

THE EFFICIENT HOME



8 hábitos para mejorar tu vida y bolsillo

Las mejores formas de ahorrar en todo, desde las tareas domésticas hasta el aislamiento.

Secretos profesionales revelados

Conoce a nuestro experto en energía y descubre formas de administrar mejor tu dinero.

DEL ESCRITORIO DEL EDITOR



TODO COMENZÓ CON UN PEQUEÑO CAMBIO

Cómo adquirí el hábito de tener mejores hábitos.

¡Hola mi gente! Bienvenidos a la primera edición de *The Efficient Home* de Atlantic City Electric. Me alegra mucho que estén aquí.

Arrancar algo nuevo me hace pensar sobre lo que realmente importa: sentirse cómodo en casa, mantener controlados los gastos mensuales y tener fe en que mañana las cosas se sentirán más fáciles que hoy.

Como muchos de nuestros vecinos del sur de Nueva Jersey, he sentido la presión del aumento de los costos y de tener mil cosas que hacer. Y he aprendido que el cambio verdadero no tiene por qué ser complicado ni costoso. Puede comenzar con hábitos sencillos, como cambiar a bombillas LED, utilizar un termostato inteligente o conectar los aparatos electrónicos a una regleta avanzada.

Eso es lo que inspiró esta edición. En nuestras comunidades, desde los pueblos costeros hasta los barrios de tierra adentro, la gente está encontrando formas prácticas de reducir su consumo de energía, bajar sus facturas y hacer que la vida cotidiana fluya más. Sus esfuerzos suelen comenzar con programas útiles, asesoría y apoyo de expertos que transforman el “a lo mejor algún día” en un “hagámoslo ahora”.

En estas páginas conocerás a un contratista local que comparte soluciones sencillas que pueden elevar sorprendentemente tu nivel de confort. También descubrirás aparatos inteligentes que te dan un

mayor control sobre tu consumo de energía, así como algunas recetas para ahorrar tiempo en esos días ajetreados.

Hoy en día, la eficiencia energética y la asequibilidad ya no son meras ideas: son esenciales. Lo más alentador que he descubierto al aplicar estas medidas en mi propio hogar es que no tienes que simplificar tu futuro de un solo golpe. Puedes empezar con una sola cosa... y saber que no tienes que hacerlo solo.

Al ser esta nuestra primera edición, queríamos que estas páginas hicieran algo más que informar. Queríamos transmitirte la tranquilidad de saber que existe ayuda práctica: una ayuda diseñada para hogares reales, presupuestos reales y vidas reales. Incluso los cambios más modestos pueden traducirse, con el tiempo, en fuentes significativas de confort, seguridad y alivio.

Espero que esta revista te haga sentir respaldado, seguro y listo para dar el primer paso hacia grandes ahorros y un confort duradero. Nos complace estar aquí para ayudarte.

LISA THOMAS

GERENTE DIRECTIVA

INNOVACIÓN Y NUEVOS PROGRAMAS

ATLANTIC CITY ELECTRIC

CONTENIDO

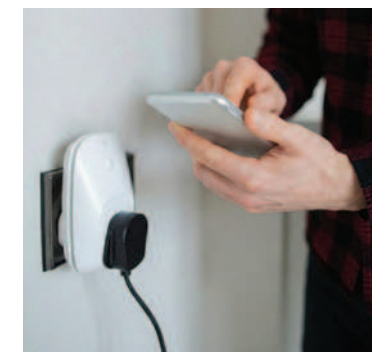
ARTÍCULO DESTACADO

2. 8 HÁBITOS PARA MEJORAR TU VIDA Y BOLSILLO



6.

**TU ENERGÍA. TU DINERO.
RECETAS PARA AHORRAR
TIEMPO, ENERGÍA
(Y PAZ MENTAL)**



8.

**THE TOY BOX
GADGETS INTELIGENTES,
SIMPLIFICADOS**



11.

**EL JEFE
SECRETOS DE LOS PROS
AL DESCUBIERTO**

8 HÁBITOS PARA MEJORAR TU VIDA Y BOLSILLO

Los hábitos representan casi el 45 % de lo que hacemos todos los días.* Para mejorar tu agenda y tu cuenta bancaria, veamos algunos hábitos que te ayudarán a simplificar tu vida.

