



2026

AYUDA PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Guía sobre desempleo, atención médica, ayuda legal, servicios familiares y otras necesidades básicas.

Carta de su Sindicato

Beneficios de Desempleo

Presupuesto

Ayuda Federal

Recursos para la Hipoteca

Guía para Inquilinos

Ayuda con Servicios
Públicos y Energía

Ayuda con Alimentos

Atención Médica

Salud Mental

Violencia Doméstica

Internet Gratis o a Bajo
Costo

Cuidarse a Sí Mismo

Ley de Prácticas Justas en
el Cobro de Deudas

Modelo de Carta a los
Acreedores

Modelos de Notas para sus
Pagos

Hoja de Presupuesto

No está solo(a)...

Estamos comprometidos a trabajar con usted y ayudarle durante este momento difícil.

Entendemos lo devastadora que puede ser la pérdida inesperada del trabajo y el impacto que tiene en su familia y su comunidad. El personal de UNITE HERE Local 54 está capacitado para ayudarle.

La situación con respecto a la ayuda disponible está cambiando. Este folleto le ofrece recursos que están actuales al momento de escribirlo. Las agencias que aparecen aquí pueden ayudarle con problemas financieros, alimentos, vivienda, servicios públicos, atención médica, servicios legales y búsqueda de empleo. En los próximos días, el gobierno federal, estatal o local podría ofrecer nueva ayuda. Haremos todo lo posible por mantener este folleto actualizado.

Si no encuentra en este folleto la información específica que necesita, puede comunicarse con el centro de llamadas 2-1-1, una fuente de información y referencias sobre servicios básicos de salud y servicios sociales, en www.nj211.org o llamando al 211. (Esto varía en cada estado)

Con el fin de hacer de nuestra comunidad un mejor lugar para vivir, trabajar, criar una familia y jubilarse, la meta de UNITE HERE Local 54 es responder a las necesidades de sus miembros.

La información de esta Guía es solo para fines informativos generales y no constituye asesoría legal. Si tiene preguntas específicas sobre sus derechos legales con respecto a cualquiera de los temas tratados en esta Guía, incluyendo, entre otros, el impacto que recibir ciertos tipos de ayuda pública puede tener en su estatus migratorio, debe consultar a un profesional legal calificado en su comunidad. La inclusión de agencias y programas en este folleto no implica que los respaldemos, ni su omisión implica desaprobación.

BENEFICIOS DE DESEMPLEO

Hay dos maneras de presentar un reclamo de seguro de desempleo: por teléfono o por internet.

PRESENTAR POR TELÉFONO:

Llame al Centro de Llamadas de Reempleo (Reemployment Call Center):
Norte de NJ (201) 601-4100
Centro de NJ (732) 761-2020
Sur de Nueva Jersey (856) 507-2340

Horario del Centro de Llamadas: de lunes a viernes, de 8:00 am a 3:30 pm

PRESENTAR POR INTERNET:

Los reclamos se pueden presentar las 24 horas del día, los siete días de la semana:

<http://www.myunemployment.nj.gov>.

Al presentar su reclamo por internet, se le pedirá crear una cuenta en línea.

<https://www.nj.gov/labor/myunemployment/before/createaccount/>

VERIFICACIÓN DE IDENTIDAD:

El Departamento de Trabajo de Nueva Jersey se ha asociado con ID.me para verificar la identidad de todos los trabajadores que solicitan beneficios del Seguro de Desempleo (UI). Si es posible, deberá registrarse en ID.me con el mismo correo electrónico que usó en su solicitud de desempleo. Vea

<https://www.nj.gov/labor/myunemployment/before/about/identity/>

ES MUY IMPORTANTE QUE SEPA SU NOMBRE DE USUARIO, CONTRASEÑA Y CORREO ELECTRÓNICO. GUARDE ESTA INFORMACIÓN EN UN LUGAR SEGURO; LA NECESITARÁ PARA REABRIR SU RECLAMO.

Hay tres opciones para verificar su identidad:

1. En línea, por su cuenta o por videollamada

- a. Necesitará dos de los siguientes documentos principales: su licencia de conducir, identificación estatal o pasaporte
- b. O un documento principal y dos secundarios: tarjeta de seguro social, factura de servicios públicos o registro del vehículo

2. En persona en un One-Stop Career Center (centro de empleo)

- a. Haga una cita con el personal de seguro de desempleo del NJDOL, quienes le ayudarán con el proceso de verificación (vea las ubicaciones en <https://www.nj.gov/labor/career-services/contact-us/one-stops/>)
- b. Necesitará dos de los siguientes documentos principales: su licencia de conducir, identificación estatal o pasaporte
- c. O un documento principal y dos secundarios: tarjeta de seguro social, factura de servicios públicos o registro del vehículo

3. En persona en una tienda de UPS (antes de ir, presente su solicitud de seguro de desempleo y cree una cuenta de ID.me en línea)

- a. Hay 38 tiendas de UPS en NJ que trabajan con ID.me para ofrecer ayuda en

persona. Haga clic abajo para encontrar la más cercana. Vea <https://www.nj.gov/labor/myunemployment/assets/pdfs/ID.me%20UPS%20Locations.pdf>

- b. Recomiendan hacer una cita, pero también puede ir sin cita en horario normal de atención.
- c. Si hace una cita, recibirá un correo electrónico de confirmación con un código QR que deberá mostrar cuando llegue.
- d. Lleve un documento principal (licencia de conducir, tarjeta de identificación estatal, pasaporte de EE. UU. o pasaporte extranjero con número de pasaporte), Y un documento que muestre su dirección (factura de servicios públicos, factura de teléfono, talón de pago) Y su tarjeta de seguro social. Vea la lista en <https://help.id.me/hc/en-us/articles/4410262325143-Documents-you-need-for-ID-me-in-person-verification>)

SI TIENE PREGUNTAS SOBRE ID.ME, vea <https://help.id.me/hc/en-us>

Ya sea que presente su reclamo por internet o en persona, debe estar listo para presentar la siguiente información:

- Su número de Seguro Social
- Identificación estatal, pasaporte

(vea la lista de documentos [aquí](#))

- Su Número de Registro de Extranjero (Alien Registration Number)
- Información sobre su pensión (si recibe alguna pensión o 401k).
- Cantidad y duración de cualquier pago por separación que esté recibiendo.
- Fecha de revocación (si espera que lo vuelvan a llamar a su trabajo).
- Formulario militar DD-21 (si estuvo en el servicio militar en los últimos 18 meses).
- Formulario SF-8 o SF-50 (si fue empleado civil del gobierno federal).

