

Salvavidas



Información sobre su vida

Verano 2007

SEGURO DE VIAJE

¿Es suyo la red de seguridad que necesita ser?

PARA EVITAR EL RIESGO DE INCENDIOS

Actividades del verano pueden chispear más que solamente diversión. Tenga precaución.

MENTES ACTIVAS JUGANDO

Ideas para mantener niños pequeños ocupados – ¡y aprendiendo!

MEDICINA, ALCOHOL Y EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Lo que necesita saber para evitar interacciones peligrosas



SEGURO DE VIAJE

¿ES SUYO LA RED DE SEGURIDAD QUE NECESITA SER?

Condiciones climáticas, sustos de terrorismo y atestamiento general en los cielos ha llevado a noticias de viaje espantosos en las emisoras. Si usted ha tenido que esperar en la pista del aeropuerto por horas o ha tenido un viaje cancelado a un corto pero desesperadamente necesitada vacación, usted probablemente ha enfrentado la posibilidad de perder cien o miles de dólares de sus ahorros ganados con sudor.

Entonces usted asegurara el viaje y no habrá problema, ¿verdad? E la mayoría de los cases, estará usted equivocado. Mucha gente piensan que la compra de seguro de viaje le protegerá de todo desde equipaje perdidas a cuentas medicas imprevistos—es raras veces cierto. Entonces al comprar seguro de viaje es hora de empezar entender que exactamente esta comprando. Algunas cosas importantes de revisar antes de comprar:

Empieza por lo menos un mes en antelación: Mucha gente hacen reservaciones de viajes importantes con antelación para conseguir mejores precios, y usted necesita hacer lo mismo con seguro de viaje. Compra temprano y usted recibirá la mejor cobertura y precios. Usted encontrara que empresas son quisquillosas sobre condiciones preexistentes para tratamientos médicos o dentales, entonces lea bien la letra pequeña.

(Continuado)

No existe cobertura total—a menos que quiera pagar: ¿Qué es cobertura total? Es una buena pregunta, y abecés depende en docenas de factores específicas de su viaje. Su empresa de viaje talvez no ofrece protección en el aerolínea o la línea de crucero que usted a escogido. Usted encontrara que el seguro de terrorismo es raro y complicado. Y usted tendrá que examinar detenidamente opciones de seguros médicos para entender exactamente que cubren. Las coberturas raras—cubriendo cancelaciones de viaje, equipaje perdido, retrasos que le dejan esperando, accidentes de viaje, emergencias medicas y evacuaciones medicas—cuesta típicamente en los miles de dólares y talvez solo cubre hasta 75 por ciento del costo total de su viaje.

Empieza en línea: Si usted verdaderamente quiere una experiencia impactante en comprando cobertura de viaje, vaya a algunos sitios Web principales que tratan con ofertas de aseguradores singulares o múltiples. InsureMyTrip.com es un mercado principal y una buena primera parada en analizando cobertura—usted empieza por entrar información necesaria de su viaje (fechas, edades de los que viajan, cobertura medica necesitada, etc.) y le dará mas de una docena de posibilidades en todos niveles de precios. Haciendo clic en cualquier opción le dará detalles de lo que cubre y no cubre los seguros.

Revise con su compañía de crédito: Es hora que su compañía de tarjeta de crédito gane dinero. Llame al servicio de clientes para averiguar que tipo de protección de viaje ellos ofrecen automáticamente o por un costo. Usted puede ahorrarse dinero—o, si usted ha viajado frecuentemente, usted puede ir con una compañía que provee mejor cobertura de viaje. Y aun con las

tarjetas que tratan vender sus beneficios de viaje, es importante que usted investigue exactamente lo que el seguro cubre a donde quiera ir. Tome el tiempo de hacer que ellos expliquen la cobertura.

