



2016

Guía de Recursos para Ancianos

Comité de Envejecimiento de la Junta
Comunitaria N.º 8 del Bronx

CB8
BRONX

5676 Riverdale Avenue, Suite 100 • Bronx, NY 10471-2194
Teléfono: 718-884-3959 • Fax: 718-796-2763
Correo electrónico: bx08@cb.nyc.gov • Sitio web: www.nyc.gov/bronxcb8

INFORMACIÓN GENERAL

La Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx compiló la información contenida en esta Guía de Recursos para Ancianos a partir de diferentes fuentes, con el propósito de servir como una manera conveniente para que los residentes de mayor edad aprendan acerca de una amplia variedad de servicios y cómo tener acceso a los mismos. A pesar de que nos esforzamos para que la información sea exacta, no podemos garantizar la exactitud del contenido ni el hecho de que esté completo. Las listas de proveedores incluidas en esta Guía no indican ningún tipo de promoción.

Recuerde también que los proveedores, los servicios, los horarios de atención, las normativas, los números telefónicos y otros detalles cambiarán con el paso del tiempo. Si planea visitar una institución, un proveedor de servicio u otro lugar, le recomendamos que primero haga una llamada o visite el sitio web del lugar para confirmar los días y el horario de atención. Para muchos servicios quizá sea necesario o recomendable programar una cita.

Ayúdenos a mantener esta guía exacta y actualizada informando a la Oficina de la Junta si sabe de alguna corrección necesaria, actualización o servicios locales que puedan ser de interés. Tenemos planificada la actualización de la Guía de Recursos para Ancianos que está disponible para su consulta, descarga e impresión desde nuestro sitio web.

Consulte la sección **Su opinión cuenta** en la página 26. Sus opiniones y comentarios nos harán saber si la Guía le resultó útil o no y cómo podemos mejorarla.

Primera edición
19 de enero de 2016

Esta Guía de Recursos es publicada por la Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx. Es la culminación de un proyecto del Comité de Envejecimiento de la Junta Comunitaria. Para más información acerca de la Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx, contáctenos a través de nuestro sitio web www.nyc.gov/bronxcb8 o por el teléfono 718-884-3959.

La impresión de la primera edición de esta Guía de Recursos fue posible gracias al financiamiento de la Ciudad de Nueva York y el Concejal Fernando Cabrera.

BRONX COMMUNITY BOARD NO. 8

5676 Riverdale Avenue, Suite 100 • Bronx, New York 10471-2194

Teléfono: 718-884-3959 • Fax: 718-796-2763

Correo electrónico: bx08@cb.nyc.gov

Sitio web: www.nyc.gov/bronxcb8

Síguenos en Facebook

Estimado vecino:

Nos complace presentarles esta Guía de Recursos para Ancianos para los residentes de Fieldston, Kingsbridge, Kingsbridge Heights, Marble Hill, Riverdale, Spuyten Duyvil y Van Cortlandt Village, los vecindarios que se encuentran dentro del distrito de la Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx.

La Guía de Recursos para Ancianos es un directorio para nuestros residentes de mayor edad, sus familiares y las agencias de servicios sociales. Proporciona información acerca de cómo acceder a necesidades básicas, servicios de apoyo y oportunidades sociales y recreativas que se encuentran dentro de nuestro vecindario. La Guía incluye, además, recursos gubernamentales y ciertos servicios ubicados bastante cerca de nuestra comunidad que pueden resultar beneficiosos para nuestros residentes.

La Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx trabaja para mejorar la calidad de vida en nuestro distrito comunitario. La Junta Comunitaria es un enlace vital y defensora de la comunidad al momento de tratar con el gobierno de Nueva York, funcionarios electos, la entrega de servicios municipales, problemas de uso de las tierras y zonificación, el desarrollo comunitario y comercial, el presupuesto de la Ciudad y muchos otros asuntos relacionados con la salud, la seguridad y el bienestar de la comunidad. La Junta y sus comités se reúnen con frecuencia. El Comité de Envejecimiento se enfoca en las necesidades y los intereses de nuestros residentes de mayor edad y preparó esta Guía de Recursos para Ancianos para ayudarle a sacar provecho de las muchas oportunidades y servicios disponibles para usted.

Creemos que nuestro vecindario es un excelente lugar para vivir a cualquier edad y esperamos que este directorio, al poner énfasis en los recursos locales, ayudará a nuestros vecinos a seguir siendo miembros activos de nuestra comunidad.

Daniel Padernacht
Presidente, Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx

Lisa Daub
Presidente, Comité de Envejecimiento

*Trabajando para los vecindarios de Fieldston, Kingsbridge, Kingsbridge Heights,
Marble Hill, Riverdale, Spuyten Duyvil y Van Cortlandt Village.*

Indice

SERVICIOS COMUNITARIOS	1
Centros para ancianos	1
Bibliotecas.....	1
Buen estado físico y salud	2
Grupos de veteranos.....	3
Servicios sociales diurnos para adultos.....	3
Servicios de extensión	3
Información y asistencia	4
Servicios especializados.....	5
EDUCACIÓN CONTINUA Y SERVICIOS	6
Educación continua	6
Servicios comunitarios	6
Recursos laborales	7
RECURSOS DE SEGURIDAD.....	8
VIVIENDA	10
Su hogar actual.....	10
Viviendas para ancianos.....	11
ALIMENTOS Y NUTRICIÓN	13
TRANSPORTE	14
RECURSOS LEGALES.....	16
RECURSOS DE SALUD	17
Ambulancia	17
Salud mental	17
Hospitales	18
Programas de beneficios	18
Cuidados a largo plazo y a corto plazo	19
GOBIERNO – INFORMACIÓN DE CONTACTO	21
FORMULARIO DE QUEJA.....	23
EN CASO DE EMERGENCIA.....	24
¡SU OPINIÓN CUENTA!	26

SERVICIOS COMUNITARIOS

Centros para ancianos

Los Centros para Ancianos están abiertos para cualquier persona de 60 años o más, incluso para miembros de la generación de personas que crecieron durante la gran depresión y pelearon en la Segunda Guerra Mundial, conocida como *The Greatest Generation*, y un número creciente de miembros de la generación más temprana de los nacidos luego de la guerra, llamados *Leading-Edge Boomers*. Los centros ofrecen un espacio conveniente dentro de la comunidad para socializar, asistir a clases y grupos de discusión, ejercitarse, disfrutar de un almuerzo, participar en juegos, ver películas, escuchar conciertos y aprender nuevas habilidades. Un gran número de centros organizan viajes recreativos y culturales y grupos de intereses especiales, además de proporcionar exámenes médicos y apoyo para la obtención de beneficios y servicios. Algunos centros ofrecen transporte de ida y vuelta. Nuestros centros están en constante evolución para satisfacer las preferencias de sus miembros, así que afíliese a un centro (o dos) y participe en la construcción del lugar de reunión de su comunidad. Las membresías y la mayoría de los servicios son proporcionados sin costo alguno o con el pago de una contribución voluntaria.

Riverdale Senior Services 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org	The Riverdale YM-YWHA Senior Center 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org
Marble Hill Senior Center 5365 Broadway, 10463 718-562-8551 / www.mmcc.org	JASA Van Cortlandt Senior Center 3880 Sedgwick Ave., 10463 718-549-4700 / www.jasa.org
Fort Independence Senior Center 3350 Bailey Ave, Suite, 10463 718-796-2950 / www.mmcc.org	Mosholu Montefiore Senior Center 3450 DeKalb Ave., 10467 718-798-6608 / www.mmcc.org

Bibliotecas

Las bibliotecas se han transformado en centros vitales de la comunidad ya que proporcionan un amplio rango de oportunidades y servicios educativos, además de prestar libros, DVD y otros materiales. Tenemos la suerte de contar con cinco sucursales de la Biblioteca Pública de Nueva York dentro de nuestra comunidad. Cada sucursal tiene acceso total o parcial, ofrece uso de computadoras, tecnología de asistencia y un despliegue de clases, charlas y presentaciones. Los bibliotecarios están disponibles para proporcionar información y guiar a los usuarios. Si usted no puede salir de casa, puede ser elegible para inscribirse en el programa de libros por correo llamado Books by Mail. Las bibliotecas también ofrecen libros con letras grandes y audiolibros.

Riverdale Library 5540 Mosholu Ave., 10471 718-549-1212 / www.nypl.org/locations/riverdale	Kingsbridge Library 291 W. 231st St., 10463 718-548-5656 / www.nypl.org/locations/kingsbridge
---	--

Spuyten Duyvil Library 650 W. 235th St., 10463 718-796-1202 / www.nypl.org/locations/spuyten-duyvil	Van Cortlandt Library 3874 Sedgwick Ave., 10463 718-543-5150 / www.nypl.org/locations/van-cortlandt
Jerome Park Library 118 Eames Place / 10468 718-549-5200 / www.nypl.org/locations/Jerome-park	
NYPL Books by Mail 917-275-6975 / www.nypl.org/help/community-outreach/services-for-persons-with-disabilities/books-by-mail	Books by Mail o Libros por Correo es un servicio para individuos que no pueden salir de casa o que tienen una discapacidad. Llene un formulario firmado por un médico o trabajador social.
NYPL eBooks La sucursal de su localidad puede ayudarle a iniciar el proceso, o visite www.nypl.org/ask-nypl/ebookcentral para obtener información.	Si usted posee una computadora, una tableta o un lector de libros digitales (e-books), y además tiene acceso a internet inalámbrico (wifi), usted puede tomar prestados libros digitales, audiolibros y videos de forma electrónica, desde su casa.

