

BOLETÍN FAMILIAR DE AUTOSUFICIENCIA

PRIMAVERA 2021

HOUSING AUTHORITY OF THE CITY OF SANTA BARBARA

NOTICIAS DE FAMILY SELF-SUFFICIENCY

Un mensaje de Primitiva Hernandez, Coordinadora de FSS



"Al igual que las semillas diminutas con potencia potente para empujar a través de terreno duro y convertirse en árboles poderosos, tenemos reservas innatas de fuerza inimaginable. Somos resistentes."

– Catherine DeVrye

¡Hola participantes FSS!

Espero que usted y sus seres queridos se mantengan seguros y saludables en medio de esta pandemia global. Aunque los tiempos actuales nos han impactado a todos de muchas maneras diferentes, podemos elegir mantenernos esperanzados y creer que juntos superaremos esta pandemia como una comunidad compasiva como en la historia pasada. Además, sepa que estoy disponible para cualquier persona que necesite ayuda ya sean preguntas sobre su caso o recursos en la comunidad.

En esta edición de primavera del boletín de FSS, encontrará información sobre asistencia financiera, opciones de pago de facturas y otros recursos.

¡También hemos destacado los programas de la Biblioteca Pública de Santa Bárbara! Así como el programa de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA), e información sobre el cuidado personal para aquellos que han sobrevivido a COVID-19.

Recuerden que estamos juntos en esto, y como dijo una vez el Doctor Steve Maraboli: "La vida no se vuelve más fácil o más indulgente; nos hacemos más fuertes y resistentes". ¡Manténganse fuertes mis amigos!

Primitiva Hernandez

RECORDATORIO IMPORTANTE

Preparamos Sus Impuestos GRATIS con VITA

VITA es un programa anual gratuito de preparación de impuestos para personas que gana \$67,000 o menos. Voluntarios certificados por el IRS preparan declaraciones de impuestos básico gratis. Debido a COVID-19, VITA funcionará de forma remota. Los clientes dejarán sus documentos en uno de los siguientes sitios seguros durante los horarios designados, y un voluntario revisará los documentos por teléfono antes de enviarlos (las parejas casadas que presenten una declaración de impuestos deben estar presentes para la revisión). Para obtener más información, visite www.unitedwaysb.org/vita o llame al (805) 965 – 8591.

Sitios:

Police Activities League
1235 Chapala Street, SB
Martes Y Miércoles, 4:30 – 6:00 PM

United Way of Santa Barbara County
320 E. Gutierrez Street, SB
Lunes Y Jueves, 9:00 – 1:00, PM

Que traer:

- Copia de declaración de impuestos del 2019
- Copia de tarjeta de Seguro social o ITIN de cada miembro de su familia.
- Número de cuenta y información con fotografía (ID/Licencia/pasaporte)
- Formas W-2, 1099 o 1098
- Forma de Seguro 1094, 1095 (A), (B), o (C)



AYUDANDO A LAS PERSONAS HOY...
¡CONSTRUYE HACIA EL MAÑANA!

FSS COACHING FINANCIERO

¡FSS ahora ofrece entrenamiento financiero remoto!

El programa de Autosuficiencia Familiar actualmente ofrece citas remotas de Coaching Financiero para ayudarle a evaluar sus finanzas actuales y tomar decisiones sobre su presupuesto usando el kit de herramientas de empoderamiento financiero de *Your Money, Your Goals*.

Algunos de los temas que discutimos son los siguientes:



PAGAR SUS CUENTAS O FACTURAS

Si tiene problemas para realizar pagos, póngase en contacto con las empresas a las que debe dinero. Discuta su situación y opciones. Muchas empresas han implementado flexibilidades de pago especiales para los consumidores que experimentan dificultades en este momento.



GESTIÓN DE SUS GASTOS

Reducir sus gastos y gastos puede ser una manera efectiva de cubrir las necesidades diarias. Tener una imagen clara de sus gastos le ayuda a identificar dónde puede reducir o administrar mejor su dinero.



HACER FRENTE A LA DEUDA

Es importante entender que la deuda puede representar una barrera muy real para alcanzar metas y puede ser difícil de afrontar. Pero hay herramientas que puede utilizar para ayudarle a tomar el control de su deuda. Incluso pequeños pasos hacia el pago de la deuda pueden hacer una gran diferencia para que se sienta más manejable.

Para programar una cita, comuníquese con Primitiva Hernández al (805) 897 – 1083 o phernandez@hacsb.org

SBPL WORKS!

¿Buscas un trabajo o mejorar tus habilidades profesionales?

Aunque la Biblioteca está cerrada debido a las precauciones COVID-19, su personal profesional en el programa de Desarrollo de la fuerza de trabajo SBPL Works! están listos para ayudarle con consultas uno a uno en inglés o español de forma remota. Este programa es gratuito y abierto a todos y con cita previa. Por favor complete su encuesta en línea para enviarles su información, o déjelos un correo de voz al (805) 564 – 5633. ¡Te volverán lo antes posible para programar una cita! Los servicios incluyen:

Creación básica de currículum y carta de presentación

Asistencia proporcionada por teléfono y correo electrónico para que su currículum o carta de presentación se cree o actualice y esté listo para enviarlo con su solicitud de empleo.

