



octubre 2006

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 enero 2007 deben ser recibidos antes del día 15 de noviembre de 2006.** Favor de enviar la información a: Fort HealthCare-Business Health, c/o Jodi Roberts, 520 Handeyside Lane, Fort Atkinson, WI 53538.

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.

## Conozca Sus Derechos

Que hacer si...

es detenido por agentes de inmigración o de la policía cuando va caminando en la calle.

es detenido por agentes de inmigración o de la policía cuando va manejando su coche.

agentes de inmigración o de la policía vienen a su hogar.

Sugerimos lo siguiente:

Sea cortés y esté tranquilo.

Nunca mienta ni dé información falsa a un agente de inmigración o de la policía. Es preferible permanecer en silencio.

No lleve o muestre identificación falsa.

No viaje a través de las fronteras.

Lleve el nombre y el número de teléfono de un abogado de inmigración que le devuelva sus llamadas y pueda ayudar.

Si no conoce a ningún abogado de inmigración que le pueda ayudar, lleve el número de teléfono de un amigo de confianza a quien pueda llamar en caso de emergencia.

Si es arrestado:

Proporcione solamente su nombre verdadero. Permanezca en silencio y no revele su nacionalidad.

NO firme nada. Si lo hace, podría estar firmando la renuncia a su derecho a un abogado o juez.

NO acepte DEPORTACION VOLUNTARIA. No acepte irse de los Estados Unidos sin primero hablar con un abogado. Firmando la deportación voluntaria significa que no tendrá el derecho a corte, y se tendrá que machar de los Estados Unidos sin tener la posibilidad de regresar. Por favor, piense en su familia que se quedará sola en este país.

NO acepte que un agente de inmigración o un juez le explique sus opciones o darle información. Espere hablar con un abogado.

Tiene derecho a un abogado, pero el gobierno no le otorgará uno.

Tiene derecho a llamar a un abogado o a un miembro de su familia.

Si va ante el juez antes de obtener a un abogado pida al juez que le de más tiempo.

Es ilegal que los agentes de gobierno o de la policía identifiquen a alguien para interrogar solamente por su raza y su origen étnico. Tiene derecho de ser tratado con dignidad y respeto. Si es golpeado, amezado, maltratado, o le han dicho nombres racistas, tiene derecho de quejarse acerca de ese tratamiento. Esté consciente de que simplemente porque sabe sus derechos y opta por ejercitarlos, no significa que la policía ejercerá la ley y respetará sus derechos necesariamente.

Si usted o algún conocido es arrestado por el departamento de inmigración usted tiene el derecho por ley a todo lo mencionado. Muestre el siguiente texto (llévelo siempre con usted):

“Deseo ejercer mi derecho constitucional a permanecer en silencio y consultar a un abogado antes de contestar cualquier pregunta o firmar algún papel... Permítame llamar por teléfono a un abogado.”

“I wish to exercise my constitutional right to remain silent and to consult with an attorney before I answer any questions or sign any papers... Please let me use a telephone to call a lawyer.”

Le sugerimos que pida a un abogado lo más pronto posible y comunicarse con el consulado Mexicano al 1-888-755-5511.

## ¿Qué es un accidente cerebro vascular?

Un accidente cerebro vascular ocurre cuando la sangre no puede circular a una parte del cerebro. Cuando el cerebro no recibe de la sangre el oxígeno y los nutrientes que necesita, sus células se dañan o empiezan a morir. Si las células del cerebro solo resultan dañadas, a veces se pueden reparar. Pero las células del cerebro que han muerto no pueden volver a la vida. Esto quiere decir que el cerebro puede dejar de enviar señales a otras partes del cuerpo que controlan cosas como el habla, el pensamiento o la acción de caminar.

Existen dos tipos principales de accidente cerebro vascular. El tipo más común (isquémico) es causado por coágulos sanguíneos o el estrechamiento de un vaso sanguíneo (arteria) que va al cerebro. El coágulo evita que la sangre circule a otras regiones del cerebro y reviene que el oxígeno y los nutrientes necesarios lleguen a las células del cerebro en esas regiones. El segundo tipo principal de accidente cerebro vascular (hemorrágico) ocurre cuando un vaso sanguíneo (arteria) que se ha roto cause hemo-rragia en el cerebro. Este rompimiento también evita que el oxígeno y los nutrientes lleguen a las células del cerebro.

