaya a su clínica para obtener atención médica durante y antes del embarazo.

## Los materiales tóxicos en la casa y en el trabajo

No permita que los químicos de las fábricas, de los sembradíos o de las minas entren a su hogar.

Tanto en el trabajo como en la casa, existe la posibilidad de que usted y/o sus hijos estén expuestos a sustancias tóxicas que no son buenas para la salud. Para ayudarle a proteger a sus hijos de la exposición a sustancias tóxicas, le sugerimos lo siguiente:

1. Si los niños han estado jugando en la tierra, láveles manos y pies cuando entren a la casa. Al jugar en la tierra se exponen a estar en contacto con plomo o algún otro material químico que se encuentre en la zona, especialmente si vive en una zona industrial.
2. No permita que sus niños coman tierra.
3. Si los adultos en la casa trabajan en una fábrica, granja, minas o con materiales de construcción es importante que cambien su ropa antes de llegar a la casa o en cuanto lleguen. Los materiales tóxicos se transportan en la ropa, en la medida de lo posible mantenga la ropa de trabajo fuera de la casa o no juegue con los niños hasta que se haya cambiado de ropa. Materiales como el asbesto o la pintura con plomo pueden ser muy dañinos para los niños.
4. Cuando vaya al doctor pregúntele si tiene alguna duda sobre los materiales tóxicos del lugar donde vive o de su trabajo.
5. Es mejor que los niños jueguen en la hierba que en la tierra. Sin embargo, nunca use insecticida en la hierba alrededor de su casa. Los restos de insecticida son tóxicos para los niños.
6. Lave las verduras y frutas con agua y jabón. Limpie también los pisos y marcos de puertas y ventanas con agua y jabón.
7. Los remedios llamados Greta y Azarcon contienen plomo. El contacto con plomo en los niños de entre 6 meses y 6 años de edad puede tener consecuencias en su desarrollo intelectual y en la formación de músculos, aunque no tengan síntomas.
8. Las casas construidas antes de 1940 pueden tener pintura con base de plomo. Si en su casa hay pedazos de pintura desprendiéndose de las paredes, limpie con un trapo, esponja o papel mojado y tire lo que utilizó después de limpiar.

## Salud emocional: violencia, alcohol, drogas

Una parte igualmente importante de nuestra salud son nuestras emociones. Algunas veces la tristeza, la baja autoestima, la ansiedad, la violencia, el alcohol o las drogas no nos permiten trabajar, relacionarnos o vivir de la manera que queremos.

Si usted cree tener uno de estos problemas, pida ayuda. Algunos centros comunitarios de salud cuentan con consejeros que le ayudan a tratar estos problemas y en otros casos pueden decirle donde buscar este tipo de ayuda.

Al igual que en otros países, en EU hay grupos de Alcohólicos Anónimos llamados "AA", que luchan contra el abuso del alcohol. Hay grupos para hombres y mujeres en Denver, Aurora, Commerce City, Greeley, Longmont, Pueblo y Glenwood Springs. Para mayor información, existe una línea telefónica en español.

La mejor razón para visitar su clínica es porque tiene buena salud y quiere conservarla.

# La comunidad

## Vivienda



Las expresiones *For Rent* o *Now Leasing* significan que hay casas o departamentos disponibles en ese momento. Para rentar un departamento o casa, generalmente le pedirán sus datos personales e identificación oficial (ver Documentos de identificación); su número de seguro social e investigarán su historia de crédito.

En los casos en que la historia de crédito no es suficiente o no cuenta con número de seguro social, algunas veces el dueño acepta firmar el contrato con alguien mas que si cuenta con estos requisitos. A esta persona se le llama en inglés *co-signer*.

El dueño decide el número de personas que pueden vivir en su propiedad así como el precio de la renta. Es necesario hacer un contrato, *lease*, el cual debe incluir:

- El precio de la renta durante un periodo que puede ser un mes, pero generalmente va de 6 meses, a un año
- Nombre, dirección y teléfono del propietario y de la persona que renta
- Debe especificar quién pagará los servicios como agua, luz, gas, etc.
- Debe especificar cuánto es el depósito y cuáles son los requisitos para que esta cantidad le sea devuelta al finalizar el contrato
- El contrato debe estar firmado por el inquilino y por el dueño y ambos deben quedarse con una copia

Es ilegal que un dueño decida no rentar a alguien por:

- Raza
- Cultura, religión o idioma
- Incapacidad
- Sexo de la persona

El dueño de los departamentos o la casa que renta tiene la responsabilidad de mantener en buena condición el lugar:

- Calefacción
- Agua caliente y buena plomería
- Alarma de incendio y salida de emergencia
- Sin insectos
- Sin cuarteaduras en la estructura de la casa
- Sin problemas de electricidad
- Sin pintura que contenga plomo

## Transporte

Colorado está dividido por dos grandes autopistas que dividen al estado en cuatro partes: "I-25" que corre de norte a sur y "I-70" que corre de este a oeste. Ambas son carreteras interestatales, lo que significa que atraviesan el país.

La forma más fácil de transportarse de la ciudad a otros poblados es en automóvil. Sin embargo dentro de la ciudad y el área metropolitana también existe transporte público.

## Autobuses

Denver y las ciudades del área metropolitana están conectadas por autobuses urbanos que cubren varias rutas. La compañía que maneja todos los autobuses urbanos se llama RTD y tiene una línea telefónica de información y folletos en español. El horario de los autobuses está en los folletos que hay en cada camión y en los letreros que están en las estaciones más importantes.

