

Mi Contratista: **Notas para Verificación de Referencias**

Siempre es recomendable verificar las credenciales y referencias de los contratistas que utilices, para evitar los malos ratos y el fraude. Siempre asegúrate de que los contratistas tengan licencia y de que tengan al día su registro de contratista en el Departamento de Asuntos del Consumidor (DACO – 787-722-7555 o www.daco.pr.gov).

En esta hoja puedes tomar notas al verificar las referencias de los contratistas que consideres, y te recomendamos hacer el ejercicio al contratar los siguientes servicios:

Electricidad, Plomería, Fumigación, Refrigeración, Reparación de Electrodomésticos, Jardinería, Seguridad y Vigilancia de la Entrada, Remodelaciones Generales y Construcción, entre otras.

Nombre del contratista/de la empresa: _____

Nombre de la referencia: _____

Ubicación: _____

Teléfono(s): _____

Correo electrónico: _____

Tipo de proyecto y fecha: _____

Fecha de la reunión/conversación: _____

Pros: _____

Contras: _____

Nombre del contratista/de la empresa: _____

Nombre de la referencia: _____

Ubicación: _____

Teléfono(s): _____

Correo electrónico: _____

Tipo de proyecto y fecha: _____

Fecha de la reunión/conversación: _____

Pros: _____

Contras: _____

Nombre del contratista/de la empresa: _____

Nombre de la referencia: _____

Ubicación: _____

Teléfono(s): _____

Correo electrónico: _____

Tipo de proyecto y fecha: _____

Fecha de la reunión/conversación: _____

Pros: _____

Contras: _____

Nombre del contratista/de la empresa: _____

Nombre de la referencia: _____

Ubicación: _____

Teléfono(s): _____

Correo electrónico: _____

Tipo de proyecto y fecha: _____

Fecha de la reunión/conversación: _____

Pros: _____

Contras: _____



AARP Puerto Rico
654 Ave. Muñoz Rivera, Suite 901 • San Juan, PR 00918
Libre de Cargos: 1-866-542-8169 • **Email:** aarppr@aarp.org
www.aarp.org/pr • www.facebook.com/AARPPuertoRico • www.twitter.com/AARPPuertoRico

Guía HomeFit: **El hogar para toda la vida**



Nuestra casa es nuestro “castillo” donde nos sentimos seguros y cómodos en el seno del hogar. Pero... ¿Estamos realmente seguros en nuestras casas? ¿O tiene nuestra casa características y barreras que nos impiden el movimiento, y hasta pueden llegar a ser peligrosas para nosotros mismos?

Las casas por lo general se construyen para gente que tiene 35 años, pero la pregunta es: ¿se adaptan estas a nuestras necesidades según cambian nuestras capacidades físicas y sensoriales con la edad?

Nuestro anhelo es vivir en nuestro hogar y en nuestra comunidad donde hemos construido la historia de nuestras vidas. De hecho, alrededor de 9 de cada 10 puertorriqueños quieren contar con opciones para envejecer con dignidad e independencia en su hogar y dentro de su comunidad, según encuestas de AARP.

No obstante hay muy buenas noticias. Muchas veces nuestros hogares se pueden adaptar muy fácilmente a nuestras necesidades cambiantes para brindarnos la seguridad que anhelamos.

NUESTRAS CASAS DEBEN:

- > Facilitar la convivencia
- > Adaptarse a ti y a los cambios a través de tu vida
- > Ser seguras contra accidentes y caídas
- > Proveernos un ambiente de seguridad en general
- > Sobre todo, ser un lugar de permanencia a largo plazo.

PIENSA EN TU CASA. ¿Tienes la certeza de que será segura para ti en 20 años, o para recibir a tus seres queridos mayores en caso de necesitar tu apoyo?

Muchas personas y sus hijos adultos no saben qué cambios simples en el hogar pueden ayudarlos a mantener el control y la independencia en el camino. A continuación te ofrecemos una lista de cotejo para evaluar tu hogar y hacer un plan, para que cumpla mejor con tus necesidades. También incluimos varias herramientas para ayudarte:

- > Lista de cotejo “Habitación por Habitación HomeFit”, para que marques las mejoras que debas y quieras hacer
- > Programa de Mantenimiento para tu Hogar
- > Hoja de Verificación de Referencias para evaluar contratistas.

