



abril/mayo/junio 2011

Gratis - Por Favor tome uno.

Sirviendo a la comunidad Latina desde 1998.

Ud. puede someter artículos u otra información para publicación en ediciones futuras de *Conexiones Latinas*. **Los artículos para el folleto de julio 2011 deben ser recibidos antes del día 15 de mayo.** Favor de enviar la información a: [info@conexioneslatinas.org](mailto:info@conexioneslatinas.org)

o puede mandar por fax al número (920) 568-5023

Nota: Por el espacio limitado que tenemos, reservamos el derecho de escoger apropiadamente los artículos para cumplir con la misión de esta organización.

Conexiones Latinas no se hace responsable por la información sometida para este folleto.

## YWCA recibe premio

Gobernador J. Doyle y el Departamento de Servicios Humanos hizo honor al YWCA del Condado de Rock este 15 de diciembre del 2010.

El Programa de Alcance de Inmigrantes recibió un premio de la oficina del gobernador J. Doyle y el Departamento de Servicios Humanos, en reconocimiento como una de las agencias del estado de la comunidad líder en ayudar a

las personas y a las familias a inscribirse en BadgerCare y otros programas de salud y nutrición.

La Sra. Crusita Barrios aceptó la placa de servicio en nombre de la Asociación Cristiana Femenina de Rock County (YWCA). El Programa de Alcance de Inmigrantes ofrece uno-a-uno servicios de interpretación y traducción para las personas con barreras del idioma.

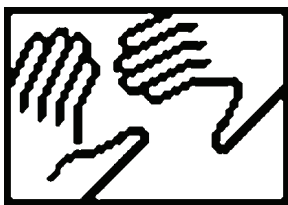
El programa también proporciona información y referencias a recursos locales, y proporciona servicios de seguimiento.

El programa BadgerCare (cobertura médica) se llevó a cabo hace cuatro años y medio durante la administración del gobernador J. Doyle y se ha expandido para incluir a todos aquellos ciudadanos que necesitan cobertura médica. El gobernador J. Doyle hizo hincapié en la importante labor que las agencias de la comunidad han hecho con sus comunidades locales en inscribir a las personas que necesitan servicios.

Actualmente en Wisconsin hay más de cuarenta y cinco mil adultos y niños que reciben BadgerCare. Wisconsin es ahora líder en el país para hacer frente a las necesidades médicas de las personas y familias sin seguro.

Otros estados actualmente están observando este exitoso modelo de Wisconsin.





## M.A.N.O.S Grupo de apoyo para la mujer hispana

- M = Mujer**
- A = Autoestima**
- N = Niños**
- O = Oportunidad**
- S = Seguridad**

El YWCA de Rock County, esta muy emocionado de anunciar el inicio de M.A.N.O.S. Un grupo de apoyo para la mujer hispana que trata con temas de la violencia doméstica y la disciplina de niños.

El grupo de seis semanas se realizará los jueves de 9-11 de la mañana una vez por semana. Es importante que usted se registra para el grupo, ya que es un compromiso de seis semanas.

Cuidado de niños será proporcionado. Si usted desea ser voluntario para ayudar con el cuidado infantil por favor llame al 752-5445 x215 o x222 y hable con Crusita o Christine.

Las fechas de las próximas sesiones son:  
mayo: 5, 12, 19, 26 y junio: 2, 9  
agosto: 4, 11, 18, 25, septiembre: 1, 8  
noviembre: 3, 10, 17 diciembre: 1, 8, 15

## Cinco de Mayo - ¿Sabía usted que...?

por Margarita Garfías de Christianson

El 5 de mayo de 1862 el ejército Francés de Napoleón llegó a imponerse en México. Bajo el General Ignacio Zaragoza 5,000 hombres mestizos y zapotecas derrotaron el ejército francés en lo que se conoce como "La Batalla de Puebla". Desgraciadamente en los Estados Unidos mucha gente ve "La Batalla de Puebla" como si fuera el Día de la Independencia Mexicana, y esta sucedió el 16 de septiembre de 1810, 50 años antes. Es muy extraño, pero el "Cinco de Mayo" se celebra con mucha más gala en los Estados Unidos que en México. Descendientes de México aquí en los Estados Unidos celebran con desfiles, mariachis, bailables y muchas otras festividades.

## Busca una celebración en su comunidad



### Conexiones Latinas

**Jefe de edición:** Jodi Roberts  
**Editores:** Alejandra Muñoz  
**Contribuyentes:** YWCA, Comprehensive Family Services of Rock & Walworth Counties, JCLC, y Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Jefferson.



