



\$2,000 en oferta para becas escolares para el 2012

Becas por \$2,000 nuevamente están siendo ofertadas por el NSW Housing para asistir a estudiantes en viviendas sociales para completar exitosamente su Certificado de Educación Secundaria (HSD, Higher School Certificate) o el equivalente del TAFE (Technical and Further Education).

El pago único por \$2,000 debe gastarse en artículos relacionados con la educación, tales como libros, equipo de cómputo y cuotas escolares.

Los jóvenes alojados en viviendas sociales (tales como la vivienda pública, comunitaria o aborígen), menores de 25 años de edad y que estén estudiando para obtener el HSC o el equivalente al TAFE son candidatos para solicitar estas becas

La beca ayudará a que los jóvenes puedan inscribirse a la educación superior y alcanzar una carrera exitosa y gratificante.

Las solicitudes para las becas 2012 abren el 20 de junio de 2011 y cierran el 29 de julio de 2011.

Los formatos de inscripción y los lineamientos están disponibles en el sitio web de Housing NSW www.housing.nsw.gov.au o en su oficina local de Housing NSW.

El proceso de selección terminará a finales de noviembre de 2011, y los fondos estarán a disposición de la escuela o de la universidad TAFE para ser administrados en nombre del estudiante para el año académico 2012.

Nuevas reurbanizaciones estimulan el alojamiento para adultos mayores

Seis nuevos proyectos en Abbotsford y Concord que consisten en 90 unidades para personas de la tercera edad a un costo total de \$29 millones, recientemente fueron terminados y entregados a los proveedores de vivienda comunitaria *Community Housing Limited* y *St George Community Housing*.

Los proyectos, los cuales son parte de la *New Direction in Affordable Housing* (Nueva Dirección de Alojamiento Costeable) para la zona occidental, son una mezcla de unidades de una sola habitación y de unidades de dos habitaciones que cuentan con amplias estancias y acabados modernos.

Las propiedades incluyen varias unidades diseñadas especialmente para personas con discapacidades y cuentan con características de energía eficiente y sustentables, tales como recolección de agua de lluvia en los techos y paneles fotovoltaicos para el alumbrado de áreas de uso común.

Mensaje del Director Ejecutivo

Desde la Elección de Estado de NSW en marzo de éste año, dos Ministros son ahora responsables de la cartera de Alojamiento: el Honorable Pru Goward, Ministro de los Servicios a la Comunidad y la Familia; y el Honorable Greg Pearce, Ministro de Finanzas.

Deseo con entusiasmo trabajar con ambos Ministros para asegurar que el Housing NSW continúe brindando el mejor

estándar posible de servicios de alojamiento para los inquilinos en todo el estado.

Como parte del cambio en el gobierno, el Departamento responsable del Housing NSW ha cambiado su nombre de *Department of Human Services* (Departamento de Servicios Humanos) a el de *Department of Family and Community Services* (Departamento de Servicios a la Comunidad y la Familia).

Las inscripciones están abiertas nuevamente para el programa *Housing NSW Youth Scholarship Program* (Programa de Becas a la Juventud de Housing NSW).

Éste programa ayuda a la gente joven que vive en alojamientos sociales a completar su *Higher School Certificate* (Certificado de Educación Secundaria) o el equivalente del TAFE.

Las becas otorgan \$2,000 para que los estudiantes gasten en artículos relacionados con la educación, tales como computadoras, colegiatura privada o libros de texto.

Anteriores becarios han incluido a un estudiante que vivía en un refugio familiar, el cual aspiraba a una carrera en la industria de servicios, y a unos hermanos gemelos de Sierra Leona.

Exhorto a los inquilinos menores de 25 años a que aprovechen ésta gran oportunidad.

Con el clima frío acercándose, les pido que sigan los consejos de seguridad contra fuegos incluidos en ésta edición de *Your Home*, para así asegurarse que usted y su familia estén a salvo durante los meses invernales.

Mike Allen

Director Ejecutivo

Housing NSW

***Housing Contact Centre (Centro de Contacto de Alojamiento) 1300 Housing (1300 468 746):
peticiones de mantenimiento***

Todas las peticiones para mantenimiento deben reportarse al *Housing Contact Centre*.

Cuando usted reporte su reparación, el personal le hará varias preguntas para ver si debe levantarse inmediatamente una orden de trabajo, o si la reparación debe incluirse en planes de mantenimiento futuros en su propiedad.

El *Housing Contact Centre* levanta ordenes de mantenimiento que no pueden esperar hasta su nuevo programa de mantenimiento planificado, y le dará un periodo de tiempo en el cual el trabajo se llevará a cabo.

Las reparaciones para problemas tales como mosquiteros rasgados, o pequeños problemas con las chapas de las puertas o los seguros, o extractores de aire de las cocinas, no se consideran urgentes y podrán incluirse dentro de los planes de mantenimiento futuros.

