

Guía para Cuidadores

Cómo Prevenir Moho en el Hogar

El moho es parte del medio ambiente. En la naturaleza, el moho descompone materia orgánica como hojas y árboles caídos. Pero el moho que crece en dentro del hogar puede causar problemas y debería ser evitado. El moho puede crecer dentro de los hogares cuando esporas caen sobre superficies mojadas. Cuando el moho empieza a crecer, puede causar problemas de salud. Aunque conocimiento del moho ha avanzado, la gente que sufre de síntomas relacionados al moho a veces no se da cuenta de la causa de su enfermedad. Debajo hay más información sobre los síntomas del moho y cómo prevenirlo en el hogar.

¿Qué es el moho?

El moho un hongo que se encuentra afuera y adentro de hogares. No se sabe cuántas especies de moho existen, pero es estimado que puede haber hasta trescientos mil o más. El mildiu es un tipo de moho que frecuentemente es visible. El moho puede ser de color blanco, verde, negro, o rosado. En muchos casos, el moho puede ser detectado por un olor a humedad. Aunque las esporas del moho son muy pequeñas, crecimientos del moho a veces son visibles en paredes y textiles húmedos.

El moho crece en condiciones cálidas y húmedas, y se propaga esparciendo esporas. Las esporas del moho viajan por el aire y se depositan en lugares húmedos donde pueden crecer y reproducir. El moho puede crecer en áreas donde hay fugas en líneas de agua o en lugares que

están empapados como: alrededor de las ventanas, en las paredes, debajo de los lavabos y cerca de bañeras. Tampoco es raro que el moho se encuentre sobre o dentro de los juguetes de niños, como en los juguetes para la dentición o de bañarse.

¿Por qué es un problema el moho?

Cuando los mohos producen esporas, estas esporas pueden causar problemas de salud. Diferentes personas reaccionan diferentemente a cuando están expuestos al moho. La exposición al moho puede causar síntomas como: narices tapadas, silbidos al respirar, ojos rojos o irritados, y piel irritada. Ya que estos síntomas son similares a los de un resfriado, es difícil saber si son a causa de exposición a un moho o no. El moho también puede causar ataques de asma o reacción alérgicas.

En casos severos, esporas de moho pueden meterse profundamente en los pulmones y causar enfermedades serias, incluyendo infecciones pulmonares y problemas respiratorios duraderas como la neumonía recurrente. Personas con sistemas inmunológicos debilitados, como personas recibiendo quimioterapia o que toman medicinas que reprimen su sistema inmunológico, tienen una probabilidad aumentada de contractar infecciones del moho.

No es saludable vivir en un hogar que tiene altos niveles de moho. Exposición prolongada al moho puede causar serios problemas de salud. Los niños, los ancianos, y gente que se enferman fácilmente

son los más vulnerables a los efectos negativos del moho.

¿Cómo se puede prevenir el crecimiento de moho en el hogar?

El moho puede gradualmente destruir las cosas en donde crecen. Para prevenir daño al hogar y sus pertenencias, ahorrar dinero, y evitar posibles problemas de salud, debe de controlar la humedad en su hogar y eliminar crecimientos de moho existentes. Recuerde que las esporas del moho crecen en condiciones húmedas. El moho dentro del hogar puede ser contenido al limitar la cantidad de humedad presente y al revisar áreas donde la agua o humedad se pueden acumular. Si hay crecimientos de moho en su hogar, debe limpiar y resolver cualquier problema de agua o humedad que encuentre. Si solo limpia el área y no resuelve las causas del moho, es probable que los crecimientos persistan.

Aunque casas viejas son propensas a tener fugas de agua, casas nuevas también son vulnerables al moho porque ventanas y puertas que son energéticamente eficientes pueden atrapar humedad dentro del hogar. Siga estos consejos para prevenir el crecimiento del moho en su hogar:

- Mantenga los niveles de humedad en su hogar lo más bajo posible—no más alto de 50%—todo el día. Un acondicionador de aire o un deshumidificador puede ayudar a mantener niveles de humedad bajos. Tenga en cuenta que los niveles de humedad cambian a lo largo del día y con la temperatura, y que entonces tendrá que revisar los niveles

- de humedad más de una vez al día.
- Asegúrese que su hogar tenga ventilación adecuada, especialmente en los baños y la cocina, incluyendo ventiladores y ventanas abiertas.
- Busque a fugas alrededor del lavabo de la cocina, el refrigerador y el fabricante de hielo, y otras fuentes de agua. Repárelas si es necesario.
- Abra las ventanas para aumentar la circulación de aire. Si tiene ventana en el baño, ábrala al bañarse.
- Evite dejar toallas húmedas en el suelo o en el cesto de ropa sucia.
- No ponga alfombra en los baños o el sótano.
- Remueva o reemplace alfombras o tapi- cerías que se mojen.
- No use la calefacción, los ventiladores o ventilación, o los sistemas de aire acondi- cionado si hay crecimiento de moho visible en el sistema.

