

TN Department of Children's Services

Manual de Vida Independiente

Juego de herramientas para el éxito

Departamento de Servicios Infantiles de Tennessee | Política | Editado en augosto de 2023

Juego de herramientas para el éxito

Si eres un joven de Tennessee en custodia o te estás preparando para dejar la acogida temporal, este manual es para ti. Cubre temas identificados como importantes por los jóvenes que han pasado por el sistema, y por las personas que trabajan en estrecha colaboración con los jóvenes en el sistema de acogida temporal. Este manual ofrece muchos recursos y sitios web para ayudarte a navegar por la vida, tanto durante como después de la acogida temporal. No cubre todos los problemas que puedes enfrentar durante tu transición a la edad adulta, pero responderá algunas de tus preguntas sobre la salida de la acogida temporal, como conseguir y mantener un empleo, pagar la escuela, encontrar vivienda y recepción de servicios de salud.

Este manual es solo un punto de partida. Tan pronto como a los 14 años, debes consultar el manual con tu trabajador de casos de acogida temporal, el Especialista de Vida Independiente, o un proveedor comunitario, para que puedan ayudarte con preguntas acerca de los recursos en este manual. Además, ten en cuenta que algunos de los recursos que aparecen pueden cambiar debido a los cambios del programa o de financiación.

El Manual para Jóvenes puede consultarse y descargarse en https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/yit/resources-for-youth.html, o en el sitio web de SWORPS en www.sworps.utk.edu/children/.

¿Sabías que puedes encontrar acceso GRATUITO a internet en las bibliotecas públicas? Visita tu biblioteca pública local si necesitas acceso a internet para utilizar los recursos en línea incluidos en este manual.

Agradecimientos

Debemos un agradecimiento especial a los jóvenes de las Juntas de Jóvenes del condado de Shelby, el Centro de Tennessee y las Tres Regiones del Este por su participación en grupos de discusión y por compartir sus experiencias con la acogida temporal. Estos jóvenes, hombres y mujeres, nos han proporcionado valiosa información sobre los servicios de apoyo necesarios para ayudar a los jóvenes a alcanzar la autosuficiencia y evitar muchos de los problemas para los que están en riesgo. El Departamento de Servicios Infantiles de Tennessee también agradece a los jóvenes actuales y a los que ya han terminado la acogida temporal, al personal de Vida Independiente de DCS, UTSWORPS, AOC y el *Citizens Review Panel* por su retroalimentación y recomendaciones. Gracias a *Legal Aid Society* por dejarnos imprimir información de sus folletos acerca de las leyes. Además, agradecemos a *KidCentral* (http://kidcentraltn.com/) por permitirnos imprimir información de su sitio web enfocado en la familia.

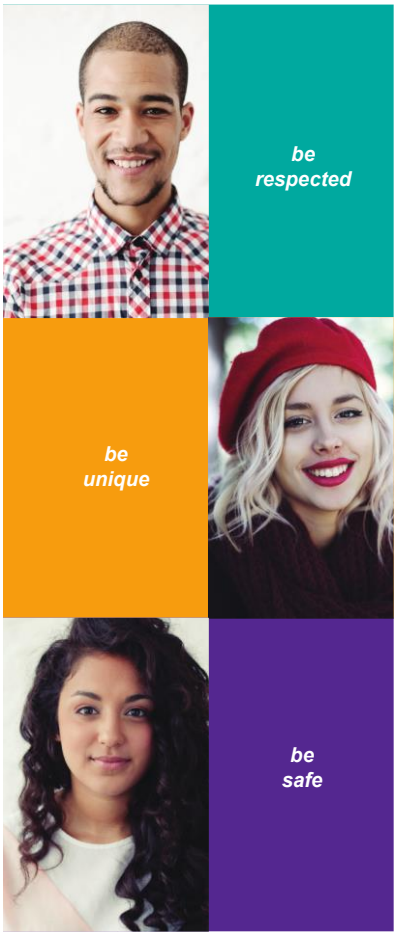
Índice

Una guía para adolescentes en acogida temporal	1
Cómo participar en tu comunidad	3
Documentos a obtener al dejar la acogida temporal	4
Certificado de nacimiento	5
Tarjeta del Seguro Social	5
Expedientes médicos y escolares	6
Licencia de conducir de Tennessee	6
Tarjeta de identificación de Tennessee	6
Expedientes de la acogida temporal	7
Tarjeta de registro de votantes	7
Sistema de Servicio Selectivo	7
Ayuda con tu transición al dejar la acogida temporal	8
Seguro médico	8
Servicios del programa de Vida Independiente	9
Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), “Families First”	10
Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP)	10
Servicios de cuidado infantil	10
Beneficios de la Administración del Seguro Social	10
Recursos LGBTQ	11
Cómo administrar el dinero	12
Cómo abrir una cuenta bancaria	12
Cómo elegir un banco	12
Maneras de manejar una cuenta de cheques	13
Tarjetas de crédito	13
Cómo averiguar tu crédito	14
Cómo evitar los préstamos abusivos	14
Cómo presupuestar el dinero	15
Cómo comprar un automóvil	16
Seguro de automóvil	16
Cómo encontrar un lugar para vivir	18
Alojamiento escolar	18
Vivir con un compañero	18
Cómo buscar un lugar para vivir	18
Vivienda subvencionada y programas de ayuda con el alquiler	19
Cómo seleccionar el lugar correcto	19
Derechos y consejos para inquilinos	19
Cómo cuidar tu cuerpo y mente	20
Cuidado personal	20
Hábitos saludables	20
Trastornos de la alimentación	21
Fatiga y trastornos del sueño	21
Relaciones saludables	24
Relaciones no saludables	22
Enfermedades de transmisión sexual (ETS)	23
Anticonceptivos y planificación familiar	24
Salud mental	25
Medicamentos psicotrópicos	25

Autoestima	27
Prevención del suicidio	27
Aprender hoy para un mejor mañana	29
High school	29
Oportunidades de educación después de la high school	30
Cómo pagar la escuela	31
Otras formas de obtener capacitación laboral	33
Cómo unirse a la fuerza laboral	35
Cómo buscar trabajos	35
Cómo solicitar empleo	36
La entrevista de trabajo	37
Antecedentes penales y empleos	38
Aceptar una oferta de empleo	39
Derechos de los empleados	39
Cómo pagar impuestos	40
Cómo obtener ayuda con cuestiones legales	41
Asistencia legal	41
Inmigración	41
Cómo mantenerte a salvo	42
Seguridad en línea	42
Ciberacoso	42
Trata de personas	43
Apéndices	45
Apéndice A: Lista contactos del personal de Vida Independiente	45
Apéndice B: Lista de tareas para prepararse para la universidad	46
Apéndice C: Currículum de muestra	47
Apéndice D: Éxito en la entrevista	48
Apéndice E: Medicamentos psicotrópicos - ¿Qué información necesito?	49

Una guía para adolescentes en acogida temporal

La acogida temporal NO es el fin del mundo. Los jóvenes en acogida temporal deben estar facultados para tomar decisiones sobre sus vidas. Estas son algunas cosas importantes que debes esperar. Si esto se aplica a tu caso, habla con tus padres de acogida, el Trabajador de Servicios Familiares, o tutor ad litem sobre lo que es adecuado para ti.



1. **Debes poder vivir en un hogar seguro y cómodo.**
   Debes:
   - Tener suficiente ropa y comida saludable.
   - Tener tu propio lugar para guardar tus pertenencias.
   - Hablar con tus padres de recursos sobre el respeto y la privacidad, incluyendo con quién pueden compartir información acerca de ti.
   - Ponte en contacto y pasa tiempo con personas que no viven en tu hogar de acogida temporal o que no están en el sistema de acogida temporal (como amigos, miembros de la iglesia o maestros).
   - Ponte en contacto con tu Trabajador de Servicios Familiares, abogado/tutor ad litem, oficial de libertad condicional, voluntarios de CASA, defensores de jóvenes en acogida temporal o cualquier otra persona involucrada en tu caso.
   - Obtén una identificación con fotografía del estado.
   - Ser informado por tu Trabajador de Servicios Familiares sobre tu colocación.
   - Expresar tu opinión y tener la facultad para tus decisiones.
   - Ser tratado por igual y con respeto.
   - Ser aceptado y no rechazado.
   - Alcanzar tu potencial.

2. **Debes poder mantenerte en contacto con amigos y familiares.**
   Puedes:
   - Visitar y contactar a hermanos y hermanas (a menos que un juez indique que no puedes hacerlo).
   - Contactar a tus padres y otros familiares (a menos que un juez indique que no puedes hacerlo).
   - Vivir con un familiar si eso sería un lugar seguro.

3. **Debes poder continuar tu educación, intereses y enriquecimiento.**
   Debes:
   - Ir a la escuela con regularidad.
   - Buscar educación vocacional o universitaria.
   - Asistir a las actividades después de clases apropiadas para tu edad y nivel de desarrollo.
   - Obtener ayuda con la escuela si es necesario.
   - Solicitar una reunión de maestros y padres para hablar de lo que es mejor para ti académicamente.
   - Participar en actividades extracurriculares, de enriquecimiento y sociales apropiadas para tu edad, como actividades de la comunidad, iglesia, deportes, exploración, 4-H y prom.
   - Asistir a reuniones y funciones con el permiso de los padres de recursos sin supervisión directa.

- Aprender habilidades de trabajo adecuadas para tu edad.
- Encontrar un empleo a menos que la ley indique que eres demasiado joven.
- Administrar el dinero que ganas (si es adecuado para tu edad y nivel de desarrollo).
- Tener una cuenta de cheques o de ahorros.
- Asistir a clases y actividades de preparación para la vida si tienes la edad suficiente.
- Tener acceso a los documentos esenciales al salir de la acogida temporal (identificación del estado/licencia de conducir, tarjeta del Seguro Social, certificado de nacimiento, expedientes médicos, información del seguro médico, etc.).
- Si tienes más de 14 años de edad, consulta tu crédito anualmente y aprende sobre el crédito.

4. **Debes satisfacer tus necesidades de salud.**

Debes:

- Consultar con un médico, dentista, oftalmólogo o consejero si es necesario.
- Acceder a tus expedientes médicos.

5. **Debes poder expresar tu opinión.**

Puedes:

- Ir a un tribunal y hablar con el juez.
- Ver y recibir una copia de tu reporte del tribunal y tu plan de permanencia.
- Mantener confidenciales tus expedientes del tribunal (a menos que la ley lo indique de otra manera).
- Solicitar actualizaciones de tu Trabajador de Servicios Familiares y tu abogado con respecto a los cambios en tu plan o colocación.
- Informar al juez lo que piensas acerca de tu familia, abogado y Trabajador de Servicios Familiares.
- Informar al juez qué resultado prefieres.
- Participar en tu plan y metas.
- Tener la opción de invitar a personas de apoyo a las Reuniones del Equipo Infantil y Familiar.

Además, debes:

- Rendir cuentas por tus acciones.
- Seguir las reglas y obedecer las leyes.
- Ser respetuoso.
- Esperar que algunos de los elementos y actividades en esta lista solo pueden suceder si has desarrollado confianza con tus padres de recursos, Trabajador de Servicios Familiares y otras personas.
- Esperar que se te permita mantener o desarrollar relaciones con las personas adecuadas que son importantes para ti, siempre y cuando sea en tu mejor interés. Nadie debe dejar la acogida temporal sin tener una relación permanente y atenta con un adulto. Habla con tu Trabajador de Servicios Familiares sobre quién es importante en tu vida.

En la acogida temporal, debes vivir una vida libre de abuso y discriminación.

Nadie debe:

- Encerrarte en una habitación.
- Abusarte física, sexual o emocionalmente por **ninguna** razón.
- Castigarte al lastimarte físicamente por **ninguna** razón.
- Buscar entre tus cosas (a menos que tengan una razón justificable *y* legal).
- Discriminarte debido a tu sexo, raza, color, religión, orientación sexual, identidad de género o por cualquier otra razón. Si eres lesbiana, gay, bisexual, transexual, o cuestionas tu orientación sexual, tus derechos y protecciones incluyen no ser objeto de discriminación o acoso debido a tu orientación sexual o identidad de género, real o percibida.
- Obligarte a participar en cualquier tipo de actividad sexual por la fuerza, intimidación o coerción, o a cambio de, o una promesa de dinero, bienes o servicios.

Ninguna decisión sobre mí, sin mí.



Ponte en contacto con tu Trabajador de Servicios Familiares si tienes preocupaciones acerca de la forma en que estás siendo tratado.

Para ver la versión en línea de la Guía para Adolescentes en Acogida Temporal, visita *https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/yit/independent-living/a-guide-for-teens-in-foster-care.html*.

Cómo participar en tu comunidad

Se anima a los jóvenes a participar en actividades comunitarias y recreativas. Depende de ti tomar las mejores decisiones sobre cómo invertir tu tiempo. Tómate el tiempo para disfrutar tu vida, visitar a las personas importantes para ti, conocer gente nueva, aceptar los desafíos que te ayudarán a alcanzar tus metas y participar en proyectos de servicio. No te quedes en casa viendo la televisión o jugando en la computadora; en cambio, involúcrate en tu comunidad.

Hay muchas maneras de involucrarse. La mayoría de las áreas tienen una diversa selección de actividades gratuitas o de bajo costo. Otra gran manera de involucrarse es ser voluntario. ¡Ser voluntario por una causa puede ser gratificante!
Consulte su biblioteca local, las redes sociales, el departamento de parques de la ciudad o del condado y/o las iglesias locales para:
- Oportunidades para voluntarios
- Ligas deportivas, equipos intermurales, etc.
- Eventos comunitarios
- Clases/cursos especializados (arte, natación, cocina, etc.)
- Grupos de jóvenes

- ¡Y mucho más!

Además de las opciones de la comunidad, el DCS se asocia con varias agencias para ofrecer oportunidades para enlaces con jóvenes y el desarrollo de habilidades. Algunas de estas ofertas incluyen Centros de Recursos, Educación Financiera, Clases de Habilidades para la Vida y Juntas Youth for Youth (Jóvenes para Jóvenes). Comuníquese con su Trabajador de Servicios Familiares o ILPS para obtener más información sobre las opciones en su área.

Documentos a obtener al dejar la acogida temporal

Al dejar la acogida temporal, necesitarás ciertos documentos para conseguir un trabajo, ir a la escuela, alquilar un apartamento y abrir una cuenta bancaria. Esta información se enfoca en los jóvenes que probablemente saldrán de la acogida temporal a la edad adulta. Si tiene menos de dieciocho (18) años cuando sale de la acogida temporal, todos los documentos aplicables que se mencionan a continuación se entregan a sus padres/cuidadores. Esta sección describe qué documentos necesitas y cómo obtenerlos.

- Lista de familiares adultos y otros adultos de apoyo (contenidos en los documentos del Genograma) y contactos de emergencia, incluido el Líder del Equipo y el Coordinador del Equipo
- Licencia de conducir o identificación estatal
- Tarjeta del Seguro Social (original, Copia para expediente del DCS)
- Tarjeta de TennCare y folleto de TennCare
- Acta de Nacimiento (original, una copia para el expediente del DCS)
- Cualquier documento legal, incluida la orden judicial que indique el padre/tutor(es) que tiene la custodia de usted si es menor de 18 años
- Expedientes y evaluaciones médicas y de salud mental actualizados, incluidos los expedientes de vacunación, así como información sobre cualquier necesidad especial y tratamiento adecuado. Debe incluir los nombres y direcciones de su médico de atención primaria, dentistas, especialistas y todos los demás proveedores, incluida la información de contacto de Mobile Crisis
- Servicios médicos, dentales, de desarrollo, de salud mental, de tratamiento por consumo de sustancias necesarios, así como información del Terapeuta Ocupacional, Fisioterapeuta y Patólogo del Habla y Lenguaje
- Lista de citas ya programadas con los detalles pertinentes
- Medicamentos necesarios y cualquier receta, incluidas las instrucciones y los posibles efectos secundarios
- Resumen curricular
- Información de acceso a la cuenta bancaria
- Información sobre un Advance Care Plan (Plan de Atención Anticipada)
- Documentos e información religiosa
- Documentos de Inmigración, Naturalización
- Documentos de elegibilidad tribal o membresía
- Acta de defunción de padres fallecidos
- Libro de Vida/fotos/artículos personales
- Información de colocación anterior (página de colocación impresa del sistema de información de bienestar infantil actual)
- Expedientes educativos que incluyen copias de las boletas de calificaciones y el Plan de Educación Individualizado (IEP) más reciente y una lista de las escuelas a las que asistió y las calificaciones

- Copia del alta de la Reunión del Equipo Infantil y Familiar (CFTM) que describe el plan de atención posterior e incluye un resumen escrito de las condiciones de vida/colocaciones, experiencias y crecimiento mientras estuvo separado de su familia
- Número del servicio selectivo o comprobante de registro
- Tarjeta de registro de votantes

Aquí hay más información sobre cómo puede obtener algunos de estos documentos, si es necesario:

Certificado de nacimiento

Cuando cumplas 17 años y antes de dejar la acogida temporal, tu Trabajador de Servicios Familiares debe darte una copia certificada de tu acta de nacimiento.

Si necesitas obtener un certificado de nacimiento por cuenta propia, hay tres maneras de hacerlo si naciste en Tennessee:

1. **En persona:** Deberás mostrar una identificación y pagar la cuota para obtener un certificado de nacimiento. Puedes solicitarlo en los siguientes lugares:

   En la Oficina del Registro Civil

   - 1.er piso, Central Services Building
     421 5th Avenue, North
     Nashville, TN 37243

   O en algunos departamentos de salud locales

   - Ponte en contacto con el departamento de salud local para ver si pueden proporcionar este servicio. Las direcciones y números de teléfono se pueden encontrar en *https://www.tn.gov/health/health-program-areas/localdepartments.html*.

2. **Por correo postal:**
   Llena la solicitud (disponible en *https://www.tn.gov/health/health-program-areas/vital-records/applications.html*).