Buen estado físico y salud

Los centros para ancianos ofrecen exámenes médicos de detección, ejercicios, yoga, nutrición y otras clases de manera regular. La siguiente lista muestra programas y oportunidades especiales que están disponibles para personas mayores de 60 años, además de las ofertas regulares del Centro para Ancianos, así como otros sitios públicos para ayudarle a mantenerse en forma.

Riverdale Senior Services, Inc 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org	La iniciativa de salud para mujeres de RSS incluye los talleres y grupos de apoyo de buen estado físico S.H.E., de 12 semanas.
The Riverdale YM-YWHA Senior Center 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org	El Y es anfitrión del programa Silver Sneakers® de la aseguradora, aeróbicos acuáticos, y membresías con descuento para el centro de buen estado físico y actividades acuáticas.
Van Cortlandt Park – NYC Parks Dept. Van Cortlandt Park South, entre Jerome y Broadway. 718-430-1890 / www.nycgovparks.org/parks/VanCortlandtPark	El parque es anfitrión de grupos de caminatas, horarios de natación para ancianos, observación de aves y programas especiales de ejercicios para personas mayores de 60 años.
Riverdale Community Center (RCC) 660 West 237th Street (RKK), 10463 718-796-4724 / www.riverdalecommunitycenter.org	RCC ofrece clases de baile y buen estado físico durante dos sesiones de diez semanas.
Health Outreach – NYP Senior Program The Allen Hospital / 5141 Broadway, 10034 212-932-5844 / http://nyp.org/services/healthoutreach.html	El programa Health Outreach del NYP ofrece exámenes médicos y charlas, talleres, programas de ejercicios y baile, grupos de apoyo y actividades para personas de 60 años o más.

Grupos de veteranos

Manténgase activo junto a otros veteranos y participe con miembros del servicio y proyectos comunitarios.

William E. Irwin Post 774 3037 Corlear Avenue 718-548-9754 / www.legion.org	Veterans of Foreign Wars Post 95 3960 Orloff Avenue 718-549-9870 / www.vfwwebcom.org
Neumann Goldman Post 69 130 W. Kingsbridge Road – VA Medical Center 914-337-0277 – <i>se reúne el tercer domingo del mes</i>	

Servicios sociales diurnos para adultos

Los servicios sociales diurnos para adultos son una parte importante de los cuidados basados en la comunidad para ancianos que pudieran beneficiarse de un día de actividades estructurado y supervisado. Dichos servicios mejoran la calidad de vida de los adultos de mayor edad que experimentan diferentes niveles de discapacidad de la memoria o de una discapacidad cognitiva y/o física. Los servicios sociales diurnos para adultos reducen el aislamiento y aumentan la participación social y comunitaria dentro de un entorno seguro y estimulante. También mejoran la calidad de vida de los proveedores de cuidados informales al darles un descanso de sus responsabilidades constantes. Contacte a los proveedores para aprender más acerca de sus programas, la elegibilidad y los precios, para que pueda encontrar el que sea mejor para usted.

Riverdale Senior Services Programa de actividades diurnas para adultos 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org	The Riverdale YM-YWHA Senior Center Programa social diurno para adultos 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org
Hebrew Home at Riverdale – RiverSpring 5901 Palisades Ave. 10471 718-581-1620 / www.riverspringhealth.org También existe RiverSpring at Night, un servicio médico modelo de cuidados durante la noche para adultos que tienen problemas para dormir como consecuencia de varias formas de demencia.	The New Jewish Home Programa social diurno para adultos 100 West Kingsbridge Road, 10468 800-544-0304 / www.jewishhome.org

Si usted busca servicios de relevo para cuidados durante la noche, consulte el listado de Cuidados a largo plazo y a corto plazo en las páginas 19-20.

Servicios de extensión

Los servicios de extensión se mantienen en contacto, por teléfono y/o visitas personales, con ancianos que no pueden salir de casa. Además de proporcionar compañía, los programas de extensión pueden ayudar a establecer un puente entre las personas y los servicios que necesitan, así como alertar a los proveedores de cuidados o profesionales acerca de necesidades o inquietudes especiales. Los programas tienen dentro de su personal a trabajadores sociales, voluntarios supervisados y/o pasantes de trabajo social. Los lugares de culto que proporcionan visitas amistosas a los miembros de sus congregaciones que no pueden salir de casa son otra manera de mantenerlos

conectados.

<p>Riverdale Neighborhood House 5521 Mosholu Ave., 10471 718-549-8100 / www.riverdaleonline.org</p>	<p>El programa <i>acompañamiento telefónico</i> de RNH, con personal voluntario, conecta a los ancianos que no pueden salir de casa con la comunidad, para ayudar a garantizar su salud y bienestar.</p>
<p>The Hudson Community Project The Riverdale YM-YWHA 5625 Arlington Ave. 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org</p>	<p>El programa <i>Seguro en casa</i> del HCP ofrece servicios de manejo de casos, transporte, defensa de la vivienda, cuidados en el hogar, despensa de comida y mantenimiento de la salud para residentes ancianos de Riverdale, Washington Heights e Inwood que no pueden salir de casa.</p>
<p>AmPark NORC Amalgamated-Park Reservoir Houses 98 Van Cortlandt Park South, 10463 718-548-4990 /</p>	<p>AmPark NORC proporciona información y asistencia para acceder a servicios de beneficios públicos, programas de derechos, manejo de casos, manejo de la salud y otros servicios de apoyo para residentes mayores de 60 años de AmPark, una comunidad de retiro natural (Natural Occurring Retirement Community, NORC).</p>

Información y asistencia

Cuando necesite asistencia y no sepa a quién recurrir, los siguientes recursos pueden ser un excelente punto de inicio. Los servicios incluyen referencias, ayuda con la elegibilidad e inscripción para recibir beneficios, garantizar la entrega de comidas a domicilio (*meals-on-wheels*) y/o manejo de la totalidad del caso. Recuerde: también puede llamar al 311, la fuente principal de información y servicios que no sean de emergencia de la Ciudad de Nueva York.

<p>Riverdale Senior Services 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org</p>	<p>El trabajador social del RSS puede proporcionar información y referencias para ayudarle a garantizar los servicios que usted necesita.</p>
<p>The Riverdale YM-YWHA Senior Center 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org</p>	<p>El trabajador social del Y puede proporcionar información y referencias para ayudarle a garantizar los servicios que usted necesita.</p>
<p>The Hudson Community Project 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org</p>	<p>El programa <i>Seguro en casa</i> del HCP ofrece servicios de manejo de casos, transporte, defensa de la vivienda, cuidados en el hogar, despensa de comida y mantenimiento de la salud para residentes ancianos de Riverdale, Washington Heights e Inwood que no pueden salir de casa.</p>
<p>AmPark NORC Amalgamated-Park Reservoir Houses 98 Van Cortlandt Park South, 10463 718-548-4990 /</p>	<p>AmPark NORC proporciona información y asistencia para acceder a servicios de beneficios públicos, programas de derechos, manejo de casos, manejo de la salud y otros servicios de apoyo para residentes mayores de 60 años de AmPark, una comunidad de retiro natural (Natural Occurring Retirement Community, NORC).</p>

Bronx Jewish Community Council 2930 Wallace Ave, 10467 718-652-5500 / www.bjcconline.org	BJCC proporciona información y asistencia para acceder a servicios de beneficios públicos, programas de derechos y otros servicios de apoyo para ancianos en todo el Bronx.
Regional Aid for Interim Needs (R.A.I.N.) 811 Morris Park Ave, 10462 718-892-5520 / www.raininc.org	RAIN proporciona manejo de casos, asistencia para la inscripción en beneficios públicos, comidas entregadas a domicilio y otros servicios para ancianos en todo el Bronx y la parte alta de Manhattan.

Puede encontrar más fuentes de información útil en las páginas 21-22.

Servicios especializados

Víctimas del holocausto y los nazis

Self Help Community Services, Inc 620 Ft. Washington Ave, 10040 212-971-7600 / www.selfhelp.net	Self Help proporciona manejo de casos y asistencia con derechos estadounidenses y europeos para víctimas de la persecución nazi.
Café Europa 5625 Arlington Ave., 10471 718-548-8200 / www.riverdaley.org	Café Europa se reúne todos los meses en Riverdale YM-YWHA para ofrecer información, seminarios, programas sociales, acceso a un trabajador social y recursos para sobrevivientes del holocausto.