¿Cómo se puede limpiar el moho?

Para remover el moho, comience lavando la ropa, las alfombras, los peluches, y otros artículos de tela que sean lavables con agua caliente y jabón. Asegúrese que los artículos estén totalmente secos antes de guardarlos. Para áreas pequeños que tengan moho (áreas que sean 3 pies por 3 pies o más pequeños), use una solución de una taza de cloro a un galón de agua para limpiarlos. Déjelo secar. Use guantes, máscaras, y gafas protectoras cuando limpie moho. Para áreas grandes que estén contaminados por moho, consulte a un profesional. Pregúntele a su doctor si su familiar debería salir del hogar mientras que se remueva el moho.

Esterilice botellas, vasos, y otros juguetes que los niños se puedan meter a la boca en agua hirviendo o el microondas y después séquelos totalmente. Exprima el agua dentro de los juguetes del baño y exprima cualquier aire que tengan. Como precau- ción del moho, selle los hoyos de juguetes de bañar con una pistola termofusible o haga los hoyos más grandes con un tal- adro para poder lavarlos completamente. Más importantemente, siga las reglas de higiene básica y sus instintos: si mira que algo esté negro o verde, tírelo.

Seguridad de Literas

Las literas son geniales para ahorrar espacio, y les gustan a los niños. Aunque haya muchos beneficios al tener literas en el hogar, también pueden ser peligrosas. Cada año, casi 36,000 niños en los Estados Unidos son tratados en salas de emergencia debido a heridas relacionadas a las literas. La mayoría de estas heridas son de la cabeza y el cuello. La mitad de las heridas les pasan a los niños de 6 años o menores. Las heridas pueden pasar cuando los niños estén jugando sobre la litera o durante la noche cuando estén durmiendo. Por lo tanto, los padres deberían seguir los requerimientos de seguridad descritos en los RFA Written Directives, y hablar con sus niños sobre como usar las literas cuidadosa y seguramente.

Si hay una litera en la recámara de su niño, los RFA Written Directives requieren que la litera tenga una reja en la cama de arriba para prevenir caídas y que la litera no tenga más de dos niveles. La cama de arriba no debe ser usada por niños menores de 6 años o por niños que no pueden subirse o bajarse solos sin la asistencia de un adulto. La mayoría de los niños menores de 6 no tienen la coordinación física para subirse seguramente o para pararse de caer. Estos requerimientos del RFA existen para prevenir que los niños se caigan de o que se lastimen en las literas.

Además, la Academia Americana de la Pediatría ofrece las siguientes direc- trices para asegurar que su hijo duer- ma bien y seguramente en la litera:

Sección 11-01: Hogar y Terrenos

- (b) (5) Lo siguiente se aplicará a una litera de un niño:
 - (A) Las literas deberán tener ba- randas en los dos lados de la cama de arriba para prevenir las caídas.
 - (B) Un niño menor de 6 años o que no pueda subir o bajarse de la cama de arriba sin ayu- da no deberá ser permitido usar la cama de arriba.
 - (C) No se debe usar las literas de más de dos niveles.

- Asegúrese que la base del colchón este fuerte y que se use el tamaño de colchón apropiado.
- Nunca deje que su niño brinque o juegue bruscamente en la litera.
- Quite objetos peligrosos y no los man- tenga cerca de la litera.
- Mantenga la cama de arriba lejos de ventiladores de techo.
- Instale una lámpara de noche cerca de la escalera.
- No use la litera o la escalera si tiene partes dañadas o quebradas.
- Enséñeles a sus niños como subir y bajar la escalera cuidadosa y segur- amente.
- No deje que los niños sujeten cinturones, bufandas, o sogas a la litera. Esto puede causar el estrangulamiento.

Siguiendo los consejos de arriba puede reducir la posibilidad que su niño se caiga de una litera o que tenga otro tipo de incidente serio.