   Incluye la identificación requerida o notariza la solicitud.

   Incluye un cheque o giro postal por la cuota indicada en la solicitud.

3. **En línea:**
   La Oficina del Registro Civil de Tennessee no acepta directamente las solicitudes en línea, pero ha contratado a una empresa independiente para proporcionar este servicio. Se aplican cargos adicionales por las solicitudes en línea. Para solicitarla en línea, visita *http://www.vitalchek.com/tennessee-express-vital-records.aspx*.

Si nació en otro estado, deberá comunicarse con el departamento de registro civil de ese estado.

Tarjeta del Seguro Social:

Necesitas tu número del Seguro Social para obtener un trabajo y recibir algunos beneficios del gobierno. Otros negocios, como un banco o compañía de tarjetas de crédito, también pueden solicitar tu número del Seguro Social. Todos los jóvenes en acogida temporal que son ciudadanos de Estados Unidos, así como los inmigrantes con un estatus documentado, deben tener un número del Seguro Social. Tu trabajar de casos debe poder proporcionarle tu tarjeta del Seguro Social.

Si necesitas obtener una tarjeta del Seguro Social por cuenta propia, puedes obtenerla de forma gratuita haciendo lo siguiente:

- **Llena una solicitud** (disponible en *http://www.ssa.gov/forms/ss-5.pdf*).
- **Proporciona los documentos requeridos para comprobar tu identidad.** Los documentos que necesitarás dependen de si esta es la primera vez que has recibido una tarjeta del Seguro Social o si necesitas una nueva porque perdiste o te robaron la que tenías. Para averiguar qué documentos necesitas, visita *http://www.ssa.gov/ssnumber/ss5doc.htm*.
- **Envía la solicitud por correo postal o entrégala en tu oficina local del Seguro Social.** Para encontrar la ubicación *más cercana, llama al 1-800-772-1213 o usa la herramienta de búsqueda de oficinas en https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp*.

Expedientes médicos y escolares

Al dejar la acogida temporal a los 18 años, asegúrate de obtener tus expedientes médicos y de educación de tu trabajador de casos, y especialmente, los registros de tus vacunas. Debes hacer esto tan pronto como sea posible porque algunos de estos registros pueden ser destruidos tan pronto como en tu cumpleaños 22. Estos registros son importantes si quieres hacer algo de lo siguiente:

- Solicitar la admisión a un colegio o universidad.
- Aplicar para ciertos empleos.
- Aplicar a un programa de capacitación laboral.
- Unirte a las Fuerzas Armadas.

Licencia de conducir de Tennessee

Conducir puede ayudarte a mejorar las habilidades de toma de decisiones, fomenta la independencia y aumenta las oportunidades de empleo. Necesitarás el apoyo de tus padres de recursos para obtener tu licencia si eres menor de 18 años de edad. Una vez que cumplas 18 años de edad, no es necesario el permiso de tus padres de recursos para obtener tu licencia, pero necesitarás su permiso para conducir su auto. Incluso si no puedes obtener tu licencia, todavía puedes tomar el curso de educación vial para aprender a conducir.

Para averiguar cómo obtener una licencia de conducir o tomar el curso de educación vial, visita nuestro Manual de Licencia de Conducir para Jóvenes en Acogida Temporal en *https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/il/drivers-license.html*.

En el Manual de Licencia de Conducir encontrarás:

1. Preguntas para ayudarte a ti y a tus padres de recursos a decidir si estás listo para conducir.
2. Información sobre educación vial.
3. Una explicación del Programa de Licencia de Conductores Graduados.
4. Una lista de los requisitos para obtener tu licencia.
5. Consejos sobre cómo navegar por este proceso.

Tarjeta de identificación de Tennessee

Si no tienes una licencia de conducir o permiso de estudiante antes de dejar la acogida temporal, tu trabajador de casos debe ayudarte a obtener una tarjeta de identificación de Tennessee. Para obtener una tarjeta de identificación por cuenta propia, acude al Centro de Servicio para Conductores más cercano para solicitarla. Puedes encontrar la ubicación más cercana visitando *https://www.tn.gov/safety/driver-services/locations.html*.

Tendrás que llevar documentos para demostrar quién eres, y si tienes menos de 18 años de edad, también tendrás que llevar la Declaración Jurada del Adolescente/Formulario de Responsabilidad Financiera, disponibles en *https://www.tn.gov/content/dam/tn/safety/documents/minor.pdf*. Para obtener una lista de lo que necesitas, usa la lista de verificación de documentos del Departamento de Seguridad, disponible en

https://www.tn.gov/content/tn/safety/driver-services.html#documents. Para la identificación, utiliza la columna en la parte derecha de la lista de verificación.

Expedientes de acogida temporal

Tienes derecho a obtener una copia de tus expedientes de acogida temporal al dejar la crianza, pero la agencia de acogida temporal solo está obligada a mantener tus expedientes hasta que cumples 31 años de edad. Es posible que desees una copia porque los expedientes incluyen información importante que puedes necesitar en el futuro, tal como:

- Información acerca de tu historial médico.
- Información de contacto de familiares.
- Expedientes educativos o médicos que necesitarás si solicitas un empleo, asistes a la escuela o te unes a las Fuerzas Armadas
- Comprobante de tu estadía en acogida temporal que podrías necesitar si solicitas becas o subvenciones para ir a la escuela
- Carta de verificación de menor bajo la tutela del tribunal

Estos expedientes se pueden obtener enviando una solicitud de expedientes a través del siguiente sitio web:

https://www.tn.gov/dcs/contact-us/public-records-requests/records-request

Tarjeta de registro de votantes

Para votar en una elección local, estatal o federal, debes registrarte al menos 30 días antes de la elección y cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser ciudadano de EE.UU.
- Ser residente de Tennessee.
- Tener 18 años cumplidos en la fecha de la próxima elección.
- No estar condenado por un delito mayor, a menos que tus derechos civiles hayan sido restaurados por el estado.
- Estar debidamente registrado.

¿Cómo te registras para votar?

- Llena y firma una solicitud de registro de votantes disponible en el sitio web del Secretario de Estado en *www.tn.gov/sos/election/registration.htm*. Envía por correo postal o entrega personalmente la solicitud a la Comisión Electoral de tu condado. Puedes encontrar tu Comisión Electoral local en *tnsos.org/elections/election_commissions.php*.
- También puedes registrarte para votar cuando solicitas una licencia de conducir o una tarjeta de identificación. Solo pregunta cómo hacerlo en el Centro de Servicio al Conductor.

Sistema de Servicio Selectivo

Los hombres, tanto ciudadanos estadounidenses como inmigrantes que no son ciudadanos, de entre de 18 y 25 años de edad, deben estar registrados en el Sistema de Servicio Selectivo, que es un sistema de registro creado en el caso de que haya alguna vez la necesidad de restablecer la lotería del servicio militar. El Sistema de Servicio Selectivo mantiene una lista de hombres de entre 18 y 25 años de edad y sus direcciones. Es

importante saber que aunque exista la necesidad de alguna vez restablecer la lotería del servicio militar, eso no significa que terminarías automáticamente en las Fuerzas Armadas. En la lotería se selecciona al azar a las personas de entre la lista de registro, y luego se examinan esos hombres seleccionados para determinar si son aptos para servir en las Fuerzas Armadas.

Si eres hombre, DEBES registrarte dentro de los 30 días siguientes de cumplir 18 años. Puedes registrarte en línea en *www.sss.gov/RegVer/wfRegistration.aspx*. Si no te registras, es posible que no puedas obtener una licencia de conducir o a la universidad.

¡Asegúrate de mantener seguros todos tus documentos!

Muchos de estos documentos contienen tu información personal. Si los pierdes o te los roban, te tomará tiempo y dinero reemplazarlos. Algunos podrían no ser reemplazables, como los expedientes de acogida temporal. Además, alguien podría usar tu información personal para obtener crédito en tu nombre (robo de identidad).

Ayuda con tu transición al dejar la acogida temporal

La transición de la acogida temporal a la vida independiente puede ser difícil e intimidante. De repente te encuentras con gastos como el alquiler, la comida y la escuela. Si estás teniendo problemas para pagar tus facturas o comprar comida, tal vez podrías obtener ayuda.

Hay varios programas en Tennessee que ayudan a los jóvenes de acogida temporal después de dejar el sistema. Muchos de estos programas son temporales. Aunque es posible conseguir un poco de ayuda temporal, aún es mejor ahorrar dinero y asegurarte de que tienes suficiente para pagar tus gastos. Una vez que cumplas 17 años, tu trabajador del caso debe proporcionarte información sobre los servicios del plan de transición, incluyendo:

- Seguro médico.
- Servicios del programa de Vida Independiente.
- Extensión de Servicios de Acogida Temporal, si corresponde.
- Información sobre las opciones de vivienda.
- Una evaluación de las fuentes de ayuda financiera disponibles.

Seguro médico

¿Qué es TennCare y qué cubre?
TennCare es el programa Medicaid de Tennessee, el cual proporciona seguro médico para los residentes de Tennessee que no pueden pagar por su propia cuenta. Si cumples la edad máxima para estar en acogida temporal, eres elegible para mantener tu cobertura de TennCare hasta los 26 años de edad. Consulta la Hoja de TennCare sobre Jóvenes Mayores para obtener más información, que está disponible en *https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/yit/resources-for-youth/tenncare-for-youth-who-aged-out.html*.

¿Qué pasa si me mudo fuera de Tennessee?
Ya que TennCare está disponible solo a los residentes de Tennessee, perderás la cobertura del seguro si te mudas fuera del estado. Tendrás que volver a solicitar Medicaid en el estado al que te mudes. Los requisitos de elegibilidad varían entre los estados, y tendrás que ponerte en contacto con el departamento de Medicaid del otro estado para averiguar si eres elegible.

¿Cómo se solicita la cobertura de TennCare/Medicaid?
Puedes solicitarla a través del Mercado de Seguros Médicos:

- En línea en *www.healthcare.gov*.
- Por teléfono llamando al 1-800-318-2596 (debes decirles que estás solicitando Medicaid, no TennCare).
- Por correo postal. Las solicitudes para enviar por correo postal se pueden encontrar en *http://marketplace.cms.gov/applications-and-forms/marketplace-application-for-family.pdf.*

¿Hay otras opciones para obtener un seguro médico?
Es posible que puedas obtener un seguro a través del centro de salud para estudiantes de tu escuela o tu trabajo. También puedes comprar tu propio seguro a través del Mercado de Seguros Médicos en *www.healthcare.gov*.

Servicios del programa de Vida Independiente

Capacitación en habilidades para la vida
La instrucción formal e informal en un salón de clases está disponible para todos los jóvenes elegibles. La instrucción cubre las siguientes áreas: vivienda segura y asequible, presupuestos, nutrición y preparación de alimentos, administración del tiempo, auto-defensa, relaciones interpersonales y comunicación.

Servicios integrales de Vida Independiente
También **podrías** ser elegible para otros tipos de servicios, siempre y cuando haya fondos disponibles. Estos servicios incluyen financiación para cosas como educación vial, universidad, tutoría, capacitación para el trabajo, gastos de graduación, transporte, reparación del automóvil, seguros de automóvil y cuidado infantil. Hay algunos requisitos de elegibilidad para estos servicios. Para obtener una lista completa de los servicios disponibles, consulta la Red de Servicios de Vida Independiente en *www.tn.gov/youth/fostercare/il/YouthVersionIndependentLivingWraparoundServicesList.pdf*.

Ponte en contacto con el Especialista de Vida Independiente o Administrador de Casos para obtener más información y para averiguar si eres elegible. Si no sabes quién es tu Especialista de Vida Independiente, o cómo comunicarte con ellos, consulta el Apéndice A para obtener una lista de información de contactos, o visita *state.tn.us/youth/fostercare/il/ILContactList.pdf* para ver la lista de contactos más actualizada. Si tienes preguntas adicionales, también puedes enviar un correo electrónico a *EI_DCS_Independent_Living_Referral@tn.gov*

Extensión de Servicios de Acogida Temporal
La Extensión de Servicios de Acogida Temporal (EFCS) es un programa voluntario que ofrece apoyo a los jóvenes en acogida temporal hasta que cumplen 21 años. Los adultos jóvenes que reciben la Extensión de Servicios de Acogida Temporal son elegibles para el Subsidio de Vida Independiente, el cual se puede usar para ayudar a pagar los gastos de alojamiento y comida, o posiblemente otras opciones de colocación. Si te encuentras en custodia del estado al cumplir los 18 años, eres elegible para la Extensión de Servicios de Acogida Temporal si cumples con uno de los siguientes criterios:

- Estás terminando la high school o tu GED.
- Estás inscrito en la universidad o educación vocacional.
- Tienes una condición de salud física o mental que te impide ir a la escuela o trabajar.

¿Por qué debes participar en la Extensión de Servicios de Acogida Temporal?
El EFCS puede proporcionar apoyo y asistencia financiera para ayudarte a ser independiente. Escucha a Genesis, una joven que estuvo en acogida temporal, hablar de los requisitos de elegibilidad y los beneficios de la Extensión de Servicios de Acogida Temporal y otros servicios de vida independiente, en *www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gtcn86mzdr0*.

Para obtener más información, consulta con tu Especialista de Vida Independiente y lee el folleto de EFCS en *state.tn.us/youth/fostercare/il/Youth%20handout%20from%20youth%20perspective.pdf*.

Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF), "Families First"

El programa "Families First" de Tennessee proporciona beneficios temporales en efectivo a las familias que tienen hijos y están experimentando dificultades financieras. Estos beneficios son de duración limitada a 60 meses durante la vida de un participante. El programa "Families First" enfatiza el trabajo, la capacitación y la responsabilidad personal. Para ser elegible para el programa, los participantes deben aceptar seguir un Plan de Responsabilidad Personal (PRP). Como parte del PRP, el participante se compromete a mantener las vacunas y las evaluaciones de salud al día para sus hijos, mantener a sus hijos en la escuela, cooperar con los servicios de manutención infantil para establecer la paternidad y participar en un programa de trabajo/capacitación durante al menos 30 horas por semana.

Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP)

Puedes ser elegible para el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP), el cual proporciona beneficios de asistencia nutricional a las familias de bajos ingresos. Los beneficios del Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) se entregan electrónicamente, con una Tarjeta de Seguro de Beneficios, o tarjeta EBT.

Servicios de cuidado infantil

Hay varios programas a través del Departamento de Servicios Humanos que ayudan a las familias de bajos ingresos a pagar por los servicios de cuidado infantil. Algunos programas pueden requerir que los padres hagan copagos por los servicios de cuidado infantil.

Para solicitar "Families First", SNAP o servicios de cuidado infantil, ponte en contacto con el Departamento de Servicios Humanos local o llama al 1-866-311-4287. Puedes encontrar una lista de ubicaciones en *www.tn.gov/humanserv/st_map.html*.

Beneficios de la Administración del Seguro Social

Si tienes una discapacidad física o mental que afecta tu capacidad para trabajar, o tus padres han recibido algún tipo de beneficio del Seguro Social en el pasado, puedes ser elegible para los beneficios del Seguro Social. Busca ayuda de un especialista de beneficios del gobierno, un planificador de beneficios o un abogado para averiguar más. Una lista de servicios de asistencia legal que proporcionan los abogados para las

personas que no pueden pagar está disponible en la sección "Cómo obtener ayuda con cuestiones legales" de este manual. Si estás recibiendo Extensión de Servicios de Acogida Temporal y recibes los beneficios del Seguro Social, tendrás que comunicarte con la Administración del Seguro Social para hablar de cualquier financiación federal que el DCS podría estar obteniendo al mismo tiempo para cubrir el costo de tu atención. Habla con tu Trabajador de Servicios Familiares, quien puede ayudarte con más información. También puedes encontrar más información acerca del Seguro Social, y la ubicación de las oficinas de la Administración del Seguro Social, en *www.ssa.gov*.

Recursos LGBTQ

Tener apoyo en el hogar, en la escuela y en la comunidad es importante para todos los niños y jóvenes, especialmente lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgéneros y jóvenes que cuestionan su sexualidad (LGBTQ).

Como lesbiana, gay, bisexual, transgénero o joven que cuestiona su sexualidad (LGBTQ), te mereces el apoyo y el respeto de tu trabajador de casos, padres de acogida y otros adultos que participan en tu vida. También tienes derecho a recibir servicios sin prejuicios. Tienes el derecho a ser escuchado, a sentirte apoyado, y estar seguro y no ser acosado debido a tu orientación sexual o identidad de género.

Para algunos padres biológicos, de acogida o adoptivos, enterarse de que un hijo es lesbiana, gay, bisexual, transgénero o que cuestiona su sexualidad (LGBTQ), puede ser un momento muy difícil. Para otros, esta información es bienvenida y reconocida como una señal de confianza. La manera en que los padres responden a su hijo LGBTQ tendrá un enorme impacto en el desarrollo del menor y la calidad de la relación padre-hijo.

Los jóvenes que se identifican como LGBT tienen las mismas oportunidades que cualquier otro niño/joven. Se necesita cierta flexibilidad para los jóvenes que participan en actividades para crear lugares seguros para los jóvenes LGBTQ en acogida temporal. A fin de que los jóvenes encuentren actividades que mejor se adapten a su identidad específica, las ubicaciones de la actividad podrían estar más lejos, y por lo tanto, requieren transporte y ajustar la hora de llegada al hogar.