Conocerás sobre soluciones desde simples arreglos que puedes hacer por tu cuenta, hasta las mejoras que requieren habilidades de expertos. Una vez hayas evaluado tu hogar con esta lista de cotejo, la buena noticia es que algunas mejoras son muy simples.

Algunas son tan simples que pueden tomar segundos para completarlas. Otros proyectos requieren de habilidades y tiempo, y por lo general requieren contratar personal profesional.

Para más información, visita www.aarp.org/HomeFit.



Habitación por Habitación: **Lista HomeFit**

ENTRADAS Y SALIDAS

- Al menos una de las entradas a la vivienda sin escalones
- Los exteriores deben estar libres de baches, ladrillos sueltos y pavimento disparejo
- Agregar pasamanos a ambos lados de los escalones
- Instalar perillas tipo palanca o de “manigueta”
- Instalar cerraduras de seguridad, pestillo deslizante o una cadena segura en las puertas exteriores
- Instalar una cámara u otro sistema electrónico de seguridad para ver quién está en la puerta
- Colocar un banco junto a la puerta de entrada para poner paquetes mientras abres o cierras la puerta
- Instalar sensores en las luces exteriores, que se encenderán automáticamente al anochecer y se apagarán al amanecer, y que detecten movimiento
- Agregar números en tu vivienda claramente visibles desde la calle
- Reparar las aceras o las áreas desniveladas del pavimento de los pasillos exteriores
- Limpiar las aceras para que estén libres de hojas, de moho y de otras cosas que puedan causar resbalones o caídas
- Quitar todas las alfombras sueltas cerca de la puerta de entrada y del vestíbulo
- Deshacerse del desorden en los pasillos
- Preferiblemente, las entradas deben medir por lo menos 36 pulgadas de ancho

ESCALERAS

- Reparar o renovar los escalones débiles
- Aplicar tiras adhesivas antideslizantes (tape) en los escalones sin alfombra
- Instalar pasamanos o barandillas a ambos lados de las escaleras
- Instalar una lámpara para iluminar toda la escalera, y colocar un interruptor en la parte superior e inferior de las escaleras
- Enchufar luces nocturnas (night lights) automáticas en las tomas cerca de escalones y escaleras
- Eliminar el desorden que obstruya las escaleras

COCINA

- Instalar iluminación específicamente sobre el fregadero, la estufa y otras áreas de trabajo
- Reemplazar las perillas de los gabinetes y gavetas con manijas en forma de “D”, más fáciles de agarrar con la mano
- Comprar una estufa con controles en la parte frontal
- Colocar un extintor de incendios liviano, tipo ABC, en un lugar de fácil acceso
- Comprar una banqueta tipo escalera con superficies antideslizantes
- Instalar anaqueles regulables o corredizos para acceder más fácilmente los gabinetes superiores
- Instalar anaqueles corredizos debajo del mostrador (“counter”) y bandejas giratorias en los gabinetes de las esquinas
- Instalar una “pluma” de fregadero de tipo palanca, de contacto o con sensor
- Establecer una superficie en la cocina donde trabajar sentado

Una nota para los inquilinos: Muchas de estas sugerencias son posibles aunque no seas el propietario de la casa o el apartamento donde vives. Si no eres el dueño, deberás pedirle permiso al propietario. Puedes indicar esas tareas con un signo de pregunta como recordatorio.