Grupos de apoyo para proveedores de cuidados y recursos para el cuidado de la memoria

Riverdale Senior Services 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org	RSS ofrece un grupo de apoyo para proveedores de cuidados, para aquellos adultos que cuidan de sus padres y para quienes cuidan de sus cónyuges. Contacte a RSS para conocer el horario de las reuniones y obtener información adicional.
Methodist Home for Nursing & Rehabilitation 4499 Manhattan College Parkway, 10471 718-548-5100 / www.methodisthome.org	Methodist Home ofrece un grupo de apoyo para proveedores de cuidados de residentes de la comunidad, así como de residentes de asilos de ancianos. Contacte a Methodist Home para conocer el horario de las reuniones y obtener información adicional.
Alzheimer's Disease and Related Disorders New York City, Inc. / CaringKind* 360 Lexington Ave, NY, 10017 646-744-2900 / www.alznyc.org <i>*Conocido anteriormente como Alzheimer's Association, NYC Chapter</i>	La línea de ayuda que funciona las 24 horas del día proporciona abundante información y apoyo a aquellos que necesitan asistencia en relación con la pérdida de la memoria y todas las formas de demencia, lo que incluye, pero no se limita al Alzheimer.

EDUCACIÓN CONTINUA Y SERVICIOS

Educación continua

Sí, ¡puede sentirse desafiado, incluido y realizado después de la jubilación! He aquí algunas oportunidades de aprendizaje para toda la vida que están disponibles en su comunidad, o cerca de la misma:

Centros y bibliotecas para ancianos

Los centros y bibliotecas para ancianos de nuestra comunidad ofrecen una amplia variedad de clases para estimular y refrescar tanto su mente como su cuerpo. Consulte estas secciones de la Guía de Recursos para obtener más información.

Lehman College (CUNY)

Los residentes del Estado de Nueva York de 60 años o más pueden asistir como oyentes a cursos universitarios, en un programa sin matrícula y en función del espacio disponible. Los oyentes no reciben calificaciones ni créditos académicos por estos cursos. Para inscribirse en el Programa Encore, usted deberá llenar una solicitud de ingreso sin título y presentar su identificación. A pesar de que esto no requiere el pago de una matrícula, usted deberá pagar cada semestre una cuota general consolidada.

Para más información, contacte a:

Lehman College - Admisión de Estudiantes (Encore),
Shuster Hall, Room 161, 250 Bedford Park Blvd. West, Bronx, NY 10468
718-960-8706 - www.lehman.edu/admissions/documents/encore-application.pdf

Riverdale Community Center (RCC)

RCC se encarga de un Centro Educativo Para Adultos y Jóvenes (Adult and Youth Education Center, AVEC), que ofrece más de cincuenta clases en dos sesiones de diez semanas cada año. Niños, adolescentes, adultos y ancianos asisten a clases de escritura de ficción, arte, danza, música, computación, ejercicios, actividades de ocio e idiomas. Aplica el cobro de matrículas para las clases del AVEC.

Riverdale Community Center
660 West 237th Street (RKK), Bronx, NY 10463
718-796-4724 / <http://riverdalecommunitycenter.org>

Clases en línea

Si usted cuenta con una computadora o una tableta y acceso a internet, puede participar en muchas de las clases de cursos masivos y abiertos en línea (Massive Open Online Courses, MOOC) que están programadas o disponibles a demanda sin ningún costo. Si no tiene acceso en casa, puede programar tiempo para usar una computadora en la biblioteca o el centro de ancianos de su comunidad. A continuación, los vínculos de los cuatro portales web más populares:

www.coursera.org
www.canvas.net

www.edX.org
www.khanacademy.org

Servicios comunitarios

El trabajo voluntario es una excelente manera para mantenerse activo, construir relaciones y mejorar

el bienestar de individuos y comunidades. ¡Hay muchas maneras de comenzar a hacerlo! **Llame al centro de ancianos, grupo de veteranos, asilo de ancianos, centro de cuidados diurnos, centro de culto o a una de las muchas organizaciones civiles y sin fines de lucro de su comunidad.** Pregunte acerca de oportunidades para echar una mano con un evento o con necesidades permanentes. He aquí algunas otras formas de conectarse con oportunidades de voluntariado en su comunidad:

NYC Service (Servicio de la Ciudad de Nueva York)- 212-788-7550 / www.nycservice.org - busca voluntarios para satisfacer las necesidades más grandes de la Ciudad de Nueva York.

Foster Grandparent Program (Programa de Abuelos de Acogida) – 212-602-4214 o marque el 311 - Ofrece a ancianos de 60 años o más un estipendio libre de impuestos para fungir como mentores, tutores y proveedores de cuidados para niños y jóvenes con necesidades especiales. Foster Grandparents brinda 20 horas por semana en organizaciones basadas en la comunidad tales como escuelas primarias, hospitales, programas de cuidados diurnos, programas para después de clases y programas de Head Start (Inicio Temprano).

AARP – www.aarp.org/giving-back - proporciona artículos y listados de oportunidades de voluntariado.

Idealist – 646-786-6886 / www.idealist.org - junta a personas que quieren hacer el bien con oportunidades de voluntariado o empleo con organizaciones sin fines de lucro. Usted deberá buscar vacantes en el sitio web.

Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx (CB8) - 718-884-3959 / 5676 Riverdale Ave. / www.nyc.gov/bronxcb8

La CB8 ejerce un rol importante como consejera a la hora de lidiar con problemas de uso de la tierra y zonificación, el presupuesto de la Ciudad, la entrega de servicios municipales y muchos otros asuntos relacionados con el bienestar de nuestra comunidad. Conozca las actividades de la Junta asistiendo a las reuniones de la Junta Comunitaria o a las del Comité. Las reuniones, las agendas y las minutas se publican en el sitio web de la CB8 en www.nyc.gov/bxcb8. Nuestro boletín mensual también es una fuente de noticias y eventos locales. Usted puede inscribirse en el sitio web para recibir el boletín por correo electrónico. Su periódico local también publica las reuniones y los eventos.

¡VOTE!

Sea parte del proceso de moldeado de su Comunidad, la Ciudad de Nueva York, el Estado de Nueva York y Estados Unidos, votando en las elecciones primarias y generales. Si necesita una solicitud de boleta para votante ausente, un formulario de registro, localizar su sitio de votación o si tiene alguna pregunta, llame al 311 o a la **Junta Electoral de NYC** al número 866-VOTE-NYC [866-868-3692], o visite el sitio web www.vote.nyc.ny.us. También puede llamar a este número si le interesa servir como trabajador o voluntario el día de las elecciones.

Recursos laborales

Senior Employment Services (Servicios laborales para ancianos) (SES) – 212-602-6966 o llame al 311. El SES del Departamento para el Envejecimiento asiste a los residentes de 55 años o más de la Ciudad de Nueva York que buscan oportunidades laborales. El SES ofrece capacitación en aulas de clases, técnicas para encontrar empleo y asignaciones laborales a tiempo parcial y tiempo

completo. Todos los programas del SES ofrecen ayuda para contactos laborales y asignación laboral para adultos maduros de ingresos bajos a moderados.

ReServe – 212-727-4335 / www.reserveinc.org - junta a profesionales activos de 55 años o más con empleos a tiempo parcial en el sector sin fines de lucro que necesitan de su experiencia y ofrece flexibilidad y un estipendio modesto.

AARP – www.aarp.org/work - proporciona artículos informativos y listados de empleos que usted puede revisar por código postal.

Idealist – 646-786-6886 / www.idealist.org - junta a personas que quieren hacer el bien con oportunidades de voluntariado o empleo con organizaciones sin fines de lucro. Usted deberá buscar vacantes en el sitio web.

RECURSOS DE SEGURIDAD

Llame al 911 solo en casos de emergencia, incluyendo casos en los que necesite de la policía o ambulancias y en casos de incendios. Además, si usted cree que alguien que conoce está en peligro o se encuentra desaparecido, llame al 911. Si la persona en cuestión tiene más de 65 años, la Ciudad puede emitir una Alerta plateada para ancianos desaparecidos en peligro inminente debido a discapacidades cognitivas graves y/o una necesidad urgente de recibir atención médica. Es posible emitir una Notificación de anciano desaparecido para ancianos que tal vez no tengan discapacidades cognitivas.

Precinto 50.o de la policía – 718-543-5700 - 3450 Kingsbridge Ave., Bronx, NY, 10463
Llame al precinto para reportar un crimen que ya no está en progreso. **Llame al 311 para la mayoría de los casos que no sean emergencias.**

Seguridad de bienes, fraude y estafas - Muchas estafas a consumidores se enfocan en los ancianos, incluyendo el fraude por internet o telemercadeo, robo de identidad, sorteos de loterías y préstamos costosos de hipoteca inversa. Para más información acerca de cómo proteger sus bienes, llame al 311 o visite el sitio web

www.nyc.gov/html/dfta/downloads/pdf/senior_savvy/protecting_assets.pdf

Seguridad en el hogar – Para obtener información sobre la seguridad en el hogar, incluyendo la prevención de caídas y seguridad contra incendios, llame al 311 o visite el sitio web

www.nyc.gov/html/dfta/html/senior/safety_at_home.shtml. Las caídas son la principal causa de visitas a la sala de emergencias por parte de los adultos mayores y pueden cambiar su vida para siempre.

