

# Salvavidas

Primavera 2008

Información sobre su vida

## Escogiendo una Perra de Hospedaje

Cualquier lugar no es un hogar en la distancia para sus mascotas

## Haciendo el Acto de dar un Habito para la Familia

Chick Moorman y Thomas Haller ofrecen 9 estrategias para padres

## Ayuda Financiera para la Universidad

Lo que usted necesita saber antes y durante el proceso de la aplicación

# Divertirse Sanamente

Como limpiar su casa sin hacer daño al planeta

Su fuente para información: Publicado trimestralmente; Referido diariamente

# Divertirse Sanamente

Como limpiar su casa sin hacer daño al planeta

Por The Green Guide



El equinoccio del verano esta cercano, y pronto podemos todos abrir nuestras ventanas y dejar que las brisas de Marzo se lleven el invierno. Y ya es hora: Los niveles de contaminantes en el aire dentro del hogar pueden ser dos o mas de 100 veces mas que los de afuera, según el U.S. EPA (Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos). Contaminación dentro del hogar es mayormente debido a compuestos orgánicos volátil (COV) que evaporan de las decoraciones y de productos de limpieza.

El primer paso para hacer limpieza en el verano es: ¡Abrir una ventana y dejar salir los contaminantes! Aun en esta temporada, cuando un jarrón con narcisos que llenan el aire con un olor natural floral, muchos consumidores porfiadamente siguen usando aromatizadores artificiales y productos de limpieza con fragancias que son llenos de COV y otros productos químicos tóxicos. Esto puede hacer el aire dentro del hogar provocar reacciones de la piel, los ojos, y respiración, y hacer daño al ambiente natural.

En escogiendo alternativas, consumidores deben tener cuidado de ser engañados. Solo porque un producto dice que es natural no significa que no es tóxico. En vez de ser engañados por frases pegadizas, busque ingredientes específicamente afables con el medio ambiente que también son efectivos. Estos incluyen alcohol de grano en vez de solventes butilo tóxicos; aceite de coco u otros aceites de plantas en vez de petróleo en detergentes; y desinfectantes con aceite de plantas como el eucalipto, romero, o salvia en vez de triclosán. Usted también puede mezclar sus propios limpiadores con ingredientes simples como jabón, agua, bicarbonato de sodio, vinagre, carbonato de sodio, jugo de limón, y bórax.

Siga leyendo para informarse sobre varios productos convencionales y sus alternativas afables con el medio ambiente. Con poco esfuerzo, usted puede hacer su hogar un lugar seguro y realmente limpio en vez de un depósito de productos químicos.

## **Jabón para Platos, Detergentes, y Limpiadores de Multiuso**

Use detergentes etiquetado "fragrance-free" (sin fragancia). Si usted quiere usar productos con aceites cítricos, haga una prueba de olor de unos cuantos pies del producto, como algunos de estos productos pueden causar irritación o alergia a personas delicadas. Escoge jabón de platos y detergentes y limpiadores de multiuso que tienen bases de plantas (maíz, grano de palma, o aceite de coco).



Para remover manchas en ropas, trate remojar la ropa en agua mezclado con bórax, jugo de limón, agua oxigenada, carbonato sódico, o vinagre blanco. O, busque blanqueador sin cloro hecho de percarbonato de sodio.

Telas puede ser suavizadas en agregando un cuarto taza de bicarbonato de sodio en la lavada. Un cuarto taza de vinagre blanco también suaviza la ropa, y elimina adhesión estática.

### Limpiadores y Quitamanchas

En vez de usar jabón antibacterial, practica lavar las manos (de dos minutos) con jabón regular y agua tibia.

Para desinfectar superficies de baño y cocina, vinagre blanco ayuda matar bacteria, moho, y virus en todo desde superficies de cocina hasta asientos de inodoros. Sin embargo, la única manera segura de matar agentes patógenos de comida como salmonela o E. coli es usar agua caliente con jabón y lavar las tablas de cortar, platos, cuchillos, y toda superficie que ha tocado carne o huevos.

Fregando lavamanos, baños, y superficie de mostrador con una pasta de bicarbonato de sodio y agua efectivamente puede remover manchas; y si eso no funciona, trate una pasta de carbonato sódico y agua, y asegúrese usar guantes.

Para limpiar ventanas, llene su botella atomizador con agua y un cuarto taza de vinagre blanco o agua con una cucharada de jugo de limón para cortar grasa.