## Automóviles

Para conducir un vehículo en el estado de Colorado necesita saber ciertas reglas básicas de las que se hablará en esta sección. Las oficinas del Motor Vehicle Department cuenta con un libro que tiene todas las reglas de tránsito y señales, que es necesario que usted conozca. Este libro es gratuito y es necesario leerlo como preparación para tomar el examen de manejo.



Los autobuses públicos tienen rutas en la ciudad y zona metropolitana.



Para manejar automóvil debe tener su auto asegurado, registro del vehículo y una licencia de manejar.



"Sin licencia no se puede manejar y sin seguro social no puede conseguir una licencia en Colorado"

"Hay que tener seguro si vas a manejar. Las aseguradoras cobran casi el doble por las licencias mexicanas"

Si ha estado tomando no maneje. Las consecuencias de manejar en estado de embriaguez pueden cambiar su vida.

### Responsabilidades al tener un coche

1. Deberá registrar su auto u otro vehículo dentro de los 45 días siguientes de adquirirlo o inmediatamente si se cambia a vivir a Colorado. El registro requiere del pago de cierta cantidad de dinero basada en el valor de su vehículo. Se le otorgarán las placas cuando registre su auto en las oficinas del condado.
2. Deberá tener una licencia de manejo.
3. Dependiendo de las leyes del condado en el que vive, debe pasar el examen de emisión de gases.
4. Deberá obtener un seguro de protección personal y responsabilidad pública (*liability insurance*). Este tipo de seguro cubre algunos de los gastos en caso de accidente, aún si el accidente no es su responsabilidad. Este es el seguro mínimo que requiere la ley. También podrá adquirir seguros adicionales si lo desea.

Si la policía lo detiene cuando está manejando y usted no tiene comprobante del seguro le darán una multa y tendrá que ir al tribunal. Deberá pagar una multa, ir a la cárcel o ambas penalidades. La multa puede ser de hasta \$1,000 dólares y también puede haber cuotas adicionales y gastos de corte.

Evite manejar en estado de embriaguez o bajo la influencia de drogas. Es contra la ley manejar un auto si ha ingerido alcohol o drogas. Si toma solamente dos cervezas en una hora o menos y después maneja, se considera que usted está manejando con capacidad disminuida (*Driving With Ability Impaired, DWA*).

Si la cantidad de alcohol en su sangre es mayor, se considera que está manejando bajo los efectos del alcohol (*Driving Under the Influence, DUI*). Una persona de 150 libras de peso llega a este nivel solo con tomar 5 cervezas en un período de una hora o menos.

Si por cualquier razón la policía lo detiene mientras está manejando y el oficial sospecha que usted ha estado ingiriendo licor, le pedirá que se haga un examen voluntario en el momento.

Si la cantidad de alcohol en su sangre está sobre el límite legal puede ser llevado a la cárcel. Su vehículo será llevado por una grúa y usted deberá pagar por la grúa (50 a 100 dólares) y el almacén de su vehículo (5 a 10 dólares diarios).

Manejar bajo la influencia del alcohol incluye dos procesos legales, el criminal y el civil. Cualquier cargo criminal es castigado con deportación si no se cuenta con documentos legales para estar en este país.

Si ha estado tomando, no maneje. Tome un taxi, un autobús o camine. Pida a un amigo que no ha tomado que maneje su coche. Las consecuencias de tomar en estado de embriaguez pueden cambiar su vida.

### Utilice el cinturón de seguridad

Se han hecho muchos estudios que indican que usar el cinturón de seguridad reduce el riesgo de muerte de los pasajeros. Durante un accidente, los cinturones evitan que sea sacudido dentro del auto o que salga disparado fuera del coche.

Por ley, debe utilizar el cinturón de seguridad cuando maneje o viaje en un automóvil. Si la policía lo detiene por cometer una infracción de tráfico y usted no está utilizando el cinturón, será multado también por este motivo. Todos los pasajeros menores de 16 años deben usar cinturón de seguridad. La policía puede detener al chofer por esta violación. El cinturón de seguridad también es la mejor protección que pueden tener las mujeres embarazadas y sus hijos en caso de accidente.

### Sillas de seguridad para niños en vehículos

Si su niño es menor de cuatro años y pesa menos de 40 libras, debe usar una silla especial de seguridad cuando viaja en auto. Si no utiliza esta silla, podría recibir una multa de cien dólares.

El tipo de silla que necesita su hijo depende de la edad, tamaño y peso de su niño.

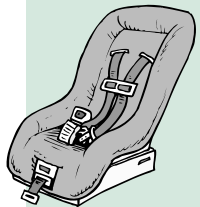
- Nacimiento hasta 20 libras de peso: Silla para recién nacido o asiento convertible mirando hacia la parte trasera del vehículo.
- Niños de entre 21 a 40 libras: Asiento convertible que debe colocar mirando hacia adelante.
- Niños de entre 41 a 80 libras: Los niños deben viajar en una silla de seguridad especial booster hasta que los cinturones de adulto les ajusten correctamente.

Antes de comprar una silla de seguridad:

1. Asegúrese de que puede acomodar la silla en su vehículo. Cheque que el sistema de cinturones de su automóvil puede ajustar bien la silla. Pruebe cada modelo en su vehículo y deje que su niño se siente en la silla.



Nacimiento hasta 20 libras



Niños de entre 21 a 40 libras



Niños de entre 41 a 80 libras

- Si le regalan una silla o compra una usada, pregunte si la silla fue utilizada cuando ocurrió un accidente. Si esto ha sucedido, no debe comprarla ni utilizarla.
- Pruebe las hebillas y correas para verificar que cierran, se sujetan adecuadamente y se ajustan fácilmente.
- Asegúrese que el armazón no esté quebrado ni torcido y que todas las demás partes estén en buenas condiciones

### Manejar en invierno

Debido a las tormentas de nieve y la lluvia helada que tenemos muchas veces en el invierno en Colorado, manejar puede ser peligroso si no se toman las debidas precauciones.