Seguridad peatonal – Los neoyorquinos mayores conforman anualmente un tercio de las muertes peatonales en la Ciudad de Nueva York. Para consejos acerca de la seguridad peatonal, llame al 311 o visite el sitio web www.nyc.gov/html/dfta/html/senior/pedestrian.shtml

Abuso de ancianos - El abuso de ancianos es cualquier acto consciente, intencional o negligente por parte de un proveedor de cuidados (incluso un familiar) o cualquier otra persona que tenga una relación de confianza con un adulto mayor vulnerable, que cause daño o un riesgo grave de daño a

dicho adulto mayor, lo que incluye el daño físico, emocional, sexual o financiero, o negligencia, abandono o confinamiento. Si alguien está en peligro inmediato, llame al 911 para pedir ayuda. Si usted sospecha de que ha ocurrido abuso o de que el abuso está ocurriendo pero el peligro no es inmediato, informe a alguien. Usted puede discutir cualquier problema o sospecha que tenga acerca de abuso de ancianos con total confidencialidad, al llamar al 311 y pedir que le comuniquen con el Centro de Recursos para Víctimas de Crímenes contra Ancianos del Departamento para el Envejecimiento. Otro recurso son los Servicios de Protección al Adulto. Para obtener más información, llame al 311 o visite el sitio web www.nyc.gov/html/dfta/html/services/crime-victims.shtml

Servicios de Protección al Adulto de la Ciudad de Nueva York – 212-630-1853

Neighborhood Self Help by Older Persons, Inc. El programa Neighborhood SHOPP VIP proporciona una variedad de servicios para brindar apoyo a las víctimas de abuso de ancianos - 718-542-0006 - 953 Southern Boulevard, Suite 203 Bronx, NY 10459

Preparación para casos de emergencia - *Ready New York: My Emergency Plan* (Nueva York lista: Mi plan de emergencia) contiene información que usted necesitará en caso de huelgas, tormentas o fallas en los servicios públicos. Un *bolso listo* es esencial para un plan de evacuación efectivo, en caso de incendio, terremoto, huracán, apagón u otra emergencia. Para obtener más información, llame al 311 o visite el sitio web www.nyc.gov/html/dfta/html/senior/emergency.shtml. Usted puede recibir notificaciones de emergencias como parte del programa **Notify NYC** por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico y algunos otros medios de comunicaciones. Para registrarse, llame al 311 o visite el sitio web www.nyc.gov/notifynyc

Seguridad para los cuidados de la memoria – Se necesitan de precauciones de seguridad especiales para cualquier persona que tenga problemas de memoria. Esto incluye el manejo, el entorno del hogar, la medicación y el riesgo de deambular. Para obtener información, contacte en línea a la Asociación del Alzheimer en el sitio web www.alz.org/care/alzheimers-dementia-safety.asp. Esta información es relevante para cualquier persona con problemas de memoria y cualquier tipo de demencia. También puede llamar al 646-744-2900, la línea de ayuda de 24 horas de Alzheimer's Disease and Related Disorders New York City, Inc. / CaringKind (conocido anteriormente como Alzheimer's Foundation, NYC Chapter).

Programa Alerta de Carteros - Si usted vive solo y le preocupa que si se cae o tiene un accidente nadie lo sabría, puede optar por unirse a Alerta de Carteros. Una vez inscrito, usted le proporciona al Departamento para el Envejecimiento (Department for the Aging, DFTA) su dirección, número telefónico e información acerca de cómo comunicarse con sus contactos de emergencia. Además, usted autoriza a su cartero a llamar al 311 si el correo se acumula en su buzón sin que haya una explicación. Una vez que el 311 "recibe la alerta", el operador del 311 notifica al DFTA. El DFTA, a su vez, llama a sus contactos de emergencia y, de ser necesario, a su conserje o incluso a la policía, para pedirles que se aseguren de que usted está a sano y salvo. Para obtener más información y un formulario de registro, llame al 311 o visite el sitio web www.nyc.gov/html/dfta/html/services/carrier-alert.shtml

Centros de refrescamiento - Cuando se predice que el índice de calor será alto a niveles peligrosos, la Ciudad abre centros de refrescamiento en instalaciones públicas con aire acondicionado para ofrecer a las personas alivio del calor. Los horarios varían según la ubicación y pueden cambiar de un día a otro, por lo que se recomienda llamar antes para confirmar. Los centros de refrescamiento abren cuando el índice de calor alcanza los 100 grados para cualquier día y/o cuando el índice de calor es de 95 grados o más para dos o más días. Usted puede dirigirse a su centro para

ancianos, centro comunitario o biblioteca más cercanos, luego de llamar para confirmar sus horarios y el estatus como centro de refrescamiento.

In Case of Emergency (En caso de Emergencia) (“ICE”) – Consulte el formulario en la página 24

Una emergencia se le puede presentar a cualquiera, en cualquier momento y en cualquier lugar. Planifique con antelación y mantenga una lista concisa de la información primordial en un lugar visible de su hogar y lleve una consigo. Tener esta información disponible de inmediato para los servicios de emergencias puede salvar su vida. Además, si usted lleva consigo un teléfono celular, asegúrese de añadir un contacto llamado “ICE” con número(s) telefónico(s) relevantes(s). El personal de emergencia sabe que debe revisar su teléfono celular en busca de contactos llamados En Caso de Emergencia (**In Case of Emergency**).

VIVIENDA

Su hogar actual

Un poco de ayuda puede hacer una gran diferencia cuando se trata de manejar el costo de una vivienda cuando se cuenta con un ingreso fijo. Los límites altos de ingresos para ciertos programas significan que más personas ahora son elegibles para ellos. Usted puede obtener más información acerca de los programas marcados con “311” llamando al 311. Un recurso local listado en Servicios comunitarios/Información y asistencia en las páginas 3 y 4 puede proporcionarle asistencia. Usted también puede visitar el sitio web www.nyc.gov y buscar “ACCESS NYC” para visualizar la elegibilidad para estos u otros programas gubernamentales de beneficios. [Vínculo: <https://a069-access.nyc.gov/ACCESSNYC/application.do>]. *Tenga en cuenta que los listados en esta Guía son meramente de carácter informativo. Cada programa puede tener criterios de elegibilidad adicionales y todos los programas están sujetos a cambio de un momento a otro.*

Senior Citizens Rent Increase Exemption (Exención de Aumento de Renta para Ancianos) (SCRIE) (311)

El programa de Exención de Aumento de Renta para Ancianos (SCRIE) ofrece a los arrendatarios elegibles una exención de los aumentos de renta, lo cual puede resultar en una reversión a la renta pagada bajo un contrato de arrendamiento u orden de arrendamiento previos. El propietario del edificio recibe un crédito correspondiente contra sus impuestos inmobiliarios de parte de la Ciudad de Nueva York. Para ser elegible para el programa SCRIE, usted debe tener 62 años o más, contar con un ingreso de \$50,000 o menos y un apartamento de renta controlada o estabilizada que cueste al menos un tercio de su ingreso mensual neto. Para mantener la renta congelada, recuerde renovar este beneficio antes de que expire su contrato de arrendamiento.

Senior Citizen Homeowners Exemption (Exención para propietarios ancianos) (SCHE) (311)

Los propietarios de viviendas cualificados pueden recibir una exención de impuestos inmobiliarios en una escala proporcional bajo la SCHE. Los solicitantes deben tener 65 años o más, tener ingresos de \$37,399 o menos, haber tenido el título de la propiedad durante al menos 12 meses consecutivos y la propiedad debe ser la residencia legal del solicitante, usada exclusivamente para propósitos residenciales.

New York State School Tax Relief (Alivio de impuestos escolares del Estado de Nueva York) (STAR) y Enhanced STAR (STAR Mejorado) (311)

Este programa proporciona una exención parcial de los impuestos sobre la propiedad escolar sobre

hogares ocupados por su dueño. Enhanced Star proporciona una exención superior para los ancianos elegibles con un ingreso de grupo familiar de \$81,900 o menos.

Veteran's Exemption (Exención de veteranos) (311)

Este programa proporciona exenciones sobre impuestos inmobiliarios a veteranos cualificados, su cónyuge o la (el) viuda(o) de un veterano(a) que no se haya vuelto a casar, o a un padre Gold Star (el padre de alguien que murió en el cumplimiento de su deber). Los veteranos son antiguos miembros de las fuerzas armadas de Estados Unidos o de los Marineros Mercantes (durante la Segunda Guerra Mundial) llamados a servicio activo durante un período de conflicto, o quienes hayan recibido medallas expedicionarias.

Home Energy Assistance Program (Programa de asistencia energética para el hogar) (HEAP) (311)

Una subvención única por año para ayudar a los propietarios de viviendas y arrendatarios de bajos ingresos a pagar los costos de combustible y servicios públicos. Para obtener más información acerca de HEAP llame al 800-692-0557.