Por cada empleador con el que trabajó en los últimos 18 meses, prepárese para indicar:

- Nombre completo, dirección y número de teléfono del empleador.
- Su ocupación con ese empleador.
- Fechas de inicio y fin del empleo,
- Motivo de la separación

Aunque NJ no cobra impuestos sobre los beneficios de desempleo, el gobierno federal sí. Usted puede pedir que le retengan el 10% de sus beneficios para el impuesto federal. Si no califica para el máximo, es posible que pueda reclamar dependientes y aumentar la cantidad que recibe. Para más información, vea:

https://myunemployment.nj.gov/labor/myunemployment/before/about/howtoapply/dependencybenefits_ph.shtml.

PRESUPUESTO

Tener menos ingresos exige mucho cuidado y habilidad para manejar su dinero. Hay recursos comunitarios que pueden ayudarle, pero primero debe planificar con anticipación.



Haga un plan de presupuesto realista que cubra las necesidades básicas: comida, vivienda, servicios públicos y atención médica. La hoja de trabajo de la página 22 le ayudará a empezar.

Ponga sus cuentas en orden de prioridad. Cuando no tenga suficiente dinero para pagar todas las cuentas, pague primero estas: renta o hipoteca, servicios públicos, comida y transporte.

Antes de que venzan sus cuentas, avise a sus acreedores, prestamistas y/o al dueño de su vivienda que está desempleado y que no puede hacer sus pagos. Explique su situación con honestidad y pida un plan de pagos por escrito, o hable sobre otras maneras de pagar lo que debe. Use el documento titulado “Modelo de Carta a los Acreedores” al final de este folleto como guía para comunicarse con sus acreedores.

Mantenga archivos precisos. Antes de enviar sus cartas por correo, haga copias para sus archivos. Si tiene que negociar por teléfono, tome notas detalladas, incluyendo el nombre, el título y el número de teléfono del representante. Después de cualquier conversación telefónica, dar seguimiento por escrito.

Manténgase organizado. Guarde todo en un solo lugar. Escriba una lista resumida de

su plan financiero para consultarla rápidamente.

Cumpla con su parte del acuerdo. Si no puede hacer los pagos acordados, comuníquese de inmediato con sus acreedores para renegociar.

**Evite hacer compras innecesarias a crédito. Busque asesoría de presupuesto si tiene dificultades. Modelo de presupuesto en la página 22.*

Si necesita ayuda con un problema de consumidor, comuníquese con:

División de Asuntos del Consumidor de Nueva Jersey:
<https://www.njconsumeraffairs.gov/pages/file-a-complaint-old.aspx>, o al (973) 504-6200

Si necesita servicios de mediación para resolver un conflicto con el dueño de su vivienda, un comerciante, un vecino o un familiar, llame o solicite en línea:

Legal Services of New Jersey (Servicios Legales de Nueva Jersey)
(888) 576-5529 o <https://lsnjlawhotline.org/>.

Para más información, vea:
<https://www.lsnj.org/>.

Encontrará un modelo de carta a los acreedores en la página 20 de este folleto.

HIPOTECA

Planificar con anticipación puede evitar que pierda su casa. Si tiene una hipoteca, hable sobre su situación financiera actual con su banco o prestamista hipotecario y pida un plan de pagos alternativo. Debe comunicarse con su compañía hipotecaria tan pronto sepa

que tendrá dificultades para hacer los pagos de su hipoteca. Cuanto antes llame, más opciones tendrá disponibles. Sea cual sea su situación, LLAME HOY.

RECURSOS ESTATALES

Los Servicios de Mediación patrocinados por el Poder Judicial del Estado de NJ pueden ayudarle a evitar una ejecución hipotecaria (foreclosure):

Programa de Asistencia de Mediación de Ejecuciones Hipotecarias del Poder Judicial de NJ (FMAP) – Asesoría para Prevenir la Ejecución Hipotecaria:

<https://www.nj.gov/dca/hmfa/homeowners/foreclosure-prevention/>

FMAP ahora ofrece asesoría “anticipada” o previa a la ejecución hipotecaria a los propietarios que están en mora o tienen dificultades para hacer sus pagos mensuales de hipoteca. A través de una red de agencias de asesoría de vivienda participantes en cada condado, la asesoría está disponible ahora y puede ofrecerse de manera remota.

<https://www.njcourts.gov/courts/superior-court-clerks-office/foreclosure#toc-foreclosure-mediations-mediation-services>

Para encontrar un Asesor de Vivienda

<https://www.nj.gov/dca/hmfa/homeowners/counselor/index.shtml>

Agencia de Financiamiento de Vivienda e Hipotecas del Estado de NJ

En internet:

ENCUENTRE UN ASESOR

Ya sea que se haya atrasado en sus pagos o sienta que pronto podría atrasarse porque ya no puede pagar su hipoteca, debe actuar de inmediato.

- Comuníquese con el administrador de su hipoteca para hablar sobre sus opciones.

Pida que lo consideren para cualquier programa federal o estatal disponible.

- Comuníquese con una agencia local de asesoría de vivienda de la lista del enlace de abajo y reciba ayuda gratuita.

<https://www.nj.gov/dca/hmfa/homeowners/counselor/>

RECURSOS FEDERALES

HIPOTECAS DEL VA

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) busca ayudar a los veteranos a conservar sus casas o evitar la ejecución hipotecaria. Si tiene dificultades para hacer los pagos de su hipoteca, hable con un administrador de préstamos del VA lo antes posible. Llame al 877-827-3702 para hablar con un técnico de préstamos. Ve

<https://www.va.gov/housing-assistance/home-loans/trouble-making-payments/> para más información.

