



# HELPING FORWARD

## RECURSOS DE PLANIFICACIÓN FINANCIERA PARA PERSONAS CON TRASTORNOS DE SANGRADOS

Ya sea que usted tiene un trastorno de sangrado o es el cuidador de alguien con un trastorno de sangrado, es posible que se encuentre en una posición en la que tenga “más mes que dinero” o tenga dificultades para generar ahorros para gastos inesperados. Este kit de herramientas incluye recursos relacionados con la planificación financiera, incluyendo conceptos básicos de dinero, planes de ahorro y gasto, deuda y crédito, aumento de ingresos, reducción de gastos y señales de alerta a las que debe prestar atención.

Haga clic en el título de una sección en la Tabla de contenido para saltar a esa sección.

### Tabla de contenido

RECURSOS DE PLANIFICACIÓN FINANCIERA PARA PERSONAS CON TRASTORNOS DE SANGRADOS.....	1
PÁGINAS WEB CLAVE.....	1
CONCEPTOS BÁSICOS DE DINERO.....	2
PLAN DE GASTOS Y AHORROS.....	3
DEUDA Y CRÉDITO.....	5
AUMENTAR INGRESOS.....	6
REDUCIR GASTOS.....	9
BANDERAS ROJAS EN PLANIFICACIÓN FINANCIERA.....	12

### PÁGINAS WEB CLAVE

Recomendamos estas páginas web para obtener información confiable sobre problemas financieros.

- ❖ **Oficina para la Protección Financiera del Consumidor** es una oficina del gobierno que trabaja para proteger a los consumidores de prácticas injustas, engañosas o abusivas y emprender acciones contra las empresas que infringen la ley. El CFPB (por sus siglas en inglés) empodera a las personas con la información, los pasos y las herramientas que necesitan para tomar decisiones financieras inteligentes.

<https://www.consumerfinance.gov/es/> (En español)

- ❖ **El Centro de Resiliencia Financiera del Instituto Nacional de Discapacidad** ofrece consejos para la administración del dinero durante la pandemia de COVID-19, además de información sobre empleo, desempleo, beneficios públicos, administración del dinero, vivienda, alimentos y más. Una alianza con LifeCents le brinda acceso a capacitación gratuita en línea sobre bienestar financiero, mientras que AFCPE le ofrece asesoramiento financiero profesional gratuito. <https://www.nationaldisabilityinstitute.org/financial-resilience-center/> (En inglés)

Usted también podría estar interesado(a) en:

- ❖ **El Portal de asistencia al paciente de la Federación de Hemofilia de América** tiene varios documentos PDF con recursos sobre asistencia financiera, asistencia del fabricante, VIH y VHC y salud mental. [www.hemophiliafed.org/patientassistanceportal](http://www.hemophiliafed.org/patientassistanceportal) (Recursos en español)
- ❖ **Helping Forward** es un programa de HFA (por sus siglas en inglés) para empoderar a los miembros de la comunidad para que pasen de la crisis a un futuro sostenible a través de la planificación profesional y la gestión financiera. La página web es un centro de recursos sobre derechos laborales, búsqueda de empleo y planificación profesional. [www.hemophiliafed.org/helpingforward](http://www.hemophiliafed.org/helpingforward) (En inglés)

[regresar al inicio](#)

## CONCEPTOS BÁSICOS DE DINERO

### CORPORACIÓN FEDERAL DE SEGURO DE DEPÓSITOS (FDIC)

FDIC noticias para el consumidor: ¿Es la banca digital para mí?

<https://www.fdic.gov/consumers/consumer/news/esp/cn20/april2020-esp.pdf> (En español)

Este artículo describe lo que implica la banca digital, cuáles son los beneficios en comparación con un banco físico y cómo encontrar uno que se adapte a sus necesidades.

### HABILIDADES PRÁCTICAS DE DINERO

Información básica

<https://www.practicalmoneyskills.com/sp> (En español)

En la sección de “Aprende” puedes encontrar información básica sobre presupuestos, ahorros y gastos, instituciones financieras, crédito, deuda y robo de identidad.