Para averiguar sobre los recursos para jóvenes LGBTQ en acogida temporal, visita:

http://www.lambdalegal.org/publications/getting-down-to-basics

Línea telefónica nacional para jóvenes LGBT

Para adolescentes y adultos jóvenes hasta los 25 años; proporciona asesoramiento de pares, información y recursos locales.
Teléfono: 1-800-246-7743

ACLU de Tennessee

La ACLU presenta más casos e iniciativas de defensa LGBT que cualquier otra organización nacional, con alcance a los tribunales y las legislaturas de cada estado.
Teléfono: 615-320-7142
Correo electrónico: *aclutn@aclu-tn.org*
Sitio web: *www.acllu-tn.org*

Tennessee Equality Project

Organización a nivel estatal que fomenta los derechos civiles de las personas LGBT a través del cabildeo y la educación de los habitantes de Tennessee sobre la historia y los temas LGBT.
PO Box 330895, Nashville, TN 37203

Teléfono: (615) 390-5252
Sitio web: *http://www.tnep.org/*

Cómo administrar el dinero

La mayoría de los jóvenes comprenden la importancia del dinero en algún nivel, pero los gastos de manutención en el mundo real, como alquiler y comida, puede ser un gran shock. Sin buenos hábitos de gastos y metas financieras realistas, los jóvenes pronto podrían encontrarse con dificultades para llegar al fin del mes. Estos son algunos conceptos básicos sobre el manejo del dinero.

Cómo abrir una cuenta bancaria

Uno de los primeros pasos que puedes seguir en establecer tu independencia es abrir una cuenta bancaria. ¿Por qué abrir una? Te ayuda a aprender cómo administrar el dinero. Además:

- Tu dinero estará en un lugar seguro y está asegurado por el gobierno federal. Así que incluso si tu banco deja de operar, recibirás tu dinero de vuelta.
- Puedes pagar las facturas por cheque, en lugar de pagar en efectivo o con giro postal.
- Puedes hacer un seguimiento de tu dinero a través del banco, como revisar regularmente en línea tus saldos de la cuenta.
- Puedes tener la conveniencia de hacer depósitos directos. Tu cheque de nómina se puede depositar directamente en tu cuenta de cheques.
- Vas a desarrollar tu crédito. Tus posibilidades de conseguir una casa, automóvil o préstamos personales, tienden a mejorar porque los bancos suelen favorecer a sus clientes existentes. Por supuesto, necesitas administrar tu dinero correctamente, y antes que todo, tener un buen reporte de crédito.
- Puedes programar que tus facturas de gastos de rutina se paguen automáticamente.

Ten en cuenta que tendrás que proporcionar ciertos documentos con el fin de abrir una cuenta, incluyendo una licencia de conducir/identificación del estado, tarjeta del Seguro Social y comprobante de domicilio. También debes tener en cuenta que los bancos pueden requerir un saldo mínimo al abrir una cuenta, y pueden cobrar una comisión si caes por debajo de ese saldo. Asegúrate de investigar las políticas del banco y de hacer preguntas sobre todas las comisiones y servicios implicados.

Cómo elegir un banco

- Evalúa tus necesidades financieras y lo que es más importante para ti. ¿Te importa más depositar tu cheque de pago en una cuenta de cheques o ahorrar dinero? ¿Es importante la comodidad? ¿Quieres un banco que tenga una gran cantidad de sucursales que sean convenientes para ti? ¿O estás dispuesto a conducir para obtener menores costos y comisiones?
- Averigua cuánto dinero necesitas para abrir una cuenta.
- Lee la declaración de divulgación de comisiones, que es el formulario que describe todas las comisiones aplicadas. Si estás confundido acerca de las comisiones, consulta con tu trabajador de casos u otro adulto de confianza para pedir ayuda.
- Averigua las comisiones por usar cajeros automáticos. Estas comisiones pueden variar ampliamente entre los bancos, y pueden acumularse rápidamente.

- Pregunta sobre las comisiones por retirar accidentalmente más dinero que el que tienes en tu cuenta, que normalmente se denomina protección de sobregiro.
- Averigua las políticas y comisiones de la cuenta de cheques. Esto también puede variar ampliamente entre los diferentes bancos. Por ejemplo, ¿es realmente una cuenta de cheques gratis o tienes que pagar cargos adicionales por servicios que realmente no necesitas?

Maneras de manejar una cuenta de cheques

- **Reconcilia tu cuenta cada mes.** Intenta hacerlo tan pronto como recibas tu estado de cuenta mensual.
- **Escribe menos cheques.** Cuanto menos pagues con cheque, menos cheques tienes que contabilizar. Para las compras de menos de $20, considera pagar con efectivo.
- **Cuidad tu uso de cajeros automáticos.** Cada vez que uses un cajero automático o tarjeta de débito, debes registrar la transacción. Y si no usas cajeros automáticos de tu banco, es probable que tengas que pagar una comisión de transacción. Intenta retirar dinero en efectivo suficiente para al menos una semana.
- **Obtén la protección de sobregiro.** Esto te cubrirá si cometes un error o te quedas corto, y te ahorrará dinero y bochornos. Incluso si tu banco te cobra por el servicio, aún es bueno tenerlo.
- **Usa la banca por internet.** Los bancos han mejorado la cantidad y la calidad de los servicios ofrecidos electrónicamente. Puedes obtener información actualizada en tu cuenta en línea y corregir los errores rápidamente.

Tarjetas de crédito

Los bancos también ofrecen tarjetas de crédito. Éstas son similares a las tarjetas de débito/ATM, pero no están conectadas a una cuenta bancaria. En cambio, las tarjetas de crédito permiten a los clientes comprar algo ahora y pagar por ello después. Sin embargo, es posible que te cobren tasas de interés muy altas por el préstamo de este dinero. Para las personas que cargan a una tarjeta de crédito más de lo que pueden pagar, o para las que hacen solo el pago mínimo cada mes, los cargos por intereses pueden acumularse rápidamente. En resumen: Usa el crédito con precaución. No uses tarjetas de crédito para adelantos en efectivo, asegúrate de solo comprar lo que puedes gastar, y asegúrate de pagar todas tus compras cada mes para evitar acumular deudas costosas.

Si continúas sobrecargando tu tarjeta de crédito y no puedes pagar en o antes de la fecha de vencimiento, adeudarás cada vez más y más dinero. Tener un gran saldo en una tarjeta de crédito puede verse mal en tu reporte de crédito.

Si tienes mal crédito, tal vez no podrás obtener préstamos en el futuro. Tener mal crédito puede causar que pagues tarifas más altas en hipotecas y préstamos para automóviles, y puede causar que se te nieguen créditos. Algunas otras maneras en que el mal crédito te puede afectar:

- **Seguro de automóvil.** Las aseguradoras utilizan tu calificación de crédito para determinar tu elegibilidad y el monto de tu prima. Si tu puntuación es mala, tu prima será más alta.
- **Empleo.** La mayoría de las empresas consultan el reporte de crédito de los solicitantes de empleo antes de contratarlos, y el mal crédito puede hacer que seas rechazado para un trabajo.
- **Préstamos de automóvil.** Una calificación de crédito baja puede causar que te ofrezcan una tasa de interés más alta.
- **Préstamos estudiantiles.** El mal crédito puede causar que te nieguen un préstamo de la escuela.

- **Servicios públicos.** Muchas personas se sorprenden al saber que los servicios públicos consultan su crédito antes de proveer el servicio. El mal crédito puede causar que tengas que hacer un depósito considerable antes de recibir el servicio. Lo mismo ocurre con compañías de telefonía celular y de televisión por cable.
- **Alquiler.** El mal crédito puede causar que tengas que pagar el primero y último mes de alquiler, así como hacer un gran depósito antes de que un administrador de apartamentos te permita mudarte.

Cómo averiguar tu crédito

Debes consultar tu crédito una vez al año. Esto te permite mantenerte al día con tu puntuación de crédito y saber cómo tus actividades están afectando tu crédito. Además, esto te da la oportunidad de asegurarte de que no haya errores o créditos fraudulentos. El fraude de crédito es cuando alguien obtiene crédito en tu nombre. Cuando consultes tu crédito, recibirás un "reporte de crédito" que detalla las cosas que determinan si alguien estaría dispuesto a prestarte dinero, como la cantidad de crédito que ya tienes y si pagas tus cuentas a tiempo.

Puedes revisar te reporte de crédito gratis una vez al año llamando al 877-322-8228, o por internet en *www.AnnualCreditReport.com*. Si tienes 18 años o más, puedes solicitar tu reporte de crédito tú mismo, pero tu Especialista de Vida Independiente puede ayudarte si tienes preguntas. Si tienes menos de 18 años y te preocupa tu reporte de crédito, ponte en contacto con tu Especialista de Vida Independiente para recibir ayuda para obtener tu calificación de crédito.

Para obtener más información sobre:

1. Qué es un reporte de crédito.
2. Cómo obtener tu reporte de crédito.
3. Qué significa tu reporte de crédito.
4. Cómo corregir los errores o fraude de crédito.

Consulta el Manual sobre Jóvenes y el Crédito de la Fundación Annie E. Casey en *www.aecf.org/resources/youth-and-credit/*.

Cómo evitar los préstamos abusivos

Los préstamos abusivos es cuando alguien toma ventaja injusta de las necesidades financieras de una persona mediante el cobro de altas tasas de interés y otros cargos injustos.

Los prestamistas depredadores suelen centrarse en las minorías, los pobres, los ancianos y las personas que necesitan dinero en efectivo de inmediato. Los préstamos abusivos puede adoptar la forma de préstamos de día de pago, préstamos de automóviles, préstamos por títulos de automóvil, préstamos de anticipo por reembolso de impuestos, o cualquier tipo de deuda del consumidor.

Mientras que las prácticas de prestamistas depredadores no siempre pueden ser ilegales, pueden dejar a las víctimas con el crédito arruinado y con la carga de una *deuda inmanejable*.
Estos son algunos pasos para protegerte:

Siempre averigua las diferentes opciones. Evalúa los términos del préstamo y compáralos con los ofrecidos por otros prestamistas. Comienza con un prestamista tradicional, especialmente uno con el que ya tienes una relación existente.

Haz preguntas. La comprensión de los términos de un préstamo es la clave para una transacción exitosa. Las cifras y los diversos términos son confusos para el comprador promedio. No tengas miedo de pedir a alguien, como un abogado, un representante del banco o alguien de confianza, que te explique todo lo que no está claro. Nunca firmes un documento sin conocer los términos completos de la obligación.

Sé consciente de la cantidad total del pago durante la vida del préstamo. Aunque la cantidad del pago mensual puede ser baja, las comisiones adicionales incrementan el costo total del préstamo. Pedir prestado más de lo que puedes pagar al mes nunca es una buena decisión financiera. Un pago de hipoteca u otros pagos de préstamos a largo plazo deben adaptarse a un presupuesto mensual durante muchos años, no solo por un corto tiempo.

Evita las promesas de refinanciar a mejores tasas en el futuro. No hay ninguna garantía de que las tasas de interés podrían bajar en el futuro. Las tasas de interés dependen de muchos factores, como los ingresos, la puntuación de crédito, las fianzas y los cambios del mercado. El prestamista que originó el préstamo no puede prometer una tasa mejor en el futuro, porque no puede predecir con precisión estas variables. Incluso si la primera tasa no es la mejor, asegúrate de que sea una tasa que es asequible para los próximos años.

Nunca firmes un documento en blanco o cualquier cosa que el prestamista prometa llenar más tarde. Si un consumidor firma un documento en blanco, los prestamistas fraudulentos podrían cambiar cualquier término que habían prometido anteriormente. Si un prestamista afirma que una oferta es buena por un tiempo limitado, investiga y compara esta oferta con otros prestamistas. Si tienes dudas, no firmes. Un prestamista honesto quiere hacer más negocios, y no establecerá límites de tiempo irrazonables sobre la aceptación de las condiciones del préstamo, ni usará tácticas de presión.

Edúcate en el proceso de compra. Comprar una casa es abrumador para la mayoría de las personas. Asegúrate de aprender lo más que puedas sobre el proceso antes de comprar.

Cómo presupuestar el dinero

Realiza un seguimiento de cuánto dinero ganas, ahorras y debes gastar, para que sepas la cantidad de dinero que necesitas para pagar tu alquiler, facturas y otros gastos. Vive dentro de tu capacidad: no gastes más de lo que tienes, y no te sientas presionado por comprar las últimas modas o la última tecnología, a menos que puedas pagar por ellos en efectivo. Conoce la diferencia entre las cosas que realmente necesitas y lo que deseas. Por ejemplo, las necesidades son cosas como comida y vivienda, y deseos son cosas como jeans de marca o un iPad.

Estos son algunos consejos más sobre los presupuestos:

Crea un presupuesto realista. Para empezar, haz un seguimiento de todos los gastos, incluyendo cosas pequeñas, como un café de la mañana o el almuerzo con un amigo. Esto te ayudará a entender a dónde se va tu dinero, y reconoce la diferencia entre “necesidades” (comida y vivienda) y “deseos” (entradas para conciertos o ropa nueva).

Toma los ahorros como una prioridad. Esto podría incluir ahorrar para un objetivo específico (por ejemplo, un pago inicial de un automóvil), o simplemente la creación de una red de seguridad o fondo de emergencia. Un ahorro sólido puede ayudar con los gastos inesperados a medida que surgen, en lugar de ser víctima de las deudas de tarjetas de crédito o prestamistas de día de pago.

Establece metas específicas. No es suficiente decir, “quiero ahorrar para la universidad”. Piensa en la cantidad de dinero necesario, y divídelo en partes manejables durante un período de tiempo específico. Sé honesto acerca de cuánto dinero puedes ahorrar hacia ese objetivo cada mes, y el número de meses que tomará.

Desarrolla un sistema que funcione para ti. Ya sea que se trate de una hoja de cálculo en línea, una aplicación de smartphone, o simplemente una carpeta de archivos y calculadora, es necesario tener un sistema que te ayude a monitorear las finanzas y a reconciliar las cuentas.

Evalúa tus gastos semanales. Inicia el hábito de abrir las facturas tan pronto como lleguen y de escribir las fechas de vencimiento/recordatorios en un calendario. Haz unos minutos cada semana para revisar los depósitos y la actividad de gastos, incluyendo las compras hechas con una tarjeta de débito y todos los retiros en cajeros automáticos.

Consejos de otros jóvenes. Haz un seguimiento de los gastos, compara los ingresos con los gastos; ahorra dinero y no gastes en exceso (usa cupones, descuentos, etc.); ten dinero de emergencia; da prioridad a los gastos (por ejemplo, ¿es más importante pagar tu alquiler o comprar el videojuego nuevo?).

Cómo comprar un automóvil

La compra de un automóvil puede ser una inversión importante que afecta tu subsistencia y calidad de vida. Ya sea que quieras comprar uno nuevo o usado, es necesario conocer el proceso para asegurarte de comprar un vehículo confiable a un buen precio. Estas son sólo algunas de las preguntas que necesitas hacerte:

- ¿Puedes costear la compra de un automóvil?
- ¿Deberías comprar un auto nuevo o usado?
- ¿Qué tipo de automóvil es el mejor para tu situación?
- ¿En dónde debes buscar ofertas?

Desde la determinación de qué tipo de automóvil puedes pagar, hasta la comparación de opciones y la negociación con los vendedores, el proceso inicia averiguando los fundamentos básicos. Hay muchos recursos en línea para aprender sobre los fundamentos de la compra, incluyendo este folleto fácil de leer de *Legal Aid Society* sobre la compra de un automóvil usado: *www.sitemason.com/files/eTzQ88/Used%20car%202004%20web.pdf*.

Seguro de automóvil

En Tennessee, estás legalmente obligado a tener un seguro de responsabilidad civil en caso de tener un accidente.

Requisitos de seguro

En Tennessee, estás obligado a tener un seguro de responsabilidad civil para cubrir las lesiones y los daños que podrías causar a alguien si tienes un accidente automovilístico. Los límites mínimos requeridos del seguro de automóvil de responsabilidad civil son:

- $25,000 por cada lesión o muerte, por accidente.
- $50,000 en total por lesiones o muertes, por accidente.
- $15,000 por daños a la propiedad, por accidente.

Seguro de automóvil opcional

Si deseas protegerte más allá de los mínimos requeridos para los seguros de automóvil, tal vez desees considerar la compra de seguros de automóvil opcionales:

- Colisión – Cubre los daños a tu auto relacionados con un accidente.
- Amplia – Cubre los daños a tu auto no relacionados con un accidente, como daños causados por el clima o vandalismo.

- Conductores sin seguro – Ayuda a cubrir los costos asociados con accidentes causados por conductores sin seguro o con muy poco seguro.
- Pagos médicos – Ayuda a pagar tus gastos médicos después de un accidente.
- Automóvil de alquiler.

Si tienes un préstamo de automóvil, tu prestamista puede requerir que tengas cobertura de colisión y amplia.

Comprobante de seguro

En Tennessee, debes proporcionar un comprobante de seguro cuando seas detenido por un oficial de policía, o si estás involucrado en un accidente de auto que se debe reportar. Debes reportar los accidentes que involucran lesiones, muerte, o más de $400 en daños a la propiedad.

El comprobante legal de seguro incluye tu tarjeta del seguro, una carpeta del seguro, o la página de declaración de la póliza.

Puedes obtener cualquiera de los anteriores de tu aseguradora de automóviles de Tennessee. Recuerda solicitar documentos nuevos cada vez que renueves tu póliza. No es necesario un comprobante de seguro para registrar tu automóvil o para obtener tu licencia de conducir.

Sanciones y multas por incumplimiento con el seguros

Si eres sorprendido conduciendo sin seguro de automóvil o evidencia de responsabilidad financiera, te enfrentarás a un delito menor de Clase C, que podría incluir una multa de hasta $100, la suspensión de tu licencia de conducir, y una ALERTA para tu automóvil, lo cual te impide renovar el registro.

Plan de Seguro de Automóviles de Tennessee

Los conductores que tienen antecedentes de conducción malos, pueden ser considerados conductores de alto riesgo y se les puede negar el acceso al seguro de automóvil estándar. Dado que todos los conductores deben tener seguro de automóvil de responsabilidad civil, las leyes de Tennessee proporcionan una vía que garantiza el acceso a un seguro de responsabilidad civil.