**www.FortHealthCare.com**  
611 Sherman Ave. East • Fort Atkinson, WI 53538  
(920) 568-5000

Agradecemos a United Way del condado de Jefferson y North Walworth y United Way del condado de Dodge y Watertown Area United Way por su apoyo financiero.

Agradecemos a Fort HealthCare por su apoyo financiero para el diseño de este folleto.

Visitenos en el internet

**www.conexioneslatinas.org**



# ¿Qué es un especialista de beneficios para personas mayores?

Un especialista de beneficios para personas mayores es una persona capacitada para ayudar a personas mayores que tengan problemas con sus beneficios privados o del gobierno. A los especialistas en beneficios del condado o tribu muchas veces se les llama “cortadores de la burocracia” (“red tape cutters”), ya que son expertos en ayudar a las personas mayores con la documentación extensa y complicada que a menudo se requiere en los programas de beneficios. Ellos ayudan a las personas mayores a averiguar a qué beneficios tienen derecho y lo que deben hacer para recibirlos. Los especialistas en beneficios para personas mayores reciben entrenamiento continuo y son supervisados por abogados con conocimientos de derechos para personas mayores. Los abogados también están disponibles para ayudar a las personas mayores que necesitan representación legal en materia de beneficios.

## ¿Quién debe solicitar la ayuda de un especialista de beneficios para personas mayores?

- Personas mayores que sólo desean saber más sobre cualquier beneficio público o privado.
- Personas mayores que necesitan ayuda con la organización de los documentos necesarios para solicitar beneficios.
- Personas mayores que han sido negadas un beneficio el cual creían tener derecho a recibir.

## ¿Qué puede hacer un especialista de beneficios para personas mayores?

- Proporcionar información precisa y actualizada sobre sus beneficios.
- Sugerir medidas alternas que usted puede tomar para garantizar los beneficios o apelar a la negación de beneficios.
- Abogar en su nombre con otras partes.
- Explicar qué acción legal o solución posible es la necesaria.
- Recomendarlo al abogado apropiado cuando sea necesario.

Los especialistas de beneficios le pueden ayudar con una variedad de programas y situaciones, entre ellas:

### **Seguro de Salud y Acceso**

- Medical Assistance (Medicaid)
- Medicare
- SeniorCare
- Core Program de BadgerCare+ - elegibilidad y decisiones adversas (denegación o reducción de beneficios)
- Ayuda adicional con el costo de medicamentos recetados
- Seguro de Medicare Supplemental - Asuntos de Cobertura
- Otros Asuntos de Cobertura de Seguro de Salud
- Remediación de Deuda Médica
- Seguro de Cuidado a Largo Plazo - Asuntos de Cobertura

### **Apoyo de Ingresos**

- FoodShare
- Social Security
- Supplemental Security Income (SSI) y State Supplement
- SSI Disability
- SSI Exceptional Expense Supplement
- Asuntos de Sobre pago de Social Security/SSI
- Beneficios de Railroad Retirement
- Lifeline/LinkUp



## ¿Qué es un especialista de beneficios para personas mayores? Continuación

### Servicios Comunitarios

- Community Options Program (COP)
- Home and Community Based Medicaid Waiver Programs
- Community Options Program, Waiver (COP-W)
- Family Care
- Family Care Partnership
- IRIS



### Vivienda / Servicios Públicos

- Wisconsin Home Energy Assistance Program (WHEAP)
- Wisconsin's Weatherization Assistance Program (disputas y apelaciones)
- Acceso a Viviendas Subvencionadas / Derechos del Arrendatario
- Cierres de Servicios Públicos / Facturas de Servicios Públicos sin pagar
- Reparación de Vivienda / Préstamos de Mejorías y Ayudas (Grants)
- Apelaciones de Homestead Tax Credit. No se aceptarán solicitudes.
- Propietario / Arrendatario / Desalojos / Devolución del Depósito de Seguridad
- Property Tax Program

### Consumidor

- Prácticas de Cobro de Deudas
- Chequeo de Beneficios

## ¿Quién es elegible para recibir los servicios de un especialista de beneficios para personas mayores?

Cualquier persona de 60 años de edad o más que tenga problemas con la obtención de un beneficio público o privado puede ser elegible para el Elderly Benefit Specialist Program.