HUD

Programa de Mitigación de Pérdidas de la Administración Federal de Vivienda (FHA)

Si está pasando por dificultades económicas que afectan su capacidad de pagar su hipoteca a tiempo, comuníquese con el administrador de su hipoteca lo antes posible para hablar sobre sus opciones. La Administración Federal de Vivienda (FHA) ofrece a los administradores de hipotecas opciones diseñadas para ayudar a los prestatarios a conservar sus casas cuando pasan por dificultades económicas que afectan su capacidad de mantenerse al día con los pagos de su hipoteca.

Vea <https://www.hud.gov/helping-americans/fha-loss-mitigation>

¡Alerta para los Miembros!

¡Cuidado con las Estafas de “Rescate” de Hipotecas! ¡La Ayuda es Gratis!

Las estafas de “rescate” de ejecuciones hipotecarias y de modificación de hipotecas son un problema cada vez mayor. Los propietarios deben protegerse para no perder dinero, ni su casa.

Abogados sin escrúpulos y estafadores hacen promesas que no pueden cumplir, como garantizar que van a “salvar” su casa o bajar su hipoteca, muchas veces a cambio de un pago. Los estafadores pueden fingir que tienen contacto directo con el administrador de su hipoteca cuando no es así.

En este folleto, el Local 54 lo mantiene dentro de los límites seguros de agencias patrocinadas y/o reguladas por el gobierno. Los gobiernos federales, estatal y del condado ofrecen muchos recursos gratuitos para conseguirle la ayuda que necesita. Todas las agencias del gobierno deben ofrecer asistencia en inglés y español, y en otros idiomas con cita previa.

¡Recuerde, no hay necesidad de gastar dinero para recibir ayuda!

Consejos para Evitar Estafas

1. Desconfíe de cualquier persona que le pida pagar una cuota a cambio de un servicio de asesoría o de la modificación de un préstamo atrasado.
2. Los estafadores suelen buscar a propietarios que tienen dificultades para pagar su hipoteca o que están ansiosos por vender su casa. Reconozca y evite las estafas comunes.
3. Desconfíe de las personas que lo presionan para firmar papeles de inmediato, o que intentan convencerlo de que pueden “salvar” su casa si firma o les transfiere el título de propiedad de su casa.
4. No transfiera el título de su propiedad a ninguna organización o persona, a menos que esté trabajando directamente con su compañía hipotecaria para que le perdonen la deuda.
5. Nunca haga un pago de hipoteca a nadie que no sea su compañía hipotecaria sin la aprobación de esta.

Si Sospecha de una Estafa, Llame al Departamento de Asuntos del Consumidor de NJ al (800) 242-5846.

Qué Hacer si Ha Sido Víctima de una Estafa

Si cree que ha sido víctima de una estafa, debe presentar una queja ante la Comisión Federal de Comercio (FTC). Visite el sitio de la FTC en <https://reportfraud.ftc.gov/> para hacer un reporte, o llame al 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357) para recibir ayuda en inglés o español.

¡NO solicite un Préstamo de Día de Pago (Pay Day Loan)!

Los Préstamos de Día de Pago tienen tasas de interés extremadamente altas, muchas veces usan sus pertenencias personales como garantía y generan una cantidad de deuda imposible de manejar. No caiga en un círculo vicioso de deudas: ¡aléjese de los Préstamos de Día de Pago!

RENTA/CONTRATO DE ALQUILER

Si actualmente renta su vivienda, hable de inmediato sobre su situación con el dueño (landlord) y negocie un plan de pagos por escrito aceptable para ambos, o hable sobre otras maneras de pagar lo que debe.

Llame a Legal Services of New Jersey al (888) 576-5529 o <https://lsnjlawhotline.org/> desde el principio para recibir orientación y ayuda con problemas entre dueños e inquilinos.

Antes de que el dueño pueda llevar el asunto a la corte, debe notificar al inquilino de la infracción y darle tiempo para corregirla. Si se trata de falta de pago de la renta o de una violación grave del contrato, el inquilino tiene tres días para cumplir. Este es solo el primer paso del proceso de desalojo. Si recibe un aviso de desalojo y quiere quedarse en su casa, debe responder de inmediato a cualquier documento que reciba. Las disputas entre dueños e inquilinos se manejan en la Corte Civil del condado donde usted renta. **¡RECUERDE, LA COMUNICACIÓN ES ESENCIAL SI QUIERE QUEDARSE EN SU CASA!**

FACTURAS DE SERVICIOS PÚBLICOS Y AYUDA CON LA ENERGÍA

Tan pronto sepa que puede tener dificultades para pagar su factura, llame a la compañía de servicios (gas, electricidad, agua, teléfono) para acordar un plan de pagos.

Si tiene preguntas o quejas sobre una compañía de servicios públicos, comuníquese con la Junta de Servicios Públicos de Nueva Jersey (BPU). La BPU

regula a las compañías de gas, electricidad, teléfono y cable.

Junta de Servicios Públicos de NJ (BPU)

Teléfono: 1-800-624-0241

En internet: <http://www.state.nj.us/bpu/>

Programas de Ayuda con Servicios Públicos:

<https://www.nj.gov/bpu/assistance/programs/>

Las compañías de servicios públicos están obligadas a ofrecer planes de facturación presupuestada, políticas de no cortar el servicio en invierno, planes de pago para clientes necesitados y protección especial para personas mayores y enfermas. Si tiene problemas para pagar sus facturas de servicios públicos, hay muchas opciones de ayuda. Aquí tiene algunas:

Ayuda con Servicios Públicos (Fondo de Servicio Universal/Programa de Asistencia de Energía para el Hogar)

Administrado por Affordable Housing Alliance para dar ayuda por una sola vez con las facturas de gas y electricidad a hogares que atraviesan una crisis económica temporal.

Teléfono: (732) 389-2958 (Presione 2)

En internet:

<http://www.housingall.org/utility-help.asp>

Fondo de Servicio Universal-Energía (USF)

Para ser elegible, el ingreso bruto del hogar debe ser igual o menor al 60% del Ingreso Medio del Estado. El USF ayuda a pagar los costos de gas y de electricidad (que no sea para calefacción) que superen cierto porcentaje del ingreso del hogar, según el tipo de calefacción, hasta un máximo de \$200 al mes. Teléfono: **800-510-3102**

En internet:
<https://www.nj.gov/dca/dhcr/offices/usf.shtml>

NJ Shares

Ayuda a hogares de bajos ingresos, principalmente a cubrir sus necesidades inmediatas de energía en el hogar.