Si eres rechazado por una o más aseguradoras, puedes solicitar una póliza de seguro a través del Plan de Seguro de Automóviles de Tennessee (TAIP). Todas las aseguradoras de automóviles de Tennessee deben participar en el TAIP. El programa permite a todos los proveedores compartir el riesgo asociado con la póliza de un conductor de alto riesgo. Debes saber que comprar tu seguro a través del TAIP será costoso. Continúa comparando en el mercado estándar en busca de primas de seguro más baratas. Puedes solicitar el TAIP a través de cualquier aseguradora de automóviles o agente de seguros de Tennessee.

Determinación de tus primas de seguro de Tennessee

Varios factores influyen en la determinación de las primas de seguros de automóviles. Éstos incluyen:

- Antecedentes de conducción.
- La marca, el modelo y el año de tu automóvil.
- Deducibles, que es la cantidad de una reclamación que tú debes pagar. Cuanto mayor sea el deducible, más baja será la prima.
- Tu edad y sexo.
- Calificación de crédito.

Descuentos de seguros de automóvil de Tennessee

La mayoría de las aseguradoras de automóviles de Tennessee ofrecen descuentos si eres un buen conductor y/o un buen estudiante. Los descuentos son una gran manera de reducir tus primas del seguro de automóvil.

Cómo encontrar un lugar para vivir

Encontrar un lugar para vivir puede parecer un gran reto, pero los recursos a continuación te pueden ayudar.

Hay tres principales opciones de vivienda para la mayoría de la gente:
***Vivir con tus padres de acogida, amigos o familiares.**
***Vivir en una vivienda escolar.**
***Tener tu propia vivienda.**

Al buscar vivienda, ten en cuenta lo siguiente:

- ¿Dónde quieres vivir?
- ¿Necesitas vivir a poca distancia de transporte público?
- ¿Necesitas vivir cerca del trabajo o la escuela?
- ¿Puedes vivir en un dormitorio si estás en la escuela?
- ¿Cuánto dinero puedes gastar en alquiler y otros gastos como comida, servicios públicos, muebles y seguro de inquilino?
- ¿Quieres vivir con familiares, amigos o compañeros para reducir los costos?

Alojamiento escolar

Si está asistiendo a la universidad, tal vez podrías vivir en un dormitorio o cerca del campus. Si recibes ayuda financiera o una beca, parte de este dinero podría cubrir tus costos de vivir en el campus. Algunas viviendas escolares se cierran durante las vacaciones de invierno y verano. Asegúrate de hablar con tu escuela acerca de las opciones de vivienda durante las vacaciones.

Vivir con un compañero

Puedes ahorrar dinero al tener un compañero de vivienda para dividir el alquiler y otros gastos. Habla con amigos o familiares para encontrar un compañero de vivienda. Si vas a tener un compañero de vivienda, necesitas saber si la persona es responsable. Piensa en lo siguiente:

- **¿Tu compañero pagará su parte del alquiler a tiempo?** Por lo general, si tu compañero no paga su mitad, tú tendrás que pagarla; de lo contrario, serán desalojados.
- **¿Tu compañero seguirá las reglas?** Si tu compañero rompe las reglas de tu complejo de apartamentos, ambos podrían ser desalojados.
- **¿Tú y tus pertenencias estarán a salvo?** Debes saber el tipo de personas que tu compañero invitará a la casa.

Antes de mudarte con un compañero de vivienda, asegúrate de decidir quién será responsable de qué:

- ¿Cuánto esperas pagar y qué cubrirá?
- ¿Qué esperas contribuir a la casa (p. ej., alimentos, muebles, etc.)?
- ¿Cuáles son las reglas de la casa? Necesitas saber cuáles son para que puedas decidir si deseas vivir allí y seguir las reglas.
- ¿Cuánto tiempo puedes permanecer ahí?
- ¿Crees que serán buenos compañeros de vivienda? ¿Se llevan bien?

Cómo buscar un lugar para vivir

Si decides obtener tu propia vivienda, intenta usar los siguientes recursos para encontrar lugares para vivir:

- Consulta sitios web como *Craigslist.com* o *www.apartmentfinder.com*.

- Busca en *TNHousingSearch.org* o *TNHousingResource.org*.
- Consulta la sección de clasificados del periódico local.
- Consulta con la oficina de vivienda de los colegios comunitarios y universidades locales.
- Consulta con el departamento de vivienda de tu ciudad o condado para averiguar sobre los programas.
- Pregunta a tu trabajador de casos sobre vivienda asequible en tu área.
- Pide recomendaciones a tus amigos e iglesia.

Recuerda que puedes obtener un subsidio de Vida Independiente para ayudar a pagar el alquiler con la Extensión de Acogida Temporal.

Vivienda subvencionada y programas de ayuda con el alquiler

Considera solicitar vivienda subvencionada en el marco del programa de vales Sección 8**.** Si calificas para el programa, el gobierno te dará un vale que entregas al arrendador. El vale paga parte de tu alquiler y tú pagas el resto. Puedes ser elegible si eres mayor de 18 años de edad y ganas menos de una cierta cantidad de dinero. Además, es importante tener en cuenta que recibir un vale de la Sección 8 puede llevar mucho tiempo. En algunas partes del estado, puede tomar hasta 2 años obtener un vale. Para poner tu nombre en la lista de espera, ponte en contacto con tu autoridad local de vivienda.

Cómo seleccionar el lugar correcto

Cuando veas un lugar en el que podrías vivir, debes hacer las siguientes preguntas a tu posible arrendador:

- ¿Cuánto es el alquiler?
- ¿Tienes que pagar un depósito de seguridad antes de mudarte? Si es así, ¿cuánto es y cuándo se tiene que pagar? ¿Qué parte del depósito podrías recuperar y bajo qué circunstancias?
- ¿Por cuánto tiempo puedes tener un contrato de arrendamiento? ¿Año a año? ¿Mes a mes?
- ¿El alquiler incluye servicios públicos como electricidad, gas, agua o cable?
- ¿Hay otros cargos, como una cuota por procesar tu solicitud o una cuota por mascotas?
- ¿Qué pasa si tienes que romper tu contrato de arrendamiento?

Derechos y consejos para inquilinos

- Asegúrate de que tendrás suficiente dinero para pagar el alquiler cada mes antes de firmar un contrato de arrendamiento.
- Inspecciona el lugar en busca de cualquier problema antes de firmar un contrato de arrendamiento.
- Lee tu contrato con mucho cuidado y fírmalo solo si estás de acuerdo con todo lo que dice. Guarda una copia del contrato de arrendamiento firmado en un lugar seguro.
- Obtén un recibo por cualquier depósito de seguridad que pagues, y asegúrate de que esté firmado por el propietario y diga “Security Deposit” (depósito de seguridad) en él.
- ¡Paga el alquiler a tiempo! Siempre obtén un recibo firmado y fechado por el arrendador de tu pago de alquiler si pagas en efectivo o con un giro postal. Guarda todos los recibos en un lugar seguro.
- Sigue todas las reglas en el contrato de arrendamiento y cuida la vivienda. Tendrás que dejar el lugar en tan buenas condiciones que como cuando te mudaste. Si no es así, el arrendador puede quedarse con el dinero de tu depósito de seguridad para arreglar los daños.
- El arrendador no puede echarte al cambiar la cerradura de tu puerta o al desconectar el agua o la electricidad.

Para obtener más información importante para inquilinos, como pedir al arrendador que haga reparaciones o sobre desalojos, consulta los siguientes folletos sobre los derechos del inquilino creados por la *Legal Aid Society*:

- Para los condados Anderson, Blount, Bradley, Davidson, Hamilton, Knox, Madison, Maury, Montgomery, Rutherford, Sevier, Shelby, Sullivan, Sumner, Washington, Williamson y Wilson – *http://www.sitemason.com/files/f2VSFy/URLTAwebNEW614.pdf*
- Para todos los otros condados de Tennessee – *http://www.sitemason.com/files/ihCm4w/RuralRentersweb513.pdf*

Cómo cuidar tu cuerpo y mente

En el mundo apresurado de hoy, puede ser difícil para los adolescentes hacer tiempo para tener una buena nutrición y un estilo de vida saludable, pero al establecer hábitos inteligentes ahora, los adultos jóvenes podrán disfrutar de una vida de buena salud y con confianza en situaciones sociales.

Cuidado personal

Una buena higiene hace la diferencia. Es importante que los jóvenes mantengan su cuerpo sano y limpio a medida que avanzan hacia la independencia. La higiene no solo previene enfermedades, sino que también te ayuda a sentirte bien con tu cuerpo, lo cual tendrá un efecto positivo en la forma de interactuar con otras personas y cómo ellas reaccionan hacia ti. Los jóvenes en esta etapa necesitan desarrollar una rutina saludable, que incluye:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día.
- Ducharse o bañarse todos los días.
- Lavarse el cabello con regularidad.
- Afeitarse regularmente.
- Arreglarse/recortarse las uñas cada semana.
- Usar ropa limpia y desodorante.
- Usar productos de cuidado personal adecuadamente (por ejemplo, productos de higiene femenina o tratamientos para el acné).

Hábitos saludables

Come una dieta saludable. Una de las mejores maneras de mantenerte saludable es comer los alimentos adecuados. Una nutrición adecuada puede ayudar a los adolescentes ajetreados a salir adelante durante el día, mientras que previenen enfermedades y dolencias. Comer adecuadamente significa tomar buenas decisiones, como elegir frutas y verduras y suficientes proteínas magras. Evita la comida chatarra y las golosinas azucaradas, y bebe agua en lugar de refrescos.

Mantener el control de tu peso contribuye a la buena salud ahora y en el futuro. Si necesitas bajar de peso, hazlo de una manera saludable para que no te enfermes. Consulta con un nutricionista en tu clínica de salud local o tu médico de atención primaria acerca de cómo mantener un peso saludable. Para obtener más información sobre la pérdida de peso, visita *health.state.tn.us/nutrition/weight_mang_cook.html* o *http://cdc.gov/healthyweight/index.html*.

Tómate el tiempo para hacer ejercicio. Junto con una buena dieta, es importante mantenerte activo haciendo ejercicio al menos tres o cuatro veces por semana. El ejercicio periódico no solo ayuda a mantener un peso

saludable, sino que también ayuda a los jóvenes a sentirse bien consigo mismos. No tienes que pertenecer a un gimnasio para mantenerte en forma; ve al parque a caminar o correr, nada un rato, únete a una liga deportiva local o simplemente juega al baloncesto con algunos amigos. Y no olvides ejercitar tu cerebro con libros, rompecabezas y actividades culturales.

Vive una vida equilibrada. Los adolescentes mayores tienden a estar muy ocupados con una vida social activa. Pero un horario agitado también puede conducir al estrés. Los adultos jóvenes necesitan desarrollar un plan para lidiar con el estrés y reservar tiempo para descansar y relajarse. Un estilo de vida saludable incluye dormir lo suficiente. También incluye "desconectarse" de vez en cuando para disfrutar de actividades tranquilas como leer o arte.

Programa visitas regulares con el médico, dentista y oculista. Las evaluaciones periódicas pueden ayudar a mantenerte saludable y evitar problemas más adelante en la vida. Planifica ver a tu médico una vez al año, y no olvides visitar al dentista una o dos veces al año para una limpieza periódica y evaluaciones. No ignores las lesiones y otros problemas de salud. Al tratarlos de inmediato, puedes evitar las visitas al médico que son dolorosas y costosas más adelante. Para obtener más información sobre cómo buscar atención médica, visita *https://apps.health.tn.gov/facilityListings/*.

Para encontrar sugerencias de hábitos saludables de la Fundación del Gobernador para la Salud y el Bienestar, visita *http://healthiertn.com/* y *https://www.tn.gov/health/health-program-areas/fhw/mch-nutrition.html*.

Trastornos de la alimentación

Si tienes un trastorno alimenticio y no quieres comer, o intencionalmente vomitas después de las comidas, busca ayuda profesional. Estos hábitos alimenticios son peligrosos y puedes enfermarte gravemente. Habla con un nutricionista o dietista en una clínica de salud o universidad local sobre cómo mejorar tu salud. Para obtener más información, visita la Coalición de Trastornos de la Alimentación de Tennessee en *http://www.edct.net/*.

Fatiga y trastornos del sueño

La falta de sueño se asocia con una variedad de enfermedades y afecciones crónicas, como diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y depresión. Los jóvenes que trabajan o estudian largas horas pueden experimentar episodios de falta de sueño. De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), esto puede causar somnolencia durante el día, lentitud y dificultad para concentrarse o tomar decisiones. Los adolescentes y adultos jóvenes que no duermen lo suficiente están en riesgo de problemas como accidentes automovilísticos, bajo rendimiento escolar, estados de ánimo depresivos y problemas en las relaciones personales. Los CDC recomiendan lo siguiente:

- Evitar los estimulantes como cafeína y la nicotina. Los efectos estimulantes de la cafeína en el café, refrescos de cola, té y chocolate, pueden llegar a tardar hasta 8 horas en desaparecer.
- Tener un buen ambiente para dormir. Elimina cualquier cosa que pueda distraerte del sueño, como ruidos o luces brillantes.
- Mantén un horario para dormir. Duerme y despierta a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evita permanecer despierto toda la noche para estudiar.
- Consulta con tu proveedor médico si continúas teniendo problemas para dormir.

Relaciones saludables

Tus relaciones son una parte importante, divertida y emocionante de tu vida. Las relaciones saludables incrementan tu autoestima y mejoran la salud mental y emocional. Si te sientes temeroso, humillado, presionado o controlado, son signos de una relación no saludable. Las relaciones saludables deben hacerte sentir amado, respetado y libre para ser tú mismo. Los Centros para el Control de Enfermedades proporcionan los siguientes consejos para tener relaciones saludables:

- La comunicación es esencial en las relaciones saludables. Toma el tiempo para hablar y escuchar a tus amigos y seres queridos. Expresa tus pensamientos y sentimientos de forma clara y directa, sin herir o faltar el respeto a los demás intencionalmente.
- Evita las relaciones con las personas que beben en exceso o usan drogas, actúan de forma agresiva o te tratan sin respeto.
- Reduce el riesgo de violencia sexual al confiar en tu intuición. Si hay algo en tu relación que te hace sentir incómodo, habla con alguien de confianza, como un padre, médico, consejero, líder religioso o maestro.

Si tú o alguien que conoces es víctima de violencia sexual y necesita ayuda, visita a ***www.sacenter.org***.

Violencia de pareja/doméstica

La violencia entre parejas también se puede considerar violencia doméstica. La violencia de pareja y doméstica son patrones de comportamiento en las relaciones que incluyen una serie de acciones abusivas que sirven para establecer el control por la fuerza de una persona sobre la otra. La diferencia entre la violencia de pareja y la violencia doméstica es que la violencia doméstica es cuando la pareja vive junta, pero el ciclo de abuso puede ser el mismo que en la violencia de pareja.

La violencia de pareja y doméstica ocurre en todas las relaciones, jóvenes y mayores, casados o no, todos los niveles económicos, heterosexuales y del mismo sexo. La violencia no discrimina. A pesar de que la violencia contra las mujeres es la más común, también se abusa de los hombres.

La conducta de control puede incluir el tener que estar contigo todo el tiempo, no dejarte pasar tiempo con tus amigos o familiares, decirte qué vestir, o llamar o enviar mensajes de texto con frecuencia para averiguar dónde estás, con quién estás y qué estás haciendo.

El abuso verbal y emocional puede incluir el uso de sobrenombres, intimidación, humillación o socavación, acusarte de ser infiel, o amenazas de lastimarte a ti o a sí mismo si terminas la relación. Te culpa por el abuso.

El abuso físico puede incluir empujones, puñetazos, bofetadas, pellizcos, golpes, patadas, tirones de pelo o estrangulamiento. Con frecuencia se usa la fuerza durante una discusión.

El abuso sexual puede incluir contacto físico y besos no deseados, obligarte a tener relaciones sexuales o hacer otras cosas sexuales cuando no quieres o no puedes dar tu consentimiento, no permitirte usar un método anticonceptivo o sabotear tus anticonceptivos, o publicar en línea imágenes sexuales de ti sin tu permiso.

Remordimiento: Los abusadores pueden disculpase, hacer promesas de cambiar, o mostrar su mejor comportamiento para mantener a su pareja en la relación.

Busca ayuda: Si eres víctima de violencia de pareja, podrías pensar que es tu culpa y sentirte protector de tu novio o novia. Es posible que tengas miedo de que te lastimen con más gravedad o sentirte impotente para detener el abuso.

Ser víctima de abuso no es tu culpa. Nada que digas, vistas o hagas da a nadie el derecho de hacerte daño. Si crees que estás en una relación abusiva, busca ayuda inmediatamente. No puedes cambiar a tu abusador, y con el tiempo, la violencia va a empeorar. Necesitas cuidarte a ti mismo. Habla con una persona de confianza o llama a una organización que atiende a víctimas de abuso de pareja/doméstica.

Recursos

"Dating Matters" de los CDC: Estrategias para fomentar las relaciones saludables entre adolescentes
www.cdc.gov/violenceprevention/datingmatters

Línea nacional de ayuda para abuso entre parejas y *Love is Respect*
866-331-9474 o por mensaje de texto al 77054, o *www.loveisrespect.org*

Línea de Violencia Doméstica de Tennessee 800-356-6767
Línea Nacional de Violencia Doméstica 800-799-SAFE (7233)

Línea Nacional de Ataques Sexuales 800-656-HOPE (4673)

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual www.nsvrc.org

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

¿Qué es una ETS?
Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es algo grave y puede causar mucho daño a tu cuerpo. Algunas ETS infectan solamente tus órganos sexuales y reproductivos, mientras que otras, como el VIH, la hepatitis B y la sífilis, causan infecciones en todo el cuerpo. Puedes tener una ETS sin signos ni síntomas. Algunos de los síntomas desaparecen por sí solos, pero eso no significa que no tienes la ETS; aún necesitas tratamiento.

Algunas ETS no se pueden curar, pero sí la mayoría, si buscas tratamiento.

¿Cómo se contagia una ETS?
Una ETS se transmite durante la actividad sexual, incluyendo el sexo vaginal, anal y oral. Algunas ETS (VIH y hepatitis B) también se propagan por contacto con sangre infectada. Para obtener más información y una hoja de datos sobre las ETS, visita *health.state.tn.us/STD/std.htm*.