Prepare su automóvil para el invierno checando las condiciones de su coche; asegúrese que cuenta con nivel suficiente de líquidos; y lleve un equipo de emergencia para sobrevivir en el automóvil.

Mientras maneja mantenga una distancia adecuada de los otros autos. Conserve la distancia de un auto por cada diez millas de velocidad. Es decir, si está manejando a 50 millas, conserve una distancia de 5 coches del que va adelante. Disminuya la velocidad cuando maneje en la nieve que se está derritiendo o en el hielo.

### Reglas de estacionamiento

Aunque se recomienda que consulte el libro de reglas de tránsito que se mencionó antes, se muestran a continuación algunas reglas básicas de estacionamiento.

No se puede estacionar

- donde hay letreros que indican No Parking.
- en las aceras, incluyendo la propia.
- frente a las tomas de agua fire hydrants.
- en las aceras que son amarillas.
- en las paradas de los camiones, a menos que sea después de la hora que indica el letrero.
- en un estacionamiento que indique sólo para clientes: *customer only*.

Hay zonas con horarios y días en los que está permitido estacionarse, esté atento a los letreros que indican el límite de tiempo.



No estacionarse a Ninguna Hora



Estacionamiento Solo Para Clientes

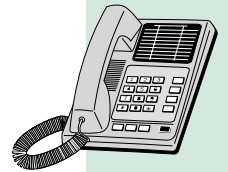
Al final del capítulo puede revisar otras señales de tráfico comunes.

### Las leyes que necesitas saber...

- Si sale con su perro a la calle, no lo puede dejar solo o sacarlo sin correa.
- En invierno tiene que quitar la nieve de su acera.
- Existen restricciones sobre el uso de fogatas y fuegos artificiales.
- No debe poner los muebles en la calle para que se los lleve la basura.
- No puede construir en su casa sin el permiso de la oficina Building Permits, ni en su departamento sin el permiso del propietario.
- Tenga presente también que no se puede arreglar el coche en la calle. El aceite del motor sólo se puede cambiar en la cochera propia, y no se puede tirar el aceite usado en la basura, ni en la tierra ni en el agua. Autozone es un establecimiento de artículos para autos. Puede encontrar muchos en el estado al que puede llevar el aceite que ya no sirve.
- Si maneja utilizando audifonos, sus luces para dar vuelta o luces traseras no funcionan, o su parabrisas está severamente dañado puede ser detenido por la policía.

### Emergencias – 911

Si tiene alguna emergencia de cualquier tipo, no dude en llamar al 911. Puede hablar con una operadora en español, quien determinará cuál es la naturaleza de su emergencia y enviará la asistencia apropiada: ambulancia, bomberos o policía. La llamada es gratuita, pero el servicio de ambulancia y de bomberos tiene un costo. Si usted sufre de algún delito, no dude en pedir la ayuda de la policía. Si usted es la víctima, la policía tratará de velar por su seguridad.



### Otros recursos de la comunidad

Busque las instituciones u organizaciones que hay dentro de su comunidad. Puede encontrar bibliotecas, gimnasios, centros de empleo y centros comunitarios que pueden ofrecer información sobre clases de inglés para adultos, así como información sobre vivienda, trabajos y recursos para toda la familia.

Las bibliotecas tienen computadoras con acceso a internet. Las iglesias y albergues algunas veces ofrecen comida, asistencia legal o de vivienda. Las escuelas locales son un buen lugar para empezar a buscar clases de inglés y otros recursos.

Busque también la guía telefónica, particularmente la sección amarilla. Existe una versión en español llamada Las Páginas Amarillas. En esta guía puede encontrar información valiosa en español y muchos servicios para Hispanos.

“En las clínicas hay folletos de ayuda, también en las iglesias”

“El Consulado Mexicano tiene mucha información sobre los recursos, los empleos y las leyes”

Si tiene una emergencia sin importar su situación legal, no dude en llamar al 911.

Busque información sobre los recursos de su comunidad en el directorio telefónico o las iglesias.

"Hay clases de inglés gratis. Algunas clases de inglés si ofrecen cuidado de los niños"



Sin Salida



Desviación



No entre



No estacionarse a Ninguna Hora

"Escucha 1280 AM KBNO en la radio, la ¡Qué bueno!"



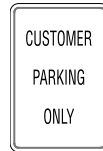
Ceda el Paso



Manténgase a la Derecha



Reduzca la Velocidad



Estacionamiento Solo Para Clientes

"Hay grupos de apoyo en EU, por ejemplo para niños discapacitados"

"Unas bellas cosas que ayudan a la gente hispana son las iglesias"



Límite de Velocidad



Zona Escolar: Reduzca la Velocidad



Un Solo Sentido



Camino Cerrado

"Los gimnasios son buenos para el ejercicio y la recreación y también tienen información sobre los empleos"

## La vida de sus hijos

### La escuela

Los niños pueden estar en algún programa educativo desde muy temprana edad. Los Centros de Recursos Familiares (*Family Resource Centers*) en su comunidad, las clínicas o la iglesia cercana a su hogar pueden ayudarle a conseguir la información que necesita.

