

# Poder de Padres

Invierno 2009



¿Que es un "Detenedor de aire"?

Es un simple tubo de tela usado para parar que el aire helado de afuera se meta en su casa por medio de las partes de abajo de las puertas y ventanas. Usted puede comprar una o incluso hacer uno de tela o tambien puede usar una toalla o cobija.



Para informacion local de estos recursos, llame a

**Franklin County**  
**Información & Referencias**  
717-261-2561

**LEA Poder en los Padres EN LINEA!**

[www.co.franklin.pa.us](http://www.co.franklin.pa.us)

## Como mantenerse caliente este invierno

### Bajele. Selle. Ahorre.

Los costos de calefacción están más altos que nunca. Combinado con los precios más altos de la comida y gas, mantenerse caliente en el invierno puede ser difícil. Pensilvania hace todo lo posible para proveer ayuda para pagar estas cuentas de utilidades de servicios públicos, pero esto comienza con usted. Con un poco de planeamiento y un poco de conocimiento, se protegerá del frío y su calefacción puede durar todo el invierno.

### Bajele

Ponga el termostato a 65\* durante el día; bájelo a 60\* cuando usted no este en casa o este dormido. También puede instalar un termostato programable.

### Selle.

Mantenga su calefaccion donde se necesita. Cierre sus ventanillas de calefacción en cuartos que no se usen. Asegúrese que las ventanillas estén limpias y sin ninguna obstrucción. Añada insolación para bajar las cuentas de utilidades de servicios públicos, y proveer ahorros.

### Ahorre.

Estos pequeños pasos pueden ahorrarle dinero, ayudar a su presupuesto de calefacción y a mantenerse caliente en este invierno.

Para mas información visite:

[turnsealsave.org](http://turnsealsave.org)



**Consejitos de ningún costo para su hogar –de la Agencia del Depto. de Ambiente de PA**

Concéntrese y mire sus cuentas detalladamente de sus utilidades, servicios públicos. Cuando use mas energia? Su prioridad debe de ser los costos más altos primero. Usted puede seguirlo en el Internet hay maneras de hacerlo.



Apague artículos que no se estén usando. Apague las luces de cuartos que no están en uso, No mantenga abanicos encendidos. Active los componentes de "dormir" en las computadoras.

Use su horno microondas para ahorrar energía. Mantenga su refrigeradora limpia para ahorrar energía. Remueva el tamo de la secadora después de secar cada vez un juego de ropa.



Cierre todas las ventanas y use cortineros. Deje que el sol entre en su casa.

En la mayoría de los hogares, usted puede ahorrar un 2% de su cuenta de utilidades si usted baja un grado en su termostato por lo menos 8 horas al día.

( sigue en la pagina 4)



### Practique seguridad con calefacción en este invierno

El Consejo de Seguridad de Hogares quiere que las familias estén seguras y calientes en este invierno. Las calefacciones, chimeneas y otros aparatos de calefacción de hogar aumentan el riesgo de incendios en los meses de invierno. Siga consejos simples de HSC siglas en ingles para proteger su familia del incendio y quemaduras en esta temporada.

Especialmente las calefacciones portátiles, chimeneas y estufas, requieren uso cuidadoso y mantenimiento apropiado. Juntos con Lowes y el Consejo de Seguridad de hogar ofrecen muchos consejos para ayudar a muchas familias prevenir incendios- quemaduras.

Para más información visite: [www.homesafetycouncil.com](http://www.homesafetycouncil.com)

Para más información visite: [www.homesafetycouncil.com](http://www.homesafetycouncil.com)



### Alarmas de humo vs. Detectores de Monóxido de Carbono

- Las alarmas de CO son diferentes de las alarmas de humo tienen diferentes funciones.
- Las alarmas de CO no proveen la advertencia temprana de incendio.
- Las alarmas de humo no proveen temprana advertencia de exposición a CO.
- Su casa necesita ambas.

Llame su departamento de bomberos para más información.



Visite la biblioteca [www.fclspa.org](http://www.fclspa.org)



### Síndrome de Muerte de Infante Repentina (SIDS) siglas en Ingles

(SIDS) también conocido como "la muerte de cuna", pasa repentinamente, muerte inexplicable de un infante o un bebe menor de un año de edad. La causa de

SIDS es desconocida pero proveedores de cuidado de salud saben que los bebes quienes duermen boca abajo tienen una mayor tendencia de morir de SIDS. También bebes quienes duermen en camas muy acolchonadas tienen mas tendencia de morir de SIDS.