¿Cómo me puedo proteger?
Si eres sexualmente activo, los condones u otra protección reducen el riesgo de contraer ETS. Los condones pueden ser costosos, pero muchas clínicas los ofrecen de forma gratuita o a bajo costo. Para obtener condones gratuitamente o a bajo costo, acude a una oficina de *Planned Parenthood* cerca de ti. Para encontrar tu oficina local, visita *www.plannedparenthood.org*, o ponte en contacto con tu centro de salud local para averiguar sobre las organizaciones en tu área que ofrecen estos servicios.

Si eres sexualmente activo, también necesitas hacerte pruebas de ETS y de VIH/SIDA. El Departamento de Salud de Tennessee ofrece la prueba de VIH en cada uno de sus 95 departamentos de salud en todo el estado. Es posible que tengas VIH y aún así sentirte perfectamente sano. La única manera de saber con seguridad si estás infectado o no es haciéndote la prueba. En todos los departamentos de salud, puedes hablar con un médico o consejero experimentado antes y después de la prueba. Es importante saber que:

- El asesoramiento y las pruebas del VIH son confidenciales.
- Todas las pruebas del VIH son gratuitas.

- Los resultados de las pruebas toman dos semanas para procesarse.

Para obtener más información, visita la página del Departamento de Salud de Tennessee en *health.state.tn.us/STD/std.htm*.

Anticonceptivos y planificación familiar

El uso de anticonceptivos puede evitar el embarazo. Algunos métodos anticonceptivos (como condones), pero no todos, pueden prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Si eres sexualmente activa, pero no deseas quedar embarazada, utiliza un método anticonceptivo. Hay muchos tipos de métodos anticonceptivos. Habla con tu médico acerca de qué tipo sería el mejor para ti. Para obtener más información, visita *www.plannedparenthood.org*.

Muchos tipos de anticonceptivos (como el parche, la píldora y los DIU) no protegen contra el VIH y las enfermedades de transmisión sexual. Siempre deben usar un condón si eres sexualmente activa. TennCare pagará por tus anticonceptivos, pero muchas clínicas también los ofrecen a un precio reducido o gratis.

"What's the Rush?" es un esfuerzo estatal para educar a los jóvenes de Tennessee sobre las consecuencias legales, financieras y sociales de convertirse en un padre adolescente. Se trata de una campaña patrocinada por la Conferencia de Fiscales Generales de Distrito de Tennessee. Hace una evaluación profunda de los adolescentes de Tennessee y sus desafíos por ser padres adolescentes. Mira el video en *http://www.tndagc.com/whatstherush/downloads.html*.

Embarazo

Si quedas embarazada, es posible que tengas varias opciones como tener el bebé o dar al bebé en adopción.

Esta decisión puede cambiar la vida, así que debes pensarlo cuidadosamente y decidir qué es lo mejor para todos los involucrados. Buscar asesoramiento para el embarazo y/o grupos de apoyo puede ser beneficioso.

> Una lista de los departamentos de salud locales y su información de contacto se puede encontrar en *health.state.tn.us/localdepartments.htm*.

Hay programas que apoyan a las mujeres embarazadas y las madres, incluyendo:

- **Programa de Cuidado Prenatal:** Los servicios básicos de atención prenatal se proporcionan en todas las clínicas del departamento de salud locales, e incluyen pruebas de embarazo, educación, presunta elegibilidad y la inscripción en TennCare, derivaciones para WIC y derivaciones para obstetricia de rutina. Los condados seleccionados en todo el estado ofrecen servicio de obstetricia completa para las mujeres embarazadas. Para obtener más información, llama a tu departamento de salud local, o llama al (615) 741-7353.
- **"Help Us Grow" (HUG):** El personal del programa ayuda a las mujeres embarazadas, las mujeres después del parto por un máximo de dos años, y a los lactantes y niños de hasta seis años de edad, a acceder a servicios médicos, sociales y educativos. Los servicios HUG están disponibles en todos los 95 condados. Para obtener más información, llama a tu departamento de salud local, o llama al (615) 741-0329.
- ***KidCentral*:** Este sitio web proporciona información a los padres sobre desarrollo infantil, educación, salud y servicios. Visita *www.KidCentralTN.com*.

Durante tu embarazo, visita a tu médico regularmente para evaluaciones prenatales y asegurarte de que tú y tu bebé están sanos. Los médicos pueden detectar problemas de salud a tiempo cuando evalúan a las madres con regularidad. El tratamiento temprano puede curar muchos problemas y evitar otros. Los médicos también pueden hablar con las mujeres embarazadas acerca de las cosas que pueden hacer para dar a sus bebés un comienzo saludable en la vida. TennCare pagará tus visitas al médico durante el embarazo.

Salud mental

¿Qué es la salud mental?

La salud mental refleja nuestra capacidad para equilibrar la felicidad y la tristeza, disfrutar de las cosas buenas, aceptar y hacer frente a las cosas malas, y lograr relaciones normales y reconfortantes con las personas en nuestras vidas diarias. Del mismo modo que las cosas pueden ir mal con el corazón, los pulmones y otros órganos, las cosas pueden ir mal con nuestro cerebro, lo que afecta nuestro estado emocional y mental.

A veces, tus pensamientos, emociones o comportamientos obstaculizan las cosas que quieres hacer. Tal vez no puedes dormir por la noche, o hacer tu tarea, o divertirte con los amigos. No siempre es fácil saber cuándo debes buscar ayuda de un médico o proveedor de salud mental. Todos tienen días malos de vez en cuando.

La mayoría de los días no deben ser días malos. Los signos de que puedes necesitar ayuda incluyen:

- Síntomas que se producen casi todos los días.
- Experimentas un gran cambio en cómo te sientes.
- Tus síntomas obstaculizan la escuela, tu trabajo o tus relaciones.
- Tus acciones son peligrosas.

Si estás teniendo síntomas que son un problema para ti, debes reunirte con tu médico de atención primaria, o puedes programar una cita con un profesional de salud mental de la comunidad. Recibirás una evaluación que te ayudará a entender más acerca de:

- Tus inquietudes o síntomas – ¿Hay razones por las que te sientes o te comportas de la manera que lo haces?
- Un diagnóstico – ¿Hay un nombre para lo que está causando que te sientas o te comportes de la manera que lo haces?
- El tratamiento recomendado – ¿Qué sugiere el médico que hagas?
- Opciones – ¿Tomar medicamentos te ayudará a sentirte mejor? ¿Qué más podría ayudar?

Medicamentos psicotrópicos

Los medicamentos psicotrópicos pueden ser una opción que puede ayudarte a sentirte mejor y mantenerte saludable. Algunos medicamentos pueden afectar cómo te sientes, y algunos pueden cambiar los comportamientos que se interponen en el camino de tu bienestar. Pueden ayudarte a concentrarse en las cosas que quieres hacer, como permanecer en la escuela, tener un trabajo y disfrutar de tiempo con los amigos. Pueden ayudarte a sentirse más en control y más satisfecho con tu vida.

Los medicamentos psicotrópicos pueden tener muchos beneficios. También pueden causar efectos secundarios negativos y pueden ser perjudiciales si no se usan correctamente. Los efectos secundarios varían según el medicamento y la persona. Con frecuencia, los efectos secundarios desaparecen a las pocas semanas. Puedes decidir que vale la pena aguantar los efectos secundarios si los beneficios son mayores que los efectos.

Se adjunta una lista de preguntas para guiarte en la toma de decisiones acerca de si tomar medicamentos y cómo mantenerte saludable (Apéndice E).

¿Cómo puedo estar seguro que estoy tomando mis medicamentos de manera correcta?
Es importante:

- **Hacer preguntas**. Saber para qué sirve cada medicamento, cómo tomarlo, qué efectos secundarios esperar y qué acciones podrían ayudar a reducir los efectos secundarios.
- **Seguir las instrucciones en la etiqueta**. Tomar el medicamento exactamente como se prescribe.
- **Obtener información acerca de qué cosas no se deben mezclar con tu medicamento**. Algunos medicamentos, alimentos y bebidas no deben tomarse juntos. Algunas hierbas y suplementos pueden interactuar con los medicamentos recetados de manera no segura. Habla con el médico que receta.
- **Mantener registros**. Mantén una lista actualizada de todos los medicamentos (con receta y de venta libre) que tomes, así como vitaminas, hierbas y otros suplementos.
- **Haz un seguimiento con tu médico de manera periódica**. Durante todo el tiempo que tomes tus medicamentos, el médico que receta debe hacer un seguimiento contigo, escuchar tus preocupaciones y supervisar tu avance.
- **¡NO COMPARTAS TUS MEDICAMENTOS!** Dar tu medicamento a otra persona podría causar efectos secundarios graves e incluso la muerte.

¿Estás pensando dejar de tomar tus medicamentos psicotrópicos?

Siempre habla con el médico que receta si estás pensando en dejar de tomar el medicamento. Tú y tu médico deben tomar juntos esta decisión tan importante. Tal vez haya cosas que puedes hacer para hacer frente a la razón por la que deseas dejar de tomarlo, incluyendo:

- Cambio de la dosis del medicamento.
- Cambiar la hora del día en que tomas el medicamento.
- Cambiar la forma en que tomas el medicamento en relación con los alimentos.
- Tomar un medicamento diferente en su lugar.
- Tratar los efectos secundarios.
- Añadir otro tratamiento, como terapia cognitiva-conductual.

Cuando dejas de tomar ciertos medicamentos, puedes experimentar efectos secundarios incómodos o dañinos. Estos medicamentos deben disminuirse lentamente durante varias semanas. Si tú y tu médico están de acuerdo en que es hora de dejar un medicamento, es muy importante que sigas las instrucciones sobre cómo hacerlo.

¿Estabas tomando medicamentos psicotrópicos mientras estabas en acogida temporal?

Si estabas tomando medicamentos psicotrópicos mientras estabas en acogida temporal, habla con el médico que receta sobre cómo puedes obtener y pagar los medicamentos en el futuro.

Autoestima

Sentirse bien consigo mismo es fundamental para llegar a ser un adulto feliz, responsable y exitoso. A esto con frecuencia se le llama “autoestima”. La autoestima es importante porque ayuda a mantener la seguridad en ti mismo, y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te da la valentía de intentar cosas nuevas, respetarte a ti mismo y a los demás, defender lo que es correcto y creer en ti mismo.

Tener una buena autoestima te ayuda a tomar buenas decisiones sobre tu cuerpo y mente. Si piensas que eres importante, será menos probable que sigas a la mayoría si tus amigos están haciendo algo malo o peligroso porque valoras tus sentimientos, salud y seguridad.

Prevención del suicidio

¿A quién afecta el suicidio?

El suicidio afecta a personas de todas las edades, razas y grupos socioeconómicos.

Las señales de advertencia

Los siguientes patrones de comportamiento pueden indicar un posible riesgo de suicidio y se deben observar de cerca. Si parecen numerosos o graves, busca ayuda profesional inmediatamente.

- Hablar sobre el suicidio, la muerte y/o ninguna razón para vivir.
- Preocupación por la muerte y el morir.
- Aislamiento de los amigos y/o actividades sociales.
- Experiencia de una pérdida grave reciente (especialmente una relación) o la amenaza de una pérdida significativa.

¿Con quién puedes hablar?

* Una organización comunitaria de salud mental.
* Un terapeuta privado.
* Un consejero escolar o psicólogo.
* Un médico de familia.
* Un centro de prevención del suicidio o de intervención en crisis.
* Un líder religioso/espiritual.
* Un adulto o un amigo de confianza.
* Una línea telefónica para casos de crisis.

- Experiencia o miedo a una situación de humillación o fracaso.
- Cambios drásticos en el comportamiento.
- Pérdida de interés en pasatiempos, el trabajo, la escuela, etc.
- Preparación para la muerte al hacer un testamento (inesperadamente) y disposiciones finales.
- Regalar pertenencias preciadas.
- Antecedentes de intentos de suicidio, así como violencia y/u hostilidad.
- Riesgos innecesarios; conducta imprudente y/o comportamiento impulsivo.
- Pérdida de interés en la apariencia personal.
- Aumento del consumo de alcohol y/o drogas.
- Desesperanza general.
- Falta de voluntad para comunicarse con ayuda potencial.

Fuente: Red de Prevención del Suicidio de Tennessee, http://tspn.org/warning-signs

Cómo obtener ayuda

Si estás luchando con dolor, depresión, ansiedad, adicción o una enfermedad mental grave, y estás experimentando pensamientos suicidas, debes buscar ayuda. Para obtener más información acerca de *recursos de salud mental*, o para obtener ayuda:

- Ponte en contacto con un centro de crisis en tu área. Puedes encontrar una lista de los centros de crisis en tu área en *tn.gov/mental/recovery/crisis_serv.shtml*.
- Llama al 211 para averiguar cómo obtener servicios de salud mental en tu comunidad.
- Consulta la Asociación de Proveedores de Salud Mental de Tennessee en línea en www.tamho.org/service.php.
- Si estás experimentando pensamientos de suicidio u otra crisis de salud mental, llama a una de las líneas telefónicas de crisis:
- Línea Nacional para Prevención del Suicidio - 1-800-273-TALK (8255)
- Línea Telefónica de Crisis para Adultos (18 años y mayores) del Estado: 1-855-CRISIS1 (274-7471)
- Línea Telefónica de Crisis para Jóvenes (17 años y menores) del Estado:
    - Región de Memphis: 1-866-791-9226
    - Oeste rural de Tennessee: 1-866-791-9227
    - Centro rural de Tennessee: 1-866-791-9222
    - Región de Nashville: 1-866-791-9221
    - Norte del condado de Cumberland: 1-866-791-9223
    - Sureste de Tennessee: 1-866-791-9225
    - Región de Knoxville: 1-866-791-9224
    - Noreste de Tennessee: 1-866-791-9228

Aprender hoy para un mejor mañana

La educación es la clave para un futuro brillante y exitoso. Conocer tus opciones educativas te permite tomar las decisiones correctas para ti.

Planifica tu trayectoria educativa y profesional: Si estas en octavo grado o superior, tu escuela y trabajador de casos deben ayudarte a desarrollar una trayectoria educativa y profesional. Este plan debe describir qué clases necesitas para graduarte de la high school, identificar qué camino educativo es mejor para ti después de la high school y ayudarte a encontrar posibles futuras carreras que te interesan.



High school

¿Por qué debes terminar la high school?

- Tienes más probabilidades de conseguir un trabajo que te guste.
- Tienes más probabilidades de conseguir un trabajo mejor pagado.
- Puedes asistir a la universidad o escuela técnica.

No me he graduado de la high school. ¿Cuáles son mis opciones?

Tienes el derecho a permanecer en la high school hasta que cumples los 19 años. Sin embargo, después de cumplir los 19 años, la escuela decide si puedes quedarte.



Si estás cerca de completar la high school, puedes ser elegible para TOPS, la escuela virtual en línea gratuita de Tennessee. Para obtener más información, visita *http://tops.education/home*. También debes consultar con tu distrito escolar para ver si hay otras opciones disponibles para ti.

Si ha pasado algún tiempo desde que dejaste la escuela, también puedes ser elegible para la high school de adultos. Para obtener más información, visita *https://www.tn.gov/workforce/jobs-and-education/training-opportunities/training-opportunities-redirect/high-school-equivalency/taking-the-test.html*.

Tengo una discapacidad, y no me he graduado de la high school todavía. ¿Cuáles son mis opciones?

Si tienes una discapacidad, tienes el derecho de asistir a la escuela hasta cumplir los 21 años, o completar el año escolar en el que cumples 22 años. Tu escuela puede sugerirte que sigas un plan especial para obtener el diploma. Antes de aceptarlo, debes hablar seriamente sobre qué significa esto para ti. Por ejemplo, debes preguntar si podrías aplicar para capacitación laboral, un colegio comunitario o una universidad de cuatro años después de recibir este tipo de diploma. Tu escuela también debe ayudarte a crear un plan de transición para prepararte para la universidad, capacitación laboral o la vida independiente.

Decidí no terminar la high school, pero quiero volver y obtener mi diploma. ¿Eso es una opción para mí?

Sí. Si has decidido no terminar la high school, aún puedes obtener un Diploma de Equivalencia de High School en cualquier momento. En Tennessee, lo obtienes al aprobar el examen HiSET® (*High School Equivalency Test*) o el examen GED® (*General Educational Development*). Estos exámenes prueban las habilidades en matemáticas, lectura, escritura, ciencias sociales y ciencias naturales. Aunque pueden ser difíciles, hay varios recursos disponibles para ayudarte a lograr el éxito. Puedes acceder a estos recursos en *www.tn.gov/labor-wfd/AE/index.shtml*. Aunque hay muchos recursos gratuitos para ayudarte con la preparación, tienes que pagar por el examen real.

Casi todas las universidades y los empleadores tratan este diploma exactamente de la misma forma en que tratan un diploma regular de high school. Sin embargo, las Fuerzas Armadas no lo hacen así. Para obtener información sobre el alistamiento militar con un diploma de equivalencia de high school, ponte en contacto con tu oficina local de reclutamiento militar.

Oportunidades de educación después de la high school

Después de la high school, tienes varias oportunidades para continuar tu educación, incluyendo capacitación vocacional y asistir a una universidad de cuatro años. Aprovechar estas oportunidades educativas te da más opciones profesionales y empleos mejor pagados.

Conoce sus opciones:
- Colegio comunitario
- Capacitación vocacional
- Colegio o universidad de cuatro años
- Programas de capacitación laboral
- Fuerzas Armadas de EE.UU.

Colegio comunitario

Los colegios comunitarios, a veces llamados colegios de dos años, ofrecen programas de dos años que conducen a un título de asociado y programas de certificación que los estudiantes pueden completar en 12 o 16 meses. Puedes transferirte a la universidad de cuatro años y obtener crédito por las clases que tomaste en un colegio comunitario.