Llame su departamento de recursos humanos o seguro medico: Sus beneficios de salud talvez no sirven en otros estados o países. Antes de tomar un viaje, averigüe si su empleado o su propia cobertura serán efectivos en el lugar donde que vaya a viajar. Una visita a la sala de emergencia le podrá costar por lo menos cientos de dólares y una estancia corta en el hospital le costara miles más. Usted quizás estará interesado en seguro de viaje si encuentra que su propio seguro domestico no pagara reclamaciones en ciertas partes del país donde va a viajar.

Pregunte sobre cobertura de huracán: El tiempo de huracanes 2007 en el Atlántico empieza 1 de junio hasta 30 de noviembre. Aunque usted no viva en un área donde hay huracanes, huracanes severos pueden interrumpir viajes en toda la nación, que puede tardar su viaje aquí o en el extranjero. Pregunte si su seguro de viaje cubre huracanes y los detalles.

Si usted esta clavado, nunca tenga miedo pedir un respiro: Si usted esta apartado de su propósito como resultado de un gran desastre (relacionado al tiempo o de otras cosas), siempre pide a la aerolínea, hotel o otros componentes de su vacación si ellos están dispuestos darle un crédito o descuento en su cuenta. Es raro, pero algunos destinos ven esto como oportunidad de buena voluntad. Pide de una manera agradable—lo peor que pueden hacer el decir no.



ACTIVIDADES DEL VERANO PUEDEN CHISPEAR MÁS QUE SOLAMENTE DIVERSIÓN SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL VERANO

Cada año Americanos esperan las vacaciones del verano, ir de camping, reuniones de familia, un picnic, y el cuatro de julio. El verano, sin embargo, también trae incendios y heridas debido a fuegos artificiales y de las parrillas. Anualmente más de 8,000 Americanos se han herido por fuegos artificiales y fuegos de la parrilla. Más de la mitad de las heridas ocurre durante la primera semana de Julio.

La Administración de Incendios en los EEUU, Centro Nacional de Datos de Incendios calculan que anualmente, cocinando afuera en las parrillas causa mas de 6,000 incendios, sobre 5 muertes, mas de 170 heridas, y \$35 millones en pérdidas de propiedad. Parrillas de gas causan sobre 2,700 incendios, 80 heridas, y \$11 millones de daños. La mayoría de los incendios de parrillas de gas y explosiones fueron causados por escape de gas, tubos bloqueados, y tanques muy llenos de propano.

En adición a cocinar afuera, el uso incorrecto de fuegos artificiales causa más de 6,000 incendios y más de \$8 millones de daño.

Familias también disfrutan de ir de camping en el verano. Es importante seguir las reglas del parque para el uso y extinguir fogatas.

(Continuado)

El verano debe ser un tiempo para disfrutar y hacer bonitas memorias. Sabiendo alguna información de seguridad y siguiendo instrucciones ayudara a todos tener un verano sano.

Seguridad de Fuegos Artificiales

- La mejor manera para disfrutar los fuegos artificiales es visitar lugares públicos donde hay fuegos artificiales por profesionales quienes saben la manera segura de usar pirotecnia.
- Si planea usar fuegos artificiales, asegúrese que es legal en su área.
- Nunca prenda los fuegos artificiales adentro o cerca de césped seco.
- Siempre tenga un balde de agua y/o un extintor cerca. Sepa como usar el extintor correctamente.
- No use ropa floja mientras use los fuegos artificiales.
- Párese unos cuantos pies lejos de los fuegos artificiales. Si uno no se prende, no se pare cerca para investigar. Apáguelo con agua y bótelo.
- Siempre lea las direcciones y advertencia en los fuegos artificiales. Si no esta marcado con los contenidos, direcciones, o advertencia, no lo prende.
- Supervise siempre a niños que estén cerca de fuegos artificiales.

Seguridad con la Barbacoa

- Antes de usar una parrilla, cheque le conexión entre el tanque de propano y la línea de combustible. Asegúrese que los tubos—donde el aire y gas se mezclan—no este bloqueado.

