



## En esta edición:

Nunca renuncie a tratar de dejar de fumar

Un motivo más para dejar de fumar

¿Cuáles son las causas de la obesidad infantil?

El maltrato animal es abuso doméstico

Póngale fin a la estigmatización

Servicios de apoyo entre pares

## Nunca renuncie a tratar de dejar de fumar

Si alguna vez trató de dejar de fumar y no pudo hacerlo, no se dé por vencido. Proteger su salud y su bienestar es algo que se debe a usted mismo y a sus seres queridos, y no tiene que hacerlo solo. PerformCare trabajará con usted para ayudarlo a dejar de fumar.

Ofrecemos asesoramiento para dejar de fumar para todos los miembros sin necesidad de referencias médicas ni autorizaciones previas, y además ofrecemos medicamentos para dejar de fumar sin copago.

### Consejos para dejar el hábito

Además de contactar a PerformCare, estas son algunas de las cosas que puede hacer ahora:

- Elija una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar. Elija un día en el que estará menos estresado, como durante el fin de semana.
- Cuénteles a sus familiares y amigos para que puedan animarlo.
- Trate de disminuir el número de cigarrillos que fuma cada día antes de la fecha en la que dejará de fumar.
- Cuando sienta ganas de fumar, respire profundamente 5 veces o beba un vaso de agua. Es posible que se le pasen las ganas.

- Elija un "amigo para dejar de fumar" para que lo hagan juntos.
- Comience una rutina de ejercicios nueva que lo ayude a mantenerse enfocado en ser saludable.

Piense además en el dinero que ahorrará al dejar de fumar y en lo que puede hacer con ese dinero. De hecho, tome el dinero que ahorre por no comprar cigarrillos, guárdelo en un recipiente y observe cómo se acumula. Si siente ganas de fumar, observe el interior del recipiente: esto le puede quitar esas ganas de forma instantánea.

En PerformCare, estamos para ayudarlo. Llame a Servicios al Miembro para obtener información sobre los proveedores en su área que ofrecen asesoramiento para dejar de fumar. También puede llamar al número gratuito de la Línea para dejar de fumar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visitar la página de Internet de PerformCare en [pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx](http://pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx) para obtener información sobre la aplicación móvil, saber cómo conseguir un entrenador personal y obtener algunos consejos para dejar de fumar.

---

Para recibir este boletín en español, llame al número de teléfono de Servicios al Miembro de su condado.

**También puede leer este boletín en [pa.performcare.org](http://pa.performcare.org).**





## Un motivo más para dejar de fumar

A continuación, presentamos información que muchas personas no conocen sobre los cigarrillos y que podría motivar a los fumadores a dejar el hábito. La Asociación Pulmonar Americana proporciona una lista de algunos de los químicos contenidos en el humo del cigarrillo, además de la nicotina (que también se encuentra en repelentes de insectos). La lista muestra en qué otros productos se pueden encontrar estos químicos:

- Acetona: en removedores de esmalte.
- Arsénico: en veneno para ratas.
- Benceno: en pegamento de caucho.
- Butano: en líquido inflamable.
- Cadmio: en ácido para baterías.
- Monóxido de carbono: en gases de escape de automóviles.
- Hexamina: en líquido inflamable para barbacoas.
- Naftalina: en bolas de alcanfor.
- Metanol: en combustible para cohetes.
- Tolueno: en pintura.

## Hay ayuda disponible

No es fácil dejar de fumar, pero usted puede lograrlo. Lleve esta lista con usted y léala antes de buscar un cigarrillo. Piense en todos esos químicos que ingresarán a su cuerpo.

Además, PerformCare ofrece a todos los miembros asesoramiento para dejar de fumar sin referencias médicas ni autorizaciones previas, y también ofrece medicamentos para dejar de fumar, como goma de mascar y parches, sin copago.