Una reparación urgente podría involucrar el fallo de equipo en su casa, el cual podría causarle un riesgo de seguridad o de salud o una amenaza de seguridad, tal como una fuga de gas, una taza de baño con fuga o una falla eléctrica. Todas las demás reparaciones se consideran no urgentes.

Para reparaciones urgentes, el *Housing Contact Centre* programará que un contratista de mantenimiento visite su casa entre 4 y 72 horas, dependiendo de la urgencia de la reparación.

El *Housing Contact Centre* a veces recibe llamadas para dar mantenimiento a artículos considerados como responsabilidad del inquilino, tales como el cambiar un foco, llaves perdidas, canaletas tapadas y el control de plagas en casas de un solo piso, así como también el moho en áreas húmedas como los baños.

Nuestro personal le notificará si la reparación es la responsabilidad del inquilino, ya que el *Housing Contact Centre* muy probablemente no podrá levantar una orden para ese tipo de reparaciones.

El *Housing Contact Centre* está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, y puede llamar al 1300 HOUSING (1300 468 746).

Si está reportando una reparación que no es urgente, su llamada podrá responderse más rápido si llama fuera de las

horas pico; intente llamar antes de las 09.00 AM, entre las 11.00 AM y las 03.00 PM, y después de las 10.00 PM.

Pero sobretodo, por favor sea paciente y recuerde que tenemos que ser justos con todos los inquilinos. Housing NSW tiene cerca de 130,000 hogares a los cuales darles servicio, y necesitamos atender primero las reparaciones urgentes.

También podrá haber ocasiones en las que un contratista se retrasa.

Podría suceder que hubo más trabajo de lo esperado en su trabajo anterior.

A veces esto no puede preverse y significa que el contratista quizá llegue tarde a otras citas.

El *Homelessness Plan* entra en acción

La primera ficha de datos en el *NSW Homelessness Action Plan* (Plan de Falta de Vivienda de NSW) resalta los muchos logros alcanzados durante el primer año de implementación del plan, estos incluyen:

- 295 personas en situación de calle han recibido apoyo a través de dos nuevos servicios de acercamiento
- 569 personas que han abandonado el cuidado o la custodia han sido apoyadas a través de las iniciativas de vivienda y apoyo
- 2.320 personas han recibido asistencia prioritaria para tener acceso y/o mantener sus alquileres
- 40.571 personas indigentes o en riesgo de serlo han recibido servicios legales o financieros.

Además, personas indigentes están recibiendo ayuda a través de los programas *National Partnership Agreement on Social Housing* y el *Nation Building Economic Stimulus Program* con:

- 2.500 propiedades nuevas disponibles para personas indigentes
- 600 propiedades más, específicamente para familias aborígenes
- Cerca de 40% de las casas bajo el fondo *Social Housing Growth Fund* están dirigidas a personas indigentes.

Housing NSW está comprometida con reducir la indigencia a lo largo de NSW, y resulta grato observar el impacto que el plan está causando durante su primer año de implementación.

Para mayor información del *Homelessness Action Plan* por favor visite: www.housing.nsw.gov.au.

La transferencia de propiedades expande el sector de la vivienda comunitaria

El programa de transferencia de propiedades de Housing NSW verá 500 propiedades adicionales de vivienda públicas ser transferidas a los proveedores de vivienda comunitaria antes del fin de junio.

Como parte de este programa, un foro de información de inquilinos se llevará a cabo en Woolgoolga, al norte de Coffs Harbour el 22 de febrero; y en Satwell, al sur de Coffs Harbour, el primero de marzo de 2011.

Las propiedades en dichas áreas serán transferidas al proveedor de vivienda comunitaria *Community Housing Limited (CHL)*, el cual ha administrado propiedades en el área de Coffs Harbour durante varios años, y provee de viviendas subsidiadas, seguras, accesibles y a largo plazo.

En el foro de información un inquilino actual de CHL narró sus experiencias positivas con el personal de CHL, y explicó que eran muy serviciales y siempre estaban listos para ayudar a los inquilinos.

Después de la primera semana de consultas, más del 90% de los inquilinos en Woolgoolga y el 85% en Sawtell aceptaron la transferencia.

Los inquilinos en ambas poblaciones valoran los servicios prestados por un proveedor de vivienda local, demostrando así el interés de los inquilinos ya existentes para tomar esta oportunidad dentro del creciente sector de vivienda.

Housing NSW asiste a las víctimas del desastre en Queensland

El 6 de febrero de 2011, seis miembros del personal de Housing NSW viajaron a Queensland para apoyar en la recuperación del desastre que le siguió a las inundaciones y al ciclón tropical Yasi.

Amanda Murray, miembro del personal, platica su experiencia.

A la llegada a Brisbane, se nos informó acerca de la situación que prevalecía, y después se nos envió a la región de Cassowary en Far North Queensland, en donde el quipo fue dividido entre los centros de recuperación en las zonas más dañadas, Tully y Mission Beach.