Hay maneras de reducir el riesgo de SIDS.

- Siempre coloque al bebe en su espalda en la noche y a la hora de tomar su siesta. Asegúrese que las personas que cuidan a su bebe sepan esta medida de precaución también.
- Coloque a su bebe en una superficie firme sin almohadas o colchas gruesas.
- No ponga juguetes, objetos suaves o camas o colchas sueltas en la cuna o área de dormir. Si cubre a su bebe con una sabana, ajústela al colchón de la cuna y la sabana no debe pasar de la altura del pecho del bebe.
- No fume mientras este embarazada o después de tener el bebe. No permita a otros que fumen alrededor del bebe.
- Su bebe puede dormir en el mismo cuarto con usted, pero no en la cama con usted o en un sofá.
- Déle a su bebe un pacificador seco y limpio cuando lo acueste a dormir si lo agarra. Si esta dando pecho, espere hasta que tenga un mes de edad para que este acostumbrado a mamar pecho.
- No permita que el bebe se caliente mucho mientras duerme, vista al bebe con ropa no muy caliente y a una temperatura que es cómoda para usted.

#### RECUERDE:

La forma mas fácil de bajar el riesgo de morir de SIDS es colocándolo en su espalda para dormir. En los últimos trece años desde que la Academia Americana de Pediatría comenzó a recomendar que los bebes durmieran en sus espaldas el índice de SIDS ha bajado por un 50%.



Información para este artículo fue tomada del Instituto Nacional de la Salud de Niños y Desarrollo Humano.



## ¿Necesita ayuda para pagar sus cuentas de servicios públicos o reparaciones de la calefacción?

El (LIHEAP siglas en Ingles) Programa de Asistencia de Energía para el hogar de Pensilvania provee becas de asistencia de energía a familias de bajos recursos e individuos.

Usted necesita tener una cuenta que necesita pagarse para recibir asistencia de energía. Usted puede recibir este dinero sin recibir asistencia de dinero en efectivo. No se le pedirá que ponga su propiedad como garantía para recibir esta ayuda.

Las becas de LIHEAP de Crisis son disponibles en una situación de emergencia, como equipo de calefacción quebrado o goteos de líneas que necesitan reparación o arreglos, falta de combustible, terminación de servicios públicos, peligro de quedarse sin combustible o de que el servicio sea discontinuado.



La oficina local del Condado de Asistencia puede proveer más información de LIHEAP y una variedad de asistencia disponible. Llame al 264-6121.

También puede obtener una aplicación en el internet de LIHEAP a través del sistema de PA's COMPASS para esto visite [www.compass.state.pa.us](http://www.compass.state.pa.us).

## Que hacer si sus servicios públicos han sido cortados

Si su servicio publico ha sido desconectado debido a que no pago su cuenta, contacte la compañía de servicios públicos inmediatamente y haga un plan de pagos para que su servicio sea restaurado rápidamente.

Pida el "plan de presupuesto," el cual ayuda a balancear los costos de su energía a través del año. Cada mes será la misma cantidad. También pregunte si usted califica para ayuda de asistencia

que se ofrecen como el Fondo de Energía de \$1 u otros fondos como "temporadas duras".

El sitio en línea de La Comisión de servicios públicos de PA ofrece una lista detallada de programas de asistencia de energía, incluyendo esos ofrecidos por las compañías de servicios públicos visite [www.puc.state.pa.us](http://www.puc.state.pa.us).

Para información adicional local contacte Información y Referimiento del Condado de Franklin de Servicios Humanos al 261-2561 o [ir@co.franklin.pa.us](mailto:ir@co.franklin.pa.us)

## Acta de Aire de limpio adentro de PA (CIAA siglas en Ingles)



El 11 de Septiembre del 2008 esta acta entro en vigencia. Esta acta tiene como objetivo el proteger la población general de los efectos dañinos de humo de segunda mano.