Asistencia para la búsqueda de empleo

Ellos recopilarán información para usted sobre los trabajos actualmente disponibles en el área en su campo deseado o que son una Buena opción para sus habilidades y experiencia.

Asistencia Informática

¿Tienes problemas con los conceptos básicos de la computadora? Pueden ayudarle a aprender a acceder a su correo electrónico, buscar en Internet y utilizar software común del lugar de trabajo de oficina como Microsoft Office y Google Suite por teléfono.

Práctica de entrevistas

¿Te prepares para un teléfono o una entrevista remota? ¡Practique con ellos y afronte con confianza! También pueden configurarte con acceso a Big Interview, donde pueden ver lecciones sobre el proceso de contratación y practicar habilidades de entrevista en tu computadora o dispositivo en casa. Cuando haya terminado, pueden proporcionar comentarios y orientación.

Programa manipulador de alimentos ServSafe

Para apoyar a los trabajadores de la industria alimentaria y las empresas de Santa Bárbara durante la pandemia COVID-19...

RECURSOS FINANCIERO

CommUnify

HEAP – ASISTENCIA CON PAGOS DE LUZ Y GAS

CommUnify puede ayudar con un pago a las cuentas de luz, agua y gas a familias que cumplen con los requisitos. Sean dueños o inquilinos. Para aplicar, debe completar una aplicación *que puede encontrar en su sitio web) y entregarla a la oficina en 5638 Hollister Ave., Suite 301, en Goleta o mandarla por fax al (805) 683 – 4276 o entregarla a energyinfo@communifysb.org.

Aplicación aquí: www.drive.google.com/file/d/1xMAZzYXbTHUbXmhdqLRYye8pgW3091s/view.



PAN FOUNDATION - ASISTENCIA CON EL DESEMBOLSO POR CUENTA PROPIA DE GASTOS MÉDICOS

La Fundación PAN ayuda a cubrir los gastos de medicinas y tratamiento a personas sin seguro médico y con enfermedades potencialmente mortales, crónicas y raras. Para obtener más información, visite, www.panfoundation.org

PG&E – AYUDA CON PAGOS DE SERVICIOS PÚBLICOS (GAS Y LUZ)

Si ha perdido su trabajo recientemente, puede calificar para una tasa de energía reducida a través de nuestros programas CARE o FERA aunque esté recibiendo beneficios por desempleo. Para obtener más información, visitar página web.

SoCal GAS – ASISTENCIA CON PAGOS DE GAS

Si sus ingresos han cambiado recientemente, puede obtener un descuento de 20% en su facture de gas con el programa de CARES. Servicio al Cliente está disponible las 24 horas del día. Llamar al 1(800) 427 – 2200.

VERIZON – ASISTENCIA CON PAGOS DE TELÉFNO E INTERNET

Verizon no cobrará recargos por retraso ni cancelará servicios hasta el 30 de junio del 2020 a los clientes que avisen que no pueden pagar el total de su cuenta por dificultades económicas causadas por COVID-19. Para avisar y calificar, los clientes que lo necesiten deben entrar a su cuenta en línea y completar un breve formulario.



IMPORTA SB

Beneficiarios de DACA pueden renovar su DACA con IMPORTA sin costo por un tiempo limitado.

SBPL WORKS! CONT.

...la Biblioteca Pública de Santa Bárbara se enorgullece de ofrecer acceso gratuito al programa de certificación ServSafe Food Handler Online Courses and Assessment. Esta iniciativa es posible gracias al apoyo de subvenciones del Consorcio de Educación para Adultos de Santa Bárbara. El ServSafe Food Handler California Online Course and Assessment cumple con los requisitos establecidos por el Código minorista de California (con excepciones especificadas).

Asistencia de Recursos del Departamento de Desarrollo Laboral (EDD)

¿Necesita ayuda para navegar por los recursos de EDD? ¡En contacto! Tutoriales en video en inglés y español sobre cómo solicitar el Seguro de Desempleo a través de EDD, disponible en el Canal de YouTube de la Biblioteca.

La Biblioteca también ofrece una serie de recursos en línea para los buscadores de empleo: Empleo y Carreras.

PREGÚNTELE A UN EXPERTO ¿CUÁL ES LA CULPABILIDAD DEL SOBREVIVIENTE DE COVID-19 Y CÓMO PUEDO LIDIAR CON ELLA?

Jaime Zuckerman, PsyD, es un psicólogo clínico con licencia con sede en Filadelfia que trata trastornos del estado de ánimo, ansiedad, adaptación a enfermedades médicas y dificultades de relación. Zuckerman desglosa el concepto de culpabilidad del sobreviviente y cómo se manifiesta durante la pandemia.

