



Bienvenido a la edición de mayo del boletín del Imperial County ADRC.

En esta edición, destacamos recursos útiles para el próximo mes, compartimos consejos para prepararse para la próxima temporada de calor y presentamos a nuestra Coordinadora de Información y Asistencia.

3 COSAS QUE LOS RESIDENTES DEL CONDADO DE IMPERIAL DEBEN SABER ESTE MES

- El calor llegará temprano – Comience a prepararse desde ahora para las altas temperaturas.
- Hay ayuda disponible para pagar la electricidad – Programas como LIHEAP pueden ayudar a reducir sus costos de energía si califica.
- Conozca a nuestra Coordinadora de Información y Asistencia del ADRC – Conozca quién es y cómo puede ayudarle.

¿Necesita ayuda ahora? Llame al ADRC: 760-332-3213

PREPÁRESE PARA LA TEMPORADA DE CALOR EN EL CONDADO DE IMPERIAL

En el Condado de Imperial, el calor extremo no solo es incómodo, también puede ser peligroso. Para los adultos mayores, las personas con discapacidades y quienes tienen condiciones de salud, las altas temperaturas pueden convertirse rápidamente en un riesgo serio para la salud.

Y aquí está algo que muchas personas subestiman: para cuando llega la primera ola de calor, ya es demasiado tarde para prepararse. Por eso, mayo es el momento ideal para comenzar a prepararse.

A medida que suben las temperaturas, también aumenta el riesgo de agotamiento por calor, deshidratación e incluso golpe de calor. Estas condiciones pueden desarrollarse más rápido de lo que muchas personas esperan, a veces en solo unas horas sin el enfriamiento o la hidratación adecuados.

La buena noticia es que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Mantenerse hidratado durante el día, incluso antes de sentir sed, ayuda a su cuerpo a regular la temperatura. Permanecer en interiores durante las horas más calurosas del día, generalmente entre la mañana y el inicio de la tarde, puede reducir la exposición al calor extremo. Usar ropa ligera y utilizar ventiladores o aire acondicionado, cuando sea posible, también ayuda a mantener el cuerpo fresco. Igual de importante es mantenerse en contacto con vecinos, amigos o familiares, especialmente aquellos que viven solos, ya que esto puede prevenir situaciones peligrosas.

Para muchas personas, la mayor preocupación no es saber qué hacer, sino el costo de mantenerse fresco. Si le preocupan las altas facturas de electricidad, no está solo. Muchos residentes del Condado de Imperial califican para programas que pueden ayudar a reducir esos costos, brindar asistencia con la energía o conectarlo con centros de enfriamiento locales durante el calor extremo.

El ADRC está aquí para ayudarle a encontrar estos recursos y guiarle durante el proceso.

No espere hasta que las temperaturas alcancen los 110° para comenzar a pensar en un plan. Tomarse unos minutos ahora para prepararse puede hacer una gran diferencia más adelante.

Enfoque Comunitario: Conozca a su Coordinadora de Información y Asistencia

Nos complace presentar a Lupita Guitron, nuestra Coordinadora de Información y Asistencia en el ADRC. Si alguna vez ha llamado buscando ayuda con servicios, beneficios o simplemente no sabía por dónde empezar, Lupita es una de las personas que está aquí para guiarle. Tómese un momento para conocerla y aprender cómo apoya a nuestra comunidad del Condado de Imperial.

¿Puede contarnos un poco sobre usted y su función como Coordinadora de Información y Asistencia?

Mi nombre es Lupita Guitron y trabajo como Coordinadora de Información y Asistencia en el programa ADRC. En mi función, ayudo a conectar a las personas y familias con recursos y servicios en la comunidad. Disfruto poder apoyar a los adultos mayores y guiarlos para encontrar la ayuda que necesitan.

¿Qué hace una Coordinadora de Información y Asistencia en el ADRC?

Como Coordinadora de Información y Asistencia, escucho las necesidades de los adultos mayores y les ayudo a entender qué opciones y servicios están disponibles para ellos. Proporciono información, referencias y, en algunos casos, les ayudo a comenzar solicitudes o a conectarse con los programas adecuados.

¿Para qué tipo de ayuda pueden llamarle las personas?

Las personas pueden llamar por muchas razones. Algunas de las más comunes incluyen ayuda con vivienda, apoyo para cuidadores, transporte, recursos de alimentos e información sobre programas como Medicare o Medi-Cal. También puedo orientar a quienes cuidan a un ser querido o están buscando opciones de cuidado a largo plazo.

¿Cuál es un servicio o programa que las personas tal vez no conocen pero deberían?

Un servicio que las personas no siempre conocen es la opción de orientación (consejería). Esto ayuda a las personas y familias a entender sus opciones y tomar decisiones informadas sobre el cuidado y los servicios según su situación.