### Tubo de Desagüe, Horno, y Limpiadores para el Inodoro

Para tubos de desagüe, una “serpiente” émbolo debe primero ser usado para remover el obstrucción lo mas posible, permitiendo los productos limpiadores funcionar, o tal vez eliminar la necesidad de los limpiadores enteramente. No se olvide prevenir obstrucciones con filtros baratos, encontrados en muchas ferreterías.

Para limpiar el horno, cubre con una capa de pasta de agua y bicarbonato sódico o carbonato sódico y déjelo por la noche, luego fregué la pasta mientras usando guantes. Para prevenir acumulación, cubre las bandejas del horno con papel de aluminio y limpie el horno después de cada uso.

Para los inodoros, olvídense de cosas de lujo: Use los polvos y cremas sin cloro para fregar.

### Abrillantador de Muebles y Metales

Abrillantador de muebles con una mezcla de una cuchara de aceite de olivo y una media taza de vinagre blanco, o busque productos sin solventes que usan aceites minerales o de plantas.

Como tal vez sabe su abuela, se puede limpiar plata con pasta de dientes. Se puede limpiar cobre con una toallita mojado en vinagre blanco o jugo de limón con sal; solo enjuáguelo cuando ha terminado. Puede usted abrillantar latón con una pasta hecho de una cuchara de sal, una taza de vinagre blanco, y una taza de harina.

### Ambientadores y Otros Productos con Perfumes

Si el aire afuera es limpio, abra sus ventanas y ventila la manera natural. Una caja de bicarbonato de sódico abierta puede remover olores. (Si usted se siente como Martha Stewart, usted puede ponerlo de la caja en un tazón bonito. Bloques de cedro o almohadillas perfumadas con flores secas y hierbas pueden proveer aromas suaves – pero evite popurrí que dice fragancia no especificada en la etiqueta; esto puede significar químicos sintéticos como componentes usados en plásticos. Busque productos con perfumes con bases de aceites de plantas, como limón, verbena, o lavándula.

Al fin, no podemos poner suficiente énfasis de que usted debe evitar atomizadores aerosol de cualquier producto, porque dispersan ingredientes por todo el aire haciéndolos fácil de respirar. Aun ingredientes que no son tóxicos pueden irritar los ojos, la nariz, y los pulmones. Polvos sacudidos descuidadamente también pueden causar irritación.

### Ahora, ¡Hazlo!

Muchos productos afables con el medio ambiente pueden ser encontrados en supermercados o tiendas de comidas naturales, ferreterías, y tiendas de bricolaje. Para más información completa y más consejos, vea el sitio Web del Green Guide [www.thegreenguide.com](http://www.thegreenguide.com). Y recuerda: Cuando es hora de limpieza de la primavera, ¡menos es absolutamente más!

Fuente: The Green Guide. Editado y reimpresso con permiso.



## ¿Qué debo buscar?

En su visita, pregunte ver todos los lugares su mascota puede ser llevada. Ponga atención a lo siguiente:

- ¿Se ve y huele limpio el lugar?
- ¿Hay suficiente ventilación y luz?
- ¿La temperatura es mantenido a un nivel cómodo?
- ¿Parecen ser informados y cariñosos los trabajadores?
- ¿Se requiere los mascotas estar al día con las vacunas, incluyendo la vacuna para la tos canino (Bordetella)?
- ¿Tiene cada perro un área apropiada para correr adentro y afuera, y un programa para ejercicios?
- ¿Son las áreas para correr y hacer ejercicios protegidas del viento, lluvia y nieve?
- ¿Hay lugares para que descansen los perros fuera del suelo de cemento?
- ¿Son los gatos y perros separados?
- ¿Hay suficiente espacio para que los gatos se puedan mover cómodamente?
- ¿Hay suficiente espacio entre caja de arena y la comida?
- ¿Qué tan frecuente se les dan de comer a las mascotas?
- ¿Puede el dueño traer comida especial?
- ¿Hay servicio veterinario?
- ¿Hay otros servicios disponibles como aseo, entrenamiento, bañadas?
- ¿Cómo son calculadas los costos?



# Escogiendo una Perrera de Hospedaje

Su mascota depende de usted para tomar buen cuidado de él—aun cuando tiene que viajar fuera de la ciudad. Amigos y vecinos tal vez no tienen la experiencia o tiempo para cuidarle bien a su mascota, en particular para viajes largos. Entonces la próxima vez que usted tiene que dejar su mascota por un tiempo, deje el cuidado a los profesionales, como cuidadores de mascotas o perreras.

