

línea de ayuda

edición de Connecticut el boletín de energía

Ayude a Sus Hijos a Disfrutar El Verano Sanamente

El verano trae numerosas actividades al aire libre. Siga estas sugerencias para mantener a sus hijos seguros alrededor del agua y en los lugares públicos.

La Seguridad Alrededor del Agua

- Enseñe a sus hijos a nadar.
- Nunca desatienda a su hijos ni aun si usan un salvavidas o cualquier equipo para flotar.
- Los niños no deben correr ni jugar bruscamente alrededor o cerca de la piscina.
- La piscina debe estar encerrada con una cerca de cuatro lados y alta para que los niños no la puedan alcanzar. Esta cerca debe tener una puerta que cierra y se atranca automáticamente.
- Tome una clase de Primeros Auxilios y de CPR a través de la Cruz Roja.



La Seguridad Personal

- Mantenga a sus hijos con usted en todo momento – nunca los deje solos ni por un minuto en una carriola de bebe, en un vehiculo, ni en ningún lugar publico.
- Déle a sus hijos reglas y límites de los lugares adonde pueden jugar ya sea alrededor de su vecindario o en el parque.
- Sus hijos deben aprender a buscar gente que los puedan ayudar en caso de emergencias como una madre con hijos, o un oficial de seguridad o policía uniformado.
- Nunca vista a sus hijos con sus iniciales o sus nombres en la ropa que los puedan hacer fáciles de identificar por extraños.
- Enseñe a sus hijos a no hablar ni irse con gente extraña.

¡Compre Comida al Descuento y Ahorre!

Existen varios programas para ayudarle a ahorrar dinero si compra comida por mayoreo o a cambio de trabajo voluntario. Por favor diríjase a la lista siguiente.

SERVE es un programa (no para emergencias) de distribución de comida. Los participantes podrían recibir un paquete de comida que incluyen carnes, frutas frescas, vegetales y otros productos de comida a cambio de servicio voluntario en la comunidad del



participante. Para mas información llame al 1.888.742.7363 o visite www.servenewengland.org.

ANGEL FOOD MINISTRIES es una organización sin fines de ganancia y sin denominación que provee comida al descuento a las comunidades alrededor de los Estados Unidos. Para más información o para localizar un distribuidor local llame a la línea las 24 horas del día al 1.877.366.3646 o visite www.angelfoodministries.com.

Dentro del Boletín

| | |
|--|---|
| Los Programas de Asistencia de CL&P y Yankee Gas..... | 2 |
| Consejos de Seguridad Durante el Verano | 3 |
| ¿Esta Usted Listo Para Una Tormenta Durante el Verano? | 4 |
| Averigüe Si Usted Califica Para SNAP | 4 |



The Northeast Utilities System

visítenos en www.cl-p.com o www.yankeegas.com

DE CL&P Y YANKEE GAS

Ahorre Energía Durante el Verano - Siga estas sugerencias de CL&P y Yankee Gas

- ~ Lave su ropa con agua fría cuando le sea posible usando un detergente para toda temperatura.
- ~ La secadora es uno de los electrodomésticos que más consume energía, por esto cuelgue la ropa a secar afuera lo más frecuente posible.
- ~ Cocine muy temprano o en la tarde para evitar los altos costos del aire acondicionado por cocinar durante el tiempo más caluroso del día.
- ~ Use su microondas durante el verano. Estos usan 90 por ciento menos energía que los hornos tradicionales.
- ~ Use bombillas fluorescentes. Estas no se calientan tanto como las bombillas regulares e incandescentes; son casi cuatro veces más eficientes; y duran 10 veces más tiempo.
- ~ Limpie los filtros de su aire acondicionado mensualmente.
- ~ Cierre las cortinas durante el día para bloquear los rayos del sol y prevenir que se caliente la casa.

Para más información por favor llame a 1.877.WISE.USE (1.877.947.3873).