Administrado por Ocean Inc.:

<http://www.oceaninc.org/programs/home-energy-assistance/>

Teléfono: 732-244-9041

ASISTENCIA LEGAL

Si está en una situación en la que necesita asesoría o representación legal, hay recursos con honorarios legales reducidos y, en algunos casos, asesoría legal gratuita. Aquí tiene algunos recursos:

Legal Services of New Jersey
(888) 576-5529 o <https://lsnjlawhotline.org/>.

Para más información, vea:
<https://www.lsnj.org/>.

ALIMENTOS PARA USTED Y SU FAMILIA

PROGRAMAS DE ASISTENCIA TEMPORARIA

Debe saber que muchos programas de asistencia se administran a través del gobierno estatal, del condado o municipal.

Solicite WFNJ y/o NJ SNAP, NJ Medicaid y otros programas en el Departamento de Desarrollo Familiar y Comunitario de su condado. También puede verificar si califica o solicitar la mayoría de los servicios

sociales en línea, en muchos idiomas:
<https://www.njhelps.gov/>

Departamento de Desarrollo Familiar y Comunitario del Condado de Atlantic
1333 Atlantic Avenue
Atlantic City, NJ 08401
609-348-3001
<http://www.aclink.org/fcd/homepage.asp>



NJHelps.org es una guía **gratuita y fácil** para saber en qué

programas usted y su familia podrían ser elegibles para participar y ofrece a los consumidores un recurso “todo en un solo lugar” para la amplia variedad de programas, información y servicios que ofrece el Departamento de Servicios Humanos y sus socios. Cuando visite el sitio, tómese unos minutos para averiguar si califica para más de 28 programas estatales y federales que pueden ayudarle a encontrar vivienda, empleo, cuidado infantil, seguro médico, medicamentos, ayuda para pagar la comida y mucho más...

<https://mynjhelps.gov/home>

Work First New Jersey es el programa de asistencia social (welfare) del estado. Ofrece ayuda temporal en efectivo y otros servicios de apoyo a las familias a través del programa TANF, y también ofrece beneficios en efectivo y servicios de apoyo a personas y parejas sin hijos dependientes a través del programa de Asistencia General. Son elegibles las personas que trabajan pero tienen bajos ingresos, las personas sin hogar o en riesgo inmediato de quedarse sin hogar, y quienes hayan perdido gran parte de su vivienda, comida, ropa o pertenencias debido a un incendio u otra catástrofe.



Si no está trabajando a tiempo completo, WFNJ

le exige participar en una actividad laboral aprobada y/o buscar trabajo.

<http://www.state.nj.us/humanservices/dfd/programs/workfirstnj/>

CUPONES DE ALIMENTOS – NJ SNAP

Para ahorrar dinero, puede sentir la tentación de reducir el gasto en comida. En lugar de pasar hambre, hay programas que le ayudan a mantener una alimentación adecuada.

El Programa de Cupones de Alimentos (NJ SNAP) ofrece ayuda a familias o personas de bajos ingresos. La cantidad que se recibe depende del tamaño de la familia, los ingresos y ciertos gastos, como el costo del cuidado infantil. Las personas que no son ciudadanas pero son residentes permanentes legales también pueden ser elegibles. Para recibir ayuda, vea

<https://www.nj.gov/humanservices/njsnap/apply/help/>

WIC de Nueva Jersey entrega vales a familias de bajos ingresos para productos como leche, queso, jugo, huevos, cereal y fórmula para bebés.

Solicítelo en la oficina o llame para una entrevista

139 N. Iowa Ave
Atlantic City, NJ 08401-4601
(609) 246-7767

Galloway Township
333 Jimmie Leeds Road, Unit 5
Galloway NJ 08205
(609) 382-5050

PROGRAMAS DE ASISTENCIA DE EMERGENCIA

United Way del Condado de Atlantic es una organización independiente, impulsado por voluntarios, que realiza una campaña anual de recaudación de fondos en los lugares de trabajo para apoyar unos 60 programas en 40 agencias locales de salud y servicios sociales, ayudando a miles de personas necesitadas en toda nuestra comunidad. En internet:

<https://www.unitedwaynnj.org/>

Caridades Católicas (Catholic Charities), Diócesis de Camden atiende a más de 40,000 personas y familias en 12 sedes en los condados de Atlantic, Camden, Cape May, Cumberland, Gloucester y Salem. Ofrece servicios de alta calidad a personas pobres y necesitadas sin discriminación y sin importar su religión. Banco de alimentos, ayuda con la renta y con los servicios públicos solo con cita previa.

Condado de Atlantic:
9 North Georgia Avenue
Atlantic City, NJ 08401
609-345-3448

Hay artículos para bebés, dispensa de alimentos, inscripción en SNAP, y ayuda con servicios públicos y renta.

Sitio web: <http://www.catholiccharitiescamden.org/>

El Ejército de Salvación (The Salvation Army) ofrece servicios sociales y espirituales a las comunidades de toda la región. Hay ropa y muebles en buen estado disponibles por una pequeña cuota:

Atlantic City
9-11:45 AM
22 S. Texas Ave
Atlantic City, NJ 08401
(609) 344-0660

Beacon Evangelical Free Church tiene una despensa comunitaria de alimentos y ropa. Las personas interesadas deben llamar con anticipación para confirmar la disponibilidad.

Atiende a quienes viven en Egg Harbor y Galloway.

Abierto los martes de 9:30 a 11 y de 5 a 6 pm.

<https://www.beaconefc.org/hope-chest>

420 S. 6th Avenue

Galloway, NJ 08205

Correo electrónico:

beaconinfo@beaconefc.org

609-748-0001



Una vez que califique, puede regresar cada 30 días por alimentos. La despensa de pan está disponible para cualquier persona necesitada, tantas veces como lo desee.