## ¿Qué cuestan los servicios de un especialista de beneficios para personas mayores?

El programa es financiado con fondos del Estado de Wisconsin y de la Ley Federal de Americanos de Edad Avanzada (Older American Act). No se cobra por los servicios, pero alentamos a las personas asistidas por el programa a que hagan una donación para sufragar el costo. Todos los fondos donados se utilizan para ampliar el programa. No se niegan o limitan servicios de ninguna manera, si no hace una contribución.

## ¿Quién presta los servicios de un especialista de beneficios para personas mayores?

Los servicios son prestados ya sea directamente por Aging Units del condado o tribu, o se contrata a otra agencia, tales como los Centros de Recursos Para Ancianos y Discapacitados (Aging and Disability Resource Centers). Las Area Agencies on Aging (AAA) contratan con abogados para fines de entrenamiento y apoyo de los especialistas de beneficios. El Bureau of Aging and Disability Resources en el Wisconsin Department of Health Services coordina el programa a nivel estatal.

Para más información, comuníquese con el especialista de beneficios de su condado o tribu más cercano. Pregunte específicamente por el especialista de beneficios cuando llame. Para recibir el mejor servicio se recomienda que haga una cita por adelantado.

# Como ayudar a sus niños a mantener un peso saludable

Es muy importante para el bienestar de su hijo que se alimente sanamente y que haga actividad física regularmente. Comer demasiado y no ser activo pueden llevar al sobrepeso y a problemas de salud relacionados que pueden durarle toda la vida a su hijo. Usted puede jugar un papel activo ayudando a que su hijo y el resto de la familia aprendan hábitos de alimentación saludables y de actividad física

## ¿Cómo ayuda la alimentación sana y la actividad física a mi hijo?

Todo niño se beneficia al comer saludablemente y realizar actividad física regularmente. Una dieta balanceada combinada con actividad física ayudará a su hijo a:

- crecer
- aprender
- desarrollar músculos y huesos fuertes
- tener energía
- mantener un peso saludable
- evitar enfermedades relacionadas al sobrepeso, como la diabetes tipo 2
- obtener suficientes nutrientes
- sentirse bien acerca de sí mismo

## ¿Cómo puedo ayudar a formar los hábitos de alimentación y actividad física de mi hijo?

Los padres tienen una influencia muy grande sobre los hábitos de alimentación de sus hijos. Cuando los padres escogen una variedad de alimentos bajos en grasa y azúcar y ricos en fibra, los niños también aprenden a gozar de estas comidas. Es posible que usted tenga que intentar hasta 10 veces o más para que su hijo acepte un alimento nuevo. Por lo tanto, no se dé por vencido si a su hijo no le gusta algo la primera vez que lo prueba. Los padres también tienen influencia en los hábitos de actividad física de sus hijos. Usted puede ser un buen ejemplo si invita a su familia a caminar o a montar bicicleta después de la cena en lugar de ver televisión. Al jugar a la pelota o saltar la cuerda con sus hijos, usted les demuestra lo divertido que es ser activo. Puesto que muchos padres trabajan fuera del hogar, las niñeras también ayudan a formar los hábitos de alimentación y de actividad física de nuestros hijos. Asegúrese de que su niñera sirva comidas y refrigerios saludables a sus hijos y que les dé suficiente tiempo para que jueguen activamente. Si su hijo ya está en la escuela, infórmese sobre qué sirve la escuela en el desayuno y el almuerzo y pregunte cómo puede involucrarse en la planificación de los menús.

También puede ayudar a su hijo a empacar un almuerzo que incluya una variedad de alimentos. Involúcrese en la asociación de padres y maestros (PTA) de la escuela, para así apoyar los programas de educación física y los deportes después del horario de clases. Los amigos de sus hijos, así como los anuncios de televisión, radio y revistas, también influyen en sus preferencias de comidas y de actividad física. Los niños a menudo van a restaurantes de comida rápida o se divierten con sus amigos jugando en la computadora o con juegos de

video en lugar de salir a jugar, hacer deportes o corretear. Los anuncios de la televisión tratan de convencer a los niños para que elijan refrigerios con mucha grasa o bebidas y cereales llenos de azúcar.

Cuando los padres ayudan a sus hijos a reconocer las presiones que les imponen sus amigos y los medios de comunicación, es más probable que los muchachos hagan selecciones más saludables fuera de la casa.