Para los niños en edad preescolar, existen muchos programas en los que pueden participar. A continuación se mencionan algunos de estos programas:

<i>Early Head Start</i>	0 a 3 años
<i>Head Start</i>	3 años
<i>ECE</i>	4 años
<i>HIPPY</i> (visitas domiciliarias)	3, 4, 5 años
<i>PAT</i> (visitas domiciliarias)	0 a 3 años

A partir de los 5 o 6 años hasta los 16, es obligatorio que los niños vayan a la escuela. La escuela en Estados Unidos está organizada de la siguiente manera:

	Duración	Edad
<i>Kindergarten</i>	1 año	5 a 6
Escuela primaria ( <i>Elementary School</i> )	5 a 6 años	6 a 12
Escuela secundaria ( <i>Middle School</i> )	2 a 3 años	11 a 14
Escuela preparatoria ( <i>High School</i> )	3 a 4 años	14 a 18
Universidad o Colegio	4 años	—

La mayoría de los trabajos, aunque sean trabajos sencillos, requieren el diploma de preparatoria, por eso es importante estudiar hasta ese nivel como mínimo. Si estudió en otro país, usted puede obtener su diploma de *GED*. Este documento prueba la equivalencia de estudios de preparatoria y le sirve para comprobar que usted cuenta con ese nivel de estudios cuando solicita trabajo.

"Hay que poner a los niños en la escuela rápido. Los niños tienen que ir a la escuela"

*"Aquí les dan comida en la escuela"*

Existen recursos para ayudar a un niño con necesidades especiales.

Necesita la tarjeta de registro de vacunas para inscribir a sus hijos en la escuela.

Los autobuses escolares llevan a los niños a la escuela más cercana.



## Buscar una escuela para sus hijos

En general los niños deben asistir a la escuela en el área en que viven. Las escuelas tienen como prioridad atender a todos los niños que viven en la zona. Sin embargo, cada escuela tiene diferentes programas y puede ser que le interese inscribir a su hijo en una escuela que no está en la zona en que vive. Si le interesa una escuela fuera de su área, tiene que inscribir a su hijo con mucha anticipación para que tenga oportunidad de entrar.

## Niños con necesidades especiales

En este país existen muchos recursos para la atención de niños con necesidades especiales. El niño con discapacidad puede recibir servicios del estado de Colorado desde su nacimiento hasta la edad de tres años.

Si su hijo tiene alguna necesidad especial, debe asegurarse de que la escuela en la que quiere inscribirlo cuenta con el programa para atenderlo. Las escuelas públicas ofrecen educación especial para el niño.

Los padres de niños con necesidades especiales deben saber que pueden solicitar la ayuda de un coordinador de servicios que les informe sobre los recursos disponibles para su hijo. Para mayor información llame gratis a Conexiones para la niñez temprana.

## Inscripciones para la escuela

Para inscribir a su hijo en la escuela es necesario un registro de las vacunas. Si su hijo no tiene las vacunas, en la escuela le pueden informar sobre la enfermera del condado, *county nurse*, quien puede administrar las vacunas por un precio bajo (5 dólares aproximadamente).

Por medio de la escuela, usted puede inscribir a su hijo en un plan para que reciba los servicios médicos. En la escuela le van a solicitar el acta de nacimiento del niño, si no la tiene puede solicitar un documento de Fe de Bautismo o Carta notariada para presentarla en la escuela.

## Transporte escolar

Los autobuses que llevan a los niños a la escuela son un servicio gratuito si usted vive a cierta distancia de la escuela. Si no vive en la misma zona de la escuela no podrá solicitar este servicio. En la escuela puede llenar una solicitud para el transporte y ahí mismo puede solicitar el teléfono de la oficina de transporte del distrito escolar si desea mayor información.

## La educación de sus hijos

Los padres son los primeros y los más importantes maestros de sus hijos. Esto quiere decir que sin importar qué tan buena sea la educación en la escuela, los padres también tienen que hacer su parte.

La escuela pública en este país requiere de la participación de los padres. En la escuela esperan que los padres ayuden a los niños con la tarea y estén al tanto de lo que pasa en la escuela. Por esta razón, la escuela organiza reuniones varias veces al año. Estas reuniones se llaman *Parent-Teacher Conferences*.

Algunas escuelas públicas ofrecen clases de inglés para padres e incluso algunas cuentan con publicaciones en español. Si la escuela no ofrece clases de inglés, puede buscar un Centro de Recursos Familiares. Estos centros ofrecen cursos de inglés para los padres hispanos y también ofrecen otro tipo de servicios que tienen el objetivo de facilitar la participación de los padres en la educación de los hijos. Recuerde que la relación con sus hijos será mejor si usted puede comunicarse también en inglés con ellos.

## Los niños aprenden inglés en la escuela

Existen diferentes tipos de programas para ayudar a los niños que hablan español en su transición al idioma inglés. Los niños en general aprenden rápido el nuevo idioma, sin embargo, para algunos el ir a la escuela en inglés puede ser motivo de que sus calificaciones bajen.

A continuación se describen los diferentes programas, pregunte en la escuela de sus hijos, cuáles son sus opciones:

*Programa de Transición del Idioma Nativo (TNLI)* que está dirigido a los estudiantes que son principiantes en el inglés. En este programa se enseña en español pero se cuenta con tiempo separado para practicar inglés.

*Programa de Inglés como Segundo Idioma (ESL)*. En estos programas se enseña en inglés y se da apoyo especial para los que hablan español. También se dan clases de inglés para los estudiantes que sólo hablan español.

*Programas Bilingües*. En estos programas todos los estudiantes reciben las clases tanto en español como en inglés.

Si la escuela a la que asiste su hijo no tiene un programa destinado para los que están aprendiendo inglés, el distrito escolar debe proporcionar servicios de transporte a una escuela donde tengan este programa.

Los maestros tienen varias maneras de enseñar a los niños. Hable con el maestro sobre la educación que prefiere para sus hijos.

