

- COMBATA EL FRAUDE: CÓMO DETECTAR IMPOSTORES DEL GOBIERNO
- EL SEGURO SOCIAL CELEBRA EL MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER

- 3 CÓMO LE PROTEGEMOS DE COMUNICACIONES Y PUBLICIDAD ENGAÑOSA
- 4 APROVECHE AL MÁXIMO LA SEMANA DEL AHORRO DE EE. UU. DE 2024
- 5 MANTÉNGASE SALUDABLE E INDEPENDIENTE CON EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES



La Estrella de Seguro Social

COMBATA EL FRAUDE: CÓMO DETECTAR IMPOSTORES DEL GOBIERNO



¿Sabe usted cómo detectar una estafa de un impostor del gobierno? Seguimos concientizando al público sobre las estafas de impostores relacionadas con el Seguro Social y otras estafas gubernamentales durante la quinta celebración anual del «Día de Combatir el Fraude» el 7 de marzo de 2024. Saber cómo identificar a posibles estafadores le ayudará a proteger su información personal.

Muchas estafas tienen elementos comunes. A menudo, los estafadores se aprovechan de los temores y le amenazan con arrestarlo o con acciones legales. Los estafadores también fingen ser empleados del Seguro Social o de otras agencias del gobierno, diciendo que hay un problema

con su número de Seguro Social o sus beneficios. Incluso, pueden decir que su número de Seguro Social está vinculado a un delito.

Cuando sospeche que ha sido contactado por un estafador:

- Cuelgue el teléfono inmediatamente o ignore el mensaje.
- Nunca proporcione información personal, dinero o tarjetas de regalo.
- Informe la estafa de inmediato a nuestra Oficina del Inspector General (OIG, por sus siglas en inglés) en oig.ssa.gov/scam-awareness/report-the-scam (solo disponible en inglés).

Si le debe dinero al Seguro Social, le enviaremos por correo postal una carta con opciones de pago e información para una apelación. Solo aceptamos pagos electrónicamente a través de Pay.gov, Pago de facturas por internet (*Online Bill Pay*) o mediante cheque o giro postal.

Nosotros nunca le:

- Amenazaremos con arrestarlo o con acciones legales por no aceptar pagarnos dinero de inmediato.
- Prometeremos un aumento de beneficios a cambio de dinero.
- Pediremos que nos envíe tarjetas de regalo, tarjetas de débito prepagas, transferencias bancarias, dinero electrónico, criptomonedas o efectivo por correo postal.

Los estafadores continúan evolucionando y encontrando nuevas formas de robar su dinero e información personal. Por favor, manténgase alerta y ayude a crear conciencia sobre las estafas de impostores gubernamentales relacionadas con el Seguro Social y otras estafas. Para informarse mejor, por favor, visite www.ssa.gov/scam (solo disponible en inglés).

Cuéntele a sus amigos y familiares sobre las estafas de impostores del gobierno. Hágalos saber que no tienen por qué avergonzarse de informar si compartieron información financiera

personal o si sufrieron una pérdida financiera. Lo importante es denunciar la estafa de inmediato.

¡Juntos, podemos «Combatir el Fraude»!

Muchos servicios del Seguro Social están disponibles en nuestro sitio del internet,
www.segurosocial.gov
(disponible solo en inglés), o llamando a nuestro número libre de costo,
1 (800) 772-1213 o
1 (800) 325-0778 TTY.
Por favor, visite
www.ssa.gov/agency/emergency/
para obtener información actualizada sobre los cierres de las oficinas del Seguro Social y emergencias (disponible solo en inglés).
Suscríbase a actualizaciones específicas del estado o del territorio

**EL SEGURO SOCIAL
CELEBRA EL MES DE LA
HISTORIA DE LA MUJER**



Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer, un momento para

enfocarse no solo en el pasado, sino también en los desafíos que las mujeres continúan enfrentando en el siglo XXI. En el Seguro Social, ofrecemos beneficios vitales y protección financiera a las mujeres.

Casi el 55 % de las personas que reciben beneficios del Seguro Social son mujeres. Hoy en día, más mujeres trabajan, pagan impuestos de Seguro Social y obtienen créditos para sus ingresos mensuales por jubilación que en cualquier otro momento de la historia de nuestra nación.

Las mujeres tienen una expectativa de vida promedio más larga y tienden a vivir más años jubiladas que los hombres. Esto significa que las mujeres tienen mayores probabilidades de agotar otras fuentes de ingresos mientras su beneficio de Seguro Social continúa de por vida. Es importante que las mujeres planifiquen su jubilación con tiempo y cuidado.

Nuestra publicación, *El Seguro Social: Lo que toda mujer debe saber*, disponible por internet en www.ssa.gov/pubs/ES-05-10927.pdf, proporciona información detallada sobre cómo los acontecimientos de la vida pueden afectar los beneficios por jubilación del Seguro Social de una mujer. Estos acontecimientos pueden incluir matrimonio, fallecimiento de un cónyuge, divorcio, trabajo por cuenta

propia y otros cambios de vida o carrera.