Mientras que millones de personas se han recuperado del COVID-19, no siempre quedan ilesas. Algunos no pueden respirar como solían hacerlo; otros nunca recuperan sus sentidos del gusto y el olfato. Y para muchos, hay una cierta cicatriz inscrita por la supervivencia misma: el remordimiento de sobrevivir cuando otros no lo hicieron. Esta es la culpa del sobreviviente: un concepto acuñado en la década de 1960 para capturar la culpa con la que muchos sobrevivientes del Holocausto se enfrentaron, y uno que todavía sigue acontecimientos trágicos que se quitan algunas vidas y salvan a otras.

RECURSOS FINANCIEROS

CALIFORNIA RESTAURANT ASSOCIATION FOUNDATION RESTAURANTE/BECA COVID-19

CRAF proporciona ayuda económica (una vez) a los empleados de restaurantes que están pasando dificultades económicas como resultado del cierre del restaurante donde trabajan por COVID-19. Para aplicar, completar la aplicación en la página web: www.craf.communityforce.com

CdWORKS – AYUDA CON DINERO EN EFFECTIVO PARA INMIGRANTES



Asistencia temporal con comida, Vivienda y necesidades básicas para padres de niños menores de edad que han perdido su trabajo o han quedado discapacitados. Los padres de familia que califican también reciben ayuda para encontrar trabajo. Los adultos sin hijos que no califican para trabajar actualmente, pueden solicitar prestamos a corto-plazo que deben pagar después participando en proyectos o recibiendo deducciones de beneficios futuros.

DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES - BENEFICIOS GUBERNAMENTALES DE EBT (P-EBT) DURANTE LA PANDEMIA

Debido a que las escuelas están cerradas por COVID-19, los niños que son elegibles para recibir comida gratuita o de precio reducido de la escuela, también pueden recibir hasta \$365 en tarjetas para comida. Este beneficio se llama EBT Pandemia o P-EBT. Para ver el folleto, haga aquí: www.cdss.ca.gov/Portals/9/EBT/Pandemic/P-EBT_Flyer_Spanish.pdf.

EMPLOYMENT DEVELOPMENT DEPARTMENT – ASISTENCIA A PERSONAS DESEMPLEADAS POR LA PANDEMIA

Como parte del Acto Federal CARES, el nuevo programa Asistencia de Desempleo Pandémico (PUA) ayuda a los californianos que son dueños de negocios, trabajadores por cuenta propia, trabajadores independientes, contratistas independientes, tienen un historial laboral limitado y otros que generalmente no son elegibles para los beneficios del seguro de desempleo estatal (UI) que han perdido o disminuido sus negocios como resultó directo de la pandemia.

ONE FAIR WAGE – FONDO DE EMERGENCIA PARA TRABAJADORES QUE RECIBEN PROPINAS

One Fair Wage es una organización nacional que ha creado un fondo de emergencia para trabajadores de restaurantes, conductores de camiones de entrega y otros trabajadores que reciben propinas y que han sido afectados por COVID-19. Para aplicar para beneficios, completar la aplicación en la página web: www.ofwemergencyfund.org.

UNITED WAY – FONDO DE EMERGENCIA PARA TRABAJADORES QUE RECIBEN PROPINAS

Estamos trabajando diligentemente con nuestro socios de la comunidad para ayudar a los más afectados por COVID-19 a través de una variedad de esfuerzos de apoyo y ayuda.



ASK AN EXPERT CONT.

Características de la culpabilidad del sobreviviente

- Síntomas físicos como dolores de estómago, dolores de cabeza y dolor en las articulaciones
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido e inquieto
- Flashbacks del evento traumático o experiencia cercana a la muerte
- Irritabilidad y enojo
- Abuso de sustancias para suprimir emociones incómodas
- Sentimientos de impotencia, desesperanza e inutilidad
- Ideación suicida
- Depresión
- Trastornos de ansiedad, incluido el TEPT
- Un sistema nervioso crónicamente hiperactivo
- Aislamiento social
- Baja motivación

¿Cuál es su mejor consejo para hacer frente a la culpabilidad del sobreviviente de COVID-19? ¿Cuáles son algunas estrategias de afrontamiento?

Dr. Zuckerman: No es posible pensar a su manera, o simplemente hablar a su manera, por culpa. Esto sólo nos mantiene atrapados en nuestras cabezas, llevándonos del presente. Debes sentir tus sentimientos, ya que la culpa es una respuesta de duelo normal y apropiada. Cuanto más intentas ignorar o suprimir estas emociones, más abrumadoras y omnipresentes se vuelven.

Sencillos pasos para recuperarse

- Buscar ayuda
- Ejercicios de atención plena
- Mantener un horario diario
- Concéntrate en lo que tienes control en tu vida
- Concéntrate en el autocuidado
- Devolver a la comunidad
- Mantener el apoyo social

Para obtener un artículo completo, vaya al siguiente enlace www.verywellhealth.com/covid-19-survivors-guilt-coping-5105172



AYUDANDO A LAS
PERSONAS HOY...
**¡CONSTRUYE HACIA EL
MAÑANA!**