*"En México, no hay tanta tarea"*

*"En México, cien por ciento de lo que enseñan es la responsabilidad del maestro. Aquí los padres tienen cincuenta por ciento de la responsabilidad. Mucho depende de los padres"*

El cuidado de los niños es muy importante. No debe dejar a sus hijos solos.

Nunca sacuda a su bebé ni permita que otros lo hagan aunque sea parte de un juego.

Maltratar a un bebé o a un niño está penalizado.

Las escuelas hacen evaluaciones para identificar a los estudiantes con dificultades que necesitan educación especial. Muchas veces los niños que hablan otros idiomas son evaluados en inglés y obtienen puntajes bajos por esta razón.

El hecho de que nuestros hijos no hablen inglés no debe ser razón para que se queden atrás en sus habilidades o conocimientos. Pida que sus hijos sean evaluados en español, si es necesario.

## El cuidado de los niños

Dejar a un niño menor de 12 años solo es ilegal. Para el cuidado de los niños puede recurrir a familiares, guarderías profesionales o niñeras. Las niñeras se pagan por hora y deben tener 12 años o más.

El buen cuidado de los niños incluye proporcionarles un ambiente seguro física y emocionalmente. Recuerde que algunas cosas que hacemos sin intención de lastimarlos pueden ser dañinas para la salud de los niños. Nunca sacuda a sus hijos ni permita que otros lo hagan aunque sea parte de un juego.

## Los servicios sociales

Cualquier persona que observa y/o sospecha que un niño recibe maltrato físico o está siendo descuidado puede reportar esto a los Servicios Sociales. Los maestros, los doctores, los consejeros profesionales y trabajadores del gobierno tienen la obligación de avisar a las autoridades si sospechan que un niño sufre abuso.

Los trabajadores sociales tienen que investigar si el niño ha sufrido abuso. Una persona, a quien se le encuentra culpable de abuso infantil puede ser castigada con prisión y en caso de migrantes indocumentados con deportación.

## La universidad

En Estados Unidos hay universidades públicas y privadas. Las universidades públicas, estatales, tienen un precio para residentes del estado y otro para no residentes del estado. Para los no residentes del estado las universidades estatales resultan muy caras, casi imposibles de pagar si no se cuenta con un préstamo del gobierno. Los colegios comunitarios *Community College* son siempre una buena opción en cuanto a precio, además de que es posible terminar carreras cortas sin tener que dejar de trabajar.

Sin importar cual sea su situación legal, es posible ir a la universidad. Existen becas para Hispanos, documentados o indocumentados. Las oficinas de asistencia financiera de los colegios y universidades pueden ayudar a los alumnos a encontrar las mejores opciones para pagar; así como dónde encontrar y cómo solicitar estas becas.

Sin importar cual sea su situación legal, es posible ir a la universidad.



## Violencia familiar

La violencia familiar es uno de los crímenes más comunes en los Estados Unidos. La culpa no es de la víctima sino del abusador.

El uso de la violencia para controlar a otra persona tiende a empeorar con el tiempo, no desaparece. La violencia puede ser abuso sexual, golpes, amenazas, aislamiento y abuso emocional, como por ejemplo:

1. Una pareja que es sumamente celosa y le hace difícil el hablar con amigos o parientes.
2. Una pareja que no la deja conseguir trabajo o aprender inglés.
3. Una pareja que dice que va a hacer que la deporten.
4. Una pareja que la ha golpeado.
5. Alguien que la ha obligado a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.
6. Una pareja que la ha amenazado con usar armas para lastimarla.
7. Una pareja que dice que usted tiene la culpa de que él sea violento.
8. Una pareja que la hace sentir que se está volviendo loca.

Una de las manifestaciones de la violencia familiar es el abuso o maltrato infantil. El maltrato a menores se define como un daño físico o emocional no accidental, causado por actos u omisiones de los padres o guardianes del menor. Cualquier persona puede reportar a las autoridades si es testigo de alguna violencia contra un niño.

Existen por lo menos cuatro tipos de maltrato:

1. Maltrato físico. Golpear o sacudir a un niño. Cualquier daño físico no accidental a un niño. Una herida como consecuencia del castigar al niño no es un accidente.
2. Negligencia física. No proveer comida, ropa, atención médica, casa o supervisión adecuados. Dejar a los niños sin supervisión o con alguien que no los puede atender es considerado negligencia por ley.
3. Maltrato emocional. Humillar o rechazar al menor, tratarlo de manera que le haga sentirse rechazado o no deseado.
4. Abuso sexual. Utilizar sexualmente al niño para el placer sexual del agresor u otra persona.

También se considera abuso tener relaciones sexuales con un menor, incluso si este lo consiente. En el caso de menores de 15 años, la pareja no debe ser mayor de 17 años. En el caso de menores de quince y hasta 17

años, no debe haber más de 9 años de diferencia de edad. Si la diferencia de edad es mayor que lo permitido, las autoridades deben reportarlo al Departamento de Servicios Sociales y Humanos.

Ejercer la violencia se considera contra la ley. La consecuencia de este delito es cárcel. En el caso de personas indocumentadas, deportación, y para los residentes, perder la posibilidad de recibir su ciudadanía.

Si la situación de violencia en la casa llega a ser peligrosa para los niños, el Servicio Social puede llevarlos a vivir en otra casa durante el proceso legal, mientras la corte decide qué hacer.

Nadie tiene derecho de hacerle daño a otra persona. Si sufre de violencia llame a la policía para pedir ayuda. La finalidad de la policía es ayudar, y aunque no tenga papeles no lo reportarán a migración.

Si su esposo tiene papeles es posible que usted pueda recibir los suyos después de separarse de él.

También puede llamar a agencias privadas como *Victim's Advocate* para pedir ayuda mientras decide lo que hará en el aspecto legal.