- No llene mucho el tanque de propano.
- No use ropa floja mientras cocine en la barbacoa.
- Tenga cuidado en usar liquido para encender carbón. No añada líquido a un fuego porque la llama puede hacer explotar en envase.
- Mantenga fósforos y mecheros fuera del alcance de niños. Enseñe a niños reportar a un adulto si encuentran fósforos o mecheros. Supervise niños cerca de una parrilla.
- Deseche el carbón correctamente —eche mucha agua sobre ellos, y asegúrese que no hay fuego. Nunca los coloque en envases de plástico, papel o de madera.
- Nunca use la parrilla o tenga una barbacoa en un lugar encerrado – monóxido de carbono puede producir.
- Asegúrese que todos sepan Detenerse, Tirarse al Piso, y Rodar en caso que la ropa coja fuego. Llame al 911 o el número de emergencia local y una quemadura necesita atención médica.

Seguridad de Fogatas

- Haga una fogata donde no se puedan extender, lejos de césped y hojas secas.
- Mantenga fogatas pequeñas, y no permite que se hagan muy grandes.
- Mantenga mucha agua y una pala cerca para apagar el fuego cuando termine. Mécelo y eche agua de nuevo.
- Nunca pierda vista de.



Recetas de Verano para Aprendizaje en el Hogar para Padres e Hijos de Grados K-3

Mentes Activas Jugando

Aquí están actividades de Recetas de Aprendizaje en el Hogar de lectura, escritura, matemáticas, y ciencias. Esto ha sido desarrollado por el Instituto de Hogar y Escuela. Padres de niños pequeños en pre-jardín hasta el tercer grado encuentran que son maneras fáciles y divertidos para trabajar con la escuela—usando materiales que tienen en casa para desarrollar habilidades en sus hijos.

Ordenar y Amontonar: Enseñe habilidades de clasificación con vajillas. Pide a su hijo a poner juntos los platos de tamaño y forma similares. También haga que su hijo ponga en orden la cubertería—tenedores con tenedores, cucharas con cucharas. Esto es como reconocer las formas de letras y números.

Telefonitis: Haga que su niño practica leyendo números de izquierda a derecha en marcando el teléfono. Haga un alista de números de teléfono que su hijo pueda leer—para familiares, amigos, la agencia meteorológica—y haga que su hijo haga una llamada o dos.

Déjelos Comer Formas: Corte el pan en formas diferentes—rectángulos, triángulos, cuadrados, círculos. Haga por lo menos dos de cada forma. Pregunte a su hijo que escoja dos similares en forma, después que ponga mermelada en uno, y luego poner la segunda parte enzima para hacer un bocadillo. Es un bocado y un juego para combinar formas.

Vísteme: Aumente el vocabulario de su niño. Enseñe los nombres de ropa que usa su niño—camisa, blusa, suéter, calcetín, zapato—cuando su hijo se viste o desviste.

(Continuado)

También enseñe partes del cuerpo—cabeza, brazo, rodilla, pie. Luego imprime las palabras en papel y pide su hijo colocar el papel a la ropa en el armario o cajón. Haga un dibujo de su niño acostado en un papel grande. Fíjalo en la pared. Pide que su hijo coloque las palabras para cada parte del cuerpo en los lugares correctos.

Letras Escondidas: Aumente habilidades de observación con esta actividad. Pida a su niño buscar letras del abecedario en cajas y latas de comida en el hogar. Por ejemplo, encuentra cinco letras A o tres letras C, o cualquier número de letras o combinaciones en cajas de cereal, latas de sopa, barra de jabón. Empieza con letras fáciles de encontrar y luego unas más difíciles de encontrar. Después haga que sus hijos escriba las letras en un papel o indicarle las letras en las cajas o latas.

Letras que Desaparecen: Promueve creatividad y aumente control muscular con un balde de agua y una brocha. En un día caliente, lleve a sus hijos afuera al camino de entrada o la acera y animales escribir lo que quieran. Hable de lo que han escrito.