## Receta saludable

### Sopa de lentejas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados finamente
- 1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente (molidos)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de lentejas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates machacados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6½ tazas de agua

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta negra. Cocine por 2 minutos más.
3. Agregue las lentejas, el tomate, el caldo de verduras y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que estén blandas las lentejas.
4. Si sobra sopa, guárdela en el refrigerador y recalientela en la estufa o el microondas cuando la vuelva a servir. ¡La sopa sales aún más deliciosa al día siguiente!

La sopa de lentejas es un plato sencillo y delicioso como entrada o plato principal. Esta sopa es más baja en grasa y en sodio que las sopas enlatadas. ¡Disfrútelas!

## La prevención de la diabetes es posible, poderosa y comprobada.

La prevención de la diabetes es posible, poderosa y comprobada. Los estudios han demostrado que si usted tiene sobrepeso y un alto riesgo de desarrollar la diabetes puede retrasar el comienzo de esta enfermedad o hasta prevenirla. Basta con perder entre un 5 y un 7 por ciento de peso. Esto quiere decir, que si usted pesa 200 libras (unos 91 kilos), debe perder de unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.5 kilos).

### Pasos necesarios para tener éxito:

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, cinco días a la semana. La actividad moderada requiere que usted haga un poco de esfuerzo físico, pero le permite mantener una conversación mientras la hace. Por ejemplo, camine rápidamente.
- Coma una variedad de alimentos bajos en grasa y reduzca el número de calorías que consume por día.

En otras palabras, no es necesario que usted haga un esfuerzo enorme para prevenir o retrasar la diabetes. Pero sí tiene que poner de su parte y hacer unos pequeños cambios en su vida.

## Agradecemos la contribución de los negocios que hacen posible este folleto.

Espacio disponible. Para más información, llame a Jodi Roberts al 0(920) 568-5018 o mande un correo electrónico a [info@conexioneslatinas.org](mailto:info@conexioneslatinas.org)

ACEPTAMOS NUMEROS ITIN  
HABLAMOS ESPAÑOL



106 E. John St • Jefferson, WI 53549  
(920) 674-5542 Fax (920) 674-5534



Todas la cuentas  
están federalmente  
aseguradas



**\$5.00 EN EFECTIVO**

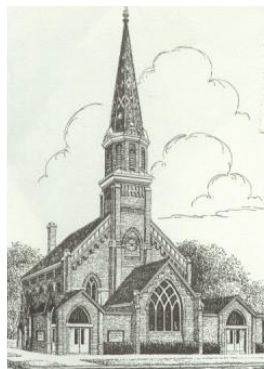
--para las 10 primeras personas--  
Trae este cupón y te depositaremos \$5.00 cuando abras una cuenta con nosotros, del 01 al 30 de Abril /2011 Si vives o trabajas en el condado de Jefferson, la ciudad de Watertown o Cambridge eres elegible a hacerte miembro de County City Credit Union.

CCCU - Abril 2011

### La Iglesia Luterana de San Marcos

215 N. 6th Street, Watertown, WI 53094  
[www.stmarkslutheran.org](http://www.stmarkslutheran.org)  
(920) 262-8504

Culto: 6:30 de la tarde, cada domingo  
Escuela dominical a la misma vez  
Escuela parroquial; Pre-K-8  
Cable 98 & 985 - 5 p.m. lunes



Las Sagradas Escrituras pueden darte la sabiduría necesaria para salvación mediante la fe en Cristo Jesús.



Elizabeth Peterson, M.D.  
Jay Miesfeld, M.D.  
Laura Lerwick, C.P.N.P.

109 Warren Street, Suite 4  
Beaver Dam, WI 53916  
Phone: 920-885-3305 • Fax: 920-885-5506  
[www.communitypediatrics.net](http://www.communitypediatrics.net)

Cuidado para los niños y los jóvenes - Intérprete disponible



Visítenos en el internet

[www.conexioneslatinas.org](http://www.conexioneslatinas.org)



### Head Start

Comprehensive Family Services, Inc.  
Rock & Walworth Counties

Oficina central en  
1221 Henry Ave., Beloit, WI  
Teléfono 1-800-774-7778  
o (608) 299-1500 ext. 39

Jefferson County Head Start  
CESA #2

N3995 Annex Rd., Jefferson, WI  
Teléfono (920) 674-5577  
Fax (920) 674-6865  
(920) 674-0666 español

Head Start es un programa integral y gratis para niños de 3 a 5 años de edad y sus familias.

Head Start provee servicios educativos, sociales, de nutrición, salud mental, y de necesidades especiales. Head Start también ofrece servicio de transporte cuando es posible