Atlanticare (Pantry At The Plex)

1401 Atlantic Avenue

Atlantic City, NJ 08401

609-441-8997

Para encontrar otras ubicaciones, vea

<https://cfbnj.org/find-foods-services/>

Para conocer más recursos en internet:

<http://www.cfbnj.org/>

También puede enviar un mensaje de texto con la palabra “FindFood” (servicio en inglés) o “Comida” (servicio en español) al 908-224-7776 para recibir información útil en su teléfono.

Despensa de Alimentos para Mascotas

Kibble Cupboard Mays Landing, NJ

609-412-5440

<https://www.kibblecupboard.com/>

SUS HIJOS

Programa de Desayunos Escolares

Los niños pueden ser considerados “categóricamente elegibles” para recibir comidas gratis si participan en ciertos Programas de Asistencia Federal, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), si están inscritos en un programa Head Start financiado por el gobierno federal, o en un programa de prekínder financiado por el estado. Los niños también pueden calificar para comidas escolares gratis o a precio reducido según los ingresos y el tamaño de la familia. Los niños de familias con ingresos iguales o menores al 130% del nivel federal de pobreza son elegibles para comidas gratis.

<https://www.fna.usda.gov/sbp/factsheet>

Programa Nacional de Almuerzos Escolares

Si sus ingresos están en o por debajo de las [Pautas de Elegibilidad por Ingresos](#) actuales, le recomendamos comunicarse con su escuela o distrito para llenar una solicitud de comidas escolares. Los funcionarios de la escuela o del distrito revisan las solicitudes antes de otorgar los beneficios de comidas gratis o a precio reducido.

Si recibe beneficios del [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria \(SNAP\)](#), todos sus hijos que asisten a la escuela califican automáticamente para comidas escolares gratis. Participar en otros programas de asistencia federal, como la Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), también da elegibilidad automática. Comuníquese con

su escuela para saber si necesita llenar una solicitud.

Si es elegible para la compensación por desempleo o para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres,



Bebés y
Niños
(WIC),

también podría ser elegible para comidas escolares gratis o a precio reducido. [Los Administradores de las Agencias Estatales de Empleo](#) deben informar a los hogares que solicitan [beneficios de desempleo](#) sobre la disponibilidad de comidas escolares gratis o a precio reducido. Comuníquese con su escuela o distrito para más información.

El Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP)

A través del Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP), los niños de 18 años o menos pueden recibir comidas y meriendas gratis durante el verano en escuelas, parques y otros lugares del vecindario en áreas elegibles. Puede que el SFSP tenga otro nombre donde usted vive, pero el beneficio es el mismo: comidas nutritivas para niños y adolescentes en el verano, cuando no hay clases.

Para encontrar un lugar cerca de usted, vea el Buscador de Sitios de Comidas de Verano <https://www.fna.usda.gov/sfsp/sitefinder>

Ayuda Adicional

Las familias que buscan ayuda alimentaria para sus hijos también pueden comunicarse con la Línea Nacional contra el Hambre del USDA, operada por Hunger Free America. Puede llamar de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. hora del Este, al 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479).

<https://www.fna.usda.gov/national-hunger-hotline>

ATENCIÓN MÉDICA

Su médico cabecera o el hospital local no quieren que usted ignore sus problemas de salud. Si perdió su cobertura médica, hable con su médico sobre la posibilidad de negociar tarifas reducidas y planes de pago.

Para los trabajadores cubiertos por UNITE HERE Health, los números de teléfono del plan están en <https://www.uhh.org/contact>

Asociación de Salud Mental del Condado de Atlantic

- Programa de Bienestar del Condado de Atlantic

Para más información, comuníquese con Julia Gimbel, Gerente del Centro Comunitario de Bienestar, 609-652-3800 ext. 0315 jgimbel@mhanj.org

- Servicios de Apoyo para el Bienestar y la Recuperación

Para más información, comuníquese con Emily McCall, 609-652-3800 ext. 0308, emccall@mhanj.org

- Servicios Intensivos de Apoyo Familiar (IFSS)

Para más información y para comenzar a participar, comuníquese con Gail Christian, Coordinadora de IFSS, 609-652-3800 ext. 0301 gchristian@mhanj.org

4 East Jimmie Leeds Road, Suite 8
Galloway NJ 08205
609-652-3800 <https://mhaac.info/index.html>

- New Jersey Mental Health Cares-Una línea gratuita y confidencial de información y referencias sobre salud mental **866-202-HELP (4357)**

<https://www.njmentalhealthcares.org/>

<https://njfamilycare.dhs.state.nj.us/>



Affordable health coverage. Quality care.

es un programa integral de seguro médico que ofrece una amplia variedad de servicios:

Visitas al médico
Lentes
Hospitalización
Análisis de laboratorio, Radiografías
Medicamentos recetados
Chequeos regulares
Salud mental
Llame al 1-800-701-0710

El horario de atención es:
lunes y jueves
de 8 a.m. a 8 p.m. y
martes, miércoles y
viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Desde el 1 de enero de 2023, los niños menores de 19 años pueden solicitar NJ FamilyCare sin importar su estatus migratorio. Todos los demás requisitos de NJ FamilyCare siguen aplicando. Visite nj.gov/CoverAllKids para saber más.

NJ FamilyCare, el programa de seguro médico financiado con fondos públicos de Nueva Jersey, incluye CHIP, Medicaid y la expansión de Medicaid. Esto significa que los residentes de NJ que califiquen, de cualquier edad, pueden ser elegibles para cobertura médica gratuita o a bajo costo que cubre visitas al médico, medicamentos recetados, servicios de la vista, atención dental, servicios de salud mental y de uso de sustancias, e incluso hospitalización. Las personas que no son elegibles para NJ FamilyCare pueden encontrar información sobre otros programas de seguro asequible en www.getcovered.nj.gov.

MEDICARE

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

- Tiene 65 años o más
- Si tiene menos de 65 años, puede ser elegible para Medicare si tiene insuficiencia renal permanente o si recibe beneficios por Discapacidad.