La devastación en esas áreas era impresionante.

No había electricidad o agua potable disponibles, complicando así las cosas para los residentes y los socorristas.

Nuestro principal rol era identificar la elegibilidad de los residentes para apoyos de emergencia inmediatos para comida, medicinas y otros productos básicos.

También éramos responsables de identificar los lugares donde más adelante se necesitaría el apoyo para vestido, daños estructurales y re-conexión de la electricidad para aquellos hogares sin seguro y de bajos ingresos.

Fue increíble ver cómo comunidades tan pequeñas en ésta región salieron adelante en tiempos de necesidad.

La comunidad de la región de Cassowary le dio la bienvenida al equipo de Housing NSW y compartieron abiertamente sus experiencias con nosotros.

También aceptaron ésta tan extraordinaria situación y los retos que enfrentaron en cuanto tuvieron que empezar a reconstruir sus hogares y sustentos.

Fuimos privilegiados al poder haber sido parte de la recuperación de la comunidad, y llevaremos con nosotros el recuerdo de su experiencia.

Cambio a la televisión digital

Housing NSW está alistando sus conjuntos habitacionales para el cambio a señal digital en áreas rurales de NSW en el 2012, y en el 2013 para Sídney.

Seis contratistas especialistas han sido seleccionados para inspeccionar el antenaje de televisión y los sistemas de cable, y para llevar a cabo el trabajo de modernización en donde sea necesario.

Las inspecciones y las modernizaciones empezaron en abril de 2011, y continuarán durante los próximos tres años hasta diciembre de 2013.

Los inquilinos que vivan en conjuntos habitacionales de varias unidades serán notificados por escrito antes de que cualquier trabajo sea llevado a cabo en su propiedad.

Para las casas independientes y las casas pequeñas (*cottages*) donde usted haya instalado su propio antenaje, quizá necesite comprar una nueva antena para recibir televisión digital.

Un esquema de asistencia para hogares para aquellos inquilinos candidatos en casas independientes y casas pequeñas será provisto por el *Digital Taskforce* seis meses antes de la fecha de transición.

Centrelink enviará cartas para aquellos participantes candidatos.

Para mayor información acerca de dicho esquema, por favor visite: www.digitalready.gov.au o llame al 1800 201 013.

Programa gratuito de ahorro de energía

Housing NSW se ha unido a la *Office of Environment and Heritage* para ofrecerle éste programa gratuito para ayudarle a ser más eficiente en cuanto a electricidad y al mismo tiempo ahorrar dinero.

Los inquilinos de Housing NSW que se inscriban al programa recibirán un equipo de ahorro eléctrico con valor de \$100, el cual incluye un multicontacto de ahorro de energía para reducir el desperdicio de energía de los televisores y reproductores de DVD, cuatros focos ahorradores, un cronometro para la regadera y dos trampas para debajo la puerta.

El programa también provee de una visita gratuita de una hora de un experto en electricidad, quien le indicará los cuatro principales usuarios de electricidad, qué tanto cuesta el manejo de sus electrodomésticos y le mostrará cómo ahorrar electricidad y reducir sus facturas.

Cholladda, una inquilina de Housing NSW del oeste de Sídney, fue uno de los primeros en recibir una asesoría gratuita sobre

electricidad y un equipo instalado como parte de éste programa gubernamental de NSW.

Cholladda y su esposo Bill esperan ahorrar al menos \$129 dólares al año por usar sus artículos gratuitos de ahorro de electricidad, e incluso más si siguen los consejos del experto en electricidad.

“Yo me inscribí al programa porque mi factura de electricidad se está volviendo cada vez más difícil de pagar, y estoy interesada en cualquier cosa que me pueda ayudar a disminuir mis facturas”, mencionó Cholladda.

“La factura que recibí después de haberme inscrito en el programa se redujo cerca de un 20% en comparación con la que había recibido con anterioridad, y creo que ahorraré todavía más en la siguiente, ya que realmente estoy tratando de hacer lo que el experto en electricidad me dijo”.

“Estoy muy contenta con el programa”.

“Fue muy bueno entender cómo ahorrar electricidad”, dijo Cholladda.

El programa *Home Power Savings* es administrado por la *Office of Environment and Heritage* y está disponible hasta el 30 de junio de 2013.

Housing NSW está comprometido a ayudar a que todos los inquilinos sean más eficientes en el uso de la electricidad.

A lo largo de los meses que vienen usted recibirá una carta invitándole a tomar parte de éste programa gratuito.

Mientras tanto, por favor llame al 1300 662 416 si desea hacer una reservación para una asesoría gratuita sobre electricidad en el hogar, o visite el sitio www.savepower.nsw.gov.au para encontrar más consejos gratuitos y de bajo costo para ahorrar energía en el hogar.