Llame al número de su condado de Servicios al Miembro para obtener información sobre los proveedores en su área que ofrecen asesoramiento para dejar de fumar. También puede llamar al número gratuito de la Línea para dejar de fumar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visitar la página de Internet de PerformCare para saber cómo dejar de fumar en [pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx](http://pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx). En PerformCare, valoramos la salud y el bienestar de los miembros y queremos ayudarlo a dejar de fumar. Llame hoy.

### Fuente:

"What's In a Cigarette?" Asociación Pulmonar Americana, 2018, <http://www.lung.org/stop-smokin/smoking-facts-/whats-in-a-cigarette.html>.

## ¿Cuáles son las causas de la obesidad infantil?

La obesidad se desarrolla cuando una persona consume demasiadas calorías y no realiza suficiente actividad física. La obesidad ahora afecta al 17 por ciento de todos los niños y adolescentes en Estados Unidos, un índice que triplica el porcentaje de hace tan solo una generación.

### ¿Por qué enfocarse en los alimentos y en la actividad física?

Hay muchos factores que determinan si la opción saludable es o no la opción fácil para los niños y sus padres. La sociedad estadounidense puede alentar a comer menos alimentos saludables y realizar menos actividad física. Puede ser difícil para los padres elegir opciones alimenticias saludables para sus hijos y animarlos a realizar suficiente actividad física cuando ellos observan los siguientes factores en sus hogares, centros de cuidado infantil, escuelas o comunidades:

- **Bebidas azucaradas y menos alimentos saludables en las escuelas:** muchos niños en edad escolar asisten a escuelas que no ofrecen bebidas sin azúcar ni alimentos saludables para sus comidas y meriendas. Las máquinas expendedoras, las cafeterías escolares, los eventos de recaudación de fondos, las fiestas escolares e incluso los eventos deportivos pueden promover opciones alimenticias no saludables.
- **Publicidad de alimentos poco saludables:** algunas escuelas intermedias y secundarias permiten la publicidad de alimentos poco saludables. Los estudiantes se ven influenciados y eligen estos productos en vez de alimentos saludables. Muchas de las publicidades de alimentos transmitidas por la televisión y la radio están dirigidas a niños y adolescentes. Mientras que la publicidad de alimentos saludables no tiene tanta visibilidad.
- **Permisos diferentes entre centros de cuidado infantil:** en Estados Unidos, muchos niños reciben cuidados en centros de cuidado infantil y hogares particulares. Sin embargo, no todos los estados tienen reglas que fomenten la alimentación saludable o la actividad física en los centros de cuidado infantil.

No hay soluciones simples para el problema de la obesidad infantil; no obstante, estar al tanto de los recursos estatales y comunitarios puede ayudar a los padres a tomar mejores decisiones para sus hijos y para ayudar a sus vecindarios. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/obesity/childhood/solutions.html](http://www.cdc.gov/obesity/childhood/solutions.html).

## ¿Mi hijo está en riesgo de sufrir de obesidad infantil?

Uno de cada seis niños en Estados Unidos es obeso. Los niños obesos corren el riesgo de sufrir problemas de salud, como diabetes y presión arterial elevada.

Muchas cosas pueden aumentar las probabilidades de que un niño sea obeso. Los niños de padres con ingresos más bajos tienen mayores probabilidades de ser obesos. El hogar y la comunidad también desempeñan un papel importante. Tener lugares cercanos para comprar alimentos saludables y áreas seguras para jugar puede ayudar a los niños a evitar la obesidad. Sin embargo, muchos niños no tienen acceso a estas cosas.

Hay medidas simples que puede implementar para ayudar a su hijo a reducir su riesgo de sufrir de obesidad infantil.

- **Enséñele hábitos saludables:**

Evite el aumento de peso mediante la adopción de buenos hábitos, como una dieta saludable y ejercicio. Lea las Pautas Alimentarias para Estadounidenses para determinar si su hijo se alimenta de forma apropiada. Las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses pueden ayudarlo a asegurarse de que su hijo hace suficiente ejercicio.