Para más información sobre estos requisitos y otras características del programa Medicare, llame a la:
Administración del Seguro Social
(800) 772-1213
O visite <https://www.ssa.gov/medicare/signup>

MEDICAID (NJ Family Care)

Medicaid es un programa médico administrado por el estado para ayudarle a obtener atención médica y servicios relacionados. En NJ se llama NJ Family Care. Son elegibles para NJ Family Care:

Niños menores de 19 años
Adultos de 19 a 64 años con ingresos de hasta el 138% del nivel federal de pobreza

Personas embarazadas con ingresos de hasta el 205% del nivel federal de pobreza
Personas mayores de 65 años, ciegas, con discapacidad, en cuidado a largo plazo, o adultos de 19 a 64 años que tienen Medicare

Solicítelo en línea – es la manera más rápida y fácil de solicitar

<https://njfamilycare.dhs.state.nj.us/apply.aspx>

Para más información, llame al:
Departamento de Desarrollo Familiar y Comunitario del Condado de Atlantic
1333 Atlantic Avenue
Atlantic City, NJ 08401
(609) 348-3001

COBRA

La ley federal COBRA exige que la mayoría de los empleadores le ofrezcan a usted y a su familia una extensión temporal de la cobertura médica a tarifas de grupo, llamada “cobertura de continuación”. Dependiendo de las circunstancias en que dejó su trabajo, usted, su cónyuge y sus hijos dependientes pueden ser elegibles para cobertura por un mínimo de 18 meses, con una posible extensión a 36 meses en ciertas circunstancias. Es posible que tenga que pagar la prima completa, incluyendo la parte que aportaba su empleador. Hable con UNITE HERE Health sobre esta opción: 888-437-3480

NJ Charity Care

Charity Care es un programa estatal para personas de bajos ingresos en NJ que no tienen cobertura médica y no califican para programas como Medicaid y NJ Family Care. Si es hospitalizado y no tiene seguro, puede ser elegible para Charity Care. Tendrá que llenar una solicitud en la oficina administrativa del hospital y aplican límites de ingresos. Para más información, vea

<https://www.nj.gov/health/hcf/charity-care/overview/>

SERVICIOS DE DESCUENTO EN MEDICAMENTOS

Trabaje junto con su médico

Explíquele su situación al médico y pregúntele si hay muestras disponibles de los medicamentos que le está recetando. Con frecuencia, los consultorios médicos las tienen a la mano. Los siguientes programas pueden ayudarle a obtener medicamentos a bajo costo o con descuento:

La Tarjeta de Descuento en Medicamentos Recetados del Condado de Atlantic puede ahorrarle un promedio del 30% en sus medicamentos recetados. Su tarjeta está incluida en la página 23 de este folleto, o puede recoger una en la oficina de su condado, parroquia o municipio, o ir al enlace de abajo para descargar e imprimir su tarjeta. También puede llamar al 1-877-321-2652 para más información y para encontrar farmacias participantes. Solo presente su tarjeta cuando recoja su receta. Puede usarla para toda la familia. **¡Úsela incluso para sus mascotas!** No hay límite en la cantidad de veces que se puede usar la tarjeta. No hay formularios de reclamo que llenar ni cuotas de membresía.

Imprima su tarjeta desde internet ingresando su condado, NJ (por ejemplo, Atlantic County, NJ)

<https://www.livehealthycard.com/home>

La Tarjeta de Descuento Dental del Condado de Atlantic

está diseñada para ayudar a los residentes del condado que no tienen seguro o tienen poca cobertura a ahorrar dinero en sus

gastos de servicios dentales. <https://www.atlanticcounytynj.gov/services/health-services/atlantic-county-dental-discount-card>

Partnership for Prescription Assistance

ayuda a los pacientes que califican y no tienen cobertura de medicamentos recetados a obtener los medicamentos que necesitan a través del programa adecuado para ellos. Muchos reciben sus medicamentos gratis o casi gratis. <https://www.helpingpatients.org/>

Together Rx Access - es una tarjeta de ahorro gratuita y fácil de usar, patrocinada por muchas de las principales compañías farmacéuticas del país. Puede obtener ahorros en medicamentos recetados en su farmacia y otros recursos relacionados con la salud.

1-877-321-2652

En internet:

<https://www.atlanticcounytynj.gov/services/health-services/atlantic-county-prescription-discount-card>

Familywize – Un socio comunitario de United Way, Familywize ofrece grandes descuentos en muchos medicamentos recetados comunes. Visite su sitio para consultar precios de medicamentos y recibir más información sobre el programa:

<http://familywize.org/>

RECURSOS DE SALUD MENTAL

La salud mental puede estar en riesgo durante momentos de estrés, como cuando se enfrenta una reducción de ingresos. A continuación hay recursos para ayudarle a manejar el estrés, la depresión, la adicción a

las drogas o al alcohol, la adicción al juego y la violencia doméstica:

AtlantiCare Behavior Health (609)-348-1161

Family Service Association (609)-569-1942

Addiction Treatment Svcs Interntl (856) 460-9043

Lighthouse (888) 459-4203

Seabrook House (800) 761-7575

Behavioral Cross Roads Recovery (855) 679-5138

Atlantic Prevention Resources 609-272-0101

Alcohólicos Anónimos (856) 486-4444

Narcóticos Anónimos (800)-992-0401

Dual Recovery Anonymous <https://draonline.org/>

Jugadores Anónimos (Gamblers Anonymous) (855) 222-5542

Secular Organizations for Sobriety (800) 513-5423

Línea de Ayuda para Adicciones

1800-662-4357, que cuenta con especialistas telefónicos capacitados y supervisados clínicamente, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para educar, ayudar, entrevistar y/o referir a personas y familias que luchan contra las adicciones. Las llamadas son gratuitas y la información compartida es confidencial.

LÍNEA DE VIDA (LIFELINE)

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Lifeline) es una línea de ayuda gratuita y confidencial, disponible las 24 horas, para cualquier persona en crisis suicida o con angustia emocional.

Marcando el 988. La llamada se dirige al centro de crisis más cercano de una red nacional de más de 150 centros de crisis.