NOTICIAS DE LOS INQUILINOS

Jardín comunitario – un hermoso deleite para los residentes

Un grupo de inquilinos en un pequeño complejo en Lismore tuvo la maravillosa idea de crear un espacio para un jardín comunitario.

A pesar de que esto no suena muy difícil, dichos residentes son personas mayores, la mayoría arriba de los 70 años, y muchos con discapacidades.

Esto representó tener que analizar mucho el diseño de los lechos del jardín para que pudiesen permitir el acceso para todos, así como también el decidir qué tipos de frutas y verduras sembrar.

Todos los residentes se involucraron en la planificación, y se realizó una lista de las plantas que se deseaban plantar.

En enero de 2010, Don Browning, un miembro del grupo comenzó a cavar manualmente el primer lecho del jardín, y la siembra comenzó poco después.

Hoy día el jardín posee una gran variedad de frutas y verduras, incluyendo betabel, coles, brócoli, calabaza, zanahorias, tomates, guisantes chinos, frijoles, cebolla de verdeo y calabaza amarilla, así como también enredaderas de fruta de la pasión, bayas y matas de papaya.

Después, los inquilinos formaron el comité *Avonliegh Garden Committee* y se inscribieron en su primera competencia y ganaron \$1.000 en artículos de jardinería, pudiendo así expandirse aún más.

Es increíble lo que un pequeño grupo de residentes de adultos mayores pueden lograr.

El jardín provee de comida todo el año y brinda un espacio donde todos pueden trabajar en conjunto.

¡Felicidades!

Recordando 50 años en nuestros hogares

Your Home recibió una hermosa carta de los residentes Marie Atkinson, Jeanette Skuse y Diana Day, en la cual recuerdan sus 50 años viviendo juntas en la misma calle.

Era la semana de Navidad, y tras años de esperar nuestras casas, finalmente nos cambiamos a nuestra nueva calle en

Cabramatta West, y todos nos cambiamos cerca los unos de los otros en pocos días.

No teníamos muchos muebles, y usamos cajas de madera para sentarnos, y pusimos sábanas viejas en las ventanas.

Originalmente había once casas en el grupo, y hoy día sólo quedan cinco, ya que ahora nos rodean casas grandes.

Entre todas tenemos 46 hijos, y ellos jugaban cricket y fútbol en la calle, ya que no había muchos autos.

En la mañana de Navidad casi nadie dormía, ya que los niños estaban despiertos y desde muy temprano andaban en sus bicicletas de segunda mano y presumían los juguetitos que Santa Claus les había dejado.

Nuestros esposos solían viajar en los viejos trenes hasta Botany y pasaban la mayor parte del tiempo trabajando o viajando, entonces las esposas eran las que en mayor parte dirigían la familia.

Tristemente, todas hemos perdido a nuestros esposos, pero tenemos la dicha de ser abuelas y bisabuelas.

Siempre nos hemos cuidado las unas a las otras, y nuestra amistad se ha hecho más fuerte con el paso de los años.

Algunas de nosotras hacemos trabajo voluntariamente en el vecindario, así como para otras beneficencias.

Vamos al cine y salimos, y también tomamos el té de la mañana juntas y las fiestas de Navidad para poder seguir riendo.

Hemos tenido muchas altas y bajas, pero siempre tratamos de seguir riendo.

Hemos sido bendecidas con una buena vida en estos 50 años en nuestras casas.

ESTILO DE VIDA – Consejos de salud para su familia

Cómo puede mantenerse saludable este invierno

Del *Population Health*, Servicio de Salud del Sureste de Sídney.

El clima frío regularmente trae consigo más resfriados, tos e incluso influenza.

Las personas mayores, y aquellas que presentan previas enfermedades, tienen una mayor probabilidad de enfermarse seriamente si se contagian de influenza, y les puede tomar más tiempo recuperarse.

Manténgase saludable este invierno comiendo bien, manteniéndose activo y siguiendo estos consejos:

- Lávese las manos frecuentemente
- Vacúnese contra la influenza antes de que inicie el invierno. La vacuna contra la influenza es gratuita, y está disponible para las personas mayores a los 65 años o para las personas que padecen enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas o pulmonares. Pídale más información a su médico
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, ya que esto detiene la propagación de gérmenes
- Evite el contacto cercano con personas enfermas

- Quédese en casa si está enfermo, y evite visitar a personas mayores y a aquellas personas en el hospital, las cuales podrían empeorar si se contagiasen de influenza
- Mantenga a los niños enfermos en casa para que no vayan a la escuela ni a otras actividades
- Enséñele a sus hijos a lavarse las manos y a cubrir su boca y nariz cuando tosan y estornuden
- Manténgase al tanto de sus vecinos o parientes mayores, y deles su número telefónico para llamarle en caso de estar enfermos
- Revise que sus calefactores y mantas eléctricas no tengan dañado algún cable, ni que tengan alguna parte descompuesta antes de usarlos.