Consejos para una mejor gestión del dinero

<https://www.practicalmoneyskills.com/assets/downloads/pdfs/PracticalMoneyGuides-CompleteSet.pdf> (En español)

Programa elaborado por Visa que también lo puede ayudar a comprender conceptos básicos para administrar el dinero de manera inteligente. Incluye secciones sobre conceptos básicos de presupuestación, banca móvil y en línea, cuentas corrientes, tarjetas de débito, cuentas de ahorro y comprensión del crédito.

Tu dinero, tu futuro: Una guía práctica de dinero, para estudiantes

[https://www.practicalmoneyskills.com/assets/downloads/pdfs/Tu\\_Dinero\\_Tu\\_Futuro.pdf](https://www.practicalmoneyskills.com/assets/downloads/pdfs/Tu_Dinero_Tu_Futuro.pdf) (En español)

Esta guía fue creada para adolescentes y/o adultos jóvenes, pero contiene información beneficiosa para todos. Ofrece información sobre ganar, ahorrar, presupuestar, gastar, pedir prestado, proteger y donar.

## OFICINA PARA LA PROTECCIÓN FINANCIERA DEL CONSUMIDOR

Su dinero, sus metas: Un conjunto de herramientas de empoderamiento financiero

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/bcfp\\_your-money-goals\\_a-financial-empowerment-toolkit\\_es.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/bcfp_your-money-goals_a-financial-empowerment-toolkit_es.pdf) (En español)

Este kit de herramientas está diseñado para organizaciones que ayudan a personas con empoderamiento financiero, pero los ejercicios y el contenido también son útiles para aplicar la información a su propia situación. El kit de herramientas provee herramientas e información para establecer y alcanzar metas, desarrollar habilidades para administrar el dinero, el crédito y la deuda, y elegir los productos financieros adecuados para usted.

## THE SKIMM

SkimmU

<https://skimmu.theskimm.com/> (En inglés)

Serie de eventos virtuales gratuitos diseñados para enseñarle lecciones de dinero cruciales.

Skimm' Money

<https://www.theskimm.com/money> (En inglés)

Esta página tiene recursos relacionados con el dinero y las finanzas. Incluye una opción para suscribirse a un boletín semanal, así como enlaces a artículos y videos útiles que cubren una amplia gama de temas financieros.

[regresar al inicio](#)

## PLAN DE GASTOS Y AHORROS

### OFICINA PARA LA PROTECCIÓN FINANCIERA DEL CONSUMIDOR

¿Atrasado en los pagos? Dé el primer paso.

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_your-money-your-goals\\_behind-on-bills\\_booklet\\_cobrand\\_es.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_your-money-your-goals_behind-on-bills_booklet_cobrand_es.pdf) (En español)

Aunque su situación puede parecer abrumadora en este momento, usted puede tomarlo un paso a la vez. Intente usar este folleto de la Oficina para la Protección Financiera del Consumidor para darle seguimiento a sus facturas y su ingreso, crear un calendario y pensar en otras opciones. Contacte [helpinghands@hemophiliafed.org](mailto:helpinghands@hemophiliafed.org) si quiere recibir un folleto por correo.

Guía para crear un fondo de emergencia

<https://www.consumerfinance.gov/start-small-save-up/start-saving/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/> (En inglés)

Crear un ahorro dedicado para emergencias es uno de los pasos más importantes para mejorar su bienestar financiero. Use esta guía para responder a todas sus preguntas esenciales sobre fondos de emergencia, incluyendo qué es, cómo construirlo y cuándo usarlo.

Aproveche al máximo su devolución de impuestos

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_taxtime\\_savings\\_handout\\_es.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_taxtime_savings_handout_es.pdf) (En español)

Para muchos estadounidenses, su reembolso de impuestos es uno de los cheques más grandes que recibirán durante todo el año. Ahorrar todo o una parte puede ser una de las estrategias más efectivas para comenzar a ahorrar.