*Fuente: psychologytoday.com

HÁBITOS PARA AHORRAR TIEMPO

01. Crea un plan de limpieza.

Para evitar que tus tareas de limpieza sean agobiantes, haz una cosa a la vez. Asignar tareas específicas a ciertos días evita que los quehaceres se acumulen. Así, podrás olvidarte de "las espantosas mañanas de limpieza de los sábados".

02. Automatiza tu hogar.

Si cuentas con los medios, usa video timbres, aspiradoras robot y termostatos inteligentes que aligeren tu rutina diaria. Para eso está la tecnología: para simplificar tu vida.

03. Cocina en lotes y haz meal prep.

Preparar comida para toda la semana de una sola vez te ahorra tiempo. Y no olvides utilizar ollas de cocción lenta y freidoras de aire para ahorrarte aún más tiempo y también energía.

04. Sella puertas y ventanas.

Al evitar corrientes, fugas de aire y aislamiento mal instalado, podrías ahorrar en la energía utilizada para calentar o enfriar tu hogar. La mejor manera de hacerlo es revisar tu aislamiento y sellar las rendijas en tus ventanillas y conductos de ventilación con una pistola de calafateo. Sellar estas aberturas también aumenta la eficiencia de tu sistema de climatización. Ya no tendrás que correr desesperadamente por toda la casa cerrando puertas y ventanas, pensando que cada grado que conservas es la mejor solución. ¡Ya has encontrado la mejor solución, super héroe de las reparaciones de tu casa! De todas maneras, nosotros igual las cerraríamos.

HÁBITOS PARA AHORRAR ENERGÍA

05. Consigue una regleta avanzada.

Una regleta avanzada puede eliminar la “corriente fantasma”, esa energía que consumen los aparatos electrónicos cuando están en modo de espera. Esto puede ahorrarte tiempo y las molestias de deslizarte debajo del escritorio de tu oficina en casa para desenchufar esa impresora que usas muy de vez en cuando para ahorrar dinero.

Adquiere el hábito de tener buenos hábitos y de ahorrar energía. Desarrollar nuevos hábitos es como desarrollar un músculo: entre más lo uses, más fuerte se vuelve. Y aplica la regla del uno por ciento: mejora un 1 % cada día. Es la manera perfecta de ser constante con tus hábitos y de reconocer tus propios méritos. Así lograrás que el hábito sea parte de tu vida.

06. Perfecciona el cuidado de tu jardín.

Cultivar tu propia comida puede ser un excelente pasatiempo para ayudar a tu estado de ánimo y a tu bolsillo. Cuidar el jardín y la grama puede ser muy terapéutico. Los estudios han demostrado que la jardinería puede mejorar tu salud física y mental.* Pasar de un jardín con flores a un jardín con vegetales transforma un simple pasatiempo en un pasatiempo que también te ayuda a mejorar tus finanzas. Además, es una excelente manera de compartir momentos con los niños y de enseñarles a vivir y a comer sanamente. Ojo: si tu hijo cultiva kale, seguramente se lo comerá con gusto.

07. Usa un termostato inteligente.

Estos aparatos aprenden tu horario y se ajustan constantemente para lograr un mayor ahorro de energía. ¿El resultado? Ya no tendrás que estar pendiente de tu termostato y reducirás considerablemente las épicas “batallas del termostato” en tu casa.

08. Cambia a bombillas LED.

Una bombilla LED de buena calidad puede durar 30 veces más que una bombilla incandescente.† Esto ahorra energía y te evita tener que subirte a una escalera frágil, sujetando la bombilla vieja con una mano y sacando la nueva de tu bolsillo trasero con la otra. Todo esto haciendo equilibrio.

¿WHO SAID CORRIENTE DE AIRE?

Cuando se trata de mejorar no solo la eficiencia, sino también tu comodidad, nada supera una **Evaluación del consumo de energía de todo tu hogar** gratuita de Atlantic City Electric para ayudarte a encontrar formas de ahorrar. Ellos harán pruebas en tu vivienda para identificar fugas de aire (una de las principales causas de las corrientes de aire) además de evaluar el aislamiento y comprobar que la ventilación sea la adecuada.

Sigue ahorrando en **atlanticcityelectric.com/WHEA26**. (Página en inglés).

*Fuente: Journal of Community Health (Revista de Salud Comunitaria)

†Fuente: Departamento de Energía de los Estados Unidos



Los ahorros ya están en tu hogar. Nosotros te ayudamos a que los descubras.