Cómo estar seguro contra incendios durante el invierno

Cada año el Departamento de Bomberos y Rescate de NSW atiende alrededor de 4.500 incendios residenciales, y cerca del 30% de ellos suceden en invierno.

Debido a que la gente comienza a usar los calefactores, las mantas eléctricas y cocinan más en casa, el número de incendios aumenta.

Tradicionalmente el invierno es la época más peligrosa del año para los incendios residenciales, los cuales pueden suceder en solo minutos, sin embargo el tomar medidas de precaución solo toma segundos.

Aquí le presentamos algunos fáciles y rápidos pasos que usted puede seguir para reducir el riesgo de incendios en su hogar.

Consejos para prevenir incendios durante el invierno de Bomberos y Rescate de NSW

- Apague la estufa antes de salir de la cocina
- Asegúrese de que los calefactores portátiles al menos están a un metro de distancia de cortinas, ropa, manteles y ropa de cama. Apáguelos cuando se vaya a dormir
- Considere colocar un extintor de incendios y una manta ignífuga en la cocina
- Asegúrese que los enchufes no están sobrecargados

- Apague velas o flamas antes de salir de una habitación
- Siempre limpie el filtro de pelusa en su secadora antes de usarla. La ropa sintética pueden producir electricidad estática y el calor generado durante el proceso de secado puede incendiar la pelusa acumulada
- Revise su alarma contra humo y asegúrese de que haya una luz verde visible y una luz roja parpadeando. Reporte cualquier falla o un detector faltante al 1300 HOUSING (1300 468 746)
- Practique un plan de evacuación regularmente junto con toda su familia
- Mantenga los cerillos y encendedores fuera del alcance de los niños
- Antes de irse a acostar, asegúrese de que los cigarrillos están apagados completamente

Para recibir más consejos, por favor visite el sitio de Bomberos y Rescate de NSW en www.fire.nsw.gov.au.

Cómo enseñarles a los niños a cuidar a las mascotas

El ser responsable del bienestar de un animal ayuda a los niños a desarrollar respeto por todos los animales.

El doctor Robert Stabler, del RSPCA, nos ofrece algunos muy buenos consejos.

Seleccionar la mascota correcta: Es importante complementar la personalidad de su hijo con la mascota.

Tal como nosotros, los animales son diferentes los unos de los otros y hay muchos tipos de personalidades, aún dentro de las mismas razas.

Hable con su familia acerca de qué tipo de mascota se adecua mejor a su estilo de vida e investigue.

Piense acerca de si usted tiene el patio y el tiempo necesarios para un perro.

¿Acaso aves serían más adecuadas?

¿Y qué tal una mascota pequeña como un conejo o un conejillo de indias?

Todos estos animales tienen diferentes necesidades.

Comida y agua: El hacer que sus hijos revisen el agua de su mascota dos veces al día, les enseña la importancia del agua fresca y limpia.

También es vital el tener la comida correcta para el tipo de mascota y alimentarle con una dieta variada.

Hacer que sus hijos se involucren en el proceso les enseña a ser compasivos, responsables y les ayuda a valorar las relaciones.

Salud y bienestar: Preocuparse por su mascota incluye el proveerle con un refugio a prueba de agua, juguetes, tiempo de juego y ejercicio, seguridad contra depredadores, así como también vigilar su salud y bienestar.

También incluye el enseñar a los niños cómo tratar a los animales de una manera respetuosa y amable.

Si fuera posible, diseñe un horario semanal de tareas, tales como alimentar y pasear al perro.

Enfermedades: La investigación científica ha demostrado que los niños que tienen mascotas tienen una mayor resistencia a algunas enfermedades, ya que ellos tienen un sistema inmune más fuerte.

Enséñeles a sus hijos a lavarse las manos después de manipular animales, y de nueva cuenta antes de comer.

La higiene también es importante para nuestras mascotas, así que por favor elimine diariamente la orina y las heces, y asegúrese de que su sangrado se limpie regularmente.

Entrenamiento y manipulación: Los niños pueden empezar a entrenar animales a temprana edad.

Todos los niños deben ser supervisados y se les debe enseñar principios básicos de manipulación de animales a temprana edad, los cuales incluyen:

- acercarse al animal por un costado

- mirar en la misma dirección que el animal, mantener al animal al costado
- mantener la cara lejos de la cara del animal.

Hay muchas lecciones que pueden ser aprendidas al cuidar la salud y el bienestar de una mascota.

Mis mejores deseos en la búsqueda de la mascota perfecta para usted y su familia, y sobretodo que se diviertan.

Programa *Safe Beds for Pets*, para animales atrapados en la violencia doméstica

El programa *Safe Beds for Pets* (Camas Seguras para Mascotas) se estableció para proveer de alojamiento temporal a mascotas de personas que necesitan un refugio de la violencia doméstica.