La red nacional de centros de crisis locales de la Lifeline ofrece consejería en momentos de crisis y referencias de salud mental de día y de noche

LÍNEA DE AYUDA PARA LOS AFECTADOS POR CATÁSTROFES

Una línea nacional de ayuda, disponible las 24 horas los 365 días del año, dedicada a brindar consejería inmediata en momentos de crisis a personas con angustia emocional relacionada con cualquier desastre natural o causado por el ser humano. Este servicio de apoyo en crisis es gratuito, multilingüe y confidencial, y está disponible para todos los residentes de Estados Unidos y sus territorios. Llame o envíe un mensaje de texto al (800)-985-5990 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

En tiempos de dificultades económicas, los casos de violencia doméstica aumentan mucho. Si usted o un familiar es víctima de violencia doméstica, tiene muchas opciones:

AVANZAR (antes Centro de Mujeres del Condado de Atlantic)

Organización sin fines de lucro que ofrece servicios de desarrollo laboral, Grow NJ Kids y servicios contra la violencia doméstica.

AVANZAR

927 North Main Street Building D

Pleasantville, NJ 08232

Teléfono: (609) 515-4529

Línea de ayuda las 24 horas: 1-800-286-4184

En internet: <https://avanzarnow.org/>

Safe Place

Safe Place® es una red nacional de lugares en la comunidad — como escuelas, estaciones de bomberos, bibliotecas y negocios — donde los

jóvenes en crisis pueden encontrar ayuda y seguridad de inmediato. Cada Safe Place conecta a los jóvenes con recursos locales y profesionales capacitados que se preocupan por ellos. Safe Place es gratuito, confidencial y está **disponible para jóvenes menores de 18 años** (y hasta los 21 años en algunas comunidades).

Envíe un mensaje de texto con la palabra SAFE y su ubicación (ciudad/estado/código postal) al 4HELP (44357)

Para ver la lista de lugares Safe Place en el Condado de Atlantic:

<https://www.nationalsafeplace.org/safe-place-directory>

Unidad de Crisis Juvenil/Familiar de Servicios para Niños y Jóvenes del Condado de Atlantic.

Servicios disponibles las 24 horas, los 7 días - se aceptan personas sin cita. Edades de 10 a 17 años

Comuníquese al (609) 645-5861

LÍNEA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Los defensores de la línea están disponibles las 24 horas, los 365 días del año, para atender sus llamadas al (800) 799-SAFE (7233), o envíe un mensaje de texto con la palabra START al 88788, o visite www.thehotline.org.

PARA TRABAJADORES MAYORES

PENSIÓN

Muchos miembros de UNITE HERE tienen derecho a una pensión al jubilarse o por discapacidad permanente.

PENSIÓN

La mayoría de los miembros del Local 54, especialmente quienes trabajan en la industria de los casinos, tienen derecho a una pensión al jubilarse o por discapacidad permanente.

Hay 2 Fondos que forman su pensión del National Retirement Fund (Fondo Nacional de Jubilación):

Fondo de Jubilación de UNITE HERE (UNITE HERE Retirement Fund)

- Jubilación Normal a los 65 años sin restricciones – se requieren 5 años de servicio reconocido (tiene derecho a la pensión (vesting))
- Jubilación Anticipada de los 55 a los 64 años con una reducción del 6% anual; se requieren 5 años de servicio reconocido (tiene derecho a la pensión (vesting))

Pensión del Local 54

- Se requiere Jubilación Definitiva
- Seguir trabajando a los 70 ½ años



Ambas pensiones tienen los mismos requisitos para la Discapacidad Permanente. Si tiene preguntas o desea hacer una cita: 609-345-8212 ext. 3198

INDEMNIZACIÓN POR DESPIDO (SEVERANCE)

La mayoría de los miembros del Local 54, especialmente quienes trabajan en la industria de los casinos, tienen derecho a un pago de indemnización (severance) al renunciar o ser despedidos, siempre que se cumplan las dos condiciones siguientes:

- Se requieren cinco años de servicio reconocido (vesting)

- Haber renunciado o sido despedido por al menos 90 días después del mes de la terminación

Si tiene preguntas o desea hacer una cita: 609-345-8212 ext. 3126

Workforce50.com ofrece a los trabajadores mayores recursos de empleo e información sobre carreras para ayudarles a alcanzar sus metas y aprovechar al máximo sus talentos. Tiene muchos recursos, como listas de empleos, ayuda para crear su currículum (resume), artículos de autoayuda y herramientas para hacer contactos. En internet: <http://www.workforce50.com/>
SEGURO SOCIAL

Si tiene 62 años o más, puede ser elegible para los beneficios del Seguro Social. Si empieza a cobrar antes de los 65 años, sus beneficios serán

reducidos. La cantidad de beneficios que recibe se basa en lo que ganó durante toda su vida laboral.



Administración del Seguro Social
1350 Doughty Road
Egg Harbor Township, NJ 08234
609-272-9751

Abierto de lunes a viernes, de 9 am a 4 pm
En internet: www.ssa.gov

Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)

SSI es un programa federal que paga beneficios mensuales a personas de 65 años o más, ciegas o con discapacidad, que no tienen muchos bienes ni muchos ingresos. SSI no es solo para adultos. Los beneficios mensuales también pueden ir a niños ciegos

o con discapacidad. Para más información, llame al Seguro Social al número indicado arriba.

PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

Si usted (o su hijo) tiene préstamos estudiantiles federales, puede solicitar un aplazamiento (deferment) por desempleo o dificultades económicas, o puede solicitar un plan de pago basado en sus ingresos. Puede ver más sobre los planes de pago en <https://studentaid.gov/manage-loans/repayment/plans>, y más sobre el aplazamiento/ suspensión temporal de cobros (deferment/ forbearance) en <https://www.savingforcollege.com/article/dealing-with-student-loans-when-youre-unemployed>, o en <https://studentaid.gov/manage-loans/lower-payments/get-temporary-relief>.

