

UTILICE LOS RECURSOS COMUNITARIOS

CUANDO
SUS
INGRESOS
DISMINUYEN



UNIVERSITY OF GEORGIA
EXTENSION

Andrea Scarrow

*Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor del
Condado de Colquitt*

Christa Campbell

*Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor del
Condado de Elbert*

Edited por:

Dana Carney

*Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor del
Condado de Lanier*

Kathryn Holland

*Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor del
Condado de Colquitt*

Revisado y traducido por:

Ines Beltran

*Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor del
Condado de Gwinnett*





Los recursos comunitarios pueden ser esenciales para sobrevivir periodos difíciles. Su comunidad no es solamente el lugar donde usted vive. Los miembros de una comunidad tienen intereses comunes e interactúan mutuamente. Comparten intereses sociales, políticos y económicos, y la manera en que interactúan afectan la comunidad.

Puede que usted sea miembro de varias comunidades. Vive en un vecindario que es parte de una comunidad más grande dentro de una ciudad en un condado específico. Tal vez pertenece a una comunidad de acuerdo a su fe. También puede ser parte de una comunidad de amigos y familiares que viven en varias partes del país. Cada una de las comunidades donde vive, trabaja, se divierte, o practica sus creencias religiosas, puede ser una fuente de apoyo.

REDES DE APOYO

su familia y amigos. Cuando alguien sufre dificultades la reacción común es mantenerse callado. Estas personas evitan el contacto con su familia y amigos, dejan de participar en actividades en sus comunidades, y también se aíslan de las fuentes de apoyo. Es importante recordar que cualquier problema parece mucho peor cuando lo enfrentamos solos.

Las personas que usted conoce – su red de apoyo – pueden ayudarle a encontrar la fortaleza que necesita para seguir adelante. Ellos escuchan sus preocupaciones. Ellos le ayudan a considerar opciones que no se le habían ocurrido. Ellos le permiten desahogarse, le dan una mano, y son personas en las que puede apoyarse hasta que pueda valerse por sí mismo.

Además del apoyo social, las personas en su red de apoyo pueden estar dispuestas y ser capaces de ayudarle de una manera más concreta. Pueden informarle acerca de ofertas de trabajo no publicitadas o pueden ofrecer supervisar a sus niños mientras usted busca empleo. Estas personas, o alguien que ellos conocen pueden estar dispuestas a pagarle a usted o a su niño/a adolescente para que corte el césped, limpie el ático, o recoja las hojas del jardín.

Evite aislarse o depender demasiado de su red de apoyo. En última instancia, usted es responsable por resolver sus propios problemas. Si pueden hacerlo, los miembros de su red de apoyo pueden ofrecerle ayuda, especialmente cuando saben que está haciendo todo lo posible para valerse por sí mismo. Asegúrese que sepan cuánto aprecia su apoyo.

OTRAS FUENTES DE APOYO

Resulta estresante llegar a fin de mes con dificultades económicas. Si usted no cuenta con una red de apoyo, o si necesita más ayuda de la que esta puede brindarle, existen otros recursos. Las organizaciones y agencias comunitarias ofrecen multitud de recursos para ayudar durante los momentos difíciles.

Su Agencia de Acción Comunitaria tiene programas para ayudarle con los gastos de servicios públicos, cuidado infantil, transporte, alimentos, educación, y ayuda de emergencia. Cada programa tiene requisitos específicos, así que es importante comunicarse con su Agencia de Acción Comunitaria local para determinar los programas para los que usted califica. Para encontrar la oficina que proporciona servicios a su comunidad, visite <https://georgiacaa.org/find-your-local-agency> o llame al (404) 361-4442.

La organización United Way provee muchos recursos para usted y su familia, incluyendo ayuda para la educación, la salud, y educación financiera, alimentos y prendas de vestir. Para encontrar su oficina local de United Way, visite <https://www.unitedway.org/find-your-united-way> y escriba su código postal. También puede llamar o enviar

un mensaje de texto al 211, el número gratis de United Way, para tener acceso a servicios y recursos locales.

La organización Salvation Army también proporciona ayuda durante periodos difíciles. Para encontrar la oficina que ofrece ayuda en su comunidad, visite <https://www.salvationarmyusa.org/> o llame al 1-800-SAL-ARMY. Como sucede con muchas organizaciones, los programas de la organización Salvation Army varían según el área de servicio. Estos servicios abarcan desde asistencia médica y dental hasta ayuda para que los niños asistan a campos de verano, o ayuda con la gasolina, los alimentos, y la ropa. Las oficinas de servicio proporcionan ayuda individual y de emergencia de acuerdo con las políticas generales y las decisiones de los comités locales.

Los bancos de alimentos proporcionan alimentos y comidas para aquellos que lo necesitan. Los bancos de alimentos distribuyen comidas y recursos alimenticios a las despensas de alimentos y comedores comunitarios locales. Para más información acerca de la disponibilidad en su área, visite <https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank> para encontrar un banco de alimentos en su área. El sitio web de su banco de alimentos tiene una herramienta para ubicar una despensa de alimentos o un comedor comunitario cerca de usted.