New York Foundation for Senior Citizens, Inc. - Programa de compartición de viviendas

El programa gratuito de compartición de viviendas de la Fundación ayuda a juntar adultos "anfitriones" que cuentan con habitaciones adicionales en sus casas o apartamentos con adultos "huéspedes" apropiados para compartir su espacio. Uno de los miembros de la transacción debe tener 60 años o más. El programa también atiende a adultos "anfitriones" de 55 años o más que están interesados en compartir con adultos "huéspedes" con discapacidades de desarrollo capaces de vivir de manera independiente. Número telefónico de contacto, 212-962- 7559 Ext. 244

Senior Citizen Homeowner Assistance Program (Programa de Asistencia para Propietarios Ancianos) (SCHAP)

El SCHAP proporciona préstamos asequibles, asistencia técnica práctica y referencias a servicios sociales para ancianos propietarios de viviendas que necesitan ayuda para realizar reparaciones o renovaciones necesarias. Contacto: Departamento de Preservación y Desarrollo de Viviendas de la Ciudad de Nueva York– 212-863-8000

Bronxworks, Inc. - Programa de apoyo para viviendas de ancianos

El especialista en vivienda de Bronx Works, Inc. está dedicado a ayudar a ancianos en riesgo de quedar sin hogar. La asistencia puede incluir mediación en disputas con caseros, ayuda para llenar solicitudes para programas de subsidios para vivienda, ayuda para resolver atrasos en el pago de servicios públicos, revisión de contratos de arrendamiento y documentos legales y ayuda para navegar los tribunales de vivienda. Contacto: 718-933-5300 / Morris Innovative Senior Center, 80 East 181st Street

Viviendas para ancianos

VIVIENDAS ASEQUIBLES PARA ANCIANOS

En general, usted puede ser elegible para un apartamento en un edificio de viviendas asequibles para ancianos, si su ingreso está por debajo de un porcentaje específico de los ingresos promedio del área y si la cabeza del grupo familiar tiene 62 años o más. Los servicios de apoyo y los límites de ingresos para cada residencia varían y pueden cambiar con el tiempo. Bajo la sección 202 del programa federal de apoyo para viviendas de ancianos, los residentes pagan 30 % de sus ingresos en renta y el

resto se cubre mediante subsidios federales, al precio justo de mercado de la unidad. A continuación, se enumeran la sección 202 y otras formas de edificios de apartamentos subsidiados para ancianos. Discuta el proceso de solicitud con un trabajador social o una agencia de servicios sociales que trabaje con viviendas asequibles. Los siguientes números de contacto pueden conectarle con el gerente de la propiedad, la recepción del edificio o con una agencia gerencial. Los tiempos de espera por apartamentos disponibles en edificios existentes son considerablemente largos y es posible que algunos ya no estén aceptando nuevas solicitudes.

Frances Schervier Housing 718-548-5232 / 2995 Independence Ave, 10463	Riverdale House 718-432-1234 / 6477 Broadway, 10471
Hudson House 718-581-1299 / 3247 Johnson Ave, 10463	The Harry and Jeanette Weinberg/Webb Avenue Senior Residence 718-410-1280 / 2552 Webb Ave, 10468
Van Cortlandt Green 718-294-5840 ext 401 / 6469 Broadway, 10471 <i>Inauguración en la primavera de 2016</i>	

LOTERÍAS DE ARRENDAMIENTO DE VIVIENDAS ASEQUIBLES

A través de *Housing Connect* del Departamento de Preservación y Desarrollo de Viviendas de la Ciudad de Nueva York, usted puede revisar las loterías para arrendamientos asequibles que actualmente reciben solicitudes y presentar solicitudes para las loterías a las que usted puede cualificar. Estos apartamentos pueden ser asequibles para individuos de ingresos bajos, moderados y medios de diferentes edades y tamaños de grupos familiares. Las cualificaciones y la renta mensual varían para cada apartamento. Visite el sitio web www.nyc.gov/hpd o llame al 212-863-5610 (inglés), o al 212-863-5620 (español).

OTRAS VIVIENDAS PARA ANCIANOS

Las siguientes listas incluyen comunidades de viviendas para ancianos ubicadas dentro o cerca de nuestra comunidad al momento de la publicación de esta guía. Contacte a los proveedores para obtener más información acerca de sus servicios y tarifas.

Atria Riverdale 3718-3726 Henry Hudson Pkwy, 10463 718-475-6523 / www.atriaseniorliving.com	Five Star Premier Residences of Yonkers 537 Riverdale Ave, Yonkers, 10705 914-423-2200 / www.fivestarseniorliving.com
Hebrew Home at Riverdale – Riverwalk 5901 Palisade Avenue, 10471 718-581-1000 / www.riverspringhealth.org	The New Jewish Home – Kittay House 2550 Webb Avenue, 10468 718-410-1441 / www.jewishhome.org

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

TIENDAS DE ALIMENTOS

Tenemos la suerte de contar con grandes tiendas de comestibles, mercados más pequeños de alimentos y puestos de vegetales frescos en toda nuestra comunidad. Recuerde preguntar acerca de descuentos para ancianos y, de ser necesario, por el servicio de entrega a domicilio. Los Centros para Ancianos y algunos edificios de apartamentos patrocinan transportes de ida y vuelta a los supermercados. Si usted tiene acceso a computadoras o conoce a alguien que le pueda ayudar, existen negocios que ofrecen servicios de compra de comestibles en línea y entrega a domicilio.

ALMUERZO COMUNAL

Los Centros para Ancianos proporcionan un almuerzo nutritivo a cualquier persona que tenga más de 60 años. Las comidas tienen financiamiento parcial del Departamento para el Envejecimiento de la Ciudad de Nueva York y mediante contribuciones sugeridas. ¿Por qué comer solo, cuando puede disfrutar de una comida deliciosa junto a sus vecinos?

Riverdale Senior Services 2600 Netherland Ave., 10463 718-884-5900 / www.riverdalesenior.org	The Riverdale YM-YWHA Senior Center 5625 Arlington Ave., 10471 (kósher) 718-548-8200 / www.riverdaley.org
Marble Hill Senior Center 5365 Broadway, 10463 718-562-8551 / www.mmcc.org	JASA Van Cortlandt Senior Center 3880 Sedgwick Ave., 10463 (kósher) 718-549-4700 / www.jasa.org
Fort Independence Senior Center 3350 Bailey Ave, Suite, 10463 718-796-2950 / www.mmcc.org	Mosholu Montefiore Community Center 3450 DeKalb Ave., 10467 718-882-4000 / www.mmcc.org

COMIDAS ENTREGADAS A DOMICILIO (Meals on Wheels)

Meals on Wheels proporciona comidas entregadas a domicilio para personas de 60 años o más que: (1) son física y/o mentalmente frágiles; (2) no pueden cocinar comidas nutritivas por sí mismos; (3) no tienen a nadie que los asista. Si considera que usted o un ser querido puede cualificar para este servicio, hable con uno de los recursos que aparecen en la sección Servicios comunitarios/Información y asistencia para obtener ayuda, o contacte directamente al manejo de casos RAIN:

- **RAIN Multi-Services for Seniors**, 3377A White Plains Road, Bronx 10467, 347-346-9676

RECURSOS ALIMENTICIOS

Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa Complementario de Asistencia Nutricional) (SNAP)

SNAP proporciona a individuos elegibles un subsidio mensual para comprar alimentos en tiendas participantes. Usted debe llenar un formulario de presupuesto que considera sus ingresos, su situación de vivienda y gastos médicos de su bolsillo. Los solicitantes que tengan 60 años o más o que sean discapacitados y cumplan con las pautas de ingresos de SNAP podrían estar exentos de los límites de bienes. Para obtener más información, llame al 311 o a uno de los recursos locales incluidos en la sección Servicios Comunitarios/Información y asistencia. Usted también puede visitar el sitio web www.nyc.gov y buscar "ACCESS NYC" para visualizar la elegibilidad para este u otros programas gubernamentales de beneficios. [Vínculo directo: <https://a069-access.nyc.gov/ACCESSNYC/application.do>].

Kingsbridge Riverdale Marble Hill Food and Hunger Project

Iglesia del Mediador - 260 WEST 231st St., 10463, martes 9:00 a.m. – 11:00 a.m.

La despensa del proyecto KRMH proporciona paquetes de comida a familias que tienen hambre y residen en nuestra comunidad inmediata. Los individuos en necesidad pueden venir a la despensa una vez al mes. Venga temprano y traiga su identificación. KRMH también proporciona paquetes de comida a personas que no pueden salir de casa. *Nota: Esta organización de base comunitaria depende de donaciones de comida y dinero para ayudar a nuestros vecinos necesitados.*

MERCADOS VERDES

Productos frescos de granjas locales disponibles para su compra.

Mercado juvenil de Riverdale, 256th Street & Mosholu Avenue, abierto los jueves de 2:00 p.m. a 7:00 p.m., durante el verano y el otoño. Adolescentes de **Riverdale Neighborhood House** operan este puesto, uno de los mercados juveniles más longevos de GrowNYC. Aceptan efectivo, tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (Electronic Benefit Transfer, EBT) y cupones de alimentación, tarjeta de débito o crédito y cupones del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) y del Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros (Farmers' Market Nutrition Program, FMNP).

Van Cortlandt Park Youth Farm Stand, Parque de Trenes en Gale Place & Orloff Avenue, abierto los miércoles de 2:30 p.m. a 7:00 p.m., durante el verano y el otoño. Jóvenes de **Friends of Van Cortlandt Park** atienden el puesto. Aceptan efectivo, tarjetas EBT/crédito/débito, cupones Health Bucks y Fresh Connect y cupones del WIC y del FMNP.

Riverdale Y Sunday Market, West 237th Street and Independence Avenue, abierto los domingos de 9:00 a.m. a 2:00 p.m., durante la primavera, el verano y el otoño. Variedad de alimentos, productos y entretenimiento familiar.