BAÑO

- Instalar “plumas” de baño de tipo palanca
- Instalar tiras o alfombras antideslizantes en la bañera y la ducha
- Usar cinta adhesiva de doble cara o malla autoadhesiva para fijar todas las alfombras en el piso del baño
- Instalar barras de agarre en la bañera, ducha y cerca del inodoro
- Adaptar un inodoro a una altura cómoda o adquirir un asiento elevado
- Aislar la tubería expuesta debajo del lavamanos para protegerte de tocar un tubo caliente
- Instalar una ducha de mano o ajustable
- Instalar o comprar un banco de baño para la ducha
- Programar el calentador de agua en 120 °F (49 °C) como máximo para evitar quemaduras
- Poner luces nocturnas (night lights) o interruptores de luz iluminados en el baño y el pasillo que conduce al baño

SALA DE ESTAR Y DORMITORIO

- Reorganizar los muebles para que los pasillos estén despejados y facilitar el paso
- Ubicar la cama de tal manera que permita acceso fácil al baño
- Aprovechar la luz natural al abrir las cortinas y persianas durante el día
- Retirar las alfombras, o asegurar al piso las alfombras de área con cinta adhesiva de doble cara o alfombras antideslizantes
- Instalar luces y tablillas ajustables en todos los armarios

EN EL RESTO DE LA VIVIENDA

- Tener linternas en varias habitaciones
- Reemplazar la lavadora de puerta o tapa superior por una de puerta frontal, más fácil de usar, y colocar la lavadora y secadora en una plataforma elevada si se necesita altura adicional
- Elegir un refrigerador con el congelador lado a lado o un refrigerador con congelador inferior
- Comprobar que las bombillas utilizadas en las lámparas tengan el voltaje adecuado, sean de la potencia máxima permitida y no produzcan una cantidad excesiva de luz
- Enchufar luces nocturnas (night lights) automáticas en las tomas de los pasillos y el baño, así como en las escaleras
- Reemplazar los interruptores de luz tradicionales con los de palanca
- Instalar detectores de humo en todos los pisos de la casa y asegurarse de que se puedan escuchar desde todos los dormitorios
- Asegurarse de que haya un teléfono disponible en varias habitaciones (incluidos el dormitorio y el baño)
- Instalar lámparas con control de tacto y dispositivos que se encenderán y se apagarán automáticamente a horarios determinados
- Poner los cables eléctricos y del teléfono fuera del paso y a lo largo de la pared, para evitar tropezarse

OTRAS TAREAS: _____

Esta hoja de trabajo es un complemento de la Guía HomeFit. Para obtener más información, visita www.aarp.org/HomeFit.

Mi Vivienda: **Programa de Mantenimiento**

Una casa bien mantenida es un hogar seguro y menos problemático. Estas sugerencias te ayudarán a desarrollar una lista de verificación de labores de mantenimiento.

MENSUALMENTE O SEGÚN SEA NECESARIO

- Cortar la grama y recortar los arbustos, asegurándote de que no oscurezcan ni bloqueen las ventanas y las entradas
- Retirar las pelusas del filtro de la secadora de ropa después de cada uso
- Hacer una prueba mensual del sistema de seguridad de la casa

CADA TRES A SEIS MESES

- Limpiar ventanas
- Inspeccionar y limpiar las canaletas del techo, los desagües y los aleros
- Revisar el interior y el exterior en busca de signos de plagas, como termitas y roedores, y llamar a un exterminador si es necesario
- Verificar las “plumas”, lavamanos, las bañeras y los inodoros en busca de escapes de agua
- Limpiar el tubo de metal o el tubo flexible del sistema de ventilación de la secadora de ropa
- Limpiar los filtros del aire acondicionado cada tres meses o menos, según las instrucciones del fabricante

CADA SEIS A DOCE MESES

- Cortar árboles o ramas muertas o en descomposición que podrían caer sobre la casa. Llamar a un especialista en podar árboles si es necesario
- Limpiar o guardar los muebles de jardín, las parrillas, las mangueras, las macetas y otros artículos de exteriores
- Cambiar las baterías de todos los detectores de humo

ANUALMENTE O SEGÚN SEA NECESARIO

- Organizar el garaje o marquesina
- Revisar y reparar el pavimento roto o desigual en las escaleras y los pasillos, y en el patio, la terraza y el camino de entrada
- Contratar un profesional para que inspeccione el techo en busca de goteras y escombros
- Mantener un suministro de artículos para el hogar, incluidas bombillas, focos y baterías

OTRAS TAREAS: _____