¡Acompañenos! La recién formada Asociación de Padres de Acogida, el Capítulo 120 de Familias de Recursos Unidas (Resource Families United [RFU]) se juntará el último martes del mes. Todas las juntas tendrán lugar en el cuarto de entrenamiento de la dirección 3801 3rd Street, a las 6-8PM. Cena ligera será proveída. Las próximas fechas de juntas son: 24 de septiembre, 29 de octubre, y 26 de noviembre.

Campeona De Los Niños: Lashawn Cox

Nuestra nueva Campeona De Los Niños es la Srta. Lashawn Cox. Lashawn cuida a cuatro niñas adolescentes y ha sido una madre de acogida desde 2005. Lashawn es una defensora de niños dedicada y está enfocada en apoyar el éxito académico y la autoconfianza de sus niños. Ella invierte todo su tiempo y energía asistiendo a las juntas de sus niños, y también se asegura que las niñas estén involucradas en actividades extra-curriculares que las hacen felices. Ella se aprovecha de todos los servicios y recursos dispuestos a sus niñas y establece buenas relaciones con sus proveedores de servicios, creando un equipo para apoyar las necesidades de cada niña.



Champions for Children



para establecer expectativas claras sobre el comportamiento y la comunicación, pero también dice que cuando los niños demuestran lo que se les espera, “ya nos podemos divertir.”

Lashawn tiene aún más consejos sabios para padres. “Manténgase fuerte and hágalo por y con el corazón. El dinero nunca será suficiente, entonces hágalo por el corazón porque si no, fallará.” Ella también anima a otros padres a que notifiquen a otra persona cuando un niño este fuera de control, diciendo, “no trate de hacerlo solo.” Lashawn cree que su participación en entrenamiento continuó de parte de los Servicios de Familias Alternativas (Alternative Family Services

[AFS]) la ha ayudado entender más a sus niñas. El entrenamiento también ha informado sus prácticas de crianza y la mantiene fuerte. Ella usa descansos cortos para reagruparse cuando los comportamientos de sus niños son desafiantes. En general, Lashawn dice que ser de trato fácil y transparente son decisivos en conectar y establecer la confianza con niños.

Lashawn considera todas las colocaciones de niños en su hogar como si fueran de largo plazo, declarando, “Los tengo hasta que vayan al colegio.” Ella está abierta a cuidar niños de todas edades. Hace tres años, cuidó dos hermanos de edades uno y cuatro. Hoy, los hermanos han sido reunidos con su madre biológica, y para Lashawn es un honor ser su madrina. “Creo que esto es mi vocación,” ella dice con confianza, “y no lo cambiaría por el mundo.”

San Francisco Family y Servicios de Niños (Children’s Services), con el Colegio de La Crianza de Niños para Permanencia (Parenting for Permanency College) aplauden a Lashawn Cox por sus enormes contribuciones en asegurar el bienestar de niños. Ella ha tomado esta responsabilidad grande con confianza, humildad, y un sentido de humor que es apreciado por todos con quien trabajan y viven con ella. ¡Felicidades a nuestra Campeona De Los Niños!

Cuando era niña, Lashawn observó como su madre ayudaba a niños con necesidades graves. Cuando su madre encontraba a niños con circunstancias difíciles en el hogar y que estaban en riesgo de vivir en la calle, ella les proveía un lugar seguro donde quedarse. Contactaba a los padres de los niños para informarles que los niños estaban seguros y que estaban siendo cuidados. Esta experiencia fue un precedente de las maneras en que Lashawn involucra las familias biológicas en su trabajo; ella les asegura a los adolescentes que cuida que “Nunca reemplazaré a tu madre. Seré tu segunda madre.” Si un trabajador social lo permite, a Lashawn le agradece tener comunicación abierta con los padres biológicos y otros parientes de los niños.

Lashawn ha identificado varias cosas claves que guían la manera en que cuida sus niños. Primero es la paciencia y el escuchar. Lashawn dice, “Todos los niños tienen distintas personalidades y maneras de vivir, y yo me aseguro de escucharlos cuando les doy la bienvenida en mi hogar.” Ella también identifica la privacidad y el respeto como valores esenciales. Cuando un niño tiene un conflicto interno, ella crea un espacio seguro y privado para hablar juntos. Lashawn también cree que creando la consistencia en el hogar ayuda en que los niños se sientan seguros y prosperen. Ella toma el tiempo

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de acogida, familias de recurso, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://www.sfhsa.org/newsletters>

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Recurso/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Familias de San Francisco Marcando la Diferencia (San Francisco Families Making a Difference)
Programa de mentores para cuidadores: (415) 557-5400
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: www.sfhsa.org/174.htm