Guía para abrir una cuenta bancaria o cooperativa de crédito

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_checklist\\_opening\\_bank\\_account\\_web.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_checklist_opening_bank_account_web.pdf) (En inglés)

Decidir dónde poner sus ahorros puede depender de su situación, pero es importante tenerlos en un lugar seguro y accesible para que los tenga cuando los necesite. Las cuentas bancarias o de cooperativas de crédito generalmente se consideran los lugares más seguros para depositar su dinero.

Savings Booklet: Start with small goals

[https://www.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_ymyg-savings-booklet.pdf](https://www.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_ymyg-savings-booklet.pdf) (En inglés)

Building your savings? Start with small goals es un folleto que ofrece estrategias comprobadas y recursos fáciles de seguir para establecer sus metas de ahorro y controlar su dinero para que pueda comenzar a ahorrar una parte.

## HABILIDADES PRÁCTICAS DE DINERO

Creando un fondo para emergencias

[https://www.practicalmoneyskills.com/sp/learn/saving/building\\_an\\_emergency\\_fund](https://www.practicalmoneyskills.com/sp/learn/saving/building_an_emergency_fund) (En español)

Este artículo ofrece información sobre qué es un fondo de emergencia, cómo empezar uno, dónde deberías tenerlo y cuánto deberías ahorrar.

La elección de opciones de ahorro

[https://www.practicalmoneyskills.com/sp/learn/saving/choosing\\_savings\\_options](https://www.practicalmoneyskills.com/sp/learn/saving/choosing_savings_options) (En español)

Para elegir la mejor forma de comenzar a ahorrar, el primer paso es decidir cuáles son tus objetivos financieros. Es importante aprender sobre los diferentes métodos de ahorro para que puedas tomar una decisión informada de cual método es mejor para usted.

Recalcula tu presupuesto

[https://www.practicalmoneyskills.com/sp/resources/financial\\_calculators/budget\\_goals/rework\\_budget](https://www.practicalmoneyskills.com/sp/resources/financial_calculators/budget_goals/rework_budget) (En español)

Esta calculadora gratuita le ayudará a elaborar un presupuesto categorizando sus gastos, revisando a dónde va su dinero, logrando sus objetivos y creando un plan de emergencia.

## NECESITAS UN PRESUPUESTO (YOU NEED A BUDGET - YNAB)

Cuatro reglas simples para un presupuesto exitoso

<https://www.youneedabudget.com/the-four-rules/> (En inglés)

YNAB (por sus siglas en inglés) ofrece herramientas de presupuestación a un costo, pero tiene información gratuita en su sitio web. Las cuatro reglas son un concepto destinado a combinarse con su programa de presupuestación, pero puede ser implementado por cualquier persona.

Talleres gratuitos

<https://www.youneedabudget.com/free-workshops/> (En inglés)

YNAB (por sus siglas en inglés) ofrece talleres gratuitos en vivo todos los días que duran alrededor de 20 minutos. Los talleres incluyen: *Las cuatro reglas*, *Configure su presupuesto*, *Su rutina presupuestaria*, *Qué hacer cuando tiene que usar una tarjeta de crédito* y *Crear un plan de pago de deudas*.

## PERSONAL CAPITAL

<https://www.personalcapital.com/> (En inglés)

Herramientas gratuitas de seguimiento de inversiones, gestión financiera y gestión patrimonial

[regresar al inicio](#)

## DEUDA Y CRÉDITO

### OFICINA PARA LA PROTECCIÓN FINANCIERA DEL CONSUMIDOR

La deuda de tarjeta de crédito durante la pandemia del coronavirus: Opciones de alivio y consejos para manejarla

<https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/tarjeta-de-credito-y-coronavirus-opciones-de-alivio/> (En español)

Provee información sobre los programas de alivio de tarjetas de crédito por el coronavirus, cómo solicitar ayuda a la compañía de su tarjeta de crédito y cómo mantenerse al tanto de la factura de su tarjeta de crédito.