Hay ventajas de asistir a un colegio comunitario en lugar de una universidad de cuatro años. Los colegios comunitarios son generalmente más pequeños y menos costosos que las universidades de cuatro años. También se encuentran cerca, lo que significa que probablemente no tendrías que mudarte para ir a la escuela. Además, las clases son con frecuencia durante la noche, así que puedes trabajar durante el día.

Capacitación profesional/vocacional

Puedes continuar tu educación al conseguir capacitación laboral, por lo general llamada capacitación profesional o vocacional. Los programas de capacitación vocacional normalmente se ofrecen en colegios comunitarios, colegios técnicos, universidades privadas y en centros de capacitación para el trabajo. Esta opción te permite obtener un certificado de finalización o un título de asociado para un trabajo u oficio específico.

Para obtener más información acerca de las universidades o escuelas vocacionales:
* Habla con tu consejero escolar.
* Investiga escuelas en internet.
* Ponte en contacto con la oficina de admisiones de la escuela por teléfono o correo electrónico.
* Asiste a una feria universitaria en tu high school o en la comunidad.

Antes de elegir un programa de capacitación profesional o vocacional, habla con tu trabajador de casos o consejero escolar. Asegúrate de elegir un programa que proporciona capacitación y habilidades para el trabajo que deseas. Ya sea que tomes cursos en línea o en un salón de clases, pregunta si el programa que deseas está “acreditado” para proporcionar una capacitación de calidad. Si un programa está acreditado o aprobado, es probable que tengas mejores posibilidades de obtener empleo. Evita asistir a una escuela que no está acreditada porque el título no se acepta en muchos lugares, y no se pueden obtener la mayoría de los tipos de ayuda financiera.

Colegio o universidad de cuatro años

Otra opción para continuar tu educación es una universidad de cuatro años. Graduarte de una universidad de cuatro años te otorgará un título de licenciatura que te permite obtener un mejor trabajo. Además, tendrás más opciones, lo cual te permite estudiar lo que te interesa y participar en actividades como pasantías y estudios en el extranjero. Si quieres ir a una universidad de cuatro años, tendrás que asegurarte de estudiar mucho para obtener buenas calificaciones en la high school para ser admitido en la universidad a la que deseas ir.

Si estás interesado en ir a una universidad de cuatro años, consulta la Lista de Tareas de Preparación para la Universidad en el Apéndice B para obtener ayuda.

¿Puedo obtener ayuda con mi solicitud si tengo una discapacidad?

Si estás en educación especial, pasarás por el mismo proceso de aplicación a la universidad**.** Asegúrate de informar a la escuela acerca de tu discapacidad en la solicitud. Si necesitas ayuda para completar una solicitud de admisión, seleccionar las clases o acceder a servicios, ponte en contacto con la oficina de servicios de discapacidad de la escuela.

Cómo pagar la escuela

Hay varias maneras de obtener ayuda financiera para pagar tu matrícula y otros gastos.

¿Qué es la ayuda financiera?

La ayuda financiera es dinero disponible para ayudarte a pagar la escuela. Tienes que solicitar este dinero para obtenerlo. Estos fondos se pueden utilizar para ayudarte a pagar los programas de capacitación vocacional, el colegio comunitario o la universidad de cuatro años. Hay dos tipos de ayuda financiera:

- **Dinero que NO pagas de vuelta:** Este es el dinero que obtienes de becas, subvenciones o programas de trabajo y estudio. Puedes obtenerlo del gobierno (federal y estatal), tu escuela, y/o organizaciones privadas y empresas.
- **Dinero que SÍ pagas de vuelta:** A esto se le llama un préstamo. Tendrás que empezar a pagarlo cuando dejes de estudiar.

¿Cómo puedo obtener ayuda financiera?

- Habla con tu trabajador de casos o Especialista de Vida Independiente y pregunta acerca del dinero disponible para la escuela. Es posible que haya dinero disponible para que puedas ir a la escuela debido a que has estado en acogida temporal.
- Inscríbete en "Tennessee Promise". Este programa proporcionará dos años de colegio comunitario o escuela técnica de forma GRATUITA.
- Llena la FAFSA, que es la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes. La información que indiques en el formulario FAFSA determina la cantidad de dinero que recibirás.
- Solicita becas de las escuelas a las que deseas asistir. Pregunta a la oficina de ayuda financiera de cada escuela qué becas están disponibles y cómo solicitarlas.
- Busca oportunidades de becas investigando en internet. Las becas que se centran en los jóvenes de acogida temporal se pueden encontrar en *http://orphan.org/index.php* y *http://www.fosteringafuture.com/index.html*. También hay muchos sitios web que ofrecen otras becas. ¡Recuerda que nunca debes pagar para poder solicitar una beca!
- Pregunta a tu consejero escolar sobre las oportunidades de becas.
- Consulta la Guía de Ayuda Financiera y Becas del programa de Vida Independiente en *state.tn.us/youth/fostercare/FinancialAidandScholarships.docx*.
- Consulta el sitio web de Asistencia a Estudiante de Tennessee en *http://www.tn.gov/collegepays/*.

La Beca de "Tennessee Promise"

Los estudiantes de Tennessee pueden solicitar la beca "Tennessee Promise", que proporcionará dos años de educación gratuita en un colegio comunitario o escuela técnica en Tennessee. El programa también te proporcionará un mentor para ayudarte con el proceso de transición a la educación superior. Para ser elegible, debes:

- Ser residente de Tennessee.
- Haber graduado de la high school o recibir un HiSET o GED antes de los 19 años de edad.
- Asistir a la escuela a tiempo completo inmediatamente después de graduarte de la high school.
- Mantener un promedio mínimo de 2.0 en tu institución de educación superior.

Para obtener más información acerca de Tennessee Promise, y para obtener una lista completa de los requisitos de elegibilidad, visita *http://driveto55.org/initiatives/tennessee-promise/*.

¿Cómo lleno la FAFSA?

La solicitud FAFSA está en línea en *www.fafsa.ed/gov*. Primero crearás un PIN. Guarda este número PIN en un lugar seguro. Lo necesitarás cada año que estés en la escuela para llenar la FAFSA. Una vez que tengas tu PIN, puedes llenar la solicitud. Sigue las instrucciones en los formularios y proporciona la información requerida.

Para llenar los formularios, necesitarás la siguiente información:

- Número de Seguro Social.
- Licencia de conducir o tarjeta de identificación.
- Formularios W-2 y declaración de impuestos federales de tus ingresos.
- Registros de ingresos libres de impuestos, como beneficios del Seguro Social, TANF, prestaciones, etc.
- Estados de cuenta bancaria e información de inversiones.
- Tarjeta de residencia (si no eres ciudadano de Estados Unidos).

CONSEJO: La FAFSA es una solicitud gratuita. NO pagues nada para llenar la solicitud.

CONSEJO: Si estabas en custodia del tribunal o del estado hasta que cumpliste los 18 años, entonces se te considera un estudiante independiente al llenar la FAFSA. NO es necesario incluir información sobre tus padres. Si tiene tutores legales o padres de acogida, no se les considera "los padres" al llenar la FAFSA.

¿Cuándo debo presentar la FAFSA?

Esto puede depender de la escuela a la que estás solicitando la admisión, y algunos fondos del estado son limitados, así que presenta la solicitud tan pronto como sea posible. En Tennessee, debes presentar tu FAFSA, a más tardar, el 1.° de marzo para ser elegible para recibir becas estatales. También debes consultar con las escuelas a las que estás solicitando la admisión, o con "Tennessee Promise" sobre cualquier fecha límite que puedan tener.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

¡Pregunta a tu trabajador de casos! Los trabajadores de casos deben ayudar a los jóvenes en acogida temporal a llenar estos formularios. También puedes obtener ayuda de tu consejero escolar o en cualquier oficina de ayuda financiera de la escuela a la que deseas asistir.

Explicación de tu otorgación de ayuda financiera

Tu FAFSA se envía al gobierno federal y a las escuelas a las que deseas asistir. Ellos van a determinar qué tipo de ayuda económica puedes recibir. Puedes obtener todos o algunos de los siguientes tipos de ayuda financiera:

- *Subvención Federal Pell.* Este es dinero que NO tienes que pagar a menos que no asistas a clases. La mayoría de los jóvenes en acogida temporal son elegibles, y la cantidad que recibas variará.
- *Préstamo Federal Perkins.* Este dinero SÍ tienes que pagarlo con intereses. No se cobrarán intereses mientras estés en la escuela.
- *Préstamo directo con subsidio.* Este dinero SÍ tienes que pagarlo con intereses. No se cobrarán intereses mientras estés en la escuela.
- *Préstamo directo sin subsidio.* Este dinero SÍ tienes que pagarlo con intereses. El interés es por lo general un poco más alto que el del préstamo con subsidio o los Préstamos Perkins. No tienes que hacer ningún pago mientras estés en la escuela, pero se te cobrará intereses sobre el préstamo mientras estés en la escuela.

¿Puedo asistir a una universidad privada?

Sí, pero las universidades privadas por lo general cuestan más. Puedes ser elegible para recibir ayuda financiera directamente del gobierno, colegio o universidad, y aún puedes obtener dinero de los programas de transición de acogida temporal para ayudar a pagar tus gastos. Algunas escuelas privadas pueden tener programas para ayudar específicamente a jóvenes en acogida temporal. Pregunta a las escuelas que te interesan sobre la ayuda financiera.

Otras formas de obtener capacitación laboral

Job Corps

En Tennessee, hay dos centros de *Job Corps*, uno en Memphis y otro en Bristol. El programa ofrece capacitación académica y laboral gratuita para ayudar a los jóvenes a conseguir y mantener un buen empleo en una variedad de campos, como reparación automotriz, construcción, artes culinarias, salud y tecnología. *Job Corps* puede ayudarte a obtener un diploma de high school o GED y ayudarte con la preparación para la universidad.

Para ser elegible, debes:

- Tener entre 16 y 24 años de edad cuando te inscribas.
- Ser ciudadano de Estados Unidos, de nacionalidad estadounidense, residente permanente u extranjero que está autorizado para aceptar un empleo permanente en los Estados Unidos.
- Tener antecedentes de ingresos bajos (los jóvenes en acogida temporal califican automáticamente).
- Si tienes menos de 18 años de edad, obtén un consentimiento firmado por uno de los padres, tutor legal, trabajador de casos o cualquier persona que esté autorizada para firmar.
- No tener problemas de comportamiento que te impiden cumplir con los requisitos del programa.
- Estar libre de drogas y libre de cualquier problema de salud que podría perjudicarte a ti u otras personas.

Los adultos jóvenes que asisten a los programas de Job Corps pueden recibir Extensión de Servicios de Acogida Temporal, siempre y cuando el programa de Job Corps esté situado en Tennessee.

Para la admisión a *Job Corps*, serás entrevistado por un consejero de admisiones para determinar la elegibilidad. Si te aceptan, el consejero de admisiones trabajará contigo para identificar los centros de

capacitación para satisfacer tus necesidades de mejor manera. *Job Corps* ofrece dinero, vivienda, capacitación académica y laboral, y servicios de transición para ayudarte a obtener un empleo a tiempo completo.

Para obtener más información:

- Ponte en contacto con *Job Corps* en *http://www.jobcorps.gov* o al 1-800-733-5627.
- Para los centros de capacitación en Memphis, visita *http://benjaminhooks.jobcorps.gov* o llama al (901) 396-2800; y en Bristol, visita *http://jacobscreek.jobcorps.gov* o llama al (423) 878-4021.

AmeriCorps

AmeriCorps ofrece capacitación laboral y oportunidades de servicio comunitario al asignar a los jóvenes para trabajar en comunidades pobres, ayudar en los esfuerzos de alivio de desastres o para proteger el medio ambiente. La mayoría de las misiones duran de 10 a 12 meses. Recibirás una capacitación específica para tu proyecto asignado y trabajarás con otros jóvenes. Además, ganarás un pequeño estipendio de subsistencia, y posiblemente, se te proporcionará alojamiento. Después de completar tu servicio, puedes ser elegible para dinero como ayuda para pagar la universidad. Para obtener más información, visita *www.nationalservice.gov/programs/americorps*.

Capacitación laboral a través de los Servicios para Jóvenes del TDLWD

El programa para jóvenes del Departamento de Trabajo y Desarrollo de la Fuerza Laboral de Tennessee atiende a los jóvenes elegibles de bajos ingresos, de 14 a 21 años de edad, que se enfrentan a obstáculos para el empleo. Alguien puede tener una barrera para el empleo si se carece de las habilidades de lectoescritura básicas, no tiene hogar, ha escapado de su hogar, está en acogida temporal, embarazada o con hijos, tiene antecedentes penales y/o es una persona que requiere asistencia adicional para completar un programa educativo o para asegurar o mantener el empleo. Los jóvenes de 18 años y mayores también pueden recibir ayuda a través de programas para adultos.

Servicios, desarrollados por los proveedores de la fuerza laboral locales, preparan a los jóvenes para el empleo y/o la educación superior a través del aprendizaje académico y profesional. Las comunidades locales ofrecen actividades y servicios para los jóvenes a través de Áreas de Inversión en la Fuerza Laboral Local (LWIA). Las actividades de Servicios para Jóvenes locales incluyen:

- Tutoría, entrenamiento en habilidades de estudio e instrucción que conduce a la graduación de la high school, incluyendo estrategias de prevención de abandono escolar.
- Ofertas alternativas a la high school.
- Oportunidades de empleo de verano vinculadas al aprendizaje académico y ocupacional.
- Experiencia laboral pagada y no pagada.
- Capacitación en habilidades laborales.
- Oportunidades de desarrollo de liderazgo.
- Servicios de apoyo.
- Tutoría.
- Servicios de seguimiento.
- Orientación y asesoramiento integrales.

Para obtener más información sobre los Servicios para Jóvenes proporcionados por el TDLWD, ponte en contacto con tu LWIA local. Para averiguar cuál LWIA está más cerca de ti y a quién contactar, consulta la lista de contactos en *https://www.tn.gov/content/dam/tn/dcs/documents/youthintransition/youth-resources/Local_Workforce_Invest_Areas.pdf*.

Briana Johnson, Directora del Programa de Jóvenes WIA
615.253.8860 | *Briana.Johnson@tn.gov*

Sterling VanDerSpuy, Administrador de Servicios de la Fuerza Laboral
615.532.5945 | *Sterling.VanDerSpuy@tn.gov*

Servicios para personas con discapacidad

La División de Rehabilitación Vocacional de Tennessee puede ayudarte a encontrar y mantener un trabajo si tienes una discapacidad. La División de Rehabilitación Vocacional ofrece programas de apoyo para estas actividades:

- Transición de la escuela al trabajo.
- Vivir por cuenta propia (vida independiente).
- Encontrar a empleadores que se acomodarán a una discapacidad.
- Mantener tus prestaciones del estado por incapacidad mientras trabajas hacia la independencia.
- Obtener tecnología de asistencia y dispositivos de servicio.

Pide a tu trabajador de casos del DCS que te remita a la Rehabilitación Vocacional, o puedes ponerte en contacto con ellos directamente al 1-800-270-1349, o en *tennessee.gov/humanserv/rehab/vrs.html*.

Unirse a las Fuerzas Armadas

Las Fuerzas Armadas de Estados Unidos ofrecen muchas oportunidades de servicio y profesionales. Hay cinco ramas de las Fuerzas Armadas de Estados Unidos: Ejército, Armada, Fuerza Aérea, Infantería de Marina y Guardia Costera. Debes comprometerte a servir por una cierta cantidad de tiempo según la opción que elijas cuando te registres. En las Fuerzas Armadas, sirves al país mientras obtienes valiosas habilidades de trabajo y formación en liderazgo. Recibes capacitación para aprender un trabajo militar específico, y además, puedes ser elegible para recibir dinero para ir a la universidad después de haber servido durante un cierto período de tiempo. Consulta el sitio web *http://todaysmilitary.com/joining*, o visita la oficina de reclutamiento local para obtener información sobre la incorporación a las Fuerzas Armadas de Estados Unidos.

Además de las Fuerzas Armadas de EE.UU., el Ejército de Tennessee y la Guardia Nacional Aérea proporcionan oportunidades para ser un ciudadano soldado. Puedes ir a la escuela a tiempo completo, mientras sirves al país. También hay muchas oportunidades de becas que se incluyen con tu compromiso de servicio. Debes visitar una oficina de reclutamiento local, o visita su sitio web en *http://www.tnmilitary.org/* para obtener más información.

Cómo unirse a la fuerza laboral

Encontrar un trabajo es un paso importante para la vida independiente. Esta sección proporciona información para ayudarte a obtener un trabajo, como la forma de encontrar empleos disponibles, como postularte para las vacantes y cómo entrevistarse con éxito.

Cómo buscar trabajos

Cuando estés listo para comenzar tu búsqueda de trabajo, hay varias maneras de buscar un empleo:

- Usa un sitio web de búsqueda de trabajo, como Monster.com, Careerbuilder.com o Craigslist.com.
- Ve al sitio web de cualquier empresa y busca la sección de oportunidades de empleo
- Consulta la sección de clasificados de tu periódico local
- Habla con amigos y familiares y pregunta si alguien sabe de algún puesto vacante.
- Obtén ayuda de organizaciones, como *Goodwill*, que proporcionan ayuda para buscar trabajo (visita su sitio web en *www.goodwill.org/find-jobs-and-services/find-a-job/*).

- Visita uno de los Centros de Desarrollo Profesional del Departamento de Trabajo y Desarrollo de la Fuerza Laboral de Tennessee (encuentra las ubicaciones y más información en *www.tennessee.gov/labor-wfd/ccf*).

Cómo solicitar empleo

Puede solicitar un empleo en línea, por correo postal o en persona.