## ¿Cómo encuentro una perrera buena?

Pregunte a un amigo, vecino, veterinario, centros de acogida de animales, o entrenador de perros para una recomendación. También puede usted buscar en las Páginas Amarillas bajo "Kennels & Pet Boarding." Una vez que tiene nombres—también los que usted ha obtenido de otras personas—es importante hacer una investigación.

Primero, averigüe si su estado requiere inspecciones en las perreras. Si los requieren, asegúrese que la perrera que usted está considerando tenga la licencia o certificado enseñado que la perrera cumple con las normas.

También pregunte si las perreras pertenecen a la Asociación Americana de Perreras de Hospedaje (719-667-1600), una asociación fundada por operadores de perreras para promover



normas profesionales de cuidado de mascotas. Además de requerir miembros a subscribirse al código de conducta ética, la asociación ofrece acreditaciones voluntarios de locales que indican si el local ha sido examinado y si cumplen con las normas de profesionalismo, seguridad, y calidad de cuidado.

También averigüe con la Oficina para el Mejor Comercio para ver si hay algunas quejas sobre la perrera que usted esta considerando.

Después de seleccionar unas perreras, confirme que puedan acomodar su mascota para fechas específicas y puedan atender las necesidades especiales de su mascota. Si usted esta satisfecha, haga una cita.

Asegúrese que su mascota sepa órdenes básicas y sea bien socializado con otras personas y mascotas; si su mascota tiene problemas de agresión, tal vez no sea una candidata para hospedaje. Antes de llevar a su mascota a la perrera, asegúrese que tenga todas las vacunas al día.

También es buena idea acostumbrarle a su mascota para hospedajes más largos por primero hacerle hospedar por tiempos cortos, como un fin de semana. Esto le permite solucionar cualquier problema antes de llevarle a la perrera para un tiempo extendido.

Antes de ir a la perrera, asegúrese que tiene cualquier medicamento y comidas especiales, el número de su veterinario, e información de contacto suyo y un respaldo local.

Cuando llegue al local con su mascota, recuérdales a los trabajadores sobre cualquier problema médica o de comportamiento que tenga su mascota, como historia de epilepsia o temor a los truenos. Después de la registración, entregue su mascota a un cuidador, diga adiós, y retirase. Evite despedidas largas, que puede disgustar a su mascota. Finalmente, tenga un buen viaje, sabiendo que su mascota esta en buenas manos y estará contento cuando usted regrese.

Fuente: La Asociación Humanitaria de los Estados Unidos. Reimpreso con permiso



¿Sabia que usted puede comunicarse con su beneficio de EAP para recursos y referencias de todo tipo de cuidado de mascotas, incluyendo perreras, veterinarios, entrenamiento de obediencia, y sugerencias de hospedajes para mascotas? Llame o conectase para empezar.



# 9

## Maneras

### de Enseñar a su Hijo Sobre Obras de Caridad:

#### Como Hacerlo un Hábito

Por Chick Moorman  
and Thomas Haller



¿Cómo pueden padres hacer el acto de dar una manera de vida para sus hijos? Si usted quiere que sus hijos adquieran el hábito de caridad, considere implementando como familia las siguientes estrategias:

#### **1. Donar ropa.**

De vez en cuando vaya por su armario para seleccionar ropa que no ha usado en mucho tiempo, que pueden ser donadas al Ejército de Salvación o a la Buena Voluntad para que distribuyan a los que lo necesitan. Anímale a sus hijos hacer lo mismo. Permítale seleccionar la ropa y juguetes que ellos quieran donar. El valor de esta experiencia es disminuido si usted escoge la ropa sin que ellos estén presentes. Para máximo beneficio, ayúdale a sus hijos escoger cosas apropiadas. Llévelos a sus hijos cuando haga la donación a la institución benéfica.

#### **2. Ayude a los vecinos.**

Regularmente involúcrase en un proyecto orientado a un servicio. Limpie las hojas con un rastrillo para una pareja de tercera edad. Haga galletas para miembros del militar. Cocer pan en el horno y entrégalo a una estación de comida en su comunidad para personas sin hogar.

#### **3. Donar sangre.**

Lleve a sus hijos que puedan verle a usted como ejemplo. Hable con ellos de porque usted decidió donar sangre y que usted espera que se pueda lograr en hacerlo.



#### 4. Haga los cumpleaños una obra de caridad.

Haga las fiestas de cumpleaños un tiempo para dar a otros. En la fiesta de cumpleaños de su hijo edad escolar, pide a los invitados traer libros como regalo (nuevos o usados) para ser donados a una institución benéfica local. Hable con su hijo sobre los libros que el tiene y sobre niños quienes no tienen libros. Explique que una manera de celebrar su cumpleaños es dar a los que tienen menos. Haga que su hijo decide si quiere donar los libros a un centro de acogida, una oficina de doctor, u otra organización apropiada. Cuando vaya a hacer la donación con su hijo, grábalo con una cámara, y ustedes pueden verlo en cumpleaños en el futuro.