TRANSPORTE

Sin importar si su viaje es por recreación, trabajo o atención médica, usted tiene opciones para llegar a donde desea ir. Si va a visitar algún Centro para Ancianos, el servicio de furgonetas del Centro puede ser una opción. Nuestra comunidad también cuenta con algunos servicios de vehículos privados a los cuales usted puede llamar. ¿No ha tomado un autobús o el tren últimamente? Podría darse cuenta de que el transporte público ahora es más limpio y fácil de usar de lo que lo fue durante su último viaje. A continuación, se muestra alguna información acerca del transporte público a cargo de la Autoridad Metropolitana de Transporte (Metropolitan Transportation Authority, MTA):

Información sobre autobuses, el subterráneo y el servicio de trenes Metro North - llame al 511, o visite el sitio web www.mta.info.

Mediante comandos de voz, el 511 puede proporcionar información acerca del estatus del servicio (incluso sobre la accesibilidad), planificación de viajes y horarios, tarifas y tarjetas MetroCard, incluso tarjetas de tarifas reducidas.

Accesibilidad –

- Todos los autobuses locales y expresos se “hincan” para bajar el primer escalón, para una

entrada más fácil.

- Todos los autobuses locales y algunos autobuses expresos cuentan con una rampa o elevador para el acceso de sillas de ruedas estándares o *scooters*.
- La estación N.º 1 del subterráneo en 231st Street y Broadway cuenta con un elevador para llevarle hasta la plataforma. Si usted no puede subir escaleras, asegúrese de verificar el estatus del elevador de esta estación y de la estación a la que se dirige, mediante una llamada al 511.
- La estación de trenes de trasbordo Metro North Riverdale tiene acceso para sillas de ruedas, tanto por el lado norte como por el lado sur. Si usted no puede subir escaleras, asegúrese de verificar el estatus del elevador de esta estación y de la estación a la que se dirige, mediante una llamada al 511. La estación Spuyten Duyvil permite acceso en silla de ruedas solo por el lado norte. La estación Marble Hill no tiene acceso para sillas de ruedas.

Tarifas – Pague las tarifas de los autobuses utilizando monedas (no centavos) o la tarjeta MetroCard. Para el subterráneo, usted puede comprar una tarjeta MetroCard en una cabina o una máquina expendedora en la estación. Los boletos del sistema Metro North pueden comprarse en las máquinas expendedoras en la estación local. También hay otras opciones disponibles.

Tarifas reducidas – Aquellos pasajeros que tienen 65 años de edad o más o tienen una discapacidad que los cualifique para ello, son elegibles para tarifas reducidas (aproximadamente la mitad del precio regular) en el transporte público. Las tarifas reducidas están disponibles en todo momento en los autobuses y subterráneos locales y fuera de las horas pico en autobuses expresos y en el sistema Metro North. Llame al 511 o revise los horarios para conocer las horas específicas. Las tarifas reducidas aplican también para los autobuses de Hudson Rail Link que conectan con las estaciones Riverdale y Spuyten Duyvil de Metro North.

Para facilitar el pago de su tarifa, usted puede comprar una tarjeta MetroCard de tarifa reducida llamada **Reduced-Fare MetroCard**, una tarjeta MetroCard personalizada con su nombre y fotografía. Usted debe solicitarla y ser aprobada para recibirla. Ahora existe una opción de pago fácil o "Easy Pay" que le permite vincular su tarjeta de crédito o débito a su tarjeta Reduced-Fare MetroCard, para recargarla automáticamente a medida que la usa. Usted puede obtener una solicitud e instrucciones para llenarla llamando al 511 o visitando el sitio web www.mta.info/nyct/fare/pdf/seniors. Para hacer una solicitud por correo, usted debe enviar el formulario lleno, una fotografía de 2" x 2 1/2" y una fotocopia de una prueba de edad aceptable: Licencia para conducir, tarjeta de Medicare o prueba de que padece una discapacidad que lo cualifique.

Usted también puede solicitar o recargar su tarjeta Reduced Fare Metrocard en persona en un **autobús o furgoneta de MetroCard**. Traiga su solicitud y dos identificaciones válidas (incluyendo una identificación con fotografía) al autobús o furgoneta de MetroCard, en la que se le tomará una fotografía sin costo. Estos son los horarios actuales (sujetos a cambio):

- Van Cortlandt Village, 3887 Sedgwick – De 9:30 a.m. a 11:00 a.m. durante el 2.º y 4.º viernes del mes.
- Kingsbridge, 231st St & Broadway – De 2:00 p.m. a 3:00 p.m. durante el 1.º y 3.º miércoles del mes.
- Riverdale, 256th – 259th St & Riverdale Ave (Skyview Shopping Ctr) – De 12:00 p.m. a 1:00 p.m. durante el 1.º y 3.º miércoles del mes.
- Riverdale, 235th St & Johnson Ave – De 9:00 a.m. a 11:30 a.m. durante el 1.º y 3.º miércoles del mes.

TRANSPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Programas Access-A-Ride y Paratransit (transporte para discapacitados) - 877-337-2017 o en línea en el sitio web <http://web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm>

La Agencia de Tránsito del MTA para la Ciudad de Nueva York administra el servicio de transporte para discapacitados para la ciudad, llamado Access-A-Ride (AAR). Este servicio incluye viajes compartidos, servicios de puerta a puerta o servicio hacia estaciones de autobuses o trenes de la Ciudad de Nueva York. Los individuos con discapacidades que no sean capaces de utilizar el transporte público masivo para algunos o todos sus viajes pueden ser elegibles bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA). Para obtener más información sobre elegibilidad y para comenzar el proceso de solicitud, llame al 877-337-2017.

Permisos de aparcamiento para personas con discapacidades - 718-433-3100, o en línea en el sitio web www.nyc.gov/html/dot/html/motorist/pppdinfo.shtml

La Ciudad de Nueva York emite dos tipos de permisos para personas con discapacidades: un permiso del Estado de Nueva York y un permiso de la Ciudad de Nueva York. Existen requisitos de elegibilidad y usos diferentes para estos permisos. En general, los permisos pueden ser emitidos si usted necesita el uso de un vehículo privado para transportarse y tiene una discapacidad grave que le dificulte la movilidad según lo certifique su médico y, para el permiso de la Ciudad de Nueva York, un médico designado por el Departamento de Salud e Higiene Mental. Para más información, comuníquese con el Departamento de Transporte (Department of Transportation, DOT) al número 718-433-3100.

RECURSOS LEGALES

A continuación, se enumeran los recursos disponibles para individuos que buscan servicios legales:

Legal Services NYC – Bronx 718-928-3700 - www.legalservicesnyc.org Proporciona asistencia legal para personas con necesidades financieras. Ofrece varias áreas de ejercicio, lo que incluye vivienda, beneficios y leyes familiares.	The Legal Aid Society - Bronx 718-991-4600 – www.legal-aid.org Proporciona asistencia legal para personas con necesidades financieras. Ofrece varias áreas de ejercicio de la profesión, lo que incluye vivienda, beneficios y leyes familiares.
NYC Bar Association Servicios de referencias legales 212-626-7373 - www.nycbar.org/get-legal-help Servicios de referencias a abogados privados en los 5 distritos de la Ciudad de Nueva York.	Bronx County Bar Association Referral Service 718-293-5600 - www.bronxbar.com Servicios de referencias a abogados privados en el Bronx.

¿Ha preparado o actualizado su testamento, poder legal, apoderado para decisiones médicas y otros documentos importantes?

RECURSOS DE SALUD

Tenemos la suerte de contar con consultorios médicos individuales y grupales en toda nuestra comunidad. También contamos con especialistas en odontología, visión, audición, terapeutas, cuidados de emergencia sin previa cita, instalaciones de pruebas, fisioterapia y farmacias. Estos son algunos otros recursos que le recomendamos tener a la mano:

Ambulancia- Llame al 911 para emergencias

Usted debe **llamar al 911** si usted u otra persona tiene una emergencia médica. De acuerdo con el Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencias, las siguientes son señales de advertencia de una emergencia médica:

- Lesiones accidentales causadas por un accidente de automóvil, incendio (quemaduras o inhalación de humo) o un incidente cercano a un ahogamiento.
- Sangrado que no se detiene.
- Problemas respiratorios, tales como dificultades para respirar o falta de aire.
- Cambios en el estado mental, tales como comportamiento inusual, confusión o dificultad para despertar.
- Dolor en el pecho.
- Asfixia.
- Tos o vómito con sangre.
- Desmayo o pérdida del conocimiento.
- Deseos de cometer suicidio o asesinato.
- Lesión en la cabeza o la espina dorsal.
- Vómito severo o persistente.
- Dolor súbito y grave en cualquier parte del cuerpo.
- Mareos, debilidad o cambios en la visión que se presentan súbitamente.
- Tragado de una sustancia venenosa.
- Dolor en la parte alta del abdomen.

Hatzalah de Riverdale – 718-230-1000 – Servicios médicos voluntarios para emergencias
www.riverdalehatzalah.org

In Case of Emergency (En caso de Emergencia) (“ICE”) – Consulte el formulario en la página 24

Una emergencia se le puede presentar a cualquiera, en cualquier momento y en cualquier lugar. Planifique con antelación y mantenga una lista concisa de la información primordial en un lugar visible de su hogar y lleve una consigo. Tener esta información disponible de inmediato para los servicios de emergencias puede salvar su vida. Además, si usted lleva consigo un teléfono celular, asegúrese de añadir un contacto llamado “ICE” con número(s) telefónico(s) relevantes(s). El personal de emergencia sabe que debe revisar su teléfono celular en busca de contactos llamados En Caso de Emergencia.