Nunca ignore los signos de advertencia de un accidente cerebro vascular. Llame DE INMEDIATO al 911 si usted observa o tiene alguno de estos signos de advertencia:

- Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad para hablar o comprender
- Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos
- Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación o problemas para caminar
- Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida

Es posible que los signos de advertencia de un accidente cerebro vascular solo duren unos cuantos minutos y luego desaparezcan. Si esto ocurre, puede haber sido un mini accidente cerebro vascular, que se conoce como accidente isquémico transitorio (TIA por sus siglas en inglés). Esta también es una emergencia médica que requiere atención de inmediato. A un TIA que no ha sido identificado y no ha recibido tratamiento puede seguirle unas cuantas horas después un accidente cerebro vascular grave e incapacitante. Preste siempre atención a cualquier síntoma de accidente cerebro vascular, aún sea pasajero.

La recuperación de un accidente cerebro vascular es más exitosa si el tratamiento se inicia dentro de las primeras tres horas después de que aparecen los síntomas. El medicamento t-PA utilizado para destruir los coágulos puede reducir ampliamente el daño causado por un accidente cerebro vascular, pero este debe ser administrado en un tiempo de tres horas. Llegar al hospital lo más pronto posible da tiempo para

que se haga una tomografía axial computadorizada del cerebro. Este escáner mostrará si el t-PA es el tratamiento adecuado. Solamente los pacientes con accidente cerebro vascular isquémico, causado por un coágulo, son candidatos para este tratamiento. El médico diagnosticará el accidente cerebro vascular con base en los síntomas del paciente, su historial médico y las pruebas médicas que le permiten a los médicos observar detenidamente el cerebro para ver el tipo y la ubicación del accidente cerebro vascular. Hable con su médico sobre lo que puede hacer para disminuir la posibilidad de sufrir un accidente cerebro vascular.

Aún si está en perfecto estado de salud, siga estas importantes indicaciones:

- Controle su presión arterial. Haga que le tomen con frecuencia la presión arterial. Si está alta, siga las instrucciones del médico para bajarla. Recibir tratamiento contra la presión arterial alta reduce el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebro vascular como una enfermedad cardíaca.
- Deje de fumar. Fumar está relacionado con un riesgo mayor de sufrir un accidente cerebro vascular. Dejar de fumar a cualquier edad disminuye el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular, así como el riesgo de sufrir muchas otras enfermedades graves.
- Haga ejercicio regularmente. Realizar actividades como caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y hacer trabajo en el jardín disminuye el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebro vascular como una enfermedad cardíaca.
- Coma alimentos saludables. Coma alimentos que sean

bajos en grasa, colesterol y ácidos grasos saturados. Añada una variedad de frutas y verduras a su dieta diaria.

- Controle la diabetes. Si tiene diabetes, trabaje con su médico para tenerla bajo control. La diabetes que no recibe tratamiento puede dañar los vasos sanguíneos y causar una acumulación de depósitos grasos en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y bloquea la circulación normal de la sangre. Una arteria bloqueada puede causar un accidente cerebro vascular.

Para obtener más información, llame al Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebro Vasculares al número 800-352-9424.

### Los signos de un accidente cerebro vascular.


- Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad para hablar o comprender
- Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos
- Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación o problemas para caminar
- Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida

# Es importante vacunar sus niños a tiempo. Refiere a la información aquí para ver si están corriente con las vacunas.


DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS • CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

## Calendario de vacunas recomendado para niños y adolescentes ESTADOS UNIDOS • 2006

Vacuna ▼	Edad ▶	Al nacer	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4-6 años	11-12 años	13-14 años	15 años	16-18 años
Hepatitis B <sup>1</sup>	HepB		HepB	HepB <sup>1</sup>		HepB						Serie de la HepB			
Difteria, Tétanos, Pertussis <sup>2</sup>			DTaP	DTaP	DTaP			DTaP			DTaP	Tdap		Tdap	
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b <sup>3</sup>			Hib	Hib	Hib <sup>3</sup>		Hib								
Poliovirus Inactivado			IPV	IPV		IPV				IPV					
Sarampión, Paperas, Rubéola <sup>4</sup>							MMR			MMR		MMR			
Varicela <sup>5</sup>							Varicella				Varicella				
Meningococcal <sup>6</sup>								Las vacunas por debajo de esta línea son para poblaciones específicas				MCV4		MCV4	
Neumococia <sup>7</sup>			PCV	PCV	PCV		PCV			MPSV4	PCV	PPV			
Gripe/Influenza <sup>8</sup>							Gripe (Anualmente)				Gripe (Anualmente)				
Hepatitis A <sup>9</sup>										Serie de la HepA					