- **Consuma porciones más pequeñas:**

Consumir porciones de alimentos grandes puede causar aumento de peso y obesidad infantil. Los niños que reciben porciones grandes de alimentos ingieren más calorías sin darse cuenta.

- **Considere amamantar:**

Solo 13 por ciento de los bebés son amamantados luego de sus primeros seis meses de vida. Si usted tiene un bebé, la leche materna puede ayudarlo a prevenir el aumento de peso y la obesidad cuando sea mayor.

### Fuentes:

"Childhood Obesity Causes & Consequences," Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de diciembre de 2016, <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html>.

Para obtener más información, ingrese a [www.cdc.gov/obesity/childhood/solutions.html](http://www.cdc.gov/obesity/childhood/solutions.html). Versión adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y en el dominio público.



## El abuso de las mascotas es abuso doméstico

Las personas que abusan quieren ejercer poder y control sobre los demás. Es posible que deseen tomar represalias o mostrar a otra persona que será el siguiente. Forzar a una persona a mirar el abuso es una forma de abuso. El abuso de las mascotas es abuso doméstico. Puede causar problemas de salud. Los estudios demuestran que una persona que abusa de una mascota también puede abusar de su pareja.<sup>i</sup>

### Las víctimas humanas y animales pueden sufrir estos tipos de abuso y más:

- Ser sometidas a descuido o ser ignorado<sup>ii</sup>
- Ser lastimadas por más de un abusador<sup>iii</sup>
- Ser sometidas a abuso sexual o físico
- Negarles el acceso a la medicina o los cuidados de salud
- Negarles el acceso a comida, agua o refugio seguro
- Recibir gritos, insultos o ser asustado a propósito

Otra táctica de abuso es sacar una mascota de la casa y no decir dónde se encuentra. Puede haber ocasiones en que se obliga a una víctima a abusar de una mascota para protegerla de la tortura o la muerte por parte de un abusador. Alguien puede verse obligado a abusar de una mascota para proteger a sus hijos. Una cuarta parte de los niños cuyas madres sufrieron abusos vieron a su mascota familiar amenazada, maltratada o asesinada como una forma de controlar a la madre.<sup>iv</sup> Las mascotas y los niños comparten un vínculo especial y el abuso a las mascotas causa un trauma profundo.<sup>v</sup>

### El trauma por abuso de mascotas puede causar problemas sociales o de salud, tales como<sup>vi</sup>:

- Depresión o ansiedad.
- Estrés post traumático
- Agresión
- Falta de emociones o de capacidad de prestar atención<sup>vii</sup>

Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a usted, visite <http://www.pcadv.org> y haga clic en **Buscar ayuda** o use el mapa Encontrar ayuda en la página de inicio.

### Fuentes:

<sup>i</sup> Merz-Perez, Linda & Heide, Kathleen. (2004). *Crueldad animal: La ruta a la violencia contra las personas*. Lanham, MD: Altamira Press.

<sup>ii</sup> McKinnis, Susan. (2016). Desvinculación de la cadena: Cómo el abuso animal se relaciona con la violencia doméstica. Seminario web. New Castle, PA: Centro de Crisis del Condado de Lawrence.

<sup>iii</sup> *Ibíd.*

<sup>iv</sup> *Sicología de los animales de compañía*. (2016). Experiencias de los niños con la violencia doméstica y el abuso de animales. Obtenido de <http://www.companionanimalpsychology.com/2016/03/childrens-experiences-of-domestic.html>

<sup>v</sup> *Ibíd.*

<sup>vi</sup> McDonald, Shelby E. & Dmitrieva, Julia & Shin, Sunny & A. Hitti, Stephanie & Graham-Bermann, Sandra & R Ascione, Frank & Herbert Williams, James. (2017). El papel de los rasgos insensibles / carente de emociones en la mediación de la asociación entre la exposición al abuso de animales y los problemas de conducta entre los niños expuestos a la violencia de pareja. *Abuso y negligencia infantil*. 72. 421-432. 10.1016/j.chiabu.2017.09.004.