El historial de ingresos de un trabajador determinará sus beneficios futuros, por lo que le recomendamos a todos los trabajadores que verifiquen que la información en su registro esté correcta. Puede crear una cuenta personal *my Social Security* en www.ssa.gov/myaccount (solo disponible en inglés) para revisar su historial completo de ganancias. También puede ver su *Estado de Cuenta de Seguro Social* utilizando su cuenta personal para obtener estimaciones de beneficios futuros y otra información de planificación importante.

Si encuentra un error en su registro de ganancias, es importante que lo corrija para que pueda recibir los beneficios que obtuvo. Nuestra publicación, *Cómo corregir su registro de ganancias de Seguro Social* en www.ssa.gov/pubs/ES-05-10081.pdf, le proporciona detalles sobre cómo hacer una corrección.

Para informarse mejor sobre cómo el Seguro Social beneficia a las mujeres, visite www.ssa.gov/people/women (solo disponible en inglés). Por favor, comparta esta información con su familia y amigos.

CÓMO LE PROTEGEMOS DE COMUNICACIONES Y PUBLICIDAD ENGAÑOSA



El Seguro Social trabaja con la Oficina del Inspector General (OIG, por sus siglas en inglés) para protegerle de estafas que utilizan al Seguro Social como carnada. La Sección 1140 de la *Ley del Seguro Social* le permite a la OIG imponer sanciones severas en contra de cualquier persona que participe en publicidad engañosa o comunicaciones de impostores relacionadas con el Seguro Social.

Por ejemplo, la OIG puede imponer una sanción en contra de cualquier persona que:

- Envíe por correo postal solicitudes engañosas que parezcan provenir o estar autorizadas por el Seguro Social.
- Opere un sitio de internet engañoso o una cuenta de redes sociales diseñada para parecer que pertenece o que está autorizada por el Seguro Social.

- Envíe correos electrónicos o mensajes de texto o que haga llamadas telefónicas alegando ser del Seguro Social.
- Venda formularios, solicitudes y publicaciones gratuitas del Seguro Social sin nuestra aprobación por escrito.
- Cobre honorarios por un servicio que el Seguro Social brinda de forma gratuita sin proporcionar un aviso claramente visible de que el Seguro Social brinda el servicio de forma gratuita.

Si recibe un anuncio o comunicación sospechosa relacionada con el Seguro Social, infórmenos de inmediato. Le animamos a denunciar posibles estafas a la OIG en oig.ssa.gov (solo disponible en inglés). También puede enviar un mensaje por correo electrónico a OIG.1140@ssa.gov.

Por favor, intente capturar toda la información que pueda sobre la comunicación. Esto es lo que puede hacer:

- Para sitios de internet o cuentas de redes sociales sospechosas, tome una captura de pantalla de la página de internet. Anote la dirección del sitio de internet o el enlace de la red social y cómo llegó a ellos.

- Para correos electrónicos y mensajes de texto, capture el mensaje completo y los enlaces del mensaje.
- Para correo de los EE. UU., conserve la comunicación completa, incluido el sobre exterior y todos los anexos. Para llamadas telefónicas, anote el número de teléfono de identificación de la persona que llama y cualquier nombre de la empresa o número de devolución de llamada que proporcione la persona que llama o el mensaje grabado.

Esta información ayudará a la OIG a localizar la fuente de la comunicación sospechosa. Puede revisar la Sección 1140 en www.ssa.gov/OP_Home/ssact/title11/1140.htm (solo disponible en inglés). También puede consultar nuestra publicación, *Lo que necesita saber sobre los anuncios fraudulentos*, en www.ssa.gov/pubs/ES-05-10005.pdf.

¡Por favor, comparta esta información con su familia y amigos y ayúdenos a correr la voz en las redes sociales!

**APROVECHE AL MÁXIMO
LA SEMANA DEL AHORRO
DE EE. UU. DE 2024**



La Semana del Ahorro de EE. UU., que este año se celebra del 8 al 12 de abril, es una excelente oportunidad para que las organizaciones promuevan buenos hábitos financieros y para que las personas evalúen el estatus de sus ahorros. El tema de este año es «ahorrar para lo que más importa».

La planificación y el ahorro son la clave para una jubilación exitosa. Cuanto antes comience a ahorrar para la jubilación, mejor será su situación. Las personas con un plan tienen el doble de probabilidades de ahorrar con éxito. Establezca una meta, elabore un plan y ahorre automáticamente. Durante la Semana del Ahorro de EE. UU., le alentamos a comprometerse a comenzar a ahorrar o a ahorrar más. Para sugerencias, consulte americasavesweek.org (solo disponible en inglés).

También puede obtener más información útil sobre formas

de ayudarlo a planificar su jubilación, visitando nuestro sitio de internet en www.ssa.gov/es/retirement.