El programa les da a las víctimas de violencia doméstica un descanso, y les permite reafirmar su seguridad y hacer planes para el futuro, mientras que sus mascotas están siendo cuidadas.

Investigaciones recientes han demostrado que es una práctica común el que la persona que ejerce la violencia doméstica atraiga a los miembros de la familia de vuelta a casa al amenazarles con dañar a la mascota.

Con el programa *Safe Beds for Pets*, las familias ahora pueden dejar atrás las situaciones de violencia doméstica y no temer por la seguridad de sus mascotas.

Por favor contacte su oficina local de RSPCA para más información.

Mantenga a los niños seguros cuando estén cerca de ventanas

Todos los niños son valiosísimos.

Varios incidentes recientes de niños que han caído de ventanas han resaltado el cómo los niños pueden involucrarse tan rápidamente en situaciones peligrosas.

Aquí le presentamos algunos consejos muy simples para que estén seguros cuando estén cerca de ventanas:

- Mantenga las ventanas cerradas con seguro; a veces los niños se las ingenian para meterse por un hueco de tan sólo unos cuantos centímetros
- Asegure los seguros y pasadores de las ventanas, para así prevenir que las ventanas se abran más de 10 centímetros
- No confíe en que los mosquiteros evitarán que un niño caiga de una ventana
- Enseñe a los niños a jugar lejos de las ventanas
- Mueva los muebles lejos de las ventanas, y amarre en la parte de arriba de las ventanas los cordones de las cortinas, para que así los niños no trepen

Ya que los accidentes puede suceder muy rápidamente, siempre es bueno supervisar cuando los niños están cerca de las ventanas para así mantenerlos seguros.

SUS PÁGINAS

Clínica de la mano verde: La jardinería puede traer beneficios para la salud

La jardinería es una forma muy especial de ejercitarse, la cual le permite hacer algo relajante, creativo y divertido, mientras trabaja varios grupos de músculos y realiza ejercicio moderado.

Realmente sentimos que hemos hecho un gran trabajo tras haber hecho jardinería durante varias horas sin parar, y según la Universidad de Virginia, la jardinería se compara con otras formas de ejercicio moderado, tales como la caminata y andar en bicicleta.

Todo depende de la tarea de jardinería que realice, y por cuánto tiempo.

¿Qué es lo que hace de la jardinería un buen ejercicio?

Mientras usted hace trabajos de jardinería, usa grupos musculares mayores, tales como sus piernas, los glúteos, los brazos, los hombros, el cuello, la espalda y el abdomen.

Los trabajos de jardinería que usan estos músculos fortalecen y queman calorías.

Aparte del esfuerzo necesario, la jardinería posee otros beneficios que la hacen una buena forma de quemar calorías y

de ejercicio.

También puede haber mucho estiramiento, como el estirarse para arrancar hierba o ramas en lo alto, el doblarse para poder plantar o el pasar el rastrillo.

El cargar sacos de mantillo, empujar una carretilla y el palear proveen de entrenamiento de resistencia muy parecido al levantamiento de pesas, lo cual ayuda a tener huesos y articulaciones más saludables.

Aún al hacer todo esto, hay un mínimo estrés y daño al cuerpo, a diferencia de los aerobics o el trotar.

Las investigaciones están demostrando que hacer trabajos de jardinería por tan sólo 30 minutos diarios ayudan a:

- aumentar la flexibilidad
- fortalecer las articulaciones
- bajar los niveles de presión arterial y colesterol
- disminuir el riesgo de diabetes
- atrasar la osteoporosis.

Acorde a la universidad Virginia Tech, existen muchos efectos emocionales benéficos al trabajar con plantas y flores, tales como sentirse menos estresado, aliviar el dolor, aumentar la seguridad en sí mismo, mejorar el humor y sentirse realizado.

Entonces, ¿por qué no salir y disfrutar de nuestro jardín hoy y aprovechar los beneficios a la salud?

Expresa su opinión

Si usted desea compartir sus útiles consejos o recetas, mande un correo electrónico a yourhome@dhs.nsw.gov.au, al fax 8753 8196, o visítenos en:

Your Home

Media and Communications, Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

Por favor incluya su nombre completo, dirección y número telefónico.

La inclusión dentro del boletín no implica la promoción de ningún tipo de grupo, producto o servicio.

Housing NSW no acepta ningún tipo de responsabilidad por la pérdida de ninguna naturaleza que resulte del uso de información contenida en estos artículos.

EL RINCÓN DE LOS NIÑOS

Concurso de encontrar las diferencias

Felicitaciones a la niña Sumaya Hagra de ocho años de edad de Belfield, quien es la ganadora del concurso de unir los puntos.

En ésta edición tenemos un concurso de encontrar las diferencias, son seis las diferencias en la imagen inferior.

Encierra las seis diferencias para que entres en el sorteo de un vale por \$25 dólares.