<sup>vii</sup> *Ibíd.*



## Póngale fin a la estigmatización

Cuando se trata del bienestar y de disfrutar una vida de calidad, no solo es importante nuestra salud física. Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos también desempeñan un papel importante. Es por eso que es tan importante evaluar a la persona como un todo. Tanto nuestra salud física como nuestra salud emocional son importantes.

Cuando las personas tienen problemas de salud física, como fracturas o gripe, visitan a un proveedor médico para recibir atención a fin de detener el dolor y mejorar. Estas personas no son consideradas "débiles" por no ser capaces de "aguantar" o "superar" el problema. Simplemente están tomando las medidas adecuadas para cuidar su salud.

Esto no es diferente cuando las personas lidian con problemas de salud del comportamiento, como depresión o abuso de sustancias. Estas personas merecen recibir la atención y el apoyo que necesitan para detener su dolor y mejorarse. Nadie debería ser juzgado por tomar las medidas que necesita para mejorarse, recuperarse y disfrutar de una vida buena y significativa.

### La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) define bienestar de esta forma:

"Bienestar se refiere a mantener una calidad integral de vida y a la búsqueda de una salud emocional, mental y física óptimas."

**El estigma es la barrera más difícil que una persona con una enfermedad mental o adicción enfrentará en su camino hacia la recuperación y el bienestar.**

¿Qué es el estigma? El núcleo del estigma está compuesto por la ignorancia, la discriminación y el odio. Las personas con enfermedades mentales se sienten inferiores, no valoradas e incluso temerosas debido a la actitud negativa que la sociedad tiene hacia ellas. Como resultado, es posible que las personas que lidian con dificultades de salud mental no reciban la ayuda que necesitan debido al miedo que sienten de ser discriminadas. Las personas que enfrentan problemas de salud del comportamiento (como enfermedades mentales o adicciones) tienen que lidiar con muchas otras cosas además del trastorno en sí. Muchas personas informan que el estigma de sus afecciones y los prejuicios que enfrentan como resultado son casi tan malos como sus síntomas.

Es hora de cambiar de actitud, iniciar la conversación y acabar con el estigma, pues esto duele, causa daño y hace que las personas eviten buscar ayuda. Lo invitamos a que se una a nuestro compromiso de reconocer, reeducar y reducir el estigma en torno a las enfermedades mentales y al abuso de sustancias.

### Fuentes:

Sitio de Internet de *Stamp Out Stigma*, Asociación para la Salud del Comportamiento y el Bienestar, última modificación: 2014, <http://stampoutstigma.com/>.



## Las tres R

### Reconocer

Primero debemos **reconocer** la alta prevalencia de las enfermedades mentales y los trastornos por abuso de sustancias.

### Reeducar

Luego debemos **reeducarnos** a nosotros mismos, a nuestros amigos y a nuestros familiares en lo referente a los aspectos reales de las enfermedades mentales y las adicciones.

### Reducir

Cuando hagamos esto, podremos **reducir el estigma**.





## Servicios de apoyo entre pares

Los servicios de apoyo entre pares son un servicio emocionante que está disponible para nuestros miembros. Puede que usted sea elegible y esté interesado en este servicio debido a los servicios que ha usado en el pasado.

Los servicios de apoyo entre pares son pagados por PerformCare. Estos están disponibles para ayudar a las personas con problemas de salud mental a construir sus caminos hacia la recuperación. En una época, los Servicios de apoyo entre pares solo estaban disponibles para los miembros adultos. En algunas áreas, este servicio también está disponible para satisfacer las necesidades de adolescentes (entre 14-18 años de edad). Llame a PerformCare para averiguar cuáles servicios de apoyo entre pares están disponibles en su área.

Las personas que proporcionan este servicio están capacitadas para ser consejeros de pares certificados (CPS), y tienen habilidades, información y formas especiales de ayudarlo.