Nunca se es demasiado joven para comenzar a ahorrar. Los trabajadores más jóvenes pueden pensar que tienen tiempo para posponer el ahorro para su futuro, pero cuanto antes comiencen, más podrán crecer su dinero. Visite y comparta nuestro sitio de internet para trabajadores jóvenes en www.ssa.gov/people/earlycareer (solo disponible en inglés), donde encontrará recursos que pueden ayudarlo a asegurar su presente y futuro.

Para informarse mejor sobre la Semana del Ahorro de EE. UU., visite americasavesweek.org (solo disponible en inglés).

A graphic with a QR code and text in Spanish. The text asks if the user needs a Social Security card and provides instructions on how to apply online using a QR code. It includes the Social Security Administration logo and the website SeguroSocial.gov.

¿Necesita una tarjeta de Seguro Social?
Es posible que pueda comenzar su solicitud por internet.
Escanee el código QR para comenzar.
1. Abra la aplicación de la cámara en un teléfono inteligente o tableta.
2. Apunte la cámara al código QR.
3. Toque el banner que aparece.
Social Security Administration | Publication No. 20-021
February 2022 | Escrito y publicado con fondos de los contribuyentes de los EE. UU. | SeguroSocial.gov

**MANTÉNGASE SALUDABLE
E INDEPENDIENTE CON EL
PROGRAMA DE
NUTRICIÓN PARA
ADULTOS MAYORES**



¿Tiene usted derecho a recibir beneficios por jubilación del Seguro Social o ya los recibe? ¿Sabía que también puede recibir comidas saludables y otros servicios de nutrición a través del Programa Nacional de Nutrición para Adultos Mayores? Los programas de comidas locales en comunidades alrededor de la nación están esperando para servirle.

A medida que envejecemos, tenemos diferentes necesidades, diferentes formas de cuidar nuestra salud y diferentes nutrientes que necesitamos obtener de nuestros alimentos. Sin embargo, no siempre tenemos suficientes alimentos saludables o el deseo de preparar o comer una comida. Ya sea que necesite más comida, alimentos más saludables, alguien con quien compartir una comida o

LA ESTRELLA DE SEGURO SOCIAL

simplemente quiera aprender sobre buenos hábitos alimentarios, un programa de comidas puede ayudarle.

Los programas de nutrición para adultos mayores proporcionan casi un millón de comidas todos los días a personas de 60 años o más. Con opciones de comida grupal y entregas a domicilio, puede obtener la comida que necesita de la manera que mejor le convenga. Los programas de nutrición para adultos mayores pueden:

- Ayudarle a evitar saltarse comidas y ahorrar tiempo y dinero al comprar y cocinar menos.
- Ofrecerle oportunidades para conectar y socializar, lo que puede ayudar a mejorar su salud física y mental.
- Enseñarle cómo crear un plan de alimentación saludable. Puede aprender sobre recomendaciones de alimentos saludables según su edad, necesidades y preferencias únicas.
- Proveerle otros recursos, como transportación o servicios de mantenimiento del hogar. Esto le ayuda a mantenerse conectado y comprometido con su comunidad.

No es de extrañar que 9 de cada 10 participantes

recomienden un programa de nutrición para adultos mayores a un amigo. Encuentre un programa de nutrición para adultos mayores en su área y ayúdenos a correr la voz compartiéndolo con sus seres queridos, vecinos y su comunidad. Para informarse mejor, visite eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx (solo disponible en inglés).

El Programa de Nutrición para Adultos Mayores es administrado por la Administración para la Vida Comunitaria, parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

MARZO 2024

SOSPECHA DE ALGUIEN QUE ESTÁ COMETIENDO FRAUDE, DESPILFARRO O ABUSO CONTRA EL SEGURO SOCIAL?

INFORMAR A LA OFICINA DEL INSPECTOR GENERAL DE SSA ES FACIL Y SEGURO.

ENVIAR UN REPORTE DE ESTAFAS DE SEGURO SOCIAL
[HTTPS://SECURE.SSA.GOV/IPF/HOME?LOCALE=ES](https://secure.ssa.gov/ipo/home?locale=es)

ENVIAR UN REPORTE DE FRAUDE, DESPILFARRO O ABUSO CONTRA EL SEGURO SOCIAL (DISPONIBLE SÓLO EN INGLÉS)
[HTTPS://SECURE.SSA.GOV/IPF/RF/HOME](https://secure.ssa.gov/ipo/home)

OTRAS FORMAS DE DENUNCIAR FRAUDES

POR CORREO:
LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE DEL SEGURO SOCIAL
PO BOX 17785
BALTIMORE, MD 21235

FAX: (410) 597-0118

TELÉFONO: (800) 269-0271

10:00 A.M. HASTA 4:00 P.M. ET, LUNES A VIERNES, EXCEPTO LOS DÍAS FERIADOS FEDERALES

(866) 501-2101 TTY