Salud mental

La depresión y la ansiedad no son partes normales del envejecimiento. Si usted experimenta síntomas de estos u otros estados de salud mental, busque tratamiento para ayudarlo a seguir disfrutando de su vida. Su médico puede referirle a un especialista, o usted puede contactar a uno de los siguientes recursos:

Riverdale Mental Health Association – 718-796-5300 - 5676 Riverdale Avenue, Suite 202, 10471 - <http://rmha.org>

The J.W. Beatman Counseling Center / The Jewish Board of Family & Children's Services
718-601-2280 o 844-ONE-CALL – 521 W. 239th St, 10463 - www.jbfcs.org

JASA- Geriatric Mental Health Outreach - 718-365-4044 - One Fordham Plaza, Suite 908, 10458

VSNY Geriatric Mental Health Outreach - 718-536 - 3225 (para residentes del Bronx)

LifeNet – 800-LIFENET – www.800lifenet.org - un programa de la Asociación de Salud Mental de Nueva York que proporciona referencias y una **línea telefónica de emergencia** en varios idiomas que está disponible en todo momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Hospitales

Si usted es ingresado en un hospital, pida hablar con un trabajador social. El trabajador social del hospital puede asistirle con su planificación para el alta, lo que incluye cuidados basados en la comunidad, opciones de rehabilitación y cuidados a largo plazo.

The Allen Hospital – New York Presbyterian

Departamento general: 212-932-4000, Departamento de Geriatría: (212) 932-6036

5141 Broadway, NY 10034 – www.nyp.org/facilities/allen-hospital

Montefiore Hospital

Departamento general: 718-920-4321

111 East 210th Street, Bronx 10467 - www.montefiore.org

James J. Peters VA Medical Center

Departamento general: 718-584-9000

130 West Kingsbridge Road, Bronx, 10468 - www.bronx.va.gov

Programas de beneficios

A continuación, se presentan solo unos pocos de los programas de beneficios de salud ofrecidos por agencias gubernamentales. Tenga en cuenta que los listados en esta Guía son meramente de carácter informativo. *Cada programa puede tener criterios de elegibilidad adicionales y todos los programas están sujetos a cambio de un momento a otro.*

Health Insurance Information Counseling and Assistance Program (Programa de Información, Asesoramiento y Asistencia sobre Seguros de Salud) (HIICAP) – 800-701-0501

HIICAP proporciona información, asesoría, asistencia y defensoría gratuita, exacta y objetiva sobre Medicare, seguros médicos privados y planes de coberturas de salud relacionados. HIICAP ayuda a las personas con Medicare, a sus representantes o a personas que pronto serán elegibles para Medicare. HIICAP también proporciona información acerca del Programa de Cobertura de Seguro Farmacéutico para Ancianos (Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage, EPIC), programas de ahorro Medicare Savings, asistencia con prescripciones de "Extra Help" (Ayuda Adicional) y programas de descuentos farmacéuticos. Para recibir ayuda, llame al número 800 e ingrese su código postal.

Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage Program (Programa de Cobertura de Seguro Farmacéutico para Ancianos) (EPIC) - 800-332-3742 -

www.health.ny.gov/health_care/epic

EPIC es un programa del Estado de Nueva York que ayuda a los ancianos a pagar sus medicamentos con prescripción. EPIC proporciona cobertura secundaria para la Parte D de Medicare y medicamentos cubiertos por EPIC comprados luego de que se alcanza el deducible de la Parte D de Medicare. EPIC también da cobertura a medicamentos aprobados que son excluidos de la Parte D, una vez que un miembro se inscribe en la Parte D. EPIC ofrece dos planes basados en los ingresos. El Plan con Tarifa es para miembros con ingresos de hasta \$20,000 si es soltero o \$26,000 si es casado y ayuda a pagar las primas del plan de medicamentos de la Parte D de Medicare. El Plan con Deducible es para miembros con ingresos que van desde \$20,001 a \$75,000 si es soltero o \$26,001 a \$100,000 si es casado y proporciona asistencia con las primas al reducir su deducible EPIC.

Tarjeta de ahorro para medicamentos con prescripción de Nueva York – 800-788-6917

Esta es una tarjeta gratuita de descuentos en farmacias para residentes del Estado de Nueva York.

Medicare - 800-MEDICARE o 800-633-4227 – www.medicare.gov

Medicare proporciona asistencia de atención médica para personas de 65 años o más y para personas con discapacidades. Antes de su cumpleaños número 65, es recomendable que investigue sus opciones y prepare su inscripción.

Medicaid – 800-541-2831 o llame al 311.

Paga cuentas médicas de personas de bajos ingresos, incluso servicios no cubiertos por Medicare tales como odontología, cuidados en casa, cuidados institucionales, medicamentos con prescripción, anteojos correctivos y aparatos auditivos.

NY Connects: Opciones para cuidados a largo plazo/ SHOPP del vecindario - 718-542-0006 –

www.nshopp.org - Servicio de información y asistencia para adultos mayores y personas con discapacidades que tienen necesidades de cuidados a largo plazo o preguntas al respecto.

Cuidados a largo plazo y a corto plazo

A continuación, se enumeran todos los centros y servicios de cuidados a largo y a corto plazo que se encuentran dentro y cerca del distrito de nuestra comunidad al momento de la publicación de esta guía. Asegúrese de investigar la calidad de los cuidados de todos los centros y los servicios. La cercanía con su hogar no garantiza su satisfacción con la atención médica y el entorno de convivencia. Para los asilos de ancianos y agencias certificadas de cuidados en el hogar, usted puede obtener los datos básicos de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid en el sitio web <http://nursinghomes.nyhealth.gov> como un punto de partida para ayudarle a hacer sus preguntas a los administradores, profesionales de atención médica, sus familiares y amigos. Es muy importante que usted o un familiar o amigo de confianza visiten las instalaciones en las que usted está interesado, incluyendo el edificio y el piso en que usted podría vivir a largo o a corto plazo. Usted también puede explorar la viabilidad de recuperarse y/o vivir de manera segura y social, quizá con algún tipo de apoyo, en su vivienda actual.

Assisted Living (Vida asistida) (AL), Skilled Nursing (Enfermería especializada) (SN), Memory Care (Cuidados de la memoria) (MC), Respite Care (Cuidados de relevo) (RC), Home Care (Cuidados en el hogar) (HC) *					
	AL	SN	MC	RC	HC
Atria Riverdale – 718-475-6523 3718-3726 Henry Hudson Parkway - www.atriaseniorliving.com	X		X	X	
Citadel at Kingsbridge – 718-796-8100 3400 Cannon Place – www.citadelcarecenters.com		X			
Fieldston Lodge Care Center – 718-549-1203 666 Kappock Street – www.fieldstonlodgcarecenter.com		X			
Five Star Premier Residences of Yonkers - (914) 423-2200 537 Riverdale Ave, Yonkers – www.fivestarseniorliving.com	X		X	X	
Hudson Pointe at Riverdale – 718-514-2000 3220 Henry Hudson Parkway – www.hudsonpointerehab.com		X	X	X	
Manhattanville Nursing Care Center, Inc. – 718-601-8400 311 W. 231st Street – www.manhattanvillehealthcare.com		X			
Methodist Home for Nursing and Rehabilitation – 718-548-5100 4499 Manhattan College Parkway – www.methodisthome.org		X		X	
The New Jewish Home, Bronx Campus – 718-410-1500 ** 100 W. Kingsbridge Road – www.jewishhome.org	X	X	X		X
Park Gardens Rehabilitation and Nursing Center – 718-549-2200 6585 Broadway – www.parkviewnh.com		X			X
Riverdale Nursing Home – 718-796-4800 641 W. 230th Street – www.riverdalenursinghome.com		X			
Schervier Nursing Care Center – 718-548-1700 2975 Independence Avenue – www.scherviercares.org		X	X	X	X
RiverSpring Health / Hebrew Home at Riverdale – 718-581-1000 ** 5901 Palisade Avenue – www.riverspringhealth.org	X	X	X	X	X
St. Patrick's Home – 718-519-2800 66 Van Cortlandt Park South – www.stpatrickshome.org		X	X		
Terrace Healthcare Center – 718-796-5800 2678 Kingsbridge Terrace – www.terrace-healthcare.com		X			
Floral Home Care, LLC - 718-473-1200 6677A Broadway – www.floralhomecare.com					X
PCI Home Care Group, Inc. – 718-884-7800 336 West 263rd Street – www.pcihomecaregroup.com					X
Preferred Home Care of New York – 718-305-7333 5223 Broadway 2nd Fl. Suite 1 - www.preferredhcny.com					X
Right at Home - 855-472-4227 3265 Johnson Avenue - www.rightathome.net/bronx					X
Wagner Home Care Agency - 212-838-5930 3631 Greystone Ave - www.wagnernurse.com					X

* El listado incluye tanto agencias certificadas de salud en el hogar (Certified Home Health Agencies, CHHA) como agencias no médicas de cuidados en el hogar.