Aplique Para WRAP y Ahorre Energía

El programa WRAP del Connecticut Energy Efficiency Fund, es gratis para aquellos clientes (inquilinos o dueños de casa) con ingresos familiares que están al 60 por ciento o menos del promedio de ingresos en el estado, que sean clientes de CL&P, Yankee Gas, u otras utilidades. WRAP ayuda a los clientes a reducir su factura de energía a través del uso de medidas de conservación en el hogar. Aquellos clientes que califiquen, recibirán una visita de un especialista que le revisará las ventanas, las puertas, el sistema de calefacción, los electrodomésticos y la insolación, como también les proveerán bombillas y lámparas para ahorrar energía, duchas para ahorrar agua, y más.

Para más información o para aplicar llame a la unidad de WRAP al 1.800.388.WRAP (9727).

¡Haga Pagos Iguales en Su Factura de CL&P o Yankee Gas!

Los Planes de Pagos Iguales de CL&P y de Yankee Gas le podrían permitir hacer pagos iguales en su factura de energía, todo el año, sin importar la temporada. Nosotros calcularemos su presupuesto mensual que será basado sobre el promedio de su consumo de energía anual. Usted recibirá facturas mensuales del Plan de Presupuesto después de que nosotros hayamos hecho la calculación.

Los clientes de CL&P deben llamar al 1.800.286.6235 o si tienen preguntas pueden llamar al 1.800.286.2000 (860.947.2000 en las áreas de Hartford y Meriden). Los clientes de Yankee Gas deben llamar al 1.800.989.0900.

Aprenda a Conservar Energía y a Establecer Su Presupuesto – participe en un taller gratis

Los clientes de CL&P y Yankee Gas pueden asistir a un taller de Asunto\$ de Dinero o de Asunto\$ de Energía para ayudarles a conservar energía y ahorrar dinero. Asunto\$ de Dinero es un programa para ayudarle a desarrollar su presupuesto. Asunto\$ de Energía es un programa de conservación de energía para ayudarle a reducir los costos en su factura de energía.

Llame a Relaciones Comunitarias de CL&P y Yankee Gas al 860.665.3540.

Empiece de Nuevo Con **NUSTART**

NUSTART es un programa para asistir a aquellos clientes de CL&P de escasos recursos a mantener su servicio de electricidad. El programa elimina el balance atrasado de la cuenta del cliente cuando el o ella paga el presupuesto acordado mensualmente y a tiempo. La inscripción para **NUSTART** está disponible todo el año.

Para calificar para el programa de **NUSTART**, usted debe:

- ~ Aplicar y recibir un pago de asistencia para energía, mostrar pruebas sobre sus ingresos;
- ~ Tener un ingreso al 60 por ciento o menos del promedio estatal de ingresos;
- ~ Tener retraso de por lo menos \$100.00 en su factura de CL&P con 60 días de retraso, o más; y
- ~ No haber sido retirado del programa **NUSTART** por falta de pagos en los últimos 12 meses.

Para más información y una aplicación para **NUSTART** llame al equipo de CL&P **NUSTART** al 1.800.286.5844, lunes a viernes de 8 de la mañana a 4:30 de la tarde.



¡Combata el Calor!

Recorte y coloque estas sugerencias de la Cruz Roja Americana adonde la familia las pueda leer.

Use ropa apropiada para el verano. Use ropa ligera, de colores claros. Los colores claros reflejarán un poco de la energía del sol.

Tome agua. Beba agua o jugo a menudo aunque no tenga sed. Evite el alcohol y la cafeína, porque estos deshidratan el cuerpo.

Tome las cosas con calma. Evite ejercicios agotadores. O hágalos durante la parte más fresca del día, entre las 4-7 de la mañana.

Manténgase dentro de su casa cuando le sea posible. Si no tiene aire acondicionado, quédese en el piso más bajo de su casa, lejos del sol.

Sea un buen vecino. Visite a sus vecinos ancianos y aquellos que no tienen aire acondicionado para asegurarse de que ellos están bien.

NUNCA deje a los niños ni a las mascotas (animales) dentro de su automóvil.

Las temperaturas en los automóviles (cerrados) suben hasta 140 grados en solo minutos. Estas temperaturas tan altas pueden matar en solo minutos.