Existen sitios de ayuda para mujeres, solas o con niños, los cuales apoyan a la mujer en situaciones de violencia familiar. Puede llamar a una línea de ayuda donde le informarán como:

1. Reportar a la policía su situación
2. Conseguir una orden de protección que le prohíbe a su agresor acercarse a usted o sus familiares
3. Llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica para obtener la dirección y teléfono de la residencia segura más cercana
4. Ir por un tiempo a vivir a una residencia segura (*SafeHouse*), donde recibirá temporalmente vivienda y comida gratis
5. Conseguir apoyo económico para sus hijos de parte del abusador
6. Hablar con abogados de inmigración para discutir su situación migratoria y las leyes que protegen especialmente a las mujeres indocumentadas
7. Obtener información sobre el proceso de divorcio

Aunque sea su marido, usted tiene derecho a una relación sin miedo ni violencia.

Si quiere salir de una situación de abuso, o prepararse para salir, guarde los papeles más importantes y un poco de dinero en un lugar seguro, busque apoyo.

*"hay lugares a donde ir en caso de abuso. Es diferente que en mi país"*

Nadie tiene derecho de hacerle daño a otra persona.

Si sufre violencia llame a la policía para pedir ayuda. La finalidad de la policía es ayudar, y aunque no tenga papeles no lo reportarán a migración.

## Algunas Organizaciones de Ayuda

### Servicios de familia

Parent Center (PEAK) 1-800-284-0251  
Conexiones para la niñez temprana 1-888-777-4041  
Stand Up for Kids 1-800-365-4543  
Disability Center for Independent Living  
(para adultos con discapacidades) 1-888-837-1150

### Ayuda contra la violencia familiar

Línea Nacional de Violencia Doméstica 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224  
Coalición contra la violencia doméstica de Colorado 1-800-778-7091  
Project Safeguard (violencia contra las mujeres) 1-888-723-3473  
SafeHouse Denver (ayuda contra la violencia doméstica) 303-318-9989

### Orientación en asuntos laborales

Work and Family Resource Center 1-800-288-3444  
Internal Revenue Service 1-800-829-1040  
Social Security Administration 1-800-772-1213

### Servicios de salud

Servicio Nacional de Salud Mental 1-800-789-2647  
Línea Nacional de SIDA 1-800-344-7432  
Una Voz para la Salud de Trabajadores del Campo 1-800-377-9968  
March of Dimes (salud del bebé o defectos congénitos) 1-888-663-4637  
Paternidad planeada (Planned Parenthood) 1-800-230-7526  
Línea Nacional Hispana Prenatal 1-800-504-7081  
Línea nacional para las vacunas 1-800-232-0233  
Alcohólicos Anónimos 303-433-2080  
Medicaid en Denver 303-866-3513  
Medicaid de Colorado 1-800-221-3943  
Child Health Plan Plus 1-800-359-1991

### Transporte

Transporte público RTD 1-800-366-7433 o 303-299-6000

### Ayuda legal

Servicios Legales de Colorado, Oficina Central 303-837-1313  
Metro Volunteer Lawyers 303-830-8210  
Centro de Información y Justicia 303-832-1220  
Clínicas de los estudiantes de Derecho de la Universidad de Denver 303-871-6140  
COPWATCH 303-380-4329  
La Unión americana de las libertades civiles de Colorado (ACLU) 303-777-5482

### Consulados en Denver o área metropolitana

Consulado General de México 303-331-1110, 303-331-1112 y 303-331-1870  
Consulado General de Perú 303-355-8555  
Consulado de Costa Rica 303-696-8211

### Servicios de interpretación

Red de intérpretes de Colorado (Interpreter Network of Colorado) 303-831-4151

## Centros Comunitarios de Salud/ Community Health Centers

### Adams County

Salud Family Health Center, Brighton  
Plan de Salud del Valle, Inc  
30 South 20th Avenue, Suites A & B  
Brighton, CO 80601  
303-659-4000

Salud Family Health Center,  
Commerce City  
Plan de Salud del Valle, Inc  
6075 Parkway Drive, Suite 160  
Commerce City, CO 80022  
303-286-8900

Clinica Campesina - Thornton Clinic  
8990 Washington Street  
Thornton, CO 80229  
720-929-1655

### Alamosa County

Alamosa Dental Clinic  
Valley-Wide Health Services, Inc.  
201 Carson Avenue  
Alamosa, CO 81101  
719-589-9691

Alamosa Family Medical Center  
1710 First Street  
Alamosa, CO 81101  
719-589-3658

Sierra Blanca Medical Center  
1847 Second Street  
Alamosa, CO 81101  
719-587-1000

Alamosa – Casa de Oro Adult Day  
Services  
213 Carson Ave.  
Alamosa, CO 81101-2341  
719-589-2266

### Arapahoe County

Metro Community Provider  
Network – Englewood Clinic  
3701 South Broadway  
Englewood, CO 80110  
303-788-0782  
303-762-1583 fax

Metro Community Provider  
Network – Hoffman Heights Clinic  
730 Peoria Street  
Aurora, CO 80011  
303-343-6130  
303-343-1527 fax

Metro Community Provider  
Network – Sheridan Health Services  
4170 South Federal Boulevard  
Englewood, CO 80110  
303-781-1636  
303-783-9978 fax

Metro Community Provider  
Network – Helena Clinic  
15501 East 13th Ave.  
Aurora, CO 80011-7203  
303-343-6736  
303-627-2081 fax

Metro Community Provider  
Network-Community Services  
Department  
15057 E. Colfax Ave., Unit H  
Aurora, CO 80011-5576  
303-365-9414