El **Programa de soluciones energéticas para todo el hogar** puede ayudarte a encontrar soluciones personalizadas para mejorar tu confort y reducir tu consumo energético hasta en un 20 %.* Además, descuentos de hasta **\$7,500 en reembolsos** y opciones de financiamiento con **0 % de interés** pueden hacer más accesibles tus mejoras.†

Utiliza el enlace para descubrir tus ahorros. **atlanticcityelectric.com/FindIt**. (Página en inglés).



Escanea el código para jugar un juego.

*Fuente: energystar.gov

†Los descuentos tienen un límite máximo de \$7,500.

Para participar, usted debe ser un cliente residencial activo de Atlantic City Electric con un número de cuenta válido y residir en una vivienda unifamiliar que no sea un condominio ni un apartamento (sin unidades con medidores independientes situadas encima o debajo de su vivienda).

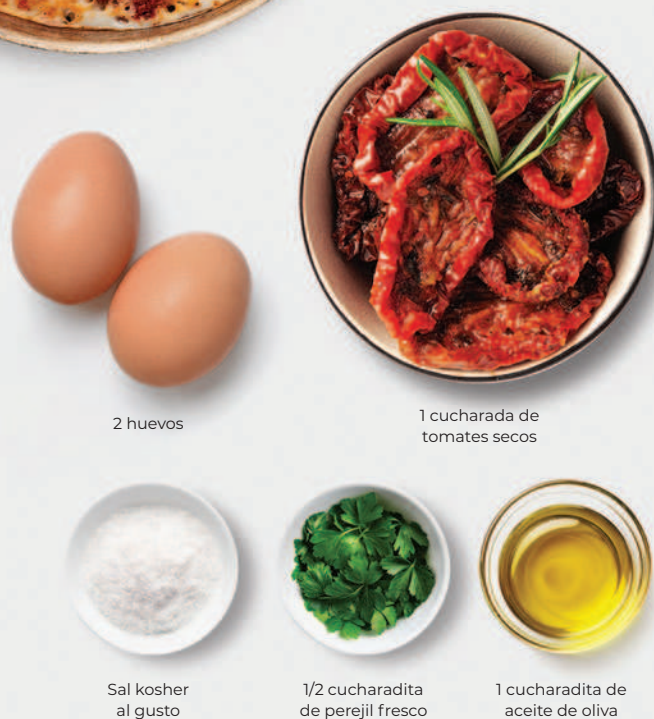
© Atlantic City Electric Company, 2026

RECETAS PARA AHORRAR TIEMPO, ENERGÍA *(y paz mental)*

Ya tienes suficientes quehaceres y perros que caminar. Tienes baterías que comprar y cosas que terminar. Debido a todo esto y a una lista interminable de cosas por hacer, lo que no te alcanza es el tiempo. O, al menos, tiempo para preparar comidas de cuatro platillos que incluyan un menú de degustación con entradas y postres caseros. Así que veamos cómo puedes ahorrar tiempo en las tareas cotidianas.



Ingredientes



2 huevos

1 cucharada de tomates secos

Sal kosher al gusto

1/2 cucharadita de perejil fresco

1 cucharadita de aceite de oliva

Huevos horneados con tomates secos y hierbas

Estos ricos huevitos son perfectos para ese momento del día en el que no tienes tiempo: el desayuno. Además, te ayudarán a mejorar tus técnicas gastronómicas. Solo necesitarás un molde o cualquier recipiente apto para horno, uno por persona.

Instrucciones

Paso 1. Precalienta el horno tostador a 350°F.

Paso 2. Unta el interior de un molde o de un recipiente apto para horno con aceite de oliva.

Paso 3. Cubre el fondo del recipiente con tomates secos y rompe dos huevos encima. Espolvorea con hierbas frescas.

Paso 4. Hornea sin tapar durante 15 a 20 minutos hasta que las claras estén cuajadas. Sirve de inmediato.

Ingredientes



2 libras de alitas de pollo



Sal kosher al gusto

Pimienta negra al gusto

4 cucharadas de mantequilla sin sal

1/2 taza de salsa picante

Aderezo ranch o blue cheese para acompañar

Buffalo Chicken Wings en la freidora de aire

Las wings nunca fallan. Son crujientes, deliciosas y no se necesitan cubiertos para disfrutarlas. Ideales si tienes chiquitines en casa. Así que saca tu lado más carnívoro y date un festín con este platillo que es de los favoritos de todo el mundo.

Instrucciones

Paso 1. Seca las alitas de pollo y espolvorea sal y pimienta generosamente. Coloca las alitas en la cesta de la freidora de aire sin que se toquen entre sí.

