Guía de Vivienda

Consejos y Herramientas para una Experiencia Exitosa de Vivienda

BOSTON HEALTH CARE *for* *the* HOMELESS PROGRAM
SINCE 1985

Preparado por Joanne Guarino quién representa al
Comité Consultivo del Consumidor de BHCHP

EMPEZAR

Datos para contactar su dueño de casa

Nombre	
Número telefonico	
Dirección	

Gastos Mensuales

Renta	*Cantidad*	*Fecha de pago*	*Pagar a*
Utilities	*Compañía*	*Fecha de pago*	*Pagar a*
Luz			
Gas			
Aceite			
Cable			
Telefono			

Números de emergencia

Emergencia	911
Médico	
Tradbajador social/ Consejero	
Control de envenenamiento	1 (800) 222-1222

PARA MAYOR INFORMACION Y MAYORES RECURSOS ACERCA DE...

Para problemas con el manejo de estres y enojo

Hable con su médico su Psiquiatra

Si necesita hablar con aliguien inmediatamente, vaya a la clínica BMC al JYP (780 Albany St.) durante las citas de terapias abiertas—Lunes a viernes

YMCA y opciones deportivas

Hable con su administrador del caso

Obtenga la tarjeta Charlie

Visite el MBTA website: **www.mbta.com**

Manjeando deudas

Visite: **www.consumidor.ftc.gov**

Para buscar una union de credito cerca de usted

Visite: **www.espanol.mycreditunion.gov**

Impuestos

Visite: **www.irs.gov/spanish**

~ Contenido ~

	Página
Conceptos Básicos de Vivienda	
Cómo Establecerse	1
Cómo Mantenerse a Seguro	2
Cómo Mantener las Habitaciones Limpias	3
Cómo Comprar Comida y Lavar la Ropa	4
Planificador Seminal de Comidas	5
Mantenerse Organizado	
Cómo Hacer Seguimiento de las Citas y Facturas	6
Cómo Mantener un Horario Semanal	7
Finanzas	
Cómo Hacer un Presupuesto y Abrir una Cuenta Bancaria	8
Cómo Escribir un Cheque	9
Vida Diaria	
Cómo Mantenerse en Contacto con Familia y Amigos	10
Cómo Obtener una Identificación con Fotografía	11
Cómo Obtener una Tarjeta de la Biblioteca	12
Cómo Manejar el Internet	13
Cómo Mantenerse Informado acerca de tus Registros	14
Para más Información	15

Cómo Establecerse

HAGA SU LUGAR ALGO PROPIO

Necesita adquirir muebles, utensilios de cocina y ropa de cama para ayudarse a establecerse en su nuevo hogar.
Bancos de muebles son buenos para obtener artículos de primera necesidad.

Massachusetts Coalition For The Homeless (Lynn, MA): **(781) 595-7570**

HGRM in Action (Acton, MA): **(978) 635-1710**

New Life Home Refurnishing (Medfield, MA): **(774) 316-6395**

Contacte al trabajador social para ayuda con arreglos de transporte hacia y desde el banco de muebles.

The Dollar Tree y tiendas más pequeñas son buenos lugares para obtener artículos de primera necesidad.

COSAS ESSENCIALES DE LAS HABITACIONES

Cocina	*Baño*	*Recamara*
platos	jabón	sabanas
utensilios	cortina para baño	cobertores
ollas y sartenes	cepillo de baño	cortinas
jabón para platos	embolo	almoadas
esponjas	tacho de basura	ganchos
tacho de basura	productos de limpieza	
bolsas para la basura	papel higiénico	
toalla de cocina	toallas	
estante para platos		
servilletas de papel		
productos de limpieza		
tazas		

Cómo Estar Informado acerca de su Registro Criminal Criminal Offender Record Information (CORI)

El CORI es la historia del registro criminal de una persona.
Hasta casos criminales donde fue encontrado inocente aparecerán en su CORI.
Muchos empleadores, arrendadores, organizaciones voluntarias, viviendas y licencias podrían pedir ver alguna de esta información en su CORI.

PEDIR UNA COPIA DE SU CORI

Puede pedir una copia por internet, por correo, o llamar a los Servicios de Información del Departamento de Justicia (DCJIS) al: **617-660-4640**, ubicado en: 200 Arlington Street, Suite 2200, Chelsea, MA 02150

- En linea: escriba "*how to get a copy of my cori*" en el buscador (Google o Bing).
- La forma para el correo puede ser encontrada usando un buscador (Google o Bing).
- Va a necesitar enviar un pago de $25 (cheque o money order solamente). Si no puede realizar el pago visite : **www.mass.gov**

Cuando reciba su copia revise por equivocaciones.