#### 5. Incluye a las mascotas.

De vez en cuando, compre comida de perro o gato y llévelo a la sociedad humanitaria. Permite que sus hijos tomen tiempo con los perros o gatos.

#### 6. Entregue nutrición.

Haga canastas de alimentos durante los días festivos y entrégelos a familias en necesidad sugerido por su iglesia o escuela. Haga participar a sus hijos en seleccionando productos enlatados, frutas, y otras comidas para incluir. Decora el paquete y entréguelo juntos, como familia.

#### 7. Cambio para una diferencia.

Haga una jarra de beneficencia para ser usada por la familia cuando la mesada es distribuida. Invita sus hijos dar parte de su mesada con otros por hacer donación a la jarra. Cuando se llene la jarra, decide como familia donde va la contribución. Ustedes pueden escoger, por ejemplo, salvar a una ballena, comprar guantes para niños necesitados, o donarlo a una asociación benéfica para la lucha contra el cáncer. Lea sobre diferentes caridades en el Internet y comparte la información con sus hijos para que puedan tomar una decisión.

#### 8. Ayudar a personas mayores.

Haga cosas para personas mayores quienes tienen dificultad hacerlo por ellos mismos. Recoger palos del patio de su vecino después de una tormenta de viento. Cortar el césped de su abuela. Lavar el carro de su abuelo. Limpiar las ventanas durante la primavera. Ayudar sembrar flores.

#### 9. Póngase a trabajar.

Ayude con un servicio regular en su iglesia o sinagoga. Ponga un tiempo para cortar el césped y para cortar los arbustos. Toma turnos dirigir y permite su hijo asistir.

Por implementando algunos de estas ideas u otras como estas, usted estará enseñando a sus hijos que las obras de caridad no son reservadas solamente para emergencias. Usted les estará ayudando apreciar que ayudando a otros en necesidad es una manera de vida, no solo en un momento de desastre. Recuerda, mientras usted de a otros, usted esta dando un mensaje importante a sus hijos sobre sus creencias sobre el acto de dar.

Thomas Haller y Chick Moorman son los autores de Teaching the Attraction Principal to Children: Practical Strategies for Parents and Teachers to Help Children Manifest a Better World. Ellos son dos autoridades prominentes en el mundo sobre criando niños responsables, cariñosos, y confiados. Ellos publican una revista en el Internet mensualmente para padres. Para subscribirse o para obtener mas información sobre como ellos pueden ayudarle a usted o su grupo satisfacer sus necesidades como padres, visite [www.personalpowerpress.com](http://www.personalpowerpress.com).



# Verdadero o Falso?



# Es Hora de Hacer Su Tarea de Ayuda Financiera

¿En Camino a la universidad? Sea usted o su hijo, es tiempo revisar las reglas sobre ayuda financiera. El 1ro de Enero, estudiantes fueron elegibles llenar la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA por sus siglas en ingles) en línea para el año escolar 2008-09. Aun que usted sienta que ha preparado bien para la educación de su hijo o espera tener suficiente para cuando el o ella entre a la universidad, es una buena idea aprender sobre ayuda financiera con suficiente antelación.


¿Por qué? Porque mas de 60 por ciento de estudiantes universitarios ahora aplican para alguna forma de ayuda financiera, y esos números aumentan cuando sube los gastos de matricula. Un experto financiero le puede dar consultas personalizada sobre la preparación para la universidad y como puede ayudar la ayuda financiera.

En el 2008, fechas señaladas importantes para el año escolar 2007-08 son los siguientes:

- Aplicaciones en el Web para FAFSA deben ser sometidos antes de la medianoche del 30 de Junio 2008, tiempo central estándar.
- Correcciones en las formas en el Web deben ser sometidos antes de la medianoche del 22 de Septiembre 2008, tiempo central estándar.

Para el año escolar 2008-09:

- Aplicaciones en el Web para FAFSA deben ser sometidos antes de la medianoche del 30 de Junio 2009, tiempo central estándar.
- Correcciones en las formas en el Web deben ser sometidos antes de la medianoche del 15 de Septiembre 2009, tiempo central estándar

 Verdadero



También es tiempo revisar las fechas límites de la ayuda financiera de su estado y la universidad, que típicamente son más tempranos que las fechas límites de FAFSA y tienen otro proceso separado de aplicación. (Para una visión general de las fechas límites de los estados, vaya a [www.fafsa.ed.gov](http://www.fafsa.ed.gov). Algunos estados requieren empezar en Febrero, y necesitaran FAFSA completado con cualquier otro material requerido).