Este calendario, vigente desde el 1 de diciembre de 2005, indica las edades recomendadas para la administración de las vacunas de rutina aprobadas para niños de hasta 18 años de edad. Toda dosis no administrada a la edad recomendada, debe administrarse en la siguiente visita médica, siempre que sea indicada y factible.  Indica los grupos de edades que requieren de un esfuerzo especial para administrar aquellas vacunas que no han sido aplicadas previamente. Es posible que durante el año se aprueben y recomienden otras vacunas. Las vacunas combinadas aprobadas pueden administrarse siempre que estén indicados cualesquiera de los componentes de la combinación y no

haya ninguna contraindicación con respecto a los otros componentes, y estén aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Los proveedores deben consultar el comunicado respectivo de la ACIP a fin de conocer las recomendaciones en más detalle. Toda reacción adversa a las vacunas que sea clínicamente significativa debe reportarse al "Sistema de reporte de reacciones adversas a las vacunas" (VAERS, por sus siglas en inglés). Las instrucciones sobre cómo obtener y llenar un formulario VAERS están disponibles en el sitio [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) o pueden solicitarse al teléfono 800-822-7967.

 Rango de edades recomendadas  Vacunación de actualización  Evaluación a los 11-12 años de edad

### Conexiones Latinas

**Jefe de edición:** Jodi Roberts  
**Editores:** Belém González-Regan  
**Diseñador:** Megan Zechel, Fort HealthCare Marketing Services  
**Contribuyentes:** Biblioteca Pública de Hedberg, Dr. Patricia Tellez-Giron, YWCA - Janesville, Dodge County Health Department, Departamento de Salud y Servicios Humanos



[www.FortHealthCare.com](http://www.FortHealthCare.com)

611 Sherman Ave. East  
 Fort Atkinson, WI 53538  
 (920) 568-5000

Agradecemos a Dodge-Jefferson Healthier Community Partnership y United Way of Jefferson and North Walworth Counties y United Way of Dodge County por su apoyo financiero.

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

### ¡Fraudes que lo dejarán sin dinero!

Una presentación gratuita abierta a todo el público para aprender a cuidar su bolsillo.

¡Cuide su dinero! No se convierta en víctima de fraude. Si usted quiere saber cómo prevenir los fraudes más comunes que pueden dejarlo sin dinero, venga a participar de esta charla. El departamento de Agricultura, Comercio y Protección al Consumidor y la Biblioteca Pública de Hedberg lo invitan a acercarse, compartir y aprender sobre cómo protegerse.

Los temas que serán tratados incluyen:

- Derechos de los inquilinos; su seguro de depósito
- Cargos no autorizados en su cuenta telefónica
- Reparos de automóviles
- Envíos de dinero al exterior
- Fraudes de trabajos desde casa



**Dónde:**

Biblioteca Pública de Hedberg  
 316 S. Main Street  
 Janesville, WI 53545

**Cuándo:**

martes, 3 de octubre

**A qué hora:**

7:00 pm

Se proveerán materiales informativos.

Para más información, comuníquese con la biblioteca al 608-758-6588.



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

Espacio disponible por \$35 cada 3 meses.  
Para más información, puede llamar a Jodi Roberts al (920) 568-5018.



"Asociados Excelentes,  
Resultados Excelentes"

RE/MAX Preferred  
Cristina Nosek  
Hablo español

Le puedo ayudar a encontrar la casa de sus sueños.

515 N. Spring St.  
Beaver Dam, WI 53916  
Oficina: (920) 821-0069  
Celular: (920) 210-8798

**Jefferson County  
Head Start  
CESA #2**

*Sirviendo Familias Hispánicas  
en el condado de Jefferson*

N3995 Annex Road • Jefferson  
(920) 674-5577 fax (920) 674-6865


**Espacio disponible  
por \$35 cada 3 meses.  
Para más información,  
puede llamar a  
Jodi Roberts al  
(920) 568-5018.**

**Búsqúenos para todas sus necesidades de mujer incluyendo:**

- Cuidado prenatal-cuidado temprano es importante para su salud y la salud de su bebé.
- Alternativos anticonceptivos.
- Procedimientos quirúrgicos especiales.

*Interpretes están disponibles para su conveniencia.*

Para hacer una cita, o para más información, favor de llamar al 920.262.4825  
Para español, favor de llamar al 920.262.4309.