SELLANDO O CORRIGIENDO SU CORI

Un CORI puede ser sellado. Después de sellar su registro solicitantes del CORI no encontraran su registro sellado.
Hay dos formas de sellar su CORI, los dos son gratis:

1. Proceso administrativo por correo.
   - Puede acceder a la forma en mass.gov en la red del sitio
2. En persona ante un juez.

Registros que pueden ser sellados incluyen:

- Casos donde usted fue encontrado inocente, o casos donde los cargos fueron retirados o desechados.
- La mayoría de los registros criminales pueden ser sellados después de un periodo de 5 años por un delito menor, y un mínimo de 10 anos por delitos graves.
- Algunos tipos de condenas, incluyen ciertos delitos con armas, perjurio, intimidación de testigos, actos contra el estado y delitos de ofensa sexual, estos casos no pueden ser sellados.
- Registros de delitos juveniles pueden ser sellados al mismo tiempo con su CORI.

Agencias de Justicia Criminal, centros agencias educativos y departamentos que trabajan con niños tienen acceso a registros sellados durante un proceso de audiencia.

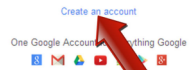
*Para mayor información sobre derechos de registro criminal llame:
A los servicios legales de Boston al: **(617) 371-1234** o al centro de recursos legales (LARC) al : **(617) 603-1700** o **1-800-342-5297**

Cómo Hacer que el Internet Trabaje para usted

CUENTA EMAIL

Gmail y Yahoo son opciones buenas. A continuación son direcciones específicamente para usar gmail.

1. Abra la Gmail pagina web.
   Vaya a **gmail.com** y presione en "Create an account" hiperenlace.



2. Piense y escriba el nombre del usuario.
   Use su nombre y su número favorito o apodo o sobrenombre
   - johndean33, marysmtih617, bigtommy52

3. Llene el resto de la información requerida.
   Esto incluye una contraseña, su fecha de nacimiento y su localidad

**presione el boton del volume si tiene dificultad leyendo el codigo y pueda escucharlo.

4. Prueba de que usted no es un robot. Antes de seleccionar su ubicación, necesita verificar el código.
5. Acepte la poliza de privacidad y clic en el próximo paso. Haga esto si acepta los terminos de Google's de la poliza de privacidad. Después tendrá que presionar el botón una vez mas.

Puede usar su cuenta Gmail para comunicarse con personas que conoce, para contactar a personas o para ser contactado para trabajos. Para escribir un correo electronic presione el botón COMPOSE rojo que está en la esquina superior izquierda de la pagina después de iniciar su sesión (usando gmail.com) en su cuenta gmail.

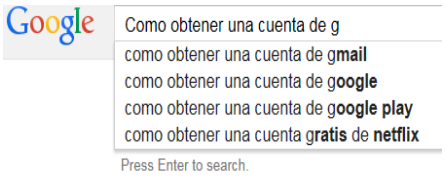
UTILIZANDO UN BUSCADOR

Ejemplos: **Google.com** o **Bing.com**

Que debe meter:

- Una pregunta (e.g. "dónde está la biblioteca mas cercana BMC?")
- Que es lo que intenta entender (e.g. "como abrir una cuenta gmail")

El buscador le dará una lista interesante de enlaces para explorar.



Cómo Mantenerse

ESTE PREPARADO

1. Tenga una estrategia de evacuación
   - En caso de emergencia tenga por lo menos dos salidas planeadas para evacuar el edificio.
2. Tenga suministros de emergencia
   - Mantenga una bolsa llena de suministros en caso de emergencia.
     - suministros de primeros auxilios, cambio de ropa, botellas de agua y artículos de higiene.
   - Almacene comida enlatada.
     - Duran mucho tiempo y no requieren de almacenaje especial.
   - Mantenga una linterna y extinguidor de fuego.
   - Asegurece que las alarmas de humo y monoxide de carbon estén actualizadas y funcionando.
   - Mantenga baterias extras a la mano para remplazarlas cuando sea necesario.
3. Recordatorios importantes
   - Siempre revise su puerta y mantenga su llave en un lugar seguro. Haga copias de sus llaves.
   - Tenga cuidado cuando bote las colillas de los cigarros; pueden fácilmente iniciar un incendio.
   - Si tiene estufa de gas, revise dos veces si es que este apagada si ha terminado de usarla.
   - Fugas de gas tienen un olor notable ---Si detecta una fuga de gas llame a su dueño de casa.
   - Recuerde mantener una lista de números de emergencia en un lugar de fácil acceso.