Tarjetas de crédito: Recursos para obtener y administrar una tarjeta de crédito, términos clave y sus derechos

<https://www.consumerfinance.gov/es/herramientas-del-consumidor/tarjetas-de-credito/respuestas/> (En español)

Guías prácticas sobre tarjetas de crédito

<https://www.consumerfinance.gov/es/herramientas-del-consumidor/tarjetas-de-credito/respuestas/> (En español)

## LA COMISIÓN FEDERAL DE COMERCIO

<https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0153-escogiendo-un-asesor-crediticio> (En español)  
Conozca los entresijos de cómo elegir un asesor de crédito de buena reputación y averigüe si el asesoramiento de crédito es adecuado para usted.

## FUNDACIÓN NACIONAL PARA EL ASESORAMIENTO CREDITICIO

<https://www.nfcc.org/es/> (En español)

800.388.2227

Hable con un agente de alivio de deudas de una organización sin fines de lucro sobre cómo salir de la deuda.

## CREDIT KARMA

<https://www.creditkarma.com/> (En inglés)

Verifique su puntaje de crédito en cualquier momento y compare ofertas personalizadas de tarjetas de crédito y préstamos.

## USA.GOV

Tarjetas de crédito

<https://www.consumerfinance.gov/es/herramientas-del-consumidor/tarjetas-de-credito/respuestas/> (En español)

Descubra sus derechos en cuanto a tarjetas de crédito y cómo elegir la correcta.

Problemas de crédito

<https://www.usa.gov/credit> (En inglés)

Obtenga información sobre problemas de crédito comunes relacionados con quejas de productos bancarios y crediticios, préstamos con garantía hipotecaria y préstamos personales.

Informes y puntajes de crédito

<https://www.usa.gov/espanol/credito> (En español)

Descubra cómo obtener su informe de crédito, hacer correcciones y más.

Lidia con la deuda

<https://www.usa.gov/espanol/deudas-y-bancarrota> (En español)

Obtenga información sobre los problemas comunes de una deuda, incluyendo la declaración de quiebra.

[regresar al inicio](#)

## AUMENTAR INGRESOS

### BENEFICIOS DEL GOBIERNO

¿Cómo solicito el seguro de desempleo?

<https://www.usa.gov/espanol/desempleo> (En español)

El programa de seguro de desempleo del Departamento de Trabajo de los EE. UU. proporciona beneficios de desempleo a los trabajadores elegibles que se quedan desempleados por causas ajenas a su voluntad y cumplen con otros requisitos de elegibilidad. Obtenga información sobre cómo decidir si es elegible y dónde presentar una solicitud en su estado.

SNAP: Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria

<https://www.benefits.gov/es/benefit/361> (En español)

SNAP (por sus siglas en inglés) brinda beneficios nutricionales para complementar el presupuesto de alimentos de familias necesitadas para que puedan comprar alimentos saludables y avanzar hacia la autosuficiencia. Descubra si es elegible y cómo solicitarlo.

TANF: Asistencia Temporal para Familias Necesitadas

<https://www.benefits.gov/es/benefit/613> (En español)

La Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés) está diseñada para ayudar a las familias necesitadas a lograr la autosuficiencia. Encuentre información sobre este programa en el enlace.

WIC: Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños

<https://www.benefits.gov/es/benefit/368> (En español)

El Programa Especial de alimentos Suplementarios para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) provee alimentos nutritivos, educación sobre nutrición y lactancia, y acceso a atención médica para proteger a mujeres de bajos ingresos y niños hasta la edad de 5 años. Visite la página web para averiguar si es elegible o comuníquese con el 2-1-1, la oficina de asistencia de su condado o su departamento de salud local, centro comunitario, escuela u hospital para consultar.

