

### **¿Le cuesta resolver problemas relacionados con los subsidios de Medicare, del Seguro Social o para veteranos de guerra?**

A continuación le ofrecemos algunos consejos para conseguir ayuda de su oficina del Congreso:

- **Sepa quiénes son sus representantes.** Hay dos senadores por cada estado. En la Cámara de Representantes también hay una persona de su distrito.
- **Sepa cómo ponerse en contacto con ellos.** Busque los nombres y la dirección de contacto de las tres personas que le representan. Para encontrar esa información:
  - Busque en las páginas azules de su guía telefónica local.
  - Visite **THOMAS: información legislativa en Internet** (<http://thomas.loc.gov>), un sitio Web donde podrá averiguar quiénes son sus representantes federales y encontrar su dirección de contacto. Busque en “Directorio de la Cámara” (*House Directory*) o “Directorio del Senado” (*Senate Directory*) para encontrar a los miembros del Congreso de cada estado.
  - Introduzca su estado y código postal en [www.house.gov/writerep/](http://www.house.gov/writerep/) para buscar su distrito y ponerse en contacto con su representante.
- **Encuentre al empleado adecuado.** Cada oficina dispone de empleados que están para ayudarle: los asistentes sociales. Averigüe dónde encontrarlos. Unas veces trabajan en su mismo estado y otras veces en Washington, D.C.

- **Llame y escriba.** La mayoría de los asistentes sociales hablará con usted por teléfono. Una primera llamada telefónica le ayudará a establecer una relación y le permitirá un contacto personal. Sin embargo, es necesario que envíe una carta antes de que un asistente social le pueda ayudar.
- **Seguimiento.** Recuerde: las oficinas federales pueden llegar a recibir miles de cartas cada semana. Eso significa que a veces las cartas se pierden o no reciben la atención que necesitan o merecen. Si nadie se pone en contacto con usted, llame y pregunte si recibieron su carta.
- **Solicite ayuda con el seguro privado.** También es posible que los asistentes sociales puedan ayudarle con cuestiones relacionadas con seguros privados, aunque su intercesión suele ser limitada. Por ejemplo, puede que:
  - le pongan en contacto con el departamento correspondiente en su estado;
  - envíen su información a alguien de su estado. (Que un representante federal envíe su información o realice una llamada en su nombre puede serle de gran ayuda.)

Por lo general, es suficiente con ponerse en contacto con una sola oficina. No olvide que algunas oficinas pueden responder antes que otras. Si una oficina no le ayuda, póngase en contacto con otra.