¿Cuándo debería alguien comunicarse con el ADRC?

Las personas deben comunicarse en cualquier momento en que no estén seguras de qué recursos están disponibles o necesiten orientación. No tienen que esperar a que la situación sea urgente; estamos aquí para ayudar en cualquier etapa.

¿Qué le diría a alguien que se siente inseguro o dudoso en pedir ayuda?

Les diría que siempre está bien pedir ayuda, para eso estamos aquí. Nuestro objetivo es apoyar a nuestra comunidad, ya que muchas personas pasan por situaciones en las que necesitan asistencia. Precisamente por eso existe el ADRC: para escuchar, orientar y conectar a las personas con los recursos adecuados sin juzgar, y ayudarles a encontrar las mejores opciones para cada situación.

¿Qué es lo que más disfruta de trabajar con la comunidad hasta ahora?

Lo que más disfruto es poder conectar con las personas y hacer una diferencia, aunque sea de manera pequeña. Es muy gratificante saber que puedo ayudar a alguien a sentirse apoyado y menos solo.

Pregúntele a un Coordinador

Estimado Coordinador,

Mi factura de electricidad ha estado aumentando cada mes y estoy empezando a preocuparme por cómo voy a poder pagarla, especialmente con el calor que se aproxima. Vivo con un ingreso fijo y no sé por dónde empezar. ¿Hay algún tipo de ayuda disponible?

—Preocupada en el Condado de Imperial



Estimado Preocupada,

No está sola; esto es algo que escuchamos de muchas personas, especialmente a medida que comienzan a subir las temperaturas en el Condado de Imperial.

La buena noticia es que existen programas que pueden ayudar. Muchos residentes califican para asistencia con la energía, incluyendo programas como LIHEAP, que pueden ayudar a reducir sus costos de servicios públicos.

También hay programas de descuento y servicios que pueden hacer que su hogar sea más eficiente en el uso de energía, lo cual ayuda a reducir las facturas con el tiempo.

Incluso si no está seguro/a de calificar, vale la pena comunicarse. Muchas personas son elegibles y no lo saben.

El mejor lugar para comenzar es llamando al ADRC. Podemos guiarle paso a paso, ayudarle con las solicitudes y conectarle con recursos locales para que no tenga que enfrentar esto solo/a.

☎ (760) 332-3213

Alerta de Estafas

Los estafadores pueden hacerse pasar por compañías de servicios públicos y amenazar con cortar su electricidad si no paga de inmediato.

Recuerde:

- Las compañías de servicios públicos no exigen pagos inmediatos por teléfono
- Nunca dé información personal o bancaria a personas que no conoce
- Cuelgue y llame directamente a su compañía de servicios públicos

¿SABÍA USTED?

Muchas personas piensan que el ADRC es solo un servicio, pero en realidad es un punto de partida para muchos tipos diferentes de apoyo aquí mismo en el Condado de Imperial.

Una sola llamada puede conectarle con ayuda para necesidades diarias como solicitar beneficios, encontrar transporte o recibir apoyo para un ser querido.

Podemos ayudarle a orientarse en programas como:

- Medi-Cal, SSI y CalFresh
- Opciones de transporte para citas médicas y necesidades diarias
- Recursos y referencias de vivienda
- Apoyo para cuidadores y servicios de relevo
- Información para personas que envejecen con discapacidades

Si no está seguro de por dónde empezar o ni siquiera sabe qué preguntar, está bien. Precisamente para eso estamos aquí.

En lugar de llamar a varios lugares y sentirse abrumado, puede llamar al ADRC y hablar con alguien que le guiará paso a paso.

Receta:

Ensalada Refrescante de Pepino con Limón

Ingredientes

2 pepinos, en rodajas

1 limón (jugo)

1 cucharada de aceite de oliva

Una pizca de sal

Opcional: chile en polvo

Instrucciones

- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente

un recipiente

- Revuelva bien y refrigere durante 15–20 minutos
- Sirva frío y disfrute

Obtenga ayuda ahora

¿Necesita ayuda con beneficios, vivienda, transporte o simplemente no sabe por dónde empezar?

Llame. Envíe un correo electrónico. Mándenos un mensaje. Estamos aquí para ayudarle.

Lunes a viernes | 8:30 AM – 4:30 PM

Comparta Sus Eventos

Las organizaciones comunitarias ahora pueden enviar eventos directamente en el sitio web del Imperial County ADRC.

Visite icadrc.org/events, haga clic en “Submit an Event” y complete el formulario corto con los detalles de su evento. Después de una revisión, los eventos aprobados se publicarán en el calendario de eventos del ADRC. Algunos eventos también pueden aparecer en el boletín del ADRC y en redes sociales, ayudando a llegar a más personas en todo el Condado de Imperial.