Escritura Tira Cómica: Use tiras cómicas para ayudar con escribir. Corte la tira cómica y pida a su hijo ponerlos en orden. Luego pida que llenen las letras de los caracteres (oralmente o en escritura).

Y Eso es el Fin del Cuento: Mejora habilidades de escuchar y de imaginación. Lea un cuento a su niño y pare antes del fin. Pida a su hijo como terminara el cuento. Luego termine el cuento y hable sobre el fin con su hijo. ¿Termino como pensó?

Matemáticas Lavandería: Aumente habilidades en hacer tareas del hogar. Pide a su hijo pequeño clasificar la ropa—antes o después de lavarlos. ¿Cuántos calcetines? ¿Cuántas sábanas? Tal vez encuentran un calcetín perdido.

Fracciones de Servilletas: Diviértase con fracciones. Doble toallas de papel o servilletas en fracciones grandes y pequeñas. Empieza con dos mitades y aumente a octavos y decimosextos. Use marcadores para escribir las fracciones.

Pésame: Enseña habilidades de calcular. Pida a sus hijos adivinar el peso de objetos en el hogar—una papelería, un abrigo, un vaso lleno de agua. Luego, haga que ellos adivinan su propio peso, también los de otros miembros de familia, y use la balanza para comprobar las calculaciones. Los padres valientes pueden pesarse e la balanza también.

Hielo es Bueno: Mejore observación y habilidades de preguntar por congelando y derritiendo hielo. Agregue agua en una cubitera de hielo y ponlo en el congelador. Pregunte a su hijo cuanto tiempo se tomara en congelar. Para variedad, use diferentes niveles de agua en diferentes secciones de la cubitera. Ponga cubitos en la mesa. Pide a su hijo cuanto tiempo se demora en derretir. ¿Por qué derriten? Ponga cubitos en diferentes lugares en el cuarto. ¿Derriten más rápido en algunos lugares que otros? ¿Por qué?

Flotar y Hundir: Anima hipótesis (adivinanza). Use varios objetos—jabón, un calcetín, una botella de champú, una esponja mojada, una botella vacía. Pida su hijo cuales objetos flotan en un fregadero o una tina llena de agua. Luego haga caer los objetos en el agua, una a la vez, para ver que pasa.