Metro Community Provider  
Network - Chambers Clinic  
1290 Chambers Rd.  
Aurora, CO 80011-7117  
303-627-2079  
303-627-2081

### Bent County

Las Animas Clinic  
Valley-Wide Health Services  
215 Maple  
Las Animas, CO 81054  
719-456-2653

### Boulder County

People's Clinic  
3303 North Broadway  
Boulder, CO 80304-2241  
303-449-0858

Salud Family Health Center,  
Longmont  
Plan de Salud del Valle, Inc  
231 East Ninth Avenue  
Longmont, CO 80501  
303-776-3250

Clinica Campesina Lafayette Clinic  
1345 Plaza Court, North 1-A  
Lafayette, CO 80026  
303-665-9310

Columbine Family Health Center  
20 East Lakeview Drive, Suite 211  
Nederland, CO 80466  
303-258-3301

Clear Creek County  
Columbine Family Health Center  
1531 Colorado Boulevard, PO Box  
3669  
Idaho Springs, CO 80452  
303-567-3141

### Conejos County

Guadalupe Health Center  
10th and Dahlia  
Antonito, CO 81120  
719-376-5426

La Jara Dental Clinic  
421 Walnut Street  
La Jara, CO 81140  
719-274-8948

La Jara – Casa de Oro Adult Day  
Services  
413 Main Street  
La Jara, CO 81140  
719-274-4350

### Costilla County

E Pacheco Dental Clinic  
North Highway 159  
San Luis, CO 81152  
719-672-3352

San Luis Health Center  
North Highway 159  
San Luis, CO 81152  
719-672-3352

### Denver County

Denver Health Medical Center  
777 Bannock Street  
Denver, CO 80204  
303-436-6070

Bernard F Gipson Eastside Family  
Health Center  
501 28th Street  
Denver, CO 80205  
303-436-4600

Denver Health Medical Dental  
700 Bannock Street  
Denver, CO 80204  
303-436-6440

Globeville Family Health Center  
5075 Lincoln Street  
Denver, CO 80216  
303-294-0903

Hyde Park Family Health Center  
3216 High Street  
Denver, CO 80205  
303-294-0896

La Casa de Salute/Quigg Newton  
Family Health Center  
4545 Navaho Street  
Denver, CO 80211  
303-436-8700

La Mariposa Family Health Center  
1020 West 11th Avenue  
Denver, CO 80204  
303-572-4782

Lowry Family Health Center  
1010 Yosemite Street  
Denver, CO 80220  
303-436-4545

Montbello Family Health Center  
4685 Peoria Street  
Denver, CO 80239  
303-375-4200

Park Hill Family Health Center  
3380 Dahlia Street  
Denver, CO 80207  
303-321-1160

Pioneer Charter School  
3230 East 38th Avenue  
Denver, CO 80205  
303-329-8412

Sam Sandos Westside Family Health Center  
1100 Federal Boulevard  
Denver, CO 80204  
303-436-4200

Westwood Family Health Center  
1000 South Lowell Boulevard  
Denver, CO 80219  
303-922-1105

Pecos Clinic Clinica Campesina  
1701 West 72nd Avenue, Third Floor  
Denver, CO 80221  
303-650-4460

Colorado Coalition for the Homeless  
– Stout Street Clinic  
2100 Broadway  
Denver, CO 80205  
303-293-2217

## Dolores County

Dolores County Health Association  
495 West Fourth Street  
PO Box 576  
Dove Creek, CO 81324-0576  
970-677-2291

## El Paso County

Community Health Centers, Inc. -  
Family Health Center  
2840 International Circle  
Colorado Springs, CO 80910-3195  
719-632-5700

Community Health Centers, Inc. –  
Dental Health Clinic  
2828 International Circle  
Colorado Springs, CO 80910  
719-475-0783

Community Health Centers, Inc. –  
Immediate Care Clinic  
2502 E. Pikes Peak  
Colorado Springs, CO 80910  
719-630-6440, ext. 6363

Community Health Centers, Inc. -  
Homeless Medical Clinic  
722 South Wahsatch  
Colorado Springs, CO 80910  
719-471-2789

Community Health Centers, Inc. -  
Respite Care Clinic  
722 South Wahsatch  
Colorado Springs, CO 80910  
719-475-7558

Community Health Centers, Inc. –  
Pediatric Health Clinic  
2502 E. Pikes Peak Ave., 4th Floor  
Colorado Springs, CO 80909-6033  
719-442-2088

Community Health Centers, Inc. -  
Women's Health Clinic  
2502 Pikes Peak, 3rd Floor  
Colorado Springs, CO 80910  
719-442-2088

## Fremont County

Fremont Family Medical Center  
3225-B Independence Road  
Canon City, CO 81212-9380  
719-275-0577

Fremont Family Medical Center #2  
602 Yale Place  
Canon City, CO 81212  
719-275-2301

Fremont Family Medical Center  
(Close to the Sheriff's Office)  
Justice Center Way  
Canon City, CO 81212  
719-275-0577

## Garfield County

Mountain Family Health Center  
1905 Blake Street  
Glenwood, CO 81601  
970-945-2840

## Gilpin County

Columbine Family Health Center  
562 Gregory Street  
PO Box 66  
Central City, CO 80427  
303-582-5276

## Jefferson County

Metro Community Provider  
Network –  
Jeffco Clinic  
8500 West Colfax Avenue (near Carr  
St.)  
Lakewood, CO 80215-4011  
303-239-9964

Metro Community Provider  
Network – Eiber Wellness Center  
1385 Independence Street  
Lakewood, CO 80215  
303-445-1277

Metro Community Provider  
Network – Stein Wellness Center  
80 South Teller  
Lakewood, CO 80226  
303-238-4662