Administración del Seguro Social

<https://www.ssa.gov/espanol/> (En español)

Hay cuatro tipos principales de beneficios que ofrece la SSA (por sus siglas en inglés):

- Beneficios por jubilación: <https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/jubilacion/>
- Beneficios de incapacidad: <https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/incapacidad/>
- Beneficios para sobrevivientes:  
<https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/sobrevivientes/>
- Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI): <https://www.benefits.gov/es/benefit/2957>

Cuestionario para determinar elegibilidad a beneficios (BEST)

<https://ssabest.benefits.gov/es/benefit-finder/> (En español)

Encuentre los beneficios del Seguro Social para los que puede ser elegible.

Verificación de beneficios del National Council on Aging

<https://www.benefitscheckup.org/?lang=es> (En español)

Este recurso es una herramienta en línea completa, gratuita y segura que conecta a los adultos mayores con los beneficios para los que podrían cualificar.

La oficina de asistencia de su condado

La mayoría de los condados tienen una oficina dedicada a ayudar a sus residentes con servicios gubernamentales. La oficina en su área puede llamarse “Oficina de Asistencia del Condado” o algo diferente, pero generalmente está a cargo de un departamento como Salud y Servicios Humanos, Servicios Sociales o Bienestar Público. Si no está seguro de a dónde acudir, pregunte en su centro comunitario local, agencia gubernamental que utiliza, organización de atención médica o su United Way local.

¿El seguro por discapacidad del Seguro Social está disponible para la hemofilia u otros trastornos de sangrados?

<https://www.disabilitysecrets.com/resources/is-social-security-disability-available> (En inglés)

Si le han diagnosticado un trastorno de sangrado y no puede trabajar, puede ser elegible para los beneficios por discapacidad del Seguro Social. La forma más común de recibir beneficios por discapacidad es demostrar que su trastorno de sangrado le impide realizar un trabajo remunerado.

Medicare.Gov

<https://es.medicare.gov/coverage> (En español) o 1-800-MEDICARE

Averigüe si Medicare cubre el procedimiento que necesita utilizando la herramienta de búsqueda del enlace o llamando.

Departamento de Salud y Servicios Humanos

<https://www.hhs.gov/programs/social-services/health-care-facilities/index.html> (En inglés)

Esta página del Departamento de Salud y Servicios Humanos provee enlaces para encontrar un centro/proveedor de atención médica o comparar centros/proveedores.

Seguro Social: Información Para Ayudar A Otros

<https://www.ssa.gov/thirdparty/> (En inglés)

Una página de recursos creada para personas que ayudan a un familiar o amigo a solicitar los beneficios del seguro social.

## RECURSOS DE EMPLEO

Helping Forward de HFA

<http://www.hemophiliafed.org/helpingforward> (En inglés)

El kit de herramientas de recursos de empleo incluye información relacionada con problemas de empleo, incluyendo comentarios de los miembros de la comunidad de trastornos de sangrados, legislación para proteger sus derechos, herramientas de búsqueda de empleo, consejos para entrevistas, recursos de autodefensa y más.

Derechos Laborales y Recursos para la Búsqueda de Empleo de HFA

[https://www.hemophiliafed.org/uploads/HH\\_HelpingForward\\_EMPLOYMENTRIGHTS.JOBSEARCH\\_ENGLISH.pdf](https://www.hemophiliafed.org/uploads/HH_HelpingForward_EMPLOYMENTRIGHTS.JOBSEARCH_ENGLISH.pdf) (En inglés)

Este kit de herramientas incluye recursos relacionados a problemas de empleo, incluyendo ideas de miembros de la comunidad de trastornos de sangrados, legislación para proteger sus



derechos, herramientas de búsqueda de empleo, consejos para entrevistas, recursos de abogacía y más.

Empleo y educación para personas discapacidad

<https://www.usa.gov/espanol/personas-con-discapacidades> (En español)

Obtenga información sobre recursos laborales, búsqueda de un trabajo en el gobierno y leyes laborales y acoso/discriminación en el lugar de trabajo.