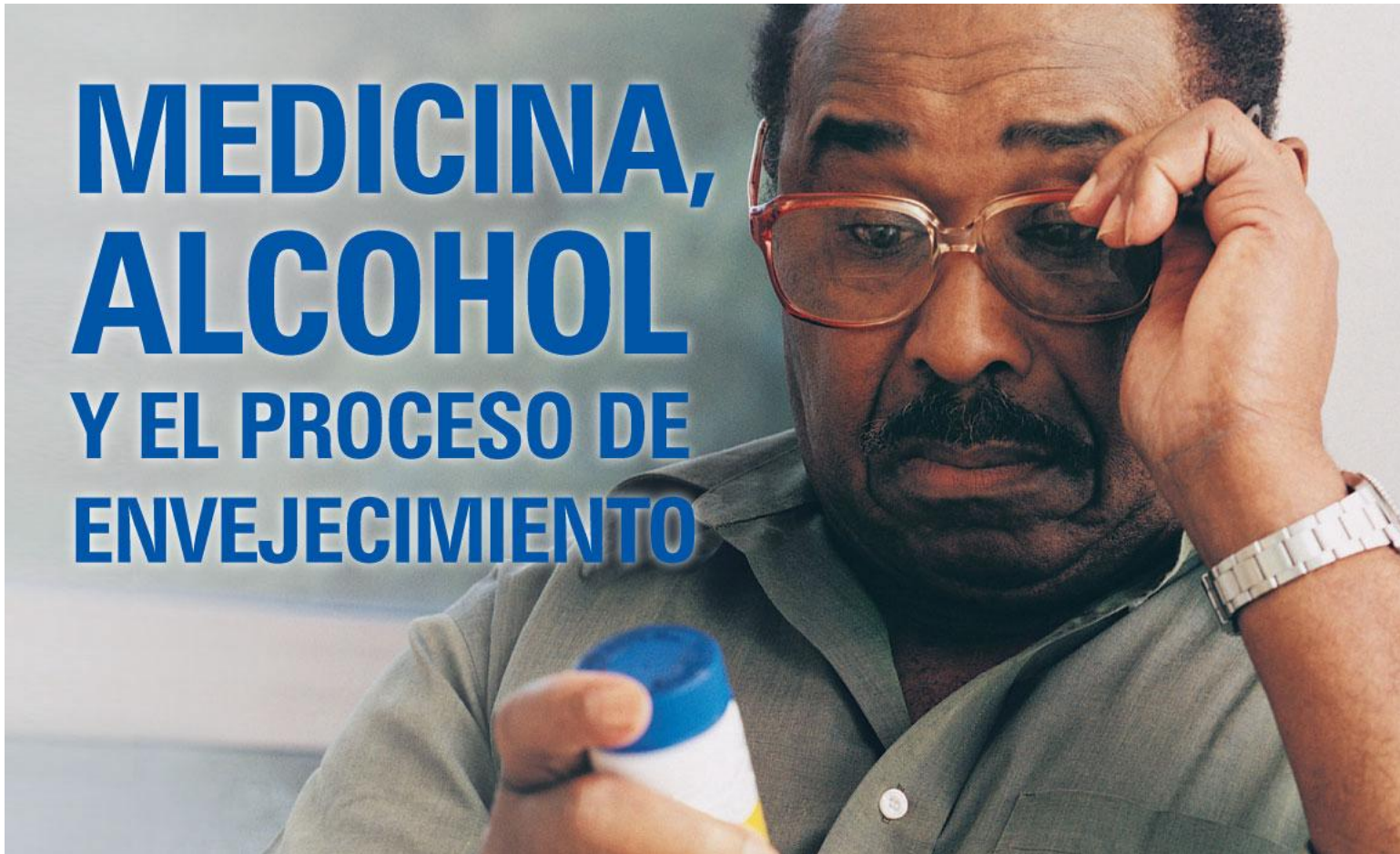
¿Qué se Necesita Para Crecer?: Enseñe relación de causa y efecto. Use dos plantas sanas y similares. Pide a su hijo echar agua en una planta e ignorar la otra planta por una o dos semanas, manteniendo las plantas en el mismo lugar.

Después de ese tiempo, pide a su niño echar agua en la planta que se marchita. Luego hable sobre que sucedió y porque. Plantas usualmente reviven con agua como niños se animan con palabras buenas y sonrisas de sus padres.

Niños son deseosos de aprender: ellos están interesado en todo a su alrededor. Estas son actividades fáciles y animan el aprendizaje y las palabras maravillosas de la confianza que crece, “Yo lo puedo hacer.” Use estas actividades para comenzar sus propias ideas. Hay oportunidades en todo lugar para enseñar y aprender.

¡Tome un poco de tiempo para hacer algo muy bueno!

MEDICINA, ALCOHOL Y EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO



Al envejecer, la necesidad de tomar más y diferentes tipos de medicamentos tiende a aumentar. También, el envejecer significa que su cuerpo responde diferente al alcohol como cuando era joven.

Algunas medicinas no mezclan bien con otras medicinas, incluyendo medicamento sin receta y remedios de hierbas. Muchas medicinas no mezclan bien con alcohol.

Cambios en el peso del cuerpo puede influir la cantidad de medicina usted necesita tomar y cuanto tiempo se queda en su cuerpo. La circulación puede hacerse mas lento, que puede afectar la rapidez que las medicinas llega al hígado y los riñones. Además, el hígado y los riñones pueden funcionar lentamente, que puede afectar como las medicinas sean eliminadas de su cuerpo. Debido a estos cambios, medicina puede quedarse en su cuerpo más tiempo y crear la posibilidad de una grande interacción.