Paso 2. Ajusta la freidora a 360°F y cocina las alitas durante 12 minutos; luego, voltéalas con unas pinzas y cocínalas por 12 minutos más.

Paso 3. Derrite la mantequilla en un recipiente apto para microondas durante un minuto. Incorpora la salsa picante con un batidor.

Paso 4. Mezcla las alitas con la salsa en un recipiente grande. Sírvelas con el aderezo aparte.



Gadgets Inteligentes,

SIMPLIFICADOS

Sigue leyendo y sorpréndete con estos asombrosos aparatos que te permiten tener un mejor control de tu reino, desde cómo te relajas hasta cómo ahorras.



Control por app



Control por voz

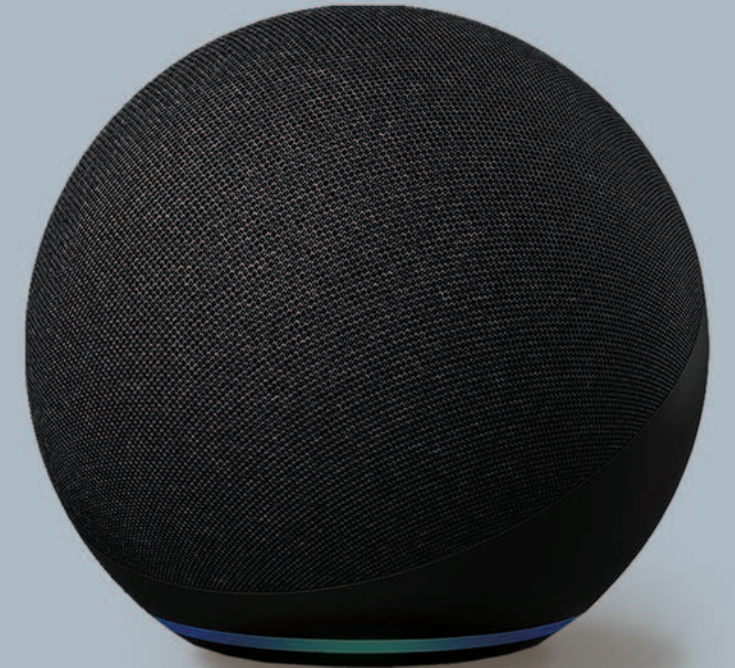
¿Usas tu asistente de voz entre 20 y 30 veces al día?

Si alguna vez te han llamado “el fan de la tecnología”, las **luces inteligentes con control de voz** le darán un toque acogedor a tu hogar. Estos aparatos, que te abren las puertas a un mundo de control total de la iluminación, transforman tu hogar en un paraíso de luz que se adaptará a todos tus deseos. Y lo único que necesitarás para iluminar tu camino es tu voz.



¿Te gustan las parties espontáneas?

¿Eres el sound freak? ¿El multitasker? ¿El trivia master? Sea cual sea tu apodo, un altavoz inteligente será perfecta para ti. La nueva generación de modelos inalámbricos cuenta con una batería de larga duración que te acompañará desde el café de la mañana hasta alguna que otra noche en vela. Así ahorrarás energía mientras sudas la gota gorda ensayando para tu próximo vídeo de baile viral.



¿Tienes montones de tech que pasa la mayor parte del tiempo en modo standby?

Tienes tech. Mucho tech. Te guste o no, muchos de tus aparatos son verdaderos devoradores de energía. Ahora, imagina poder controlar a todos estos vampiros de energía a través de tu centro de control inteligente. Una regleta avanzada te ofrece todo lo que necesitas para acabar de una vez por todas con estos devoradores de energía, sin tener que dejar la paz y tranquilidad de tu sofá.

¿Te sientes como un detective de la energía?

A ver... algo en tu vivienda está consumiendo mucha energía de forma misteriosa. ¿Será la lámpara? ¿La tele? ¿Tu perro corriendo like crazy? Hora de investigar.

Te presentamos el smart plug. Así funciona:

- Conecta el smart plug a la toma de corriente.
- Conecta el electrodoméstico que quieras al smart plug.
- Monitorea el consumo de energía de ese electrodoméstico.
- Controla tu electrodoméstico a través de una aplicación para tu smartphone.

Un smart plug avanzado no solo controla la toma de corriente y el aparato enchufado a ella. Lo automatiza todo. No solo supervisa el consumo energético de ese aparato. Lo optimiza.