Mensaje de la directora del Programa de RFA, Sophia Isom

La Agencia de los Servicios Humanos de San Francisco está dedicada a mejorar el apoyo, la retención y el reclutamiento de todas nuestras familias de recurso. En los esfuerzos para mejorar las relaciones entre padres de recursos y trabajadores sociales, nuestra agencia tomó la iniciativa y estableció juntas para cuidadores de RFA. El propósito de estas juntas es identificar obstáculos o desafíos y desarrollar soluciones para resolver estos asuntos. Padres de recurso, trabajadores sociales, directores, supervisores, trabajadores de elegibilidad y otros representativos de la agencia asisten a estas juntas que han sido positivas y productivas. Se ha discutido varios temas como las dificultades con la comunicación, las percepciones de investigadores de reclamos, servicios de transporte, transiciones de colocación, los papeles y expectativas de cuidadores en juntas de Children & Family Teaming Meetings (CFTs), y otros temas. Debido a estas discusiones, el grupo ha podido idear muchas soluciones positivas y sugerencias para facilitar las responsabilidades de cuidadores y trabajadores sociales. Los resultados de estas juntas han sido tan exitosos que el grupo a pedido que las juntas sigan por el próximo año. Esta actividad ha sido muy emocionante para nosotros, y es apoyado por nuestra subdirectora, Joan Miller, quien ha dado prioridad a las necesidades de los cuidadores que proveen hogares a niños adoptivos y dependientes que no son menores de edad. Quiero agradecerles a todos los cuidadores que han asistido estas juntas constantemente, pero también quiero animar a otros a que nos acompañen en la discusión.



Sophia Isom
RFA Program
Director

Fechas de próximas juntas para HSA Cuidadores

18 de septiembre de 2019 5-7 p.m. 3801 3rd St. San Francisco El 2nd piso: Cuarto de Entrenamiento	17 de octubre de 2019 5-7 p.m. 170 Otis St. San Francisco El 5th piso Multi-Use Room
--	---

Próxima junta trimestral de Cuidadores

8 de octubre de 2019 6-8 p.m. 170 Otis St. San Francisco Born Auditorium
--

Iniciativa para mejorar la calidad de la crianza de hijos (Quality Parenting Initiative [QPI])

26 de septiembre de 2019 11 a.m. - 12:30 p.m. 170 Otis St. San Francisco El 7th piso: Sala de Conferencias	24 de octubre de 2019 11 a.m. - 12:30 p.m. 170 Otis St. San Francisco El 7th piso: Sala de Conferencias
---	--

Junta de reclutamiento

Cada tercer miércoles del mes 11:30 a.m. - 1 p.m. 170 Otis St. San Francisco Born Auditorium
--

Special Announcements

Programa de SA/Infantes con SIDA/HIV Grupo de apoyo

Inglés: cada tercer martes del mes (Excepto en diciembre) 6-8 p.m.

Español: cada tercer jueves del mes (Excepto en diciembre) 6-8 p.m.

Para asistir, contacte a Sharon: (510) 282-4658

Entrenamiento de aprobación de RFA previa al servicio

Entrenamiento de RFA previa al servicio (inglés)	10-19 de septiembre de 2019 (martes/jueves) 5:30-9 p.m.
Entrenamiento de RFA previa al servicio (español)	14 y 21 de septiembre de 2019 (sábados) 9 a.m.-4:30 p.m.
Entrenamiento de RFA previa al servicio (inglés)	19 y 26 de octubre de 2019 9 a.m.-4:30 p.m.

Entrenamiento de colocación

SIDA/AS ciclo de 36 horas	7 de septiembre – 5 de octubre de 2019 (sábados) 9 a.m.-5 p.m.
Resucitación cardiopulmonar (inglés)	28 de septiembre de 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.
El abecedario de cuidado infantil	9 de octubre de 2019 5:30 - 8:30 p.m.
Resucitación cardiopulmonar (inglés)	12 de octubre de 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.

Entrenamiento en curso

Entrenamiento avanzado de RFA: Parenting in Oz	7 de septiembre de 2019 10 a.m.-5 p.m.
Entrenamiento avanzado de RFA (español): El pesar, la pérdida y el trauma infantil	5 de octubre de 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.
Entrenamiento avanzado de RFA (español): El pesar, la pérdida y el trauma infantil	12 de octubre de 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.

Para registrarse para entrenamiento, favor de contactar: Servicios de Familias Alternativas (Alternative Family Services) PPC@afs4kids.org O puede contactar a través de su trabajador de RFA