- En línea: Puedes solicitar un empleo directamente en el sitio web de una compañía, o por medio de una bolsa de trabajo como monster.com.
- Por correo postal: Algunos empleadores pueden permitirte que devuelvas una solicitud llena por correo postal. Asegúrate de incluir cualquier material adicional, como una carta de presentación o currículum, indicado por la publicación de trabajo o la solicitud.
- En persona: Si estás solicitando un empleo en una gran empresa, llama primero para ver si hay vacantes, o visita el departamento de recursos humanos y pregunta si puedes llenar una solicitud de empleo. Para una empresa pequeña, pregunta por el gerente o la persona a cargo de las contrataciones.

Antes de llenar una solicitud, lee atentamente la parte frontal y posterior. Asegúrate de seguir las instrucciones en la solicitud.

Cuando solicites empleo, asegúrate de tener la siguiente información:

- Lista de los lugares donde has trabajado (empleos pagados y no pagados) y sus direcciones.
- Lista de referencias con su información de contacto.
- Currículum.
- Información de educación/capacitación.

Otras cosas que debes considerar al solicitar un empleo en persona son:

- Asegurarte de vestir de manera adecuada y estar bien arreglado.
- Asegurarte de que tu cabello y uñas estén limpios.
- Saber qué días y horas estás disponible para trabajar.
- Prepárate para una breve entrevista de trabajo en el momento.
- Asegúrate de proporcionar un número de teléfono donde se te pueda localizar para programar una entrevista.

CONSEJO: Asegúrate de que tu correo de voz del teléfono indique tu nombre y sea fácil de escuchar, para que los empleadores potenciales sepan que tienen el número correcto cuando llamen. Tu mensaje debe ser educado y profesional, sin chistes, música o malas palabras.

¿Cómo funcionan los sistemas de solicitud de empleo en línea?

Algunos sitios te permiten cargar un currículum y una carta de presentación con el clic de un botón, o puedes copiar y pegar tu currículum y carta de presentación. Una vez que hayas subido tu currículum y carta de presentación, podrás buscar trabajos que te interesen, y enviar tu solicitud o currículum.

¿Qué es un currículum y cómo puedo crear uno?

Un currículum enlista tus experiencias académicas y laborales (experiencias de trabajo pagado y no pagado). Un currículum comienza con tu nombre e información de contacto en la parte superior. No uses un sobrenombre. A continuación, indica tu educación y experiencia laboral comenzando por la más reciente.

Asegúrate de utilizar un vocabulario que es relevante para la empresa. Por ejemplo, si estás solicitando empleo en el campo médico, utiliza la terminología médica adecuada. La mayoría de las empresas solicitan un currículum para identificar tus conocimientos, habilidades y capacidades, así que incluye todas las actividades extracurriculares, voluntariado o servicios comunitarios, así como las habilidades o la capacitación especiales (p. ej., destrezas con idiomas, informática, habilidades de cocina, habilidades artísticas). Consulta el Apéndice C para ver un ejemplo de un currículum. Para obtener más ayuda sobre cómo crear tu propio currículum, consulta esta guía para currículum en *http://www.careeronestop.org/ResumeGuide/Introduction.aspx*.

¿Qué es una carta de presentación y cómo puedo crear una?

Una carta de presentación es una carta formal de una página para presentarte a tu empleador potencial, en la cual explicas por qué deseas el empleo y por qué estás calificado para ese trabajo. El empleador utiliza la carta de presentación para evaluar tus habilidades de comunicación. Una carta de presentación y un currículum creados atentamente pueden aumentar tus posibilidades de obtener el empleo. Asegúrate de que tu carta de presentación no sea solo una repetición de la información en tu currículum.

Hay más de una manera de escribir una carta de presentación, pero asegúrate de incluir estas cosas:

- El empleo que estás solicitando.
- Por qué estás interesado en este trabajo.
- Tu experiencia de trabajo y habilidades más relevantes.
- Por qué eres la mejor persona para este trabajo.
- Tu interés en una entrevista.
- Tu información de contacto.

Para más ideas y consejos, usa la plantilla que se encuentra en *http://www.careeronestop.org/ResumesInterviews/Letters/CoverLetterTemplate.aspx*.

La entrevista de trabajo

Uno de los aspectos más importantes de tu búsqueda de trabajo es la entrevista. Te brinda la oportunidad de hablar cara a cara con un empleador potencial, mostrar tus calificaciones y capacitación, e indicar tu deseo para un trabajo específico.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar para una entrevista?

Podrías recibir una llamada telefónica desde un par de días hasta meses después de entregar la solicitud. ¡Debes estar preparado! Siempre contesta el teléfono de una manera profesional. Si no recibes una respuesta dentro de una semana, llama y pregunta sobre la situación de tu solicitud.

Te llamaron para una entrevista. ¿Qué haces?

- Sé educado y cortés.
- Expresa tu interés y pregunta qué días y horas tienen disponible para una entrevista.
- Programa una hora que se adapte a tu horario. Obtén las instrucciones para llegar al sitio de la entrevista y averigua por quién preguntar cuando llegues.
- Dales las gracias, confirma la fecha y hora de la entrevista, y obtén un número de teléfono en caso de que ocurra algo y necesites llamar antes de la entrevista.

¿Qué puedo esperar en la entrevista?

La entrevista es una oportunidad para decirle al empleador por qué serías un buen empleado. También te ayuda a entender de qué se trata el empleo y el ambiente de trabajo. Antes de la entrevista, prepárate para las preguntas que te pueden hacer y aprende sobre las actividades del empleador.

Usa la Hoja de Trabajo de Entrevista Exitosa del Apéndice D como ayuda para prepararte para tu entrevista.

¿Dónde puedo obtener ayuda con la práctica de la entrevista?
Una entrevista de práctica es una manera en que puedes practicar para la entrevista de trabajo. Te permite practicar respondiendo preguntas de la entrevista y para obtener experiencia con el proceso de la entrevista. Ponte en contacto con los centros de desarrollo profesional en tu comunidad o escuela para programar una hora para la entrevista de práctica.

Para ver preguntas comunes de una entrevista e ideas sobre cómo responder, visita *http://jobsearch.about.com/od/interviewquestionsanswers/a/top-10-interview-questions.htm*.

Antecedentes penales y empleos

Jóvenes con antecedentes penales y solicitudes de empleo:
Muchas solicitudes de empleo incluyen una pregunta sobre los antecedentes penales del solicitante. Los jóvenes y los adultos jóvenes que han estado involucrados con el sistema de justicia de menores con frecuencia preguntan cómo deben responder las preguntas acerca de su participación en el sistema de justicia de menores al llenar una solicitud de empleo. La información presentada a continuación es solo para fines de información general; no pretende sustituir la asesoría legal. Uno siempre debe consultar con un abogado para obtener consejos específicos para su situación individual.

Averigua las consecuencias. Es importante ser honesto en todas tus respuestas en una solicitud de empleo. Mentir en una solicitud de empleo puede ser un delito grave.

¿Cómo pueden los empleadores usar la información de un registro de antecedentes penales?
Por ley, los empleadores deben considerar si un delito previo se relaciona con el trabajo o no. Pueden considerar la naturaleza y gravedad del delito, hace cuánto tiempo ocurrió, y si tiene alguna relación con las responsabilidades del puesto de trabajo. Solo pueden utilizar esta información para descalificar a alguien si la condena se relaciona sustancialmente con el trabajo.

¿Cómo se hace la pregunta sobre antecedentes penales en una solicitud de empleo?
La redacción de las preguntas en las solicitudes de empleo sobre los antecedentes penales puede ser muy diferente entre una empresa y otra. Algunas preguntan específicamente sobre los delitos cometidos por menores y otras no lo hacen. Presta atención a la forma en que la pregunta está redactada ya que esto ayudará a determinar cómo responder las preguntas de mejor manera.

¿Cómo se manejó tu caso? ¿Cuál fue el resultado de tu caso?
El saber la manera en que tu caso se manejó, así como el resultado, es importante saber cómo responder las preguntas en una solicitud de empleo sobre tus antecedentes penales como menor. Generalmente, es una buena idea saber el contenido de tus antecedentes penales, de modo que lo que digas al respecto en tu solicitud de empleo y en las entrevistas coincida con lo que está en el expediente. También es una buena idea consultar tu expediente para verificar la exactitud, de modo que puedas evitar perder oportunidades de empleo debido a información falsa en tu expediente.

¿Tener antecedentes penales como menor significa que no soy elegible para ciertas universidades o programas de capacitación?
No necesariamente. En la mayoría de los casos, tener antecedentes penales como menor no debería afectar tu elegibilidad para las universidades u otros programas post-secundarios.

¿Cómo debo responder si la solicitud de admisión de una universidad o escuela vocacional me pregunta si he sido condenado por un delito?
Una condena penal no es lo mismo que una adjudicación de menores. Si solo has sido clasificado como delincuente en un tribunal de menores, entonces no has sido condenado por un delito, y puedes responder "no" a esta pregunta.

¿Cómo debo responder si la solicitud de admisión de una universidad o escuela vocacional me pregunta si he sido clasificado como delincuente?
Si has sido clasificado como delincuente, y tu expediente juvenil no se ha eliminado, es importante responder esta pregunta con honestidad. Para los jóvenes cuyo expediente juvenil no se ha eliminado, recuerda que debes hacerlo tan pronto como sea posible. Esto hará que estas solicitudes sean mucho más fáciles para ti. Si has sido clasificado como delincuente, y desde entonces tu expediente juvenil se ha eliminado, puedes responder "no" a esta pregunta.

¿Cómo respondo la pregunta en la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiante (FAFSA) sobre condenas por drogas si se me clasificó como delincuente por un delito de drogas cuando era menor de edad?
La pregunta 23 de la FAFSA dice que si alguna vez has sido condenado por posesión o venta de drogas ilegales mientras recibías préstamos o subvenciones federales para estudiantes. Si se te clasificó como delincuente por posesión o venta de drogas ilegales (incluso si fue mientras recibías ayuda federal), puedes responder "no" a esta pregunta porque las adjudicaciones de menores no son lo mismo que las condenas penales para adultos, y esta pregunta solo menciona las condenas como adulto.

Aceptar una oferta de empleo

¿Qué hago si me ofrecen un empleo?
Expresa tu agradecimiento y entusiasmo por la oportunidad. Asegúrate de que entiendes las expectativas y los términos de tu contratación antes de aceptar, como el horario, salario y prestaciones. Si necesitas más tiempo para pensarlo, está bien pedirlo, pero no esperes más de unos pocos días para tomar una decisión.

¿Qué ocurre si acepto un trabajo?
Tendrás que llenar documentación (probablemente en tu primer día de trabajo), que puede incluir información de contacto de emergencia, formularios de inscripción para las prestaciones (como la cobertura del seguro médico) e información fiscal. Pregunta si necesitas traer algún tipo de identificación, como tarjeta del Seguro Social o licencia de conducir, u otros documentos para llenar estos formularios.

Derechos de los empleados

Tú tienes los siguientes derechos básicos como empleado:

- **Estar libre de discriminación/acoso.** Los empleadores no pueden tratarte de manera diferente durante el proceso de contratación o una vez que comiences tu trabajo debido a tu raza, color, religión, sexo, discapacidad, edad u origen nacional. Además, los empleadores no pueden acosarte en el trabajo de manera degradante o sexual. Los empleadores también tienen prohibido despedirte o tratarte de manera diferente por informar a tu empleador o a las autoridades sobre discriminación o actividad ilegal en el trabajo. Para obtener más información sobre este tema, consulta *www.eeoc.gov/*.
- **Privacidad.** En general, tu empleador no puede buscar entre tus pertenencias personales a menos que tenga una buena razón para creer que estás robando o haciendo algo perjudicial para ellos. Con pocas excepciones, los empleadores de Tennessee tienen prohibido por la ley requerir a los empleados que revelen sus contraseñas de cuentas de correo electrónico personal o de redes sociales, que acceden a una cuenta personal en presencia del empleador, o que añadan al empleador a la lista de contactos de una cuenta personal del empleado. Si sientes que un empleador ha violado tus derechos de privacidad, busca asesoría de un abogado.

- **Ambiente de trabajo seguro.** Un empleador debe asegurarse de que tu entorno de trabajo esté libre de cualquier situación de peligro que podría dañar tu salud. Si te lastimas o enfermas a causa de tu trabajo, es posible que puedas recibir la compensación al trabajador**.** Para obtener más información sobre las leyes de compensación al trabajador de Tennessee, consulta *www.tn.gov/labor-wfd/wcomp/employees.shtml*.
- **Salarios justos.** Los empleadores deben pagar de acuerdo con las leyes federales y estatales de salario mínimo. Si trabajas más de 40 horas en una semana, tu empleador puede estar obligado a pagar horas extras. Sin embargo, es posible que no te paguen por horas extras si recibes un salario en lugar de una tasa de pago por hora. Para obtener más información sobre tus derechos con respecto a salarios justos, consulta *www.dol.gov/whd/flsa/*.
- **Permiso de ausencia familiar y médica.** En la mayoría de los empleos, tienes el derecho a tomar hasta 12 semanas de ausencia no remunerada por año para ciertos fines médicos (como el nacimiento de un hijo, una condición de salud grave, o para cuidar a un hijo, cónyuge, padre o madre enfermo). Al regresar al trabajo, tu empleador debe asignarte a tu puesto original o a uno similar.

Cómo pagar impuestos

Si trabajas, debes pagar impuestos sobre la renta por el dinero que ganas. En la mayoría de los puestos de trabajo, los impuestos adicionales se deducen automáticamente de tu cheque de pago para cosas como beneficios del Seguro Social (tu jubilación) o un seguro médico. Si aceptas la Extensión de Servicios de Acogida Temporal y recibes el Subsidio de Vida Independiente, tienes que hacer pagos de impuestos trimestrales (consulta más adelante).

Tu empleador te pide que llenes un formulario W-4. ¿Qué es eso?

Tu empleador necesita este formulario para de deducir la cantidad correcta de impuestos de tu sueldo para el gobierno federal.

En el formulario W-4, tienes que indicar una "asignación". ¿Qué es eso?

Este número le dice al gobierno federal la cantidad de tu cheque de pago que quieres que se destine a tus impuestos. Cuanto menor sea el número de la asignación indicada, más dinero se deducirá de cada cheque de pago para los impuestos federales, y recibirás más dinero como reembolso o deberás menos impuestos (dependiendo de su situación). Consulta el sitio web del IRS para obtener información que puede ayudarte a determinar qué asignación indicar: *www.irs.gov/Individuals/Employees/Tax-Withholding*.

Tu empleador te envió un formulario W-2 por correo postal. ¿Qué es eso?

Cada mes de enero, debes recibir un W-2 de cada empleador para el que trabajaste el año anterior. Este formulario indica el dinero que ganaste y los impuestos que pagaste durante el año pasado. Si trabajaste de contratista independiente, como un trabajador temporal, recibirás un formulario 1099 que muestra cuánto se te pagó. También puedes recibir un formulario 1099-INT, que indica el total de intereses que ganaste de tus cuentas bancarias durante el año pasado. Estos formularios te ayudan a presentar tu declaración de impuestos.

Pagos de impuestos estimados

Si aceptas la Extensión de Servicios de Acogida Temporal y recibes la Subvención de Vida Independiente, tomarás un breve curso de capacitación proporcionado por un Especialista de Vida Independiente, que incluye información sobre el pago de impuestos sobre estos pagos. Recibirás un formulario 1099 al final del año que muestra cuánto se te pagó. También puedes visitar el sitio web del IRS para obtener más información: *www.irs.gov/uac/Newsroom/Tips-on-Making-Estimated-Tax-Payments*.

¿Cómo puedo obtener ayuda para presentar mi declaración de impuestos?

Visita *www.irs.gov/Filing* para averiguar qué formulario de declaración de impuestos debes utilizar, y para presentar tu declaración usando su servicio en línea. También hay opciones gratuitas si deseas ayuda para la declaración. Puedes ponerte en contacto con tu Centro de Asistencia Voluntaria al Contribuyente o con tu biblioteca local para preguntar sobre los recursos en tu área. Para obtener más información, visita *http://www.irs.gov/Individuals/Free-Tax-Return-Preparation-for-You-by-Volunteers*.

¿Tengo que presentar los impuestos estatales?
No, Tennessee no cobra impuestos sobre la renta. Solo tienes que pagar impuestos sobre la renta federales.

Cómo obtener ayuda con cuestiones legales

Asistencia legal

Hay organizaciones que ofrecen servicios legales gratuitos a personas que no pueden pagar un abogado para la mayoría de los casos, excepto asuntos penales. Puedes ponerte en contacto con estas organizaciones y pedir ayuda con cosas como problemas con tu arrendador, problemas de impuestos, dificultades para acceder a los programas de asistencia pública, violencia doméstica y otras cosas en las que crees que necesitas un abogado.

Si piensas que necesitas ayuda legal:

- En el **centro de Tennessee**, llama a la *Legal Aid Society* del Centro de Tennessee y el condado de Cumberland al 1-800-283-1443, o visita su sitio web en *www.las.org*.
- En el **este de Tennessee**, llama a *Legal Aid of East Tennessee* al 865-637-0484, o visita su sitio web en *www.laet.org*.
- En el **oeste de Tennessee**, llama a *West Tennessee Legal Services* al 731-423-0616, o visita su sitio web en *www.wtls.org*.
- En **Memphis**, llama a *Memphis Area Legal Services* al 866-361-9001, o visita su sitio web en *www.malsi.org*.

Para obtener más información acerca de *Legal Aid*, y para obtener una lista completa de las organizaciones de ayuda legal, visita el sitio web del Colegio de Abogados de Tennessee en *www.tba.org/info/legal-aidlegal-services-in-tennessee*.

Sitio web de la Unión Americana de Libertades Civiles de Tennessee: *www.aclu-tn.org*.