[regresar al inicio](#)

## REDUCIR GASTOS

Para recursos sobre ayuda financiera, visite el Portal de asistencia al paciente de HFA.

[www.hemophiliafed.org/patientassistanceportal](http://www.hemophiliafed.org/patientassistanceportal)

## CENTRO NACIONAL DE RECURSOS DE ABLE

<https://www.ablenrc.org/en-espanol/> (En español)

Las cuentas ABLE (por sus siglas en inglés) son cuentas de ahorro con ventajas fiscales para personas con discapacidades y sus familias. Esta página web describe qué son, quiénes son elegibles y cómo usarlas.

## CONSEJOS PARA REDUCIR GASTOS

Oficina para la Protección Financiera del Consumidor – Herramienta para reducir gastos

[https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb\\_your-money-your-goals\\_cutting-expenses\\_tool.pdf](https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_your-money-your-goals_cutting-expenses_tool.pdf) (En inglés)

Encontrar formas de reducir sus gastos puede ayudarlo(a) a cubrir mejor sus necesidades básicas. También puede ayudarlo a ahorrar más dinero cada mes para sus objetivos.

10 formas inteligentes de reducir gastos y ajustar su presupuesto para que su cheque de estímulo dure

<https://www.nfcc.org/resources/blog/10-smart-ways-to-reduce-expenses-and-tighten-your-budget-to-make-your-stimulus-check-last/> (En inglés)

Artículo de la National Foundation for Credit Counseling escrito por Courtney Nagle el 29 de abril de 2020. Estos consejos se crearon específicamente para aplicarse durante la pandemia de COVID-19, ¡pero también pueden aplicarse en otros momentos!

Año sin deuda: 10 formas de reducir los gastos

<https://www.debt.com/es/noticias/10-formas-de-reducir-los-gastos/> (En español)

Este artículo por Deb Hipp también ofrece consejos sobre como reducir sus gastos.

## AYUDAS Y BECAS ESTUDIANTILES

Ayuda federal para estudiantes

<https://studentaid.gov/> (En español)

<https://studentaid.gov/understand-aid/eligibility/requirements> (En inglés)

Esta página web explica cómo discernir para qué tipo de ayuda estudiantil puede ser elegible y cómo solicitarla. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina izquierda de arriba.

Becas educativas de HFA

<https://www.hemophiliafed.org/home/for-patient-families/resources/educational-scholarships-internships/hfa-educational-scholarships/> (En inglés)

Cada año, la Federación de Hemofilia de América otorga becas a estudiantes prometedores en la comunidad de trastornos de sangrados. Proveemos 4 becas de \$2,000 a \$4,000 en solo 3 categorías.

Base de datos de becas para estudiantes con trastornos de sangrados

<https://www.hemophiliafed.org/scholarships/> (En inglés)

Explore nuestra lista de becas actuales para estudiantes con trastornos de sangrados. Esta lista es solo para fines de información general.

## CONSEJOS PARA REDUCIR LAS FACTURAS DE SERVICIOS PÚBLICOS

Energy.gov: Consejos para ahorrar dinero y energía en su hogar

[https://www.energy.gov/sites/prod/files/2017/11/f46/107564-6A42-EnergySaver%20Guide-Sp-r2-FNL\\_0.pdf](https://www.energy.gov/sites/prod/files/2017/11/f46/107564-6A42-EnergySaver%20Guide-Sp-r2-FNL_0.pdf) (En español)

Este panfleto ofrece sugerencias de formas en las que puede hacer que su hogar sea más eficiente en energía, así como información sobre financiación, incentivos y asistencia para mejoras de eficiencia energética.

Irs.gov: Reciba un crédito por eficiencia energética de la vivienda

<https://www.irs.gov/es/newsroom/get-credit-for-making-a-home-energy-efficient> (En español)

¿Sabía que podría obtener una exención de impuestos por hacer que su hogar sea más eficiente energéticamente? Este sitio web ofrece algunos datos claves acerca de los créditos tributarios de eficiencia energética de la vivienda.