Para protegerse de problemas con medicinas, aprenda bien información sobre sus medicamentos y como le hacen sentir.

Tome los pasos por si mismo. Lea las etiquetas de sus medicinas cuidadosamente, y sigue las direcciones. Busque imágenes o un estado en sus medicamentos o botellas de pastillas que dice no tomar alcohol mientras tome el medicamento. Si usted esta tomando medicamentos para dormir, para el dolor, ansiedad, o depresión, es peligroso beber alcohol.

Una bebida alcohólica al día es el límite recomendado para cualquier persona sobre la edad de 65 años quien no ha sido diagnosticado con un problema de alcohol. Eso es 12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor destilada, o 5 onzas de vino.

Hable con su doctor sobre todas las medicinas que usted toma; incluyendo medicamentos recetados, medicinas sin recetas, suplementos alimenticios, vitaminas y remedios de hierbas.

Hable con su doctor sobre alergias de comida o medicina que tenga usted.

Lleve cuenta de efectos secundarios, y deje saber a su doctor inmediatamente sobre síntomas inesperados o cualquier cambios en como se siente usted.

Revise sus medicamentos por lo menos una vez al año y bote medicinas viejas o expiradas.

Haga que su doctor revise sus medicamentos por lo menos una vez al año.

El uso incorrecto de medicina y alcohol puede ocurrir involuntariamente.

Aquí están algunas señales que puede indicar si hay un problema relacionado con alcohol o medicina:

- Problemas con memoria después de una bebida o tomar medicina
- Falta de coordinación (caminar inestable, caídas frecuentes)
- Cambios en el habito de dormir
- Moratones sin explicaciones
- Estar inseguro de si mismo
- Irritación, tristeza, depresión
- Dolores crónicos sin explicación
- Cambios en el habito de comer
- El querer estar solo la mayoría del tiempo
- El fallar de bañarse o mantenerse limpio
- Problemas en terminar oraciones
- Problemas con concentración
- Dificultad mantenerse en contacto con familia o amigos
- Falta de interés en actividades usuales

¿Piensa usted que tiene problema con alcohol o medicamentos? ¿Quiere evitar un problema? Aquí están algunas cosas que usted puede hacer:

Hablar con alguien con quien usted tiene confianza. Hable con su doctor u otro profesional. Ellos pueden revisar si hay problemas que usted pueda tener y dale opciones de tratamiento.

Pide consejos de empleados en un centro de ancianos u otro programa en donde usted participa.

- Comparte sus preocupaciones con un amigo, miembro de familia, o un consejero espiritual.
- Comparte la información correcta con su doctor.
- Haga una lista para su doctor de todos sus medicamentos. Incluye medicinas recetadas y sin recetas, también suplementos alimenticios y remedios de hierba.
- Acuérdele a su doctor o farmacéutico sobre condiciones que puede afectar su habilidad de tomar ciertos medicamentos, como alergias, apoplejía, hipertensión, enfermedad seria del corazón, problemas del hígado, o enfermedad del pulmón.
- No tenga miedo hacer preguntas si desea más información.
- Cuando sea posible, haga que su doctor o empleado medico le de consejos o instrucciones escritos.

En caso de emergencia, llame el 911. Para hablar con un especialista de información de cuidado de salud sobre la posibilidad del uso impropio de alcohol o medicamentos o para referencias para tratamiento de dependencia, llame as su Programa de Asistencia para Empleados (EAP) o llame la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA).

**¿Necesite alguna ayuda navegando
alrededor de los pequeños desafíos
de la vida (y los que no tan pequeños)?**

Contacte su Programa de Asistencia de
Empleo. Nosotros estamos aquí cuando nos
más necesitas.

Llame 800-873-7138 o visite
www.minesandassociates.com