Inmigración

Si vives en los Estados Unidos, pero no eres ciudadano legal o residente permanente legal y estás en el sistema de acogida temporal, tú o tu trabajador de casos deben haber solicitado la condición de inmigrante especial juvenil para ti. Esta condición te permite permanecer en los Estados Unidos de manera permanente después de salir de la acogida temporal. Si no lo has hecho, y todavía estás en el sistema de acogida temporal, debes comenzar los trámites para obtener la residencia legal. No ser un residente te dificulta conseguir un trabajo o pagar la escuela. Los inmigrantes que no tienen estatus legal no son elegibles para algunos servicios gubernamentales, como TennCare, y podrían ser deportados. El proceso de solicitud es largo, así que presenta tu solicitud con tiempo.

Habla con tu Trabajador de Servicios Familiares y solicita la condición de inmigrante especial juvenil antes de tu cumpleaños 18.

Puedes encontrar más información sobre la condición de inmigrante especial juvenil en *www.uscis.gov/green-card/special-immigrant-juveniles/special-immigrant-juveniles-sij-status*.

Cómo mantenerte a salvo

Seguridad en línea

Cuando se trata de seguridad en línea, no hay tal cosa como ser demasiado cuidadoso. Hay muchas reglas básicas guiadas por el sentido común que se deben seguir. Debes ser consciente de los peligros de internet, que incluyen los depredadores en línea que intentan explotar sexualmente a jóvenes a través del uso de los servicios en línea e internet.

Estas son algunas de las medidas de seguridad en línea fundamentales del FBI que se deben emplear cada vez que uses redes sociales, juegos u otros sitios de internet:

- Nunca proporciones información de identificación, como tu nombre, dirección, nombre de la escuela o número de teléfono.
- Nunca programes una reunión personal con alguien que conociste en línea.
- Nunca des contraseñas a nadie, ni siquiera a tu mejor amigo.
- Nunca publiques fotos de ti en internet o en un servicio en línea para personas que no conoces personalmente, y nunca descargues imágenes de una fuente desconocida.
- Nunca publiques fotos inapropiadas de ti ni de ninguna otra persona.
- Nunca respondas mensajes o publicaciones de tableros de anuncios en paneles que sean sugestivos, acosadores o que te hagan sentir incómodo de alguna manera.

Ciberacoso

¿Qué es eso? De acuerdo con *StopBullying.gov*, un sitio web creado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, el ciberacoso es la intimidación que ocurre usando la tecnología electrónica. La tecnología electrónica incluye teléfonos móviles, computadoras y tabletas, así como sitios de redes sociales, mensajes de texto, chats y sitios web.

¿Cuáles son algunos ejemplos? Éstos incluyen:

- Mensajes de texto o de correo electrónico crueles.
- Rumores enviados por correo electrónico o publicados en redes sociales.
- Fotos, videos, sitios web o perfiles falsos embarazosos.

¿Cómo es diferente? El ciberacoso es diferente de la intimidación común porque los menores que son víctimas tienen más dificultades para alejarse del comportamiento. El ciberacoso puede ocurrir las 24 horas del día, los siete días de la semana. Los mensajes e imágenes se pueden publicar de forma anónima, ser sumamente difíciles de eliminar y extenderse a un público muy amplio. También puede ser difícil, y en ocasiones imposible, rastrear el origen, de acuerdo con *StopBullying.gov*.

¿Cuáles son los efectos sobre las víctimas? Los jóvenes que son ciberacosados son más propensos a:

- Consumir alcohol y drogas.
- Faltar a la escuela.
- Experimentar intimidación en persona.

- No estar dispuestos a asistir a la escuela.
- Obtener malas calificaciones.
- Tener una autoestima más baja.
- Tener más problemas de salud.

¿Qué puedes hacer si eres una víctima?

- No respondas ni reenvíes mensajes de ciberacoso. Bloquea a la persona responsable del ciberacoso.
- Guarda evidencia del ciberacoso. Registra las fechas, horas y descripciones de instancias de ciberacoso. Guarda e imprime capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto. Usa esta evidencia para reportar el ciberacoso a los proveedores de servicio de internet y telefonía celular.
- El ciberacoso con frecuencia viola los términos de servicio de las redes sociales y de los proveedores de servicio de internet. Consulta sus términos y condiciones o derechos y responsabilidades, y reporta el ciberacoso a los sitios o proveedores para que puedan tomar medidas.
- Cuando el ciberacoso involucra amenazas de violencia; acecho o delitos de odio; imágenes sexualmente explícitas; o fotos o videos de una persona en un lugar donde esa persona esperaría tener privacidad, se considera un delito y debe ser reportado a la policía.
- Notifica a los administradores escolares y los cuidadores adultos. La escuela puede utilizar la información para ayudar a informar sobre estrategias de prevención y respuesta.

Para obtener más información sobre las leyes de Tennessee que rigen el ciberacoso, visita *StopBullying.gov/Laws/Tennessee.html*.

Trata de personas

La trata de personas afecta a personas de todas las edades, género y raza. La trata de personas es un tipo de esclavitud moderna donde las personas se ven obligadas a realizar trabajos o actos sexuales. Esto es ilegal y hay leyes especiales para protegerte de esto.

¿Cómo me protejo de convertirme en una víctima?

Los traficantes son conocidos por aprovecharse de la vulnerabilidad de sus víctimas. Las jóvenes que escapan de su casa se encuentran particularmente en riesgo de ser obligadas a prostituirse. Los traficantes de personas se aprovechan de las jóvenes que se han escapado al ofrecerles un lugar seguro para vivir. Hacen falsas promesas de una vida mejor. Pintan situaciones poco realistas de lo que podría ser la vida con una gran cantidad de dinero. Ofrecen a las víctimas potenciales muchos regalos y muestras de afecto y luego las obligan a prostituirse.

Algunos consejos para ayudar a evitar convertirte en una víctima incluyen:

- No tomes decisiones bajo la influencia del alcohol o de otras sustancias mientras estás en la compañía de personas que no conoces y en las que no confías totalmente. Los traficantes se aprovechan de las personas inconscientes.
- Ten cuidado cuando alguien profesa amor instantáneo después de conocerte solo unos días. Los traficantes son conocidos por aprovecharse de las necesidades de amor y estabilidad emocional de las jóvenes.
- Ten mucho cuidado cuando alguien, ya sea un extraño o un conocido, prometa algo que parece demasiado bueno a cambio de sexo o de trabajo gratis. Escucha la voz intuitiva dentro de tu cabeza y consulta con tu trabajador del DCS, un familiar o un amigo para obtener consejos.
- Consulta en internet si la agencia de selección de personal o reclutador es legítimo. Con frecuencia, los traficantes hacen promesas de puestos de trabajo legítimos, y una vez que capturan a sus víctimas, las obligan o engañan para hacer trabajo en contra de su voluntad.

Si tú o alguien que conoces ha sido víctima de trata de personas, llama a la Línea del Centro de Recursos sobre Trata Humana de Tennessee al 1-855-558-6484. Para obtener más información acerca de la trata en Tennessee, visita “It Has to Stop”, una iniciativa de la Oficina de Investigaciones de Tennessee, en *www.ithastostop.com*.

Apéndice A

Personal de Vida Independiente del Departamento de Servicios Infantiles de Tennessee, por región

https://www.tn.gov/content/dam/tn/dcs/documents/youthintransition/il/IL_Staff.pdf

Apéndice B

Lista de tareas para prepararse para la universidad

Objetivo	Qué hacer	Cuándo hacerlo
1. Programa una cita con el consejero de tu high school.	• Averigua qué clases necesitas tomar para ir a la universidad. • Revisa tu registro académico. • Obtén información para comparar diferentes colegios/universidades. • Averigua sobre programas de preparación universitaria.	Tan pronto como sea posible en el 11.° grado.
2. Toma el SAT o ACT.	• Pregunta a tu consejero acerca de las fechas y horas para el SAT preliminar (PSAT) o la prueba PLAN (idéntica en formato al ACT). • Pregunta a tu consejero escolar acerca de las fechas y horas para el SAT y/o ACT. • Pregunta si tu escuela ofrece clases de preparación adicionales pruebas de práctica. • Pregunta a tu consejero si calificas para una exención de cuotas para el SAT/ACT. • Visita *http://www.collegeboard.org* o *http://www.actstudent.org* para aprender acerca de cada prueba y obtener preguntas de práctica.	Tome la prueba PSAT o PLAN en el 10.° grado. Toma el SAT o ACT en el 11.° grado; a más tardar, en el otoño del 12.° grado.
3. Investiga y pide solicitudes.	• Busca ferias universitarias en tu high school o en la comunidad. • Consulta catálogos y sitios web de universidades. • Visita los campus universitarios. • Pide solicitudes de tus escuelas favoritas.	Primavera, 11.° grado
4. Llena y envía tus solicitudes universitarias.	• Envía tus puntuaciones del SAT/ACT a todas las escuelas. • Pregunta a tu consejero escolar si calificas para una exención de las cuotas. • Escribe tus ensayos de admisión y declaración personal. Pregunta a tu profesor de inglés o reúnete con un tutor para recibir ayuda. • Pide cartas de recomendación de maestros, consejeros, entrenadores, consejeros de clubes o miembros de la comunidad que te conocen bien. • Llena las solicitudes y envía los materiales requeridos por correo postal o en línea.	Otoño, 12.° grado. Presta atención a las fechas límite que tiene la escuela. ¡Cumple con las fechas límite!
5. Solicita ayuda financiera.	• Llena tu FAFSA. • Habla con tu trabajador de casos acerca de las becas. • Solicita otras becas a través de la escuela u otras organizaciones.	12.° grado. Envía tu FAFSA a más tardar el 1.° de marzo.

Apéndice C

Currículum de muestra

John Price
2774 Anystreet Drive
Memphis, TN 38114
Email: john.price@usa.net
(901) 777-2121

EDUCACIÓN
Estudiante, Airways High School, Memphis, TN
Promedio de calificaciones, 2.8

ACTIVIDADES ESCOLARES
- Miembro de los equipos de fútbol americano, baloncesto, béisbol y atletismo de Airways School.
- Recepción de trofeos y premios en fútbol americano y béisbol.
- Temporada de fútbol, 2012/2013: Premio de campeonato regional de la ciudad.
- Miembro del Programa de Oportunidades para Jóvenes de la Ciudad de Memphis, un programa que promueve los estudios, la capacitación laboral, el servicio comunitario y las destrezas de liderazgo.

COMUNIDAD
- Ayudar a los maestros de la escuela a preparar los tableros de anuncios/carteles para puertas y hacer mandados.
- Ayuda a “Memphis Blackhawks”, una organización aeronáutica sin fines de lucro, en su recaudación de fondos anual de 2012 al preparar carteles de aviación, equipos, etc.

OTRAS HABILIDADES
- Altamente calificado en una variedad de deportes.
- Trabajador, honesto y buen estudiante.
- Conocimientos de computadoras y equipo de oficina.
- Gusto por interactuar con la gente.

Apéndice D

Éxito en la entrevista

Antes de la entrevista:

- Aprende todo lo que puedas sobre la compañía. Revisa la oferta de empleo original y el sitio web de la compañía. Habla con familiares o amigos que puedan conocer a alguien que trabaja en la compañía.
- Piense acerca de cómo podrías responder preguntas sobre ti mismo y por qué quieres el trabajo.
- Piensa en qué preguntas el empleador puede hacerte en base a las habilidades requeridas en la descripción del trabajo y las experiencias en tu currículum.
- Haz un inventario personal de tus fortalezas y debilidades, así como los logros.
- Prepara preguntas para el empleador acerca del puesto y de la empresa durante la entrevista.
- Planifica tu ruta de viaje y cuánto tiempo te tomará llegar allí.
- Asegúrate de tener una buena noche de sueño.

Día de la entrevista:

- Llega a la entrevista de 10 a 15 minutos antes. Haz tiempo en caso de que haya tráfico o retrasos inesperados. Llegar temprano demuestra que eres puntual y confiable.
- Lleva copias adicionales (dos o tres) de tu currículum. Además, lleva un bloc de notas y un bolígrafo para anotar información importante.
- Viste profesionalmente. No uses:
  - Camisetas, jeans o zapatos casuales, tenis deportivos o chanclas;
  - Ropa rasgada o deshilachada;
  - Demasiado maquillaje o joyas;
  - Demasiada loción o perfume; o
  - Tatuajes y perforaciones en exceso expuestos.
- Apaga o silencia tu teléfono celular cuando llegues.

Durante la entrevista:

- Preséntate con una sonrisa y apretón de manos firme.
- Mantén el contacto visual.
- Muestra seguridad, entusiasmo y una actitud positiva.
- Escucha con atención las preguntas del entrevistador antes de responder.
- Habla con el empleador acerca de cómo tus habilidades se adaptan a sus necesidades.
- Muestra interés en lo que el empleador está diciendo.
- Habla de tu sueldo/salario y prestaciones solo si te pregunta directamente.
- Haz al empleador algunas de tus preguntas preparadas.
- Pregunta cuál será el siguiente paso y cuándo van a tomar una decisión.
- Obtén el nombre de las personas que te entrevisten. Pide tarjetas de presentación o escribe en tus notas los nombres de las personas, sus cargos y lo que se discutió.
- Infórmales que estás interesado y realmente quieres trabajar para ellos.

Después de la entrevista:

- Envía inmediatamente al entrevistador una carta o correo electrónico de agradecimiento. Si varias personas te entrevistaron, envía a cada persona una nota o correo electrónico de agradecimiento. Sé breve y menciona tu interés en el puesto y tu confianza en tus habilidades.
- Espera a que el empleador se comunique contigo. Si te dijeron cuándo se tomará una decisión, espera por lo menos ese tiempo antes de llamar para averiguar el estado de tu solicitud.

Apéndice E

Medicamentos psicotrópicos

Hay una gran cantidad de información que debes tener antes de tomar medicamentos. A continuación se muestra una lista de preguntas para guiarte en la toma de decisiones acerca de cómo mantenerte saludable.

Lleva estas preguntas cuando hables de tu salud con tus proveedores médicos. Las respuestas a estas preguntas y tus decisiones pueden cambiar con el tiempo.

Preguntas que debes hacerte sobre cómo mantenerte saludable:
¿Cuáles son algunas cosas que podrías hacer para mantenerte saludable?
¿Qué es lo que ya sé sobre cómo cada opción (incluyendo medicamentos) me podría ayudar?
¿Cuánto tiempo necesitaría hacer cada una de estas cosas?
¿Quién puede ayudarme a tomar la decisión correcta para mí?

Preguntas que puedes hacer a un defensor, mentor u otro adulto sobre tus derechos:
¿Quién tiene el derecho de tomar decisiones sobre mi consumo de medicamentos?
¿Tengo el derecho de rechazar los medicamentos?
Si me niego a tomar medicamentos, ¿qué va a pasar?
Si no estoy de acuerdo con una decisión sobre los medicamentos, ¿tengo derecho a obtener una segunda opinión de otro proveedor? ¿Cómo puedo obtener una segunda opinión?
¿Quién más debe saber que estoy tomando medicamentos? ¿Qué necesitan saber y por qué?
¿Quién va a saber que he tomado este medicamento? ¿Puede ser más difícil conseguir empleo o unirme a las fuerzas militares si tomo este medicamento?
¿Puedo ver mis expedientes médicos? ¿Puedo obtener una copia?
¿Cómo voy a pagar los gastos de atención médica? ¿Quién me puede ayudar a tomar decisiones sobre los medicamentos y con los pagos?

Preguntas que debes hacer a tu médico sobre la información general de un medicamento:
¿Cuál es mi diagnóstico?
¿Usted recomienda el medicamento? ¿Cuál es el nombre del medicamento que recomienda?
¿Cuánto tengo que tomar (dosis) y con qué frecuencia?
¿Cuánto tiempo tengo que tomar el medicamento?
¿Cómo voy a saber si está funcionando? ¿Cuándo va a empezar a tener efecto?
¿Qué tan común es que las personas de mi edad tomen este medicamento?
¿Cuánta experiencia tiene con este medicamento?

Preguntas que debes hacer sobre cómo el medicamento puede cambiar tu vida:
¿Cómo este medicamento hará que me sienta?
¿Cómo este medicamento cambiará mi forma de actuar en la escuela o el trabajo?
¿Cómo cambiará mi forma de actuar o sentirme alrededor de la familia o amigos?
¿Cómo este medicamento puede ayudarme a alcanzar mis metas en la vida?

Preguntas que debes hacer sobre los efectos secundarios del medicamento:

¿Cómo este medicamento podría hacerme daño?
¿Cuáles son los efectos secundarios del medicamento?
¿Cuánto tiempo duran los efectos secundarios?
¿El medicamento causará que aumente de peso? ¿Perderé peso? ¿Hay algo que pueda hacer para mantener mi peso actual mientras tomo el medicamento?
¿Este medicamento es adictivo?
¿Cuáles son los efectos si el medicamento se toma con alcohol, marihuana u otras drogas?

Preguntas que debes hacer sobre cómo usar el medicamento de forma segura:

¿Qué hago si ocurre un problema (me enfermo, dejo de tomar el medicamento o tengo efectos secundarios)?
¿Hay alimentos que se deben evitar mientras tomo el medicamento?
¿Hay cosas especiales que debería o no debería hacer mientras esté tomando el medicamento?
¿Voy a necesitar análisis de sangre u otros tipos de pruebas antes, durante o después del tratamiento? ¿Qué buscará el médico?
¿Qué hago si comienzo a tomar el medicamento y luego decido que no me gusta? ¿Con quién debo hablar? Si lo deseo, ¿puedo dejar de tomar el medicamento?
¿Con qué frecuencia debo ver al médico (u otra persona) que recetó el medicamento?
¿Cómo debo realizar un seguimiento de la eficacia del medicamento? ¿Cómo los cambios serán monitoreados?
¿Con quién puedo hablar acerca de los medicamentos que no sea el médico que receta?
¿Quién necesita saber que estoy tomando este medicamento y por qué?

Preguntas que debes hacer sobre las alternativas y opciones:

¿Qué otros medicamentos pueden ayudarme?
¿Qué alternativas al medicamento (meditación, cambios en la dieta, ejercicio, etc.) me podrían ayudar?
¿Debería probar otras cosas que me podrían ayudar al mismo tiempo que el medicamento?