



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Mayo del 2015

Consejos de seguridad generales para el verano

A medida que el clima se torna más cálido, es tentador abrir las puertas y ventanas de par en par para refrescarse. Muchos de nosotros pasan más tiempo afuera. Esta época también es una buena oportunidad para hacer una verificación de las medidas de seguridad que permita mantenerse y mantener a salvo a sus seres queridos durante este verano y todo el año.

Protéjase en el hogar

- Mantenga su casa segura y protegida. Instale trabas en las ventanas y puertas, y úselas, aunque solamente salga por unos minutos. No esconda una llave adicional debajo del tapete de la puerta de entrada. En cambio, déjesela a un vecino o amigo de confianza.
- Tenga cuidado con las visitas inesperadas. No abra la puerta hasta saber quién está del otro lado. Antes de dejar entrar a personal de reparación o de

reparto, pida una identificación con foto. Si tiene alguna duda, llame a la compañía para verificar.

- Considere instalar un sistema de alarma en su vivienda que pueda monitorear robos, incendios y emergencias médicas.

Protéjase cuando salga

- Trate de ir acompañado siempre que sea posible. Evite caminar solo, especialmente por la noche. Varíe el camino y vaya siempre por áreas bien iluminadas y transitadas.
- Mantenga el dinero en un lugar seguro. Lleve la cartera pegada al cuerpo, no colgando de las correas. Para mayor seguridad, guarde la billetera en el interior del saco o en el bolsillo delantero del pantalón. Evite llevar tarjetas de crédito que no necesita o grandes cantidades de dinero en efectivo.
- Sea precavido en el automóvil. Conduzca por calles transitadas y mantenga las ventanas cerradas y las puertas trabadas. Estacione en áreas bien iluminadas, lo más cerca posible de la entrada. Nunca haga dedo ni levante a alguien que haga dedo. Mantenga el automóvil en buen estado y con mucha gasolina en el tanque.

- Tome el control. Esté atento a su alrededor y camine con seguridad. No permita que nadie invada su espacio. Tome decisiones inteligentes: no deje que el alcohol u otras sustancias alteren sus sentidos.

Proteja su identidad

- Tenga cuidado de dar información personal. A menos que usted haya iniciado el contacto o que conozca a la persona o compañía con la que está tratando, no dé información por teléfono, por correo ni en línea.
- Use la trituradora de papeles. Cuando esté listo para desechar documentos, como resúmenes bancarios, ofrecimientos de créditos preaprobados o formularios de seguro, destrúyalos.
- Mantenga las contraseñas en máximo secreto. Para crear una nueva contraseña en línea, use su imaginación. Evite usar el nombre de soltera de su madre, su fecha de nacimiento o los últimos cuatro dígitos de su número del Seguro Social.
- Controle sus tarjetas de crédito. Antes de ingresar su número de tarjeta de crédito en línea, verifique que el sitio de internet sea seguro. Pida una copia de su informe crediticio todos los años, y corrija todos los errores con la oficina de información crediticia.

Cuando el hogar no es seguro

La violencia doméstica es una de las causas más frecuentes de peligro para las mujeres. Una de cada tres mujeres en los Estados Unidos denuncia maltrato físico o abuso sexual de parte de una pareja en algún momento de la vida. Si usted está siendo víctima de maltrato o abuso, pida apoyo a su familia y amigos, o llame al SEAP al 800-692-7459. Si está en peligro inminente, llame al 911.

Proteger a su familia y mantenerse a salvo no siempre es fácil. Pero no tiene por qué hacerlo sola. Estamos aquí para ayudar. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania



Cómo mantener a su bebé a salvo en el verano

Recordatorios para mantener a los pequeños a salvo dentro y fuera de la casa.

- Para salir, vista a su bebé con mangas largas y pantalones para evitar las picaduras de insectos. Los repelentes de insectos que contengan la sustancia DEET no se deben aplicar a bebés de menos de 2 meses.
- Elija los juguetes con cuidado para prevenir riesgos de asfixia.
- Mantenga a su bebé bien hidratado y fresco cuando haya niveles extremos de calor y humedad. Los niños pequeños corren mayor riesgo de sufrir problemas relacionados con el calor, como insolación.
- Nunca deje a un bebé sin atención cerca de una piscina u otro espejo de agua.
- En el auto, verifique que el asiento de seguridad para niños sea del tamaño adecuado para su bebé y que esté instalado correctamente. Mantenga a los bebés sentados mirando hacia

atrás hasta que tengan como mínimo un año de edad o que pesen al menos 20 libras.

Protección para navegar durante el verano

Es casi imposible prevenir todos los riesgos que existen, e internet no es la excepción. Los depredadores y acosadores en línea son un creciente peligro para los niños. Los siguientes consejos pueden ayudar a aumentar la seguridad de sus hijos mientras navegan por internet.

- Establezca reglas. Pida a sus hijos que no intercambien fotografías personales, revelen información personal ni acepten encontrarse con “amigos en línea” sin la supervisión de los padres.
- Involúcrese. Mantenga la computadora en un área común, como en la sala de estar. Comparta una cuenta de correo electrónico con su hijo para poder monitorear la comunicación. Señale los sitios preferidos con marcadores para facilitar el acceso. Pasen tiempo juntos en línea.
- Instale herramientas en línea. Es probable que su

proveedor de servicios de internet ofrezca opciones de control para padres que permitan bloquear contenido específico. También existen programas que supervisan la actividad de su hijo.

- Considere adquirir software que ayude a bloquear el acceso de su hijo a sitios inapropiados. Los programas de filtrado pueden bloquear ciertos sitios y restringir el envío en línea de la información personal de su hijo. Además, la Ley de Protección de la Privacidad Cibernética de Menores (*Children's Online Privacy Protection Act*) exige que los sitios de internet incluyan políticas de privacidad y obtengan el consentimiento de los padres antes de recopilar o usar la información personal de un menor de edad.

Por sobre todas las cosas, la mejor protección en línea es usted. Hable con sus hijos sobre la seguridad en internet. Dígalos que siempre pueden y deben recurrir a usted si se sienten amenazados, ofendidos o confundidos.

Recursos

www.liveandworkwell.com

En liveandworkwell.com, encontrará recursos que ayudan a que usted y su familia se mantengan sanos y salvos. Busque temas relacionados en la secciones VivirBien, EstarBien y TrabajarBien. Use el enlace “Búsqueda de Profesionales Clínicos” para encontrar un terapeuta.