¿Quieres saber si ya llegó el delivery sin moverte del sofá?

Quizás quieras un elemento visible para disuadir a posibles delincuentes. O quizás quieras reducir tu homeowner's insurance. Los timbres inteligentes pueden hacer esto y mucho más como parte de un mayor ecosistema de un hogar inteligente. Cuando se integran, pueden activar acciones como apagar las luces o ajustar el termostato cuando el timbre detecta que te vas, lo que ayuda a controlar el consumo energético general de la vivienda. Dile a la gente que es para mejorar la automatización. Aunque en el fondo, tú sabes que es para mejorar tu condición de perezoso.

EL JEFE SECRETOS DE LOS PROS AL DESCUBIERTO

Nos reunimos con **Josh Callahan**, un electricista nato y experto en energía que trabaja en el sur de Nueva Jersey, para ver cómo hace su trabajo y qué puedes aprender de su experiencia. Ya que todos los clientes deberían sentirse como “buenos clientes”.

EXPERTO EN
ENERGÍA



Josh, ¿cuánto tiempo llevas de contratista?

Tengo cuatro años en este trabajo. Soy electricista de profesión. He estado haciendo trabajos de electricidad desde que tenía la edad suficiente para saber cómo escribir “electricista”, ya que vengo de una familia de electricistas. Mi esposa trabajaba para mi cuñado y, de vez en cuando, necesitaban que un electricista fuera a arreglar algo o me hacían alguna que otra pregunta. Bueno, al final, me convenció para que me fuera a trabajar con él. Eso fue hace unos cuatro años. Y lo he estado haciendo desde entonces.

¿Y qué te aporta tu trabajo?

Lo más importante es la satisfacción de ayudar a personas que sienten que han agotado todas sus opciones para hacer su hogar más eficiente. O ayudar a personas que están tratando de solucionar algo que les molesta desde hace mucho. También es poder ofrecerles una solución o decirles: “Oye, vas por buen camino, sigue haciendo lo que estás haciendo y, con el tiempo, resolverás el problema. Solo tienes que seguir haciendo lo mismo”.

Los programas en los que participamos, aquellos que financian las empresas de servicios públicos, son ejemplos de cómo las cosas sencillas son las que realmente hacen felices a los clientes.

Esperamos que estos tips te hagan más feliz (y más ahorrador) cuando estés en casa. Puedes presumir de tus habilidades para ahorrar energía... o no decírselo a nadie. Tu secreto está a salvo con nosotros. Además, puedes obtener reembolsos en muchos productos de ahorro de energía a través del Programa de reembolsos por electrodomésticos. Solo tienes que ir a atlanticcityelectric.com/Rebates26 para empezar a ahorrar. (Página en inglés).

¿Te viene a la mente algún caso en particular?

Esta historia no es mía, pero es una historia conmovedora que me contó uno de los técnicos con los que trabajo. Hace unos dos años, estábamos en la casa de un chico cuya madre acababa de fallecer. La casa estaba destrozada, alguien había entrado a robar y había dejado todo de cabeza. En el baño el cabezal de ducha estaba completamente atascado. Cuando lo abrías, apenas salían gotitas. Entonces, reemplazamos el cabezal y por fin había presión de agua. El chico se echó a llorar porque finalmente podía volver a ducharse.



Reemplazar tu cabezal de ducha por uno con etiqueta WaterSense podría ahorrarte 2,700 galones al año.*

¿Descubres cosas complejas o son más bien cosas sencillas y cotidianas?

Son muchas cositas. Aunque también hay algunas cosas importantes que hemos descubierto. Por ejemplo, ha habido casos en los que el sistema de conductos estaba totalmente desconectado. Entonces estás pagando cientos de dólares al mes por climatizar el ático o el espacio bajo el suelo, en lugar de la habitación para la que fue diseñado el sistema, lo que suele explicar la incomodidad del cliente.

Cuando te topas con algo así de complejo, ¿cómo te sientes?

Muy bien, de hecho, porque puedo responder a la pregunta de inmediato. Durante años, este cliente podría haberse preguntando por qué. Bueno, yo he encontrado la respuesta. Tal vez no sepa que tiene que llamar a un técnico de climatización hasta que se lo digo. O si se trata de uno de los programas en los que nosotros nos ocupamos, es algo instantáneo. Subimos, vemos el problema, lo volvemos a conectar y, para cuando nos vamos, ya tienen aire de nuevo.