## La Plata County

Durango Primary Care  
375 E. Park Ave., Suite 103  
Durango, CO 81301  
970-247-2611

Southwest Children's Health Clinic  
1810 Third Avenue, Suite 101  
Durango, CO 81301  
970-247-4567

## Larimer County

Farmworker Health Services of  
Colorado  
324 North Whitcomb Street  
Fort Collins, CO 80521  
970-416-0266

Loveland Community Health Center  
405 North Cleveland Avenue  
Loveland, CO 80538  
970-669-4855

Salud Family Health Center, Fort  
Collins  
Plan de Salud del Valle, Inc  
114 Bristlecone Drive  
Fort Collins, CO 80524  
970-494-4040

Salud Family Health Center, Estes  
Park  
Plan de Salud del Valle, Inc  
600 South Vrain Avenue Suite 2  
Estes Park, CO 80517  
970-586-9230

## Logan County

Salud Family Health Center, Sterling  
Plan de Salud del Valle, Inc  
1410 South 7th Street  
Sterling, CO 80751  
970-526-2589



## Mesa County

Farmworker Health Services of Colorado  
721 Peach Avenue  
PO Box G  
Palisade, CO 81526  
970-464-5862

## Montrose County

Farmworker Health Services of Colorado  
308 Main Street, Suite 102  
Olathe, CO 81425  
970-323-0538

## Morgan County

Salud Family Health Center, Fort Morgan  
Plan de Salud del Valle, Inc  
909 East Railroad Avenue  
Fort Morgan, CO 80701  
970-867-0300

## Otero County

Valley-Wide Health Services - La Junta Clinic  
1100 Carson Avenue, Suite 201  
La Junta, CO 81050  
719-383-5900

Rocky Ford Clinic  
903 South 12th Street  
Rocky Ford, CO 81067  
719-254-7623

## Prowers County

High Plains Community Health Center, Inc  
201 Kendall Drive  
Lamar, CO 81052  
719-336-0261

High Plains Community Health Center Dental Clinic  
200 Kendall Drive  
Lamar, CO 81052  
719-336-8445

## Pueblo County

Pueblo Community Health Center, Inc  
310 Colorado Avenue  
PO Box 4389  
Pueblo, CO 81004-0389  
719-543-8718

Grand Avenue Health Center (HCH)  
1008 North Grand Avenue  
Pueblo, CO 81003  
719-584-3964

Pueblo Community Health Center – Dental  
2030 Lake Avenue  
Pueblo, CO 81004  
719-564-4823

Pueblo Community Health Center – Medical  
110 East Routt Avenue  
Pueblo, CO 81004  
719-543-8711

Avondale-Boone Community lth Center, Inc  
328 Avondale Boulevard  
Avondale, CO 81022  
719-947-3344

## Rio Grande County

Los Pinos Health Center  
1280 Grand Avenue  
Del Norte, CO 81132  
719-657-3342

Rio Grande Medical Center  
95A West First Ave.  
Monte Vista, CO 81144  
719-852-2512

Saguache County Center Dental Clinic  
220 South Worth Center, CO 81125  
719-754-3584

Cesar E Chavez Family Medical Center  
186 North Hurt Street  
Center, CO 81125  
719-754-2778

Viking Health Center  
500 South Broadway  
Center, CO 81125  
719-754-0570

Moffat Family Medical Center  
545 Moffat Way  
Moffat, CO 81143  
719-256-4025

## San Miguel County

Uncompahgre Medical Center  
1175 West Grand Avenue  
PO Box 280  
Norwood, CO 81423  
970-327-4233

## Weld County

Salud Family Health Center, Fort Lupton  
Plan de Salud del Valle, Inc  
1115 Second Street  
Fort Lupton, CO 80621  
303-892-6401

Salud Family Health Center, Frederick  
Plan de Salud del Valle, Inc  
630-1/2 Main Street  
Frederick, CO 80530  
303-833-2050

Sunrise Community Health Center, Inc  
1028 Fifth Avenue  
Greeley, CO 80631  
970-356-6014

Monfort Children's Clinic  
100 North 11th Avenue  
Greeley, CO 80631  
970-352-8898

## Yuma County

Divide Health Clinic  
Unit 2-C  
Divide, CO 80814  
719-687-4460

## Clínicas de salud con base en escuelas

Abraham Lincoln High School  
2285 South Federal Boulevard  
Denver, CO 80219  
303-922-5370

Baker Middle School  
574 West 6th Avenue  
Denver, CO 80204  
303-629-6906

Cheltenham Elementary School  
1580 Julian Street  
Denver, CO 80204  
303-764-7576

East High School  
1545 Detroit Street  
Denver, CO 80206  
303-321-4121

Ford Elementary School  
14500 Maxwell Place  
Denver, CO 80239  
303-371-6990

John F Kennedy High School  
2855 South Lamar Street  
Denver, CO 80227  
303-763-4355

Jose Valdez Elementary  
2525 West 29th Street  
Denver, CO 80211  
303-764-6803

Lake Middle School  
1820 Lowell Boulevard  
Denver, CO 80204  
303-764-6877

Manual High School  
1700 East 26th Avenue  
Denver, CO 80205  
303-391-6404

Martin Luther King Middle School  
19535 East 46th Avenue  
Denver, CO 80239  
303-375-5976

Montbello High School  
5000 Crown Boulevard  
Denver, CO 80239  
303-375-5735

North High School  
2960 North Speer Boulevard  
Denver, CO 80211  
303-964-2718

West High School  
951 Elati Street  
Denver, CO 80204  
303-620-5300

## Números de teléfonos importantes:





*El diseño e impresión de esta guía ha estado a cargo de Black Diamond Concepts.*