### Sobre los consejeros de pares certificados (CPS)

- Ellos también han recibido servicios de salud mental.
- Son personas que han pasado por lo mismo que usted.
- Han recibido capacitación especializada para ayudar a otras personas en recuperación a alcanzar sus metas.

### Con los servicios de apoyo entre pares, un CPS podría:

- Ayudarlo a desarrollar o mejorar sus habilidades para la vida.
- Ofrecerle apoyo y defensoría.

- Ayudarlo a desarrollar redes sociales.
- Ayudarlo a encontrar otros servicios que pueda necesitar.
- Demostrar ser un ejemplo y un defensor para ayudarlo a alcanzar algunas de las metas que haya fijado en su vida.
- Simplemente escucharlo, identificarse con usted y alentarle en lo concerniente a su recuperación y metas de salud mental.

El uso de servicios de apoyo entre pares está en aumento. En la actualidad, los CPS están trabajando en una gran variedad de instalaciones, incluyendo:

- Centros de refugio.
- Unidades para la estabilización de crisis.
- Hospitales.
- Servicios forenses.
- Programas de administración de casos.
- Servicios de asistencia para la recuperación.

Las posibilidades de este servicio son inmensas. Las posibilidades de recuperación para las personas que usan el servicio también son inmensas.

Si en la actualidad tiene un proveedor o administrador de cuidado, puede solicitarle una referencia médica para los servicios de apoyo entre pares. No dude en contactar a Servicios al Miembro de PerformCare para obtener información sobre el servicio. Llame a Servicios al Miembro al número telefónico correspondiente a su condado. Esta es una llamada gratuita.

## La discriminación está en contra de la ley

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma (sin costo alguno) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Área centro-norte (Condados de Bedford-Somerset y Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Bedford-Somerset): **1-866-773-7891**

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con PerformCare y enviarla a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112
- Puede presentar una queja por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado listado arriba o por fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de quejas están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

[pa.performcare.org](http://pa.performcare.org)

## Servicios de intérpretes multilingües

**English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number for your county.**

**Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios de asistencia lingüística sin costo alguno. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado.**

**Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电您所在县的会员服务热线。**

**Chinese Cantonese: 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您所在縣的會員服務熱線。**

**Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số Dịch Vụ Thành Viên dành cho quận của bạn.**

**Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по номеру телефона Member Services для вашего округа.**

**Pennsylvanian Dutch: Wann du Deutsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff.**

**Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하 카운티의 회원 서비스로 연락하십시오.**

**Italian: ATTENZIONE: nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero dei Servizi per i soci relativo alla propria contea.**

**Arabic:**

**ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم خدمة العملاء الخاص ببلدك.**

**French: ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro des Services aux membres pour votre comté.**

**German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die Servicenummer für Mitglieder in Ihrem Land an.**

**Gujarati: સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. તમારી કાઉન્ટીના મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો.**

**Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer obsługi członkowskiej odpowiedni dla Twojego kraju.**

**Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo Sèvis manm pou konte w.**

**Mon-Khmer Cambodian: ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចូរ ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិកសម្រាប់ប្រទេសរបស់លោកអ្នក។**

**Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para o número de Serviços aos Membros do seu país.**

## Números de Servicios para el Miembro de PerformCare

Área capital (condados de Cumberland-Perry,  
Dauphin, Lancaster y Lebanon):

**1-888-722-8646**

Condados de Bedford y Somerset:

**1-866-773-7891**

Condados de Franklin y Fulton:

**1-866-773-7917**

Para recibir este boletín en español, llame al número  
de teléfono de Servicios al Miembro de su condado.

**[pa.performcare.org](http://pa.performcare.org)**

Usted puede llamar a Servicios al Miembro las 24  
horas del día, los 7 días de la semana.

Los miembros sordos o con problemas auditivos que  
usen TTY/TTD para comunicarse deben llamar al  
Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones de  
PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llamar al número  
de PerformCare deseado.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con  
fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PCPA\_18201932

8040 Carlson Road  
Harrisburg, PA 17112