Aprenda CPR y Primeros Auxilios a través de la Cruz Roja Americana.

Tome un curso sobre primeros auxilios para aprender cómo atender las emergencias causadas por las altas temperaturas.

Para más información de cómo mantenerse seguro durante las temperaturas altas, visite www.redcross.org.



Disfrute Sus Comidas a La Parrilla Sanamente

Es importante que siga estas sugerencias para prevenir enfermedades por la falta de higiene.

Mantenga sus manos y las superficies de preparar la comida siempre limpias.

La mayor causa de las enfermedades relacionadas con la comida es la falta de higiene. Es importante no utilizar los mismos utensilios para los pollos y las carnes (de res, puerco y aves) cocinados; que los que utiliza para los que están crudos (sin cocinar). Lávese las manos por lo menos 20 segundos antes y después de servir la comida.

Mantenga la comida que se sirve caliente – caliente, y la comida que se sirve fría - fría

Cuando cocine a la parrilla lleve un termómetro para asegurarse de que las carnes se calienten a un mínimo de 165° F. Debe consumirlas inmediatamente o mantenerlas calientes en la parrilla. Pero no deje que se enfríen al aire libre. Mantenga las comidas calientes a un mínimo de 140° F o más calientes.

Mantenga sus alimentos fríos a un mínimo de 45° F. Si lleva carnes en su hielera, envuélvalas separadas del resto de los alimentos para evitar la contaminación. Refrigere las comidas cocinadas que se pueden echar a perder. Tire o bote a la basura la comida que sobra y que no se mantuvo fría.



Averigüe Si Califica Para SNAP – El Nuevo Nombre de Las Estampillas de Comida

SNAP ayuda a individuos y a familias a comprar mas comida. SNAP se puede usar para comprar comida en casi todos los supermercados y en algunas bodegas de su vecindad.

SNAP es disponible para las familias que reúnen los requisitos de ingresos que indica el gobierno. Los otros factores que ayudan a determinar si usted califica son: el número de miembros familiares, el dinero en efectivo que usted tiene en el banco, y sus gastos de vida mensuales. Si usted recibe asistencia de Supplemental Security Income (SSI) o de Temporary Assistance for Needy Families (TANF), usted ya califica.

¿Cuales deben ser sus ingresos?

Para calificar, su ingreso bruto debe ser menos de las siguientes cantidades.

| Numero de Familiares | Ingreso Bruto Semanal | Ingreso Bruto Mensual |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | \$385 | \$1,657 |
| 2 | 518 | 2,229 |
| 3 | 651 | 2,801 |
| 4 | 784 | 3,373 |

(Los Hogares Con Mas Familiares Pueden Tener Ingresos Mas Altos)

¿Adonde Debe Usted Aplicar?

Para localizar su oficina local del Departamento de Servicios Sociales (DSS) o para averiguar cuales documentos debe traer con usted, llame al 2-1-1. La suscripción para SNAP también esta disponible por Internet al www.ct.gov/dss.

También puede llamar a Connecticut Association for Human Services al 860.951.2212 x236.

¿Esta Usted Listo Para Una Tormenta Durante el Verano?

CL&P le sugiere que prepare un "kit" o equipo para tormentas y lo tenga disponible antes de que se avecine una tormenta.

Este equipo debe incluir:

- Linternas con baterías
- Un radio o televisión de baterías
- Un equipo para primeros auxilios
- Comidas enlatadas, congeladas o secadas
- Un abridor de latas manual

- Agua embotellada
- Provisiones para bebés (si es apropiado)
- Numeros de teléfono importantes

Durante la tormenta:

Prenda su radio de batería o su televisión para averiguar las últimas condiciones del clima. Mientras que los equipos de CL&P patrullan las calles en busca de daños causados

por la tormenta, usted puede ayudar llamando y reportando emergencias como las de cables eléctricos caídos. Llámenos al 1.800.947.2000 o al 860.947.2000 en las áreas de Hartford y Meriden.