La mayoría de las organizaciones religiosas (iglesias, templos, mezquitas, y sinagogas) ayudan a las familias que lo necesitan. Algunas ofrecen pequeñas sumas de dinero, especialmente si sus circunstancias son urgentes. Otras tienen despensas de alimentos que pueden proveer suministros de alimentos en una emergencia. Varias ofrecen comidas gratis o a precio reducido, especialmente durante los días festivos. Otras tienen grupos juveniles que pueden colaborar en proyectos comunitarios para recoger productos enlatados, trabajar en proyectos de jardinería, o ayudar de otras maneras. La mayoría de las comunidades tienen asociaciones ministeriales o pastorales que pueden proporcionar información acerca de cómo puede tener acceso a los programas locales.

Es probable que su comunidad ofrezca otros recursos. Con frecuencia, la organización Georgia Family Connection Partnership organiza reuniones para colaborar entre las partes interesadas y los proveedores de servicios en la comunidad. El director de la organización Georgia Family Connection Partnership de su condado puede indicarle qué recursos existen. Los grupos cívicos tales como el Club Rotario (Rotary Club), el Club Kiwanis (Kiwanis Club) el Club de Niños y Niñas (Boys & Girls Club), El Programa 4- H, El Club de Leones (Lions Club) la Liga Cívica (Civic League), o la organización Habitat for Humanity, también ofrecen programas de ayuda. La biblioteca pública y los parques locales proveen actividades recreacionales y educativas gratuitas. La oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia en su condado provee información para ayudarle a tomar decisiones relacionadas con su dinero, los alimentos, los niños, la agricultura, y mucho más.



ASISTENCIA GUBERNAMENTAL

Tal vez dos de los recursos más importantes en su comunidad son el **Departamento de Trabajo** (Department of Labor o DOL) y el **Departamento de Servicios para Familias y Niños** (Department of Family and Children Services o DFCS). Estas agencias ayudan a las personas a recuperarse. No hay que avergonzarse por pedir ayuda, especialmente cuando la salud y el bienestar de su familia están en juego. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Visite la oficina del DOL para información acerca de la compensación por desempleo, trabajos disponibles en el área, e información acerca de oportunidades de capacitación y educación que pueden ayudarle a encontrar un trabajo mejor. Si su último empleador hizo contribuciones al Programa de Compensación por Desempleo a su nombre, usted tiene derecho a recibir beneficios. Los pagos se calculan desde el primer día en que presenta la solicitud, así que hágalo rápido. Visite <https://dol.georgia.gov/> para más información.

La oficina del DFCS ofrece información acerca de los programas de Cupones para Alimentos, Asistencia Médica, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas. Llame antes de visitar las oficinas para saber qué documentos debe traer. También ofrecen el plan de seguro de salud Peach Care para niños sin seguro, sin importar si usted está empleado o no. Para más información, visite <https://dfcs.georgia.gov/>.

El Departamento de Salud Pública (Department of Public Health o DPH) provee cuidados de salud, educación nutricional, y recomendaciones para obtener otros recursos a ningún o a bajo costo. Comuníquese con su oficina local para obtener más detalles acerca de lo que ofrecen.

La vida después de una pérdida de ingresos inesperada puede ser extremadamente estresante. Si está preocupado por su bienestar mental, o por el de alguien que usted estima, la **Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias** (Substance Abuse and Mental Health Services Administration o SAMHSA) ofrece una línea de ayuda 24 horas del día, 7 días de la semana para ayudarle a encontrar el apoyo que necesita. SAMHSA forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services – HHS – por sus siglas en inglés) y provee información y recomendaciones para individuos y familias con trastornos mentales y/o de abuso de sustancias. La línea de ayuda de SAMHSA es 1-800-662-HELP (4357). Visite su sitio web en <https://www.samhsa.gov/> para más información.

Los programas de Asistencia Voluntaria para los Impuestos (Volunteer Income Tax Assistance o VITA) pueden ayudarle durante la temporada de impuestos. VITA es un programa a nivel nacional financiado por el Servicio de Impuestos Internos (IRS) que provee preparación de impuestos gratis para familias de ingresos bajos o moderados. Cuando visite las oficinas, asegúrese de preguntar acerca del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (Earned Income Tax Credit o EITC), Crédito Tributario por Hijos (Child Tax Credit o CTC) y otros créditos. Para más información, vaya a <https://www.irs.gov/es/> para encontrar la oficina más cercana a usted.

El enlace permanente de esta publicación de Extensión de la Universidad de Georgia es feldreport.caes.uga.edu/publications/C1041-5-SP

Circular 1041-5-SP

Revisado Junio 2026

Publicado por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia. Para más información contacte su oficina local de Extensión de la UGA. La Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la Universidad de Georgia (en colaboración con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Georgia) ofrece sus programas educativos, asistencia y materiales a todas las personas, sin importar su edad, color, discapacidad, información genética, origen nacional, raza, religión, sexo, o condición de veterano, y es una institución que ofrece Igualdad de Oportunidades.