** New Jewish Home y RiverSpring ofrecen instalaciones y servicios especiales para personas ciegas.

GOBIERNO – INFORMACIÓN DE CONTACTO

Conozca a sus funcionarios electos y a su Junta Comunitaria. Escriba o llame para expresar su opinión acerca de un tema de su interés. Si usted necesita ayuda, contáctelos. Para problemas o quejas con los servicios de la ciudad, llame primero al 311 y obtenga el número para quejas. Si le gustaría que la Junta Comunitaria N.º 8 le hiciera seguimiento a una queja que no ha sido atendida, use una copia del formulario incluido en la página 23.

<p>Bronx Community Board No. 8 Chairman Daniel Padernacht District Manager Patricia Manning 5676 Riverdale Avenue, Suite 100 Bronx, NY 10471 718-884-3959 / email bx08@cb.nyc.gov www.nyc.gov/bxcb8</p>	<p>Bronx Borough President Ruben Diaz, Jr. 851 Grand Concourse, Suite 301 Bronx, NY 10451 718-590-3554 Constituent Services 718-590-6248 Senior Services Unit http://bronxboropres.nyc.gov/</p>
<p>Councilman Andrew Cohen – District 11 277 West 231st Street Bronx, NY 10463 718-549-7300</p>	<p>Councilman Fernando Cabrera – District 14 107 East Burnside Avenue Bronx, NY 10457 347-590-2874</p>
<p>Assemblyman Jeffrey Dinowitz – District 81 3107 Kingsbridge Avenue Bronx, NY 10463 718-796-5345</p>	<p>Councilman Ydanis Rodriguez – District 10 618 W. 177th Street, Ground Floor New York, NY 10033 917-521-2616</p>
<p>Assemblyman José Rivera – District 78 1 Fordham Plaza, Suite 1008 Bronx, NY 10458 718-933-2204</p>	<p>Assemblyman Guillermo Linares – District 72 210 Sherman Avenue, Suite A New York, NY 10034 212-544-2278</p>
<p>State Senator Jeffrey Klein – District 34 1250 Waters Place, Suite 1202 Bronx, NY 10461 718- 822-2049</p>	<p>Assemblyman Mark Gjonaj – District 80 1126 Pelham Parkway South Bronx, NY 10461 718 409-0109</p>
<p>State Senator Gustavo Rivera – District 33 2432 Grand Concourse, Suite 506 Bronx, NY 10458 718-933-2034</p>	<p>State Senator Adriano Espaillat – District 31 5030 Broadway, Room 701 New York, NY 10034 212-544-0173</p>
<p>Congressman Elliot L. Engel – District 16 3655 Johnson Avenue Bronx, NY 10463 718-796-9700</p>	<p>Congressman Charles B. Rangel - District 15 163 West 125th Street, Suite #737 New York, NY 10027 212-663-3900</p>
<p>U.S. Senator Charles E. Schumer 780 3rd Avenue, Suite 2301 New York, NY 10017 212-486-4430</p>	<p>U.S. Senator Kirsten Gillibrand 780 3rd Avenue, Suite 2601 New York, NY 10017 212-688-6262</p>
<p>Mayor Bill de Blasio City Hall New York, NY 10007 212-788-9600</p>	<p>Governor Andrew Cuomo NYS State Capitol Building Albany, NY 12224 518-474-8390</p>

AGENCIAS GUBERNAMENTALES

<p>New York City Department for the Aging (DFTA) 212-602-4100 - www.nyc.gov/html/dfta</p>	<p>New York State Office for the Aging (NYSOFA) 800-342-9871 - www.aging.ny.gov</p>
<p>Social Security Administration 800-772-1213 – www.ssa.gov/retire Ingreso por seguro de jubilación y otros beneficios.</p>	<p>Supplemental Security Income (SSI) 800-772-1213 – www.ssa.gov/disabilityssi Complementa los pagos de seguro social para personas discapacitadas y/o ancianos con ingresos y bienes bajos.</p>
<p>US Department of Veterans Affairs New York Regional Office 212-807-7229 – www.va.gov Pensiones para veteranos con ingresos bajos o discapacitados, atención médica, educación, préstamos y otros beneficios.</p>	<p>Community Action Center 212-669-3916 – http://comptroller.nyc.gov Brazo de servicios a los constituyentes de la oficina del Contralor de la Ciudad de Nueva York y enlace con agencias de la ciudad, del estado y la localidad.</p>
<p>New York City Human Resources Administration (HRA) 718-557-1399 – www.nyc.gov/hra Administración de 12 programas de asistencia para neoyorquinos necesitados, que incluyen comida, atención médica, viviendas de emergencia y servicios de protección.</p>	



<http://www1.nyc.gov/311>

FORMULARIO DE QUEJA
Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx

Fecha:

Nombre:

Nombre del establecimiento (si aplica):

Dirección, ciudad, estado, código postal:

Número telefónico:

Correo electrónico:

OBLIGATORIO: COMUNÍQUESE CON EL 311 ¿Cuál fue el número de la queja de servicio?

311#

Dirección del problema/asunto:

Describa la naturaleza del problema/asunto:

Si la queja es concerniente a un problema de ruido (es decir, ruido causado por una construcción o la operación de un bar a altas horas de la noche), responda las siguientes preguntas: ¿Por lo general, con qué frecuencia se presenta este problema?

Enumere los días y las horas:

Otras agencias a las que ha contactado acerca de este problema (por ejemplo, el Departamento de Edificaciones [Department of Buildings, DOB], la estación de policía, funcionarios electos). Enumere las agencias contactadas y la fecha y/o el número de queja:

BRONX COMMUNITY BOARD NO. 8

**5676 Riverdale Avenue, Suite 100 • Bronx, New York 10471-2194 Teléfono:
718-884-3959 • Fax: 718-796-2763 Correo electrónico: bx08@cb.nyc.gov**

EN CASO DE EMERGENCIA

Información básica que debe llevar consigo y publicar en un sitio visible en su hogar. Información actualizada el: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Teléfono de casa: _____

Contactos de emergencia:

Nombre: _____ Celular: _____ Otro teléfono: _____

Nombre: _____ Celular: _____ Otro teléfono: _____

Contactos de médicos:

Nombre: _____ Tipo: _____ Número telefónico: _____

Nombre: _____ Tipo: _____ Número telefónico: _____

Condiciones médicas (enumere): _____

Cirugías (enumere/fecha): _____

Medicamentos (enumere nombre, dosis y frecuencia): _____

Alergias (a medicamentos, otras): _____

✂-----✂

EN CASO DE EMERGENCIA

Información básica que debe llevar consigo y publicar en un sitio visible en su hogar. Información actualizada el: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Teléfono de casa: _____

Contactos de emergencia:

Nombre: _____ Celular: _____ Otro teléfono: _____

Nombre: _____ Celular: _____ Otro teléfono: _____

Contactos de médicos:

Nombre: _____ Tipo: _____ Número telefónico: _____

Nombre: _____ Tipo: _____ Número telefónico: _____

Condiciones médicas (enumere): _____

Cirugías (enumere/fecha): _____

Medicamentos (enumere nombre, dosis y frecuencia): _____

Alergias (a medicamentos, otras): _____

Notas

¡SU OPINIÓN CUENTA!

Utilice este formulario para decirle a la Junta Comunitaria N.º 8 lo que piensa acerca de esta Guía de Recursos para Ancianos. Sus comentarios nos harán saber si la guía le resultó útil o no y cómo podemos mejorarla. Use este formulario o formato, comparta su opinión utilizando uno de los siguientes métodos:

1. Por correo a la dirección: Community Board #8, 5676 Riverdale Avenue, Suite 100, Bronx, NY 10471
2. Fax: 718-796-2763
3. Correo electrónico: bx08@cb.nyc.gov
4. Teléfono: 718-884-3959

1. Vivo en el vecindario de:

Fieldston _____ Marble Hill _____ Spuyten Duyvil _____
Kingsbridge _____ Riverdale (South/Central) _____ Van Cortlandt Village _____
Kingsbridge Heights _____ Riverdale (North) _____ Otro: _____

2. Soy un proveedor de servicios en la CB8: No ___ Sí ___ (tipo de trabajo/servicio): _____

3. Estoy cuidando de un residente anciano de la CB8: No ___ Sí ___ (parentesco): _____

4. Mi grupo de edad: 80 años o más ___ 60 a 69 años ___ 40 a 49 años ___
70 a 79 años ___ 50 a 59 años ___ 39 años o menos ___

5. Leo y utilizaré esta guía en: Formato impreso ___ En línea: ___ Tanto formato impreso como en línea: ___

6. Recibí/me enteré de esta Guía a través de: _____

7. En mi opinión, la Guía de Recursos para Ancianos de la Junta Comunitaria N.º 8 del Bronx es:

___ Muy útil y debe actualizarse y continuar realizándose.
___ Útil hasta cierto punto y debe actualizarse y continuar realizándose.
___ Inútil y debe descontinuarse.

8. Díganos por qué la Guía le pareció muy útil, útil hasta cierto punto o inútil. ¿Cuáles secciones son las más útiles? ¿Y las menos útiles?

9. Comparta con nosotros sus sugerencias y/o correcciones (de ser necesario, utilice una hoja en blanco):

10. OPCIONAL: *Proporcionenos su información de contacto en caso de que queramos contactarle para aclarar ciertos puntos:*

Nombre: _____ Teléfono: (____) _____ Correo electrónico: _____

Gracias. ¡Su opinión cuenta!