INTERNET GRATIS O A BAJO COSTO

Si necesita internet en casa, tanto Comcast como AT&T tienen programas gratuitos o de bajo costo para personas que reciben SNAP, TANF, MEDICAID, WIC u otra ayuda pública. Consulte el programa para más información. Vea el Programa Access de AT&T

<https://www.att.com/support/article/u-verse-high-speed-internet/KM1094463/>

Para verificar disponibilidad y solicitar <https://www.att.com/internet/access/>

El programa Internet Essentials de Xfinity empieza en \$14.95 al mes. Más información en: <https://www.xfinity.com/learn/internet-service/internet-essentials>

Llame para negociar una tarifa más baja. Pídale a su compañía de cable que lo comunique con el departamento de retención de clientes. Dígales que va a cancelar su cuenta si no puede negociar una tarifa más baja.

CUÍDESE A SÍ MISMO

1. Manténgase activo mental y físicamente
2. Coma alimentos saludables y descanse lo suficiente
3. Haga ejercicio, empiece esa actividad recreativa nueva que siempre quiso hacer
4. Reconozca los efectos del estrés y busque ayuda si la necesita
5. Organice su tiempo y reserve tiempo para disfrutar
6. Cree una red de apoyo; manténgase en contacto con sus amigos
7. Participe en una actividad de voluntariado
8. Resuelva los problemas cuando todavía son pequeños

“Más vale prevenir que curar”

Sus derechos bajo la Ley de Prácticas Justas de Cobro de Deudas

Aunque los cobradores de deudas sí tienen derecho a exigir el pago, y eventualmente a tomar acciones legales si es necesario, la Ley de Prácticas Justas de Cobro de Deudas (FDCPA) prohíbe cualquier tipo de acoso.

La FDCPA aplica a cualquier deuda personal, familiar o del hogar, y cubre a los cobradores que cobran deudas para otros de manera habitual, pero no a los propios acreedores ni a sus abogados.

Si recibe una llamada de cobro, le conviene saber:

- **¿Cuándo puede contactarme un cobrador?** A menos que usted les dé permiso para hacerlo de otra manera, los cobradores de deudas solo pueden contactarlo entre las 8:00 am y las 9:00 pm. No pueden comunicarse con usted por tarjeta postal.
- **¿Pueden los cobradores contactarme en el trabajo?** Un cobrador no puede contactarlo en el trabajo si sabe que su empleador no lo permite.
- **¿Qué se considera acoso según la FDCPA?** Los cobradores no pueden usar lenguaje ofensivo ni amenazarlo con violencia. En muchos casos, la ley prohíbe publicar una lista de consumidores que supuestamente se niegan a pagar sus deudas. Los cobradores no pueden amenazar con quitarle sus bienes a menos que realmente puedan hacerlo.
- **¿Pueden los cobradores contactar a mi familia o a mis amigos?** Los cobradores de deudas pueden contactar a otras personas, pero solo para pedir información sobre cómo localizarlo. En la mayoría de los casos, el cobrador no puede revelar el motivo de la llamada a nadie que no sea usted o su abogado.
- **¿Puedo hacer que un cobrador deje de contactarme?** Las agencias de cobro de deudas están obligadas a respetar las solicitudes por escrito de dejar de contactar a los consumidores. Tenga en cuenta que enviar una carta de “cese y desista” no lo libera de su responsabilidad. Seguirá debiendo el dinero, y la compañía puede seguir intentando cobrarlo.

Para obtener una copia de la FDCPA, visite el sitio web de la Comisión Federal de Comercio en www.FTC.gov o llame al 877.FTC.HELP (877.382.4357).

MODELO DE CARTA A LOS ACREEDORES

Fecha: _____

Estimado/a _____:

Temporalmente tengo ingresos reducidos debido al impacto económico de _____. Le pido su cooperación durante este período difícil.

Necesito reducir todos mis pagos regulares. Me gustaría trabajar con ustedes para establecer un pago reducido. Es lo más justo que puedo hacer dadas las circunstancias. Cuando regrese al trabajo, volveré a trabajar con ustedes para establecer un plan y ponerme al día con mis pagos.

Gracias por su comprensión.

Firma

NOMBRE EN LETRA DE IMPRENTA

Número de Cuenta

Dirección

Teléfono

**NOTAS PARA SUS PAGOS
INCLÚYALAS CUANDO PAGUE SUS CUENTAS**

Fecha: _____ Cuenta # _____

Le informo que, debido al impacto económico de _____, es posible que necesite hacer arreglos de pago en un futuro cercano.

Atentamente, _____ Nombre _____

Fecha: _____ Cuenta # _____

Le informo que, debido al impacto económico de _____, es posible que necesite hacer arreglos de pago en un futuro cercano.

Atentamente, _____ Nombre _____

Fecha: _____ Cuenta # _____

Le informo que, debido al impacto económico de _____, es posible que necesite hacer arreglos de pago en un futuro cercano.

Atentamente, _____ Nombre _____

Fecha: _____ Cuenta # _____

Le informo que, debido al impacto económico de _____, es posible que necesite hacer arreglos de pago en un futuro cercano.

Atentamente, _____ Nombre _____

Fecha: _____ Cuenta # _____

Le informo que, debido al impacto económico de _____, es posible que necesite hacer arreglos de pago en un futuro cercano.

Atentamente, _____ Nombre _____

Hoja de Planificación Financiera Mensual

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

ACTIVOS

Cuenta de cheques	
Ahorros	
Otros activos	
TOTAL	

INGRESOS

	Mes :
Desempleo	
Otros ingresos	
TOTAL	

GASTOS

	Mes :
Renta/Hipoteca	
Electricidad	
Agua	
Gas	
Comida	
Teléfono	
Pago del carro	
Seguro	
Cable	
Internet	
Lavandería	
Artículos para el hogar	
Artículos de higiene	
Gasolina/Pasaje de autobús	
Cuotas	
Deuda de tarjeta de crédito	
Ropa	
Prima del seguro médico	
Copago médico	
Medicamentos recetados	
Cuidado infantil	
Otros	
TOTAL	



Prescription Savings Card

RxBIN	004336	Member Help Desk
RxPCN	ADV	<u>1-800-321-2652</u>
RxGRP	RXATLNJ	
Issuer	((80840))	Pharmacist Help Desk
ID	RXNAC218801	<u>1-800-364-6331</u>

This Card is NOT insurance