MANTENGA A SEGURO

1. Copia de documentos importantes
   - haga copia de su identificación o licencia, de su tarjeta del seguro social, de su tarjeta medica y otros documentos importantes (puede sacar copias en la biblioteca).
2. Encuentre un lugar para sus documentos importantes
   - Use una caja de seguridad, o un archivero para guardar papeles de valor.

Cómo Mantener las Habitaciones

LIMPIE LAS HABITACIONES

Cualquier habitación

1. Ordenar cuando haya terminado
   - Haga de esto un hábito minimize el desorden.
   - Bote cosas que no necesite mas.
2. Desempolve la habitación
   - Use una toalla desechable, desempolve de una pared a otra. Enjuage su toalla si tiene mucho polvo.
3. Aspire o barra o trapee el piso
   - Empieze en una esquina de la habitación y continue alrededor. Si esta barriendo tenga cuidado de no pararse en la basura.

El baño

- Use una toalla de papel para limpiar goteras o salpicaduras
- Lave residuos de pasta dental y enjuage
- Limpie afuera del retrete. Use un cepillo para retrete para limpiar por dentro, y bajele al agua.
- Limpie la bañera. Rocie productos de limpieza en las paredes de la bañera y en la regadera deje el producto por unos minutos y limpie con agua.

La cocina

- Lave sus platos despúes de usarlos. Remoje ollas y sartenes pejagosos en agua y lavelos con la siguiente ronda.
- Limpie escurrimientos en el refrigerador con una toalla de papel
- Saque la basura cuando este llena o tenga malos olores. Limpie por dentro del tacho de basura si tiene olores.

Cómo Obtener una Tarjeta de la Biblioteca

OBTENGA UNA TARJETA DE LA BIBLIOTECA

1. Vaya a una sucursal de la biblioteca publica.
   Vaya a **www.bpl.org** o llame **(617) 536-5400** para encontrar la librería mas cercana a su vecindario con la dirección y horario.
2. Traiga su identificación con fotografía.
   Su identificación debe tener su nombre completo, su dirección actual y firma.
   Si no tiene identificación con fotografía con la información necesaría traiga:
   (1) correspondencia a su nombre o copia firmada de su contrato de renta
   (2)una identificación con fotografía y a su nombre y su firma.

PROGRAMAS Y EVENTOS

1. Clases de computadora gratis.
   Clases gratis de computadoras están disponibles en diferentes bibliotecas en toda la ciudad. Para mayor información hable con alguien en el escritorio de información en la biblioteca o visite la página web **bpcc.org**

La mayoría de las clases cuentan con instructor

2. Eventos gratis como conciertos o charlas.
   Hay muchos eventos gratis en las Bibliotecas Publicas de Boston. Actividades desde conciertos, charlas y eventos para personas adultas. Vaya a la página web **www.bpl.org/programs/calendar.htm** para ver las fecha de los eventos.

Para mayor información de los eventos que se realizan en la biblioteca, visite la pagina web: **www.bpl.org**

Cómo Obtener Identificación con Fotografía

POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE

Una identificación con fotografía sirve como una forma oficial para identificarse que te permite demostrar quién es usted, su edad y ayuda a obtener otros beneficios

PASOS REQUERIDOS

Usted puede obtener su identificación con fotografía en el registro de motores y vehículos (RMV). Visite **www.massrmv.com** para localizar el RMV mas cercano a usted

Que debe traer:

- Documentos que prueben su fecha de nacimiento *(e.g. certicicado de nacimiento, descarga de veterano)*
- Documentos que demuestren su firma*(e.g. cheque personal cancelado, tarjeta del seguro social)*
- Documentos que prueben su residencia en Massachusetts (e.g. recibo de pagos, rental , carta de MassHealth)
- Número de Seguro Social (SSN)
- Presente la solicitud y $25.00 (cheque o money order solamente) de pago en persona a cualquier oficina de RMV de servicio completo
- Puedes llenar la solicitud en cuanto llegues.