Envía tus formularios de inscripción a:

Kids' Corner

Media and Communications, Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

No olvides incluir tu nombre, edad, dirección y número telefónico, para que podamos contactarte.

Consejos útiles

La señora Goodyear de Bligh Park tiene una muy inteligente manera de deshacerse de las hormigas pequeñas en la cocina.

Utilice una brochita para pasteles para embarrar aceite para cocinar alrededor de las orillas de las paredes y abajo de los mosaicos en donde se encuentran las hormigas.

Las hormigas se quedarán atoradas en el aceite y así podrá limpiarlas con un trapo.

Lorraine nos ha enviado por correo electrónico un consejo muy útil para no dejar que la bolsa de basura se caiga dentro del contenedor de basura; amarre un hilo elástico alrededor del contenedor.

Felicitaciones señora Goodyear, usted ha ganado un vale por \$25 dólares.

INFORMACIÓN PARA LOS INQUILINOS

Se han lanzado herramientas gratuitas en línea de entrenamiento en tecnologías de la información para quienes buscan empleo

Ha sido lanzado un nuevo programa de entrenamiento gratuito en línea para ayudar a los migrantes y refugiados que están en búsqueda de empleo a aprender cómo utilizar software común, y a adquirir las habilidades básicas de tecnología de la información que son necesarias para encontrar trabajo.

El entrenamiento gratuito en línea incluye habilidades de tecnología de la información, lecciones de inglés e información acerca de la vida en Australia para aquellos residentes que han llegado recientemente, incluyendo de qué manera tener acceso a servicios de Housing NSW y del Centrelink Online.

El entrenamiento gratuito en línea estará disponible a partir de junio de este año en www.isettlewithit.com.

Mientras que dichas herramientas están dirigidas a migrantes y refugiados, estas pueden ser utilizadas por cualquier persona que desee aprender acerca de las habilidades de la tecnología de la información desde su hogar y a su propio ritmo.

Lo maravilloso acerca del entrenamiento sobre tecnologías de la información, es que al final de éste, usted puede elegir tomar asesorías en línea, las cuales le otorgarán un certificado de finalización con reconocimiento a nivel nacional en unidades de un Certificado en Tecnologías de la Información.

El programa llamado *i.settle.with.IT!* ha sido desarrollado por la organización sin fines de lucro WorkVentures, con el apoyo de Microsoft Australia.

Pruebe estas herramientas de aprendizaje gratuitas en línea en www.isettlewithit.com, o visite el sitio de WorkVentures en www.workventures.com.au.

School for Social Entrepreneurs Australia (Escuela Australia para los Empresarios)

La *School for Social Entrepreneurs Australia* es una empresa sin fines de lucro que dirige un programa educativo con duración de nueve meses para darle a los estudiantes el apoyo personal y de negocios que necesitan para ser más efectivos en sus empresas.

A diferencia de una escuela tradicional, el método de la SSE está basado en el enfoque de “aprender haciendo”. Los estudiantes obtienen habilidades de negocios y habilidades para la vida que pueden aplicar directamente en sus empresas.

Algunos inquilinos de viviendas sociales pueden ser candidatos para una beca para cubrir el costo completo del programa en caso de que su idea de negocio beneficie a las comunidades de vivienda social.

Los programas educativos abren dos veces al año.

Si usted está interesado en recibir más información, por favor contacte a Janine en la SSE o al 9687 0346, o en sydney@sse.org.au o visite www.sse.org.au.

SUS CONTACTOS

Nuevo horario para la línea de retroalimentación del cliente

La línea de retroalimentación del cliente, la cual les da la oportunidad a los inquilinos de proveer con retroalimentación sobre los servicios de Housing NSW, estaba recibiendo muy pocas llamadas fuera del horario de oficina normal.

A consecuencia, la línea estará abierta de lunes a viernes de 8.30 am a 4.30 pm.

Nuestra línea 1300 HOUSING (1300 468 746) sigue abierta las 24 horas todos los días para cubrir emergencias y otros servicios.

1300 HOUSING (1300 468 746) para:

- Mantenimiento (las 24 horas, los 7 días de la semana)
- Preguntas generales (las 24 horas, los 7 días de la semana)
- Servicio de consejería de compras domésticas (las 24 horas, los 7 días de la semana)

- Retroalimentación: sugerencias, felicitaciones y quejas (lunes a viernes, de 8.30 am a 4.30 pm) o
 - por fax al 9612 6099
 - email feedback@dhs.nsw.gov.au
 - correo postal PO Box 7150, Liverpool BC, NSW 1871
- Rentstart (lunes a viernes, 8.00 am a 6.00 pm, y sábados de 10.00 am a 3.00 pm)
- Asistencia hipotecaria (lunes a viernes, 8.30 am a 4.30 pm)
- Reportes por fraude o corrupción (lunes a viernes, 8.30 am a 4.30 pm)

Nota: Si usted es aborigen u originario de Torres Strait, puede solicitar hablar con un miembro aborigen del personal (lunes a viernes, 8.30 am a 4.30 pm)