Parece que los estás ayudando en dos cosas: en su confort y en ahorrar energía y dinero. ¿Es así?

Yo creo que para el cliente el confort y la eficiencia energética



Una prueba de estanqueidad puede detectar fugas en tu hogar, tanto grandes como pequeñas.

van de la mano. Por ejemplo, las ventanas con corrientes de aire. Estás sentado en tu sala y de repente sientes una brisa.

“Ponga la mano aquí y notará cómo se cuela el aire”.

Como experto en energía, puedo revisar tu ventana y decirte: “Solo le falta una capa de masilla alrededor del marco”. Generalmente llevo al cliente a la ventana y le digo: “Ponga la mano aquí y notará cómo se cuela el aire”. Entonces, el cliente podría pensar: “Necesito ventanas nuevas, pero no puedo pagarlas”. Puede que no necesite ventanas nuevas. Solo tiene que comprar un tubo de masilla de unos cuantos dólares y sellar los bordes.

*Fuente: Agencia de Protección Ambiental (EPA, sigla en inglés)

Cuando llegas a un lugar, ¿te pones de detective para buscar pistas?

Así es. Primero escuchas al cliente y luego tienes que encontrar la causa. A veces no es obvio. A veces tenemos que referirlos a otros programas en los que utilizan la prueba de estanqueidad para realizar el diagnóstico. Gran parte de nuestro trabajo consiste en hacer inspecciones visuales para detectar los problemas más evidentes. Siempre intentamos ponernos el traje de detective, localizar el problema rápidamente y ofrecer la mayor cantidad de soluciones posibles. La segunda fase es cuando se realizan las pruebas para el diagnóstico. Traen la prueba de estanqueidad, que despresuriza la vivienda y te muestra todas las fugas de aire que tiene. No podrás verlas, pero sí podrás sentir las.



¿Qué otras pruebas realizan?

Comprobamos si hay fugas de monóxido de carbono y de gas en la vivienda. Todo esto forma parte de las pruebas de la segunda fase. Antes incluso de realizar la prueba de estanqueidad, hay que asegurarse de que no haya riesgos para la salud: ni asbesto, ni crecimiento biológico ni nada que se parezca al moho.

¿Qué sientes al ofrecerles una oportunidad para mejorar su salud, más allá de su confort o su factura?

La salud y la seguridad son aspectos que siempre intentamos recalcar. Ciertas cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad pueden ir de la mano de la eficiencia energética. Si observamos manchas de humedad en un baño o en el sótano, podríamos señalar un nivel más alto de humedad o falta de ventilación. Todo va de la mano.

¿Hay algún consejo que le darías a alguien que esté pensando en contratarte?

Sin duda, le diría que, si tiene alguna preocupación sobre su vivienda, vale la pena que un experto le eche un vistazo. Nosotros estamos capacitados para detectar cosas que un propietario puede pasar por alto. Es posible que le informemos de cosas que ni siquiera se había imaginado que existían.

Detector y monitor portátil de CO₂ para uso personal



Encuentra tu propio experto en energía

Tú puedes programar una cita con tu propio “Josh” para descubrir cómo puedes ahorrar energía en tu vivienda con una **Evaluación del consumo de energía de todo tu hogar**. Ahora bien, tu Josh puede ser el Josh de verdad o el que esté disponible y más se le parezca. Tu experto en energía irá a tu vivienda, la revisará completamente e incluso podría recomendarte productos como un termostato avanzado o regletas inteligentes. Y lo mejor: todo esto sin ningún costo adicional para ti.

Visita atlanticcityelectric.com/WHEA26 para aprender más. (Página en inglés).

Relax. Tus ahorros están trabajando por ti.

El mínimo esfuerzo puede ser sorprendentemente productivo.

Con Energy Wise Rewards™, tu termostato inteligente realiza pequeños ajustes automáticos durante los periodos de mayor demanda.*

Casi no lo notarás, pero tu factura de energía sí. Además, **te recompensaremos con hasta \$100** durante tu primer año.



*No todos los termostatos inteligentes son elegibles para el programa, así que asegúrese de que el modelo que elija cumpla los requisitos del programa Energy Wise Rewards antes de comprarlo o instalarlo. Para participar, usted debe ser un cliente residencial activo de Atlantic City Electric con un número de cuenta válido.
© Atlantic City Electric Company, 2026

Para inscribirte, escanea el código o visita
atlanticcityelectric.com/EWR26.
(Página en inglés).