Note: *Todos los documentos deben ser en original, fotocopias no son aceptadas*

Si eres veterano:

- Para tener un rango de veterano en su identificación necesita traer la forma DD-214 o DD-215 mostrando baja honorable una forma de baja honorable. No hay cargos adicionales por obtener este rango en su tarjeta MA ID.

Cómo Comprar Comestibles y Lavandería

GROCERÍAS

1. Haga una lista de comestibles
   - Planee sus alimentos por una semana y escriba los ingredientes de cada alimento. Use un plan seminal de alimentos, como el de la pagina siguiente.
   - Piense en la cantidad. Solo compre lo que se va a comer.
2. Compre de comestibles
   - Ahorre dinero en tiendas de productos genéricos.
   - Comida barata (o gratis):
     - Greater Boston Food Bank visite: **gbfb.org** o llame al: **(617) 427-5200**
     - Fair Foods. Ellos dan $2 bolsas de productos. Para mayor información visite: **fairfoods.org** o llame al **(617) 288-6185**
3. Almacene sus comestibles
   - Almacene sus comestibles tan pronto los compre.
   - Refrigere productos que no use inmediatamente como leche, carne o pan

LAVANDERÍA

1. Lavando su ropa
   - Separe su ropa sucia en pilas de colores claros y colores obscuros.
   - Antes de lavar, vacie las bolsas de plumas, dinero o papeles.
   - Ponga su ropa en la lavadora y agrege detergente. Tenga cuidado cuando use blanqueador.
   - Empiece el ciclo de lavado.
2. Secando su ropa
   - Limpie la charola de residuos antes de secar.
   - Ponga su ropa en la secadora.
   - Empiece el ciclo de secado.

*Si está utilizando una maquina operada por monedas, recuerde tenerlas disponibles!

Recuerde doblar su ropa después de secarla para evitar arrugas!

Planificador Seminal de Comidas **Semana de: _____**

	Desyuno	Almuerzo	Cena	De Picar
DO				
LU				
MA				
MI				
JU				
VI				
SO				

Cómo Mantenerse en Contacto con Familia y Amigos

MANTENGASE INVOLUCRADO

1. Sea un vecino amigable
   - Haga el esfuerzo de conocer a sus vecinos. Salude y presentarse cuando tenga la oportunidad.
2. Centros Comunitarios
   - El YMCA sirve como lugar para hacer ejercicio y también para ser social.
   - El YMCA provee ayuda financiero basada en la necesidad demostrada.
     - Para mayor información hable con su administrador de caso.
3. Encuentre las reuniones de AA y NA
   - Use estas reuniones como medio de conocer gente y ganar contactos.
   - Obtenga números telefónicos en las reuniones.
     - Para horarios de reuniones visite: **aaboston.org** o llame **(617) 623-1570**
4. Voluntario
   - Busque la oportunidad de ser voluntario. Hospitales, iglesias y refugios de animales son un gran lugar para empezar.
     - Usted puede encontrar oportunidades de ser voluntario en línea (en la biblioteca)
     - Un buen modo de iniciar es visitando: **BostonCares.org**

PREPARECE PARA EL ÉXITO

Tenga números telefonicos

- Mantenga una lista de números telefonicos y otra con números importantes en algún lugar de fácil acceso como su refrigerador.
- Ejemplos:
  - Números de amigos y familiares
  - De la farmacia y del médico

Las bibliotecas pueden ser un buen lugar para encontrar actividades comunitarias, y para ser voluntario y es un buen camino para acceder a el internet o a una computadora

Cómo Escribir un Cheque

PASOS DE ESCRIBIR UN CHEQUE

1. Escriba en la línea superior derecha la fecha

   Habrá un espacio junto o arriba de la palabra "Fecha."

2. Escriba el nombre de a quién va dirigido

   Haga esto en el espacio junto a la palabra "Pay to the Order of."

   Si el cheque va dirigido a una persona escriba el nombre y apellido. Si va dirigido a una organización o compañía escriba el nombre completo.

3. Escriba la cantidad del cheque

   Usted encontrará un espacio a la derecha del signo de dólares, tiene que incluir dólares y centavos. Ejemplo "20.00" por veinte dólares.

4. Escriba el monto del cheque usando palabras

   Haga esto en la línea debajo de "Pay to the Order of."

   Ejemplos:

   $20.48 twenty dollars and 48/100

   $20.00 twenty dollars and 00/100

   Trace una línea desde donde termino de escribir hasta el final de la línea.