**Watertown Area Health Services**  
Center for Women's Health

[WatertownAreaHealthServices.com](http://WatertownAreaHealthServices.com)

**FIESTA GARIBALDI!**  
*The Way Mexican Should Be!*

Only valid at **Johnson Creek**  
**310 Milwaukee St. • (920) 699-8989**  
1/2 mile South of I-94, just West of Hwy 26

**\$5<sup>00</sup> OFF**

Any purchase of \$30 or More.

(Excluding Lunch or Dinner Specials)  
Dine-In Only. One coupon per table.  
Valid only with this coupon.  
Not valid with other offers.  
Expires 10/25/06 LE




Conexiones Latinas • Octubre 2006



Somos una Agencia sin fines de lucro. Nuestro trabajo es ayudarlo a hacer Realidad el Ser Dueño de Casa. Le ayudamos con asesoramiento individual y clases en donde aprenderá como es el proceso de compra. Así usted podrá hacer decisiones correctas a la hora de comprar una casa. También le ayudamos con becas para pago inicial y costo de cierre.  
Llama al 1-800-687-1680  
info@hbcservices.org

La Iglesia Luterana de San Marcos  
215 N. 6th Street, Watertown, WI 53094  
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 13 – 5 p.m. lunes  
y 3 p.m. miércoles



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

# Octubre es el mes preventivo del abuso doméstico

Si necesita ayuda o quiere hablar con alguien llame a (la llamada es confidencial):

Condado de Jefferson  
Gente Contra el Abuso Doméstico y Sexual (PADA)  
Número de teléfono: (920) 674-6748  
Línea de crisis las 24 horas al día: (920) 674-6748 o 1-800-228-7232

Condado de Walworth  
APFV – (262) 723-4653

Condado de Dodge  
PAVE – 1-800-775-3785

UNIDOS – (608) 256-9195

Condado de Rock  
YWCA – Janesville  
(608) 752-2583

Centro de Violencia Doméstica de Beloit  
(608) 365-1119

---

## ¡CUERPO SOLO HAY UNO!

**Por la Dra. Patricia Téllez Girón**  
**Catedrática de la Universidad de Wisconsin,**  
**Departamento de Medicina Familiar, Clínica Wingra**

### **Recientemente cuando me estaba bañando encontré una bolita en mi seno ¿Cree que podría ser cáncer?**

Claro que existe esa posibilidad, pero en muchos casos las bolitas pueden significar otro tipo de problemas que no son cáncer.

Actualmente, el cáncer del seno es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres Hispánicas en general. ¿Pero como podemos saber si es que tenemos un riesgo mas alto que otras mujeres? Algunos factores de riesgo que se han reconocido son: Aun cuando este tipo de cáncer puede afectar a todas las mujeres de cualquier edad ( y también a algunos hombres), se ha notado una mayor frecuencia en mujeres mayores de 50 años; mujeres con historia de familiares cercanos con cáncer del seno; mujeres que empezaron a tener su regla a edades muy tempranas o que tuvieron su menopausia muy tarde; las mujeres de orígenes blancos tienen mayor riesgo de sufrir de este tipo de cáncer y se ha relacionado **menos probabilidad de tener cáncer de los senos si se dio pecho a los niños.**

Existen muchos mitos relacionados con cosas que podrían causar cáncer de los senos, por ejemplo, los mitos que hablan de los desodorantes o brasieres de aros causando este problema. Otro mito muy difundido, es el que si uno recibe un golpe en los senos, esto nos causará cáncer, esto es ¡COMPLETAMENTE FALSO!

La realidad es que nadie sabe 100% lo que causa este tipo de cáncer pero lo que si sabemos es que **¡La detección temprana es la mejor arma que tenemos en contra de esta enfermedad!**

Es una lastima ver que mujeres todavía mueran por este tipo de cáncer, ya que es tratable en un 100%, en la mayoría de los

casos, si se encuentra rápido.

Su detección temprana es sumamente fácil. Solo se necesita que las mujeres mayores de 20 años se hagan un examen de sus senos ellas mismas, cada mes, que asistan cuando menos una vez al año con un médico para un examen clínico y que las mujeres mayores de 40 años se practiquen un mamograma, o también conocido como mamografía, cada año.

En cuanto a que cambios de nuestros senos nos podrían sugerir que existe algún problema es, si observamos cambios en la piel de los senos, lo que se llama “piel de naranja” que es como arrugas profundas, cambio en la apariencia normal de los pezones, si observamos salida de sangre o pus por los pezones y obviamente si sentimos una bolita en nuestros senos. Aun cuando ocho de diez de estas bolitas son normales, todavía necesitan ser examinadas por un médico que entonces podrá decidir si hay necesidad de algún otro examen o exámenes.