El CIAA indica que nadie puede tener cigarrillos, puros o pipas encendidos adentro de muchos lugares públicos. Estos lugares incluyen escuelas, guarderías infantiles, hospitales, lugares de trabajo, restaurantes, bibliotecas, y centros comerciales. Adicionalmente, guarderías en casa de niños como de adultos, o lugares que tienen niños de adopción temporal en custodia del estado o condado. Este grupo final tiene ciertas variaciones especiales. Para mas información por favor visite [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us)

La ley ofrece ciertas excepciones a la regla las cuales se les permite tener áreas para fumar. Estos lugares pueden ser hogares privados y carros; ciertos bares y clubs privados pueden calificar para esta excepción.

## CIAA en el Condado de Franklin

La implementacion de esta acta de Aire limpio ha creado cambios en muchos lugares de trabajos en el Condado de Franklin. "Manteniéndose libre de Tabaco" es un programa de las Comunidades de Salud que esta trabajando con los negocios del área para ayudar a los empleados con los cambios que han ocurrido.

Este Asociación ofrece clases en Chambersburg y Waynesboro para ayudar a esos interesados en dejar de fumar. Estas clases se ofrecen sin costo a los participantes del programa. Para aprender mas, o para registrarse para una clase llame al 717-262-4691.

Auspiciado por "El programa de mantenerse libre de Tabaco" por una beca proveída por el Depto. de Salud PA.

**Consejitos de ningún costo para su hogar -De la Agencia del Depto. de Ambiente de PA.**



Use ropa extra y cobijas extra. Alerta: esta estrategia no puede ser indicada para casas que tienen ancianos, bebés, u otros con problemas médicos.

Revise y reemplace los filtros de aire mensualmente.

Baje la temperatura de su calentador de agua a (120°F). Generalmente ahorrara de 3-5% en su cuenta de calentador de agua.

Tome duchas de cinco minutos en vez de baños en la bañera, y lave ropa en agua helada.

Para mas consejitos e información, visite: [www.depweb.state.pa.us/energy](http://www.depweb.state.pa.us/energy).

**El programa de mantenerse libre de Tabaco**

esta complacido de traer clases adicionales para parar de fumar en el área.

Ahora ofrecemos clases de día y noche.

Por favor llame al 262-4691 para mas información.

No hay presión, eso si tome la oportunidad de hablar con alguien que ya ha estado donde usted se encuentra...

llame 262-4691 si quiere hacer una cita.



**Formas de compartir amor con su niño(a):**

Saque una foto de familia o tome una nueva y úsela en la computadora como portal.

Diseñe joyas que se puedan comer de cereal.

¡No se olvide de abrazar a su niño(a) al comienzo y al final del día!

Designa una hora para cenar y contra lo que ha pasado en su día por lo menos una vez a la semana.



"Nosotros debemos usar el tiempo con creatividad y para siempre darnos de cuenta que el tiempo. Siempre hasta maduro para hace lo correcto."  
-Martin Luther King, Jr.

**STAYING TOBACCO FREE<sup>SM</sup>**

59 North Seventh Street  
Chambersburg, PA 17201

**Freedom From Smoking**  
an  
American Lung Association  
program

For information on upcoming classes in Chambersburg and Waynesboro call 717.262.4691



free & open to the public

Topics

Thinking About Quitting  
Wanting to Quit  
Quit Say  
On the Road to Freedom  
Winning Strategies  
Staying Off  
The New You  
Celebration!

Brought to you by **STAYING TOBACCO FREE** a project of **Healthy Communities Partnership**  
59 North Seventh Street  
Chambersburg, PA 17201  
of Lancaster County, Inc.

**Usemos la red de Internet!**



[www.dltk-cards.com](http://www.dltk-cards.com)

[www.mysafehome.org](http://www.mysafehome.org)

[www.healthydiningfinder.com](http://www.healthydiningfinder.com)

<http://kidsactivities.suite101.com>

Funding for this issue of *Parent Power* was provided by "Staying Tobacco Free", a program coordinated by Healthy Communities Partnership and funded, in part, under a contract with the Pennsylvania Department of Health. *Parent Power* is a publication to empower parents brought to you by the Parenting Programs Coalition of Franklin County. Ten thousand issues in English and Spanish are distributed throughout Franklin County to all 7 school districts, doctors offices, human service agencies, etc., This issue was prepared by Kim Lucas. To contribute information for the next issue and/or more information, contact *Parent Power* at 261-3144.