Accessible to You: Consejos para ahorrar energía al alquilar

<https://www.whatissmartenergy.org/Accessible-to-You-Tips-to-Save-Energy-While-Renting> (En inglés)

Si las renovaciones energéticamente eficientes no son posibles para usted porque está alquilando su casa, estos consejos aún pueden ayudarlo a ahorrar en sus facturas de energía.

AT&T Mobility Lifeline Service

<https://www.att.com/es-us/wirelesslifeline/> (En español)

1-800-377-9450 Oregon: 800.848.4442 Texas: 866.454.8387 Puerto Rico: 787.405.5463

Lifeline es un programa federal que reduce el costo mensual de su teléfono inalámbrico, teléfono residencial o servicio de Internet. Si es elegible, puede obtener un descuento de al

menos \$ 9.25 en su factura mensual. Puede cualificar para un descuento basado en cualquiera de las siguientes condiciones:

- Su nivel de ingresos califica: 135% o menos que las pautas federales de pobreza
- Usted u otra persona de su hogar participa en uno de estos programas de asistencia federal:
  - Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)
  - Medicaid
  - Seguridad de ingreso suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)
  - Asistencia federal para vivienda pública (FPHA, por sus siglas en inglés)
  - Pensión de veteranos y Beneficios para sobrevivientes
  - Programas tribales (y vivir en tierras tribales reconocidas a nivel federal)

Assurance Wireless por Virgin Mobile

<https://www.assurancewireless.com/> (En inglés) 1-800-321-5880

Proporciona un teléfono celular gratis, minutos gratis mensuales y mensajes de texto ilimitados a hogares que califican basado en ingresos. No está disponible en todos los estados, consulte el sitio web o llame para obtener información específica sobre su estado.

Internet Essentials de Comcast

<https://es.internetessentials.com/> (En español)

Brinda servicio de Internet y computadoras a bajo costo para hogares con ingresos elegibles. Vea detalles en la página web. Puede cambiar el idioma de la página a español al abrir el enlace.

Safelink Wireless

<https://www.safelinkwireless.com/Enrollment/Safelink/es/Web/www/default/index.html#!/newHome> 1-800-723-3546

Proporciona un teléfono celular gratis y una cantidad limitada de minutos gratis a hogares que califican por ingresos. No está disponible en todos los estados, consulte la página web o llame para obtener información específica de su estado.

Verizon Wireless Lifeline Program

<https://espanol.verizon.com/solutions-and-services/lifeline/> (En español) 1-800-417-3849

Provee servicio de telefonía celular con descuento a clientes y residentes de territorios indígenas que cumplan con los requisitos de ingresos. No está disponible en todos los estados, consulte la página web o llame para obtener información específica de su estado.

## COMIDAS ESCOLARES GRATUITAS Y A PRECIO REDUCIDO

<https://www.fns.usda.gov/school-meals/applying-free-and-reduced-price-school-meals> (En inglés)

**Comuníquese con la escuela o el distrito escolar de su hijo(a).**

Usted puede presentar una solicitud en cualquier momento durante el año escolar enviando una solicitud a su escuela o distrito. Si recibió SNAP (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, también conocido como cupones de alimentos) o TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas), sus hijos que asisten a la escuela cualifican automáticamente para recibir comidas escolares gratuitas. Si usted es elegible para desempleo o WIC (por sus siglas en inglés), también puede ser elegible.

## ASISTENCIA CON RECETAS

### Needy Meds

<http://www.needymeds.org/> (En español) 1-800-503-6897

Una organización sin fines de lucro que ayuda a las personas a acceder programas de asistencia al paciente para obtener medicamentos y costos de atención médica, como asistencia con recetas, transporte médico, becas, transporte médico, cupones, tarjetas de descuento y más. Puede cambiar el idioma de la página a español en la esquina derecha superior.

### Medicine Assistance Tool

<https://medicineassistancetool.org/es> (En español)

Este motor de búsqueda provee recursos e información sobre diferentes programas que pueden reducir sus gastos de bolsillo en medicamentos.