Tenga en mente que muchas universidades privadas también requieren algo llamado el CSS/PROFILE para determinar elegibilidad de ayuda financiera a ese nivel. Para aprender más sobre esa forma, vaya a [www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com).

Hace sentido aprender sobre FAFSA ahora, aunque su hijo no este preparándose para la universidad todavía. FAFSA evalúa el ingreso del estudiante y los padres, inversiones, u otros recursos financieros, y llegan a un número llamado la Esperada Contribución Familiar (EFC por sus siglas en ingles). Esta es la cantidad que se espera que la familia pague antes de ser elegibles para ayuda. La versión en línea le permita hacer prueba esos números con antelación.

Algunos planificadores financieros tienen entrenamiento específico en la preparación para la universidad que le puede ayudar a cualquier momento que usted este ahorrando. Para más información, vaya a [www.PlannerSearch.org](http://www.PlannerSearch.org) para una lista de planificadores quienes especializan en la preparación para la universidad.

Es importante saber que el Departamento de Educación de los Estados Unidos está tratando de eliminar la versión de FAFSA en papel, entonces usted va a necesitar visitar [http://www.fafsa.ed.gov/](http://www.fafsa.ed.gov) para instrucciones completas de cómo aplicar en línea. Si usted o su hijo no tiene acceso a una computadora en su hogar, usted puede encontrar uno en una biblioteca pública u otra localización con suficiente seguridad para que usted se sienta cómodo en mandar información de sus finanzas en línea. Si usted es un estudiante o padre, aquí hay los datos principales para completar la forma:

- El numero de Seguro Social del estudiante
- Numero de la licencia de conducir
- Información reciente de la declaración de

impuestos del estudiante

- Información reciente de la declaración de impuestos federal y estatal de los padres (para estudiantes registrando como dependientes)
- Información de cuentas de banco e inversiones
- Documentación para residentes

Aplicantes también deben de indicar las universidades seleccionadas para que el gobierno mande los datos de finanzas a esas universidades. Es importante que los estudiantes y los padres aplicar para números de identificación personal (PIN por sus siglas en ingles) aun antes de empezar la aplicación de FAFSA. Los números PIN permiten firmar formas de manera digital, significando hacer el proceso más rápido. Pero puede tomar varias semanas para llegar, entonces aplica temprano.

La mayoría de ayuda financiera viene en formas de préstamos, entonces usted o su hijo tienen que pagarlos devuelta. Pero los préstamos frecuentemente son subsidiados, significando que usted no tiene que pagar interés en el préstamo hasta después que se gradúe el estudiante o deje los estudios. Además, el estudiante puede recibir programas de trabajo-estudio para 15 o 20 horas por semana. Muchas universidades, particularmente las privadas, tienen becas de donación económica de fundación. Usted tendrá que ser estudiante para estas opciones, pero un planificador financiero le puede ayudar.

Estudiantes que han aplicado para ayuda financiera con FAFSA no tienen que volver llenar la forma cada año. La Renovación FAFSA, que esta disponible en [www.fafsa.ed.gov](http://www.fafsa.ed.gov), retiene muchos datos de la forma original (mayormente información demográfica) y permite actualizar datos de finanzas como el ingreso bruto ajustado, los impuestos pagados e información de activos. Estudiantes deben renovar cada año para ser considerados para ayuda financiera.

Una cosa más. ¿Sabía usted que en caso del fallecimiento o incapacidad del prestario, los préstamos son perdonados por el gobierno federal? Esto significa que en caso del fallecimiento del estudiante, padres, esposos, otros miembros de familia no estarán en deuda.

# la vida MENOS complicada

## Recurso y Referencia

Para ayuda cuando lo necesite, cuente con su beneficio de EAP para apoyo gratis y confidencial a cualquier tiempo, cualquier hora. Comuníquese con consultantes por teléfono, o conectase al sitio Web. Recursos y referencias están disponibles para asuntos de trabajo, familia, relaciones, cuidadores, salud, o cualquier apoyo para su bien estar—¡ayudando hacer la vida *menos complicada!*

**Para asistencia a cualquier hora, llame 800-873-7138, o visite [www.minesandassociates.com](http://www.minesandassociates.com).**