5. Firme en la línea inferior derecha.

   Si no firma la persona que recibe el dinero no podrá cobrar el cheque.

6. Anote el motive por lo que expide el cheque, en la esquina inferior izquierda

   Esta parte es opcional pero es buena idea para recordar el destino del cheque.

Cómo Mantener Seguimiento de Citas y Pagos

USE UN CALENDARIO DE PARED

1. Consiga un calendario de pared con espacio para escribir
   - Cuélguelo en la cocina o en algún lugar donde lo pueda ver todos los días.

> También intente un calendario de bolsillo que pueda traer consigo

2. Tache el día en su calendario
   - Esto le ayudará a dar seguimiento al día. Esto lo debe hacer todas las noches antes de irse a acostar

CITAS Y PAGOS

1. Incluya pagos en su calendario
   - Escriba la fecha de vencimiento de sus pagos en el calendario al principio de cada mes.
2. Incluya citas a su calendario
   - Cuando regrese a casa de una cita recuerde escribir la próxima cita en su calendario.

3. Recuerde cumpleaños y otras fechas importantes
   - Incluya fechas importantes en cuanto sepa de ellas.

Cómo Mantener un Horario Semanal

POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE

1. Esto le ayudará a crear nuevos hábitos
   - Lleva tiempo y paciencia acostumbrarse a vivir solo. Manteniendo un horario seminal le ayudará a crear hábitos para facilitar el mantenimiento de su departamento.
2. Ayudará tus tareas mas fácil de realizar
   - En lugar de hacer todas tus tareas en un día las puedes separar y hacer un poco cada día. Este es un ejemplo como sería un horario semanal para realizar tus tareas:

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Hacer lavandería	Limpiar la cocina	Hacer lista de compras	Comprar comestibles	Limpiar el baño	Limpiar la sala	Limpiar la recamara

3. Te dará mas control de tu tiempo
   - Manteniendo un horario seminal te ayudara a manejar mejor tu tiempo, y podrás tener mejor control de tu tiempo.

PLANIFICADOR

1. Planea tu semana cada domingo
   - Cada domingo, toma tiempo para escribir que quieres hacer o necesitas hacer esa semana. Incluye tareas, citas y pagos y si puedes incluye el tiempo en el que quieres hacer cada cosa.
2. Tacha todo lo que hayas realizado
   - Como vayas completando tu horario semanal, táchalo.
   - Si no pudiste realizar algo, no te preocupes, solo escríbelo para ser realizado el día siguiente y realízalo.

Cómo Presupuestar y Abrir una Cuenta Bancaria

ESTABLECIENDO UN PRESUPUESTO

1. Dé seguimiento de su ingreso y sus gastos un solo lugar.
2. Escriba cuanto gasta cada vez que gaste. Incluya la fecha, gastos y costos por cada día.
3. Tenga idea de sus gastos mensuales y semanales. Dé seguimiento de los cambios en sus gastos como despensa, y cuales gastos se mantienen igual como la renta.
4. No gaste dinero de su presupuesto.
   *para programas de asistencia de pagos o conseguir beneficios visite: **www.ssa.gov/payee**

ABRIENDO UNA CUENTA BANCARIA

Cuenta de cheques: Una forma fácil para accesar a su efectivo.
Cuenta de ahorros: La forma de ahorrar y construir con su dinero

- Ambas cuentas requieren información básica como su número de seguro social, identificación con fotografía y firma y una cantidad de depósito mínima.
- Antes de firmar cualquier cosa asugurese de entender cualquier recargo que le vayan a hacer.

Uniones de Crédito

- Las uniones de crédito son una buena opción para individuos de escasos recursos. Típicamente ofrecen menores cargos y mayores rendimientos en sus ahorros.

Informe del crédito y puntaje

- El informe del crédito contiene la historia de su crédito, préstamos y la historia de pago.
- Agencias que reportan el crédito:
  - Usted puede chequear su historia de crédito con cada una de las agencias gratis una vez al año. Podría haber un cargo por incluir su puntaje.
- Recibir un reporte annual podría ayudarle a protegerse de frauds y robo de identidad.
- Su puntaje de crédito podría ser usado por préstamos potenciales (como bancos o arrendadores) para determinar su elegibilidad para tarjetas de crédito, préstamos y otros gastos.

Para saber más de cómo construir su crédito, encuentre una unión de crédito cercana y monitoree su cuenta con enlaces en La Información Adicional del manuel