### RX Hope

<https://www.rxhope.com/> (En inglés)

Un recurso de información basado en la web para ayudar a residentes estadounidenses de bajos ingresos a acceder a los programas de asistencia al paciente.

### RX Outreach

<https://rxoutreach.org/es/> (En español) 1-888-RXO-1234 (1-888-796-1234)

Un programa de asistencia al paciente que ofrece descuentos en medicamentos recetados.

### RX Assist

<https://www.rxassist.org/> (En inglés)

RxAssist ofrece una base de datos de programas de asistencia al paciente, que son programas que brindan medicamentos gratuitos a personas que no pueden comprar sus medicamentos. En la página web, también puede encontrar herramientas prácticas, noticias y artículos.

[regresar al inicio](#)

## BANDERAS ROJAS EN PLANIFICACIÓN FINANCIERA

### FRAUDE Y ESTAFAS

<https://www.usa.gov/espanol/estafas-fraudes-comunes> (En español)

Obtenga más información sobre estafas comunes, robo de identidad y cómo protegerse.

### PRÉSTAMOS DE TÍTULO

<https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0514-prestamos-sobre-el-titulo-de-propiedad-de-un-carro> (En español)

Si necesita dinero en efectivo rápidamente y tiene problemas para obtener un préstamo tradicional, puede ser tentador considerar un préstamo sobre el título de propiedad de un carro. La Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) explica por qué los préstamos sobre el título pueden ser riesgosos y costosos, y qué alternativas puede considerar.

## ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA

Alquiler con opción a compra: Una conveniencia costosa

<https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0524-alquiler-con-opcion-compra-una-conveniencia-costosa> (En español)

Si necesita muebles, electrodomésticos, productos electrónicos o llantas y ruedas, pero no tiene el efectivo o el crédito para comprarlos directamente, puede pensar que una tienda de alquiler con opción a compra es su última opción. Comprar con un plan de alquiler con opción a compra puede costar el doble o el triple de lo que pagaría por el artículo en efectivo, en *layaway* o en un plan de cuotas. Consulte este artículo de la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) para conocer cómo funciona el alquiler con opción a compra y las posibles alternativas.

¿Cuál es el problema con las casas de alquiler con opción a compra? 7 razones para tener cuidado con estas ofertas

<https://www.homelight.com/blog/buyer-whats-the-catch-with-rent-to-own-homes/> (En inglés)

Incluye información sobre dos escenarios en los que el alquiler con opción a compra podría ser beneficioso, pero también explica que hay que tener cuidado en la mayoría de las situaciones.

## PRÉSTAMOS DE DÍA DE PAGO

Oficina para la Protección Financiera del Consumidor: Préstamos de día de pago

<https://www.consumerfinance.gov/es/herramientas-del-consumidor/prestamos-del-dia-de-pago/> (En español)

Comprenda cómo funcionan los préstamos de día de pago y cuáles son sus derechos. Esta página web es de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor, agencia del gobierno federal que regula los productos o servicios financieros del consumidor según las leyes federales financieras del consumidor y educa y capacita a los consumidores para que tomen decisiones financieras mejor informadas.

Préstamos de día de pago: Tenga cuidado con estos préstamos peligrosos

<https://www.thebalance.com/payday-loans-beware-of-these-dangerous-loans-1289623> (En inglés)

Artículo escrito por Jeremy Vohwinkle el 26 de junio de 2020. Describe cómo funcionan los préstamos de día de pago, por qué son peligrosos, cómo evitarlos y algunas alternativas.

Debt.org: Prestamistas y préstamos de día de pago

<https://www.debt.org/credit/payday-lenders/> (En inglés)

Más información sobre cómo funcionan los préstamos de día de pago, razones para evitarlos y lo que podrían significar para usted.

[regresar al inicio](#)

Síguenos @hemophiliafed en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#) para obtener las últimas noticias, eventos e información,