Comité de Apelación de Vivienda:

Un sistema independiente de apelación para clientes de vivienda pública en el 1800 629 794 (lunes a viernes, 8.30 am a 4.30 pm); por fax al 9715 7966 www.hac.nsw.gov.au

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS):

131 450 (puede llamar al TIS si necesita ayuda para entender el inglés, y ellos llamarán al Housing NSW sin ningún costo)

Sitio web:

www.housing.nsw.gov.au

Your Home se traduce a cinco idiomas hablados en la comunidad (ruso, español, vietnamita, chino y árabe), y está disponible en versiones accesibles (letra grande y audio) en el sitio web de Housing NSW.

Para ordenar un CD de *Your Home*, llame al 1300 HOUSING (1300 468 746), o escriba al correo electrónico feedback@dhs.nsw.gov.au.

Servicios de Recursos de Participación de Inquilinos (TPRS):**Central Sydney North TPRS**

Inner Sydney Regional Council for Social Development Inc.

Contacte a David White al 9698 6558

Central Sydney South TPRS

Riverwood Community Centre

Contacte a Sandra Russell al 9584 8473

Hunter Central Coast TPRS

Samaritans Foundation

Contacte a Bronwyn McIntosh al número gratuito 1800
786 466

Illawarra & South East TPRS

Illawarra Forum Inc.

Contacte a Jill Coleman al número gratuito 1300 559 557

North Coast New England TPRS

Northern Links NSW Incorporated

Contacte a Wendy LeBlanc al número gratuito 1800 088
592 o al 6771 3236

South West Sydney TPRS

South Western Regional Tenants Association

Contacte a Janet Davies al 9821 1700

Western Sydney TPRS

Western Sydney Regional Public Tenants Council Inc.

Contacte a Jean Cinis al 9676 5200

Riverina Murray TPRS

Intereach

Contact a Howard Hillam al número gratuito 1300 488 226

Western NSW TPRS

Centacare Wilcannia – Forbes

Contacte a Susan Wilson al número gratuito 1300 488 076

¡Hacer pagos nunca ha sido tan fácil!

Ahora usted puede pagar sus cuentas de Housing NSW (la renta, agua, reparaciones, antiguas deudas) usando BPAY o el internet las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Internet:

Realice sus pagos a través del internet usando una página en línea segura.

Visite www.housing.nsw.gov.au y será redirigido a un sitio seguro para hacer su transacción.

Necesitará su número de referencia del pago de la renta (PRN) para todos los pagos

BPAY:

Para usar BPAY, primero contacte a su institución financiera.

Dele a su banco el código de facturación de Housing NSW (*Housing NSW Biller Code*) (334292), y el número de referencia de pago (PRN) ubicado en su reporte cuatrimestral (por ejemplo, la renta, el agua, etc.), y elija lo que desea pagar de cada cuenta.

En persona:

Puede pagar sus cuentas en persona en cualquiera de las oficinas del servicio postal australiano con su tarjeta de pago de renta (*Rent Payment Card*).

Puede pagar en efectivo o en EFTPOS.

Esquema de deducción de renta (RDS):

Si usted recibe ingresos de parte de Centrelink, se le pueden deducir de manera automática sus pagos con Housing NSW de su pensión o manutención.

El esquema es voluntario y completamente gratuito, y usted puede salirse de él en cualquier momento.

Simplemente llene un formulario de autorización para la deducción de la renta (*Authority for Rent Deduction*) disponible en su oficina local de Housing NSW.

Si necesita asistencia con cualquiera de estos métodos de pago, por favor llame al 1300 HOUSING (1300 468 746).

Derechos de autor

Todos los derechos reservados.

A excepción de cómo se indique en la Ley de Derechos de Autor de 1968 (Commonwealth), no puede realizarse uso alguno de éste trabajo, el cual está dentro del derecho exclusivo del derecho de autor del propietario.

Ninguna parte de éste trabajo puede reproducirse, traducirse, modificarse, reducirse, transmitirse o almacenarse de ninguna forma o medio, ya sean electrónicos o mecánicos, incluyendo la fotocopia o grabación, o bajo ningún sistema de almacenamiento de información sin el previo consentimiento de Housing NSW.

Peticiones y dudas con respecto a la reproducción y derechos son bienvenidos y deberán dirigirse a:

Editor, *Your Home*

Housing NSW

Locked Bag 4001, Ashfield BC 1800

Si bien, se han tomado todas las precauciones durante la preparación de *Your Home*, y la información que contiene se considera como correcta, Housing NSW sugiere que se busque la asesoría legal si es necesaria.

Housing NSW no es responsable de ningún error, omisión o por los daños que surjan por el suministro, desempeño o uso de *Your Home*, y no realiza ninguna garantía de ningún tipo, ya sea explícita o implícitamente en relación a ello.