Actualmente existen algunos recursos en nuestra comunidad que le pueden ayudar para aprender mas acerca de este tema importante, por ejemplo: Gracias a la asociación Susan G. Komen para la prevención del cáncer, hemos estado llevando esta información a diferentes lugares de nuestra comunidad con el programa “Entre Familia”. Si usted tiene interés en saber más acerca del tema o en participar como voluntaria, puede llamar al (608)277-5718 y hablar con Yolanda Salazar que es la encargada de este programa. También existe el Programa de la Mujer Sana de Wisconsin, que ofrece el pago completo de exámenes de los senos, mamogramas y muchos otros chequeos importantes, para mujeres de 35 a 64 años que califican. Si desea más información acerca de este programa se puede comunicar al número antes mencionado.

Cúidese mucho y asista a su médico porque  
**¡CUERPO SOLO HAY UNO!**



# Sugerencias para una Disciplina Positiva

A veces los padres piden ideas de disciplina positiva. Estas son algunas sugerencias:

- Reconozca y refuerce constantemente el comportamiento positivo.
- Con frecuencia, déle apoyo y cariño a sus hijos. Todos los niños necesitan mucho amor y reafirmación.

La obediencia con que responde el niño es una demostración de la disciplina positiva recibida. Los niños necesitan su atención.

-Platique con sus hijos y escúchelos. Respete sus ideas y punto de vistas. Si usted respeta a sus hijos, ellos tendrán mayor interés en escuchar lo que usted dice.

-Discuta con anticipación los métodos de disciplina con su cónyuge, niñera y otras personas encargadas del cuidado infantil.  
-Ambos deben apoyarse al disciplinar a los niños. Cuando uno de los padres inicia la disciplina en forma positiva, el otro no debe interferir. Si usted no está de acuerdo con los métodos de disciplina, hable del problema en privado.

-Demuestre su desaprobación hacia el comportamiento – ha hacia el niño. “No está bien que des golpes”, o, “No me gustó lo que has hecho).

-Diga a su hijo en forma exacta lo que usted espera. Establezca límites claros y sea consecuente. Explique sus expectativas en forma positiva. “Espero que me hables en voz baja”. “Después de limpiar tu habitación puedes salir en bicicleta”. “Las tareas se hacen antes de ver la televisión”.

-Muestre a su hija cómo hacer las paces después de una discusión. “Siéntate conmigo un minuto hasta que nos pongamos de acuerdo”. Diga, “Siento mucho haberte gritado”. Dígale a su hijo que usted lo quiere mucho.

-Deje que su hijo decida cuando sea posible. “¿Quieres los huevos refritos o revueltos?” “¿Quieres usar la camisa azul o la roja?” Y después acepte su decisión.

-Fíjese en la forma en que usted le pide al niño que haga una tarea. Si usted le pregunta, “¿Quieres darle la comida al perro ahora?”, el niño puede responder, “No, todavía no”.

-Los niños aprenden a ignorar las amenazas constantes sin acción.

A veces, para calmarlo, resulta mejor alejarlo de la escena. Otras veces, es conveniente quitarle el juguete y guardarlo por un tiempo. Otras veces, es necesario pedirle al niño que se tome unos minutos para calmarse.

-Es importante que el niño experimente las consecuencias de su comportamiento. Estas consecuencias son para enseñarle autodisciplina no para castigarlo. Los niños mayores piensan dos veces las consecuencias antes de romper los reglamentos. Por ejemplo, la niña se perderá su programa de televisión si no ha completado sus tareas a tiempo.

-Algunas palabras mágicas para reafirmar experiencias son: “Por favor”, “Gracias”, “De nada”, “Perdona”. Y no se olvide de decírselas a su hijo.

-Permita que su hijo exprese toda clase de emociones. “Está bien que a veces te enojas o te sientas triste”. Pídale a su hija que le cuente sus emociones. Usted no puede resolver siempre todos los problemas de su hijo.

-Señale la manera en que le puede ayudar. “Tú pones la ropa sucia en su lugar y yo pondré los juguetes en sus estantes”.

-¡Piense antes de hablar! Por ejemplo: “Debo pensar esta situación antes de darte una respuesta”. Si usted responde “Sí” ó “No” demasiado pronto, tal vez quiera cambiar de idea después de pensar la pregunta.

