



abril 2007

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 2007 deben ser recibidos antes del día 15 de mayo.** 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.

## Tenga Cuidado Con Reembolsos de Impuestos Instantáneos

**S**i usted decide conseguir a alguien que le ayude con su reembolso de sus impuestos de este año, antes de aceptar un reembolso de impuestos instantáneo de un preparador de impuestos, piénselo otra vez. Un preparador de impuestos puede ofrecerle en pagarle su reembolso de impuestos inmediatamente después de determinar su reembolso por un aumento de honorario. El preparador de impuesto entonces obtiene su reembolso total del IRS. Esto aumenta a un préstamo de interés alto, plazo corto del preparador de impuestos. El interés cargado en estos reembolsos instantáneos es a menudo más que un préstamo con un 500% Tasa Anual de Porcentaje. La mayoría de los que pagan impuestos les fuera mejor si esperaban las pocas semanas que toma el IRS para mandar un cheque del reembolso y entonces obtenían su reembolso en total.

Los que pagan impuestos que son elegibles para Crédito Ganado de Impuesto, usualmente, son animados para conseguir un reembolso instantáneo, porque el Crédito Ganado de Impuesto resulta en reembolsos más altos, permitiendo al preparador del impuesto que tome un honorario más grande. El Crédito Ganado de impuesto es uno de los beneficios más importantes para las familias que son trabajadoras, y las personas que pagan impuestos deben de aprovecharse de esto más bien, en vez de darles una porción grande del beneficio a un preparador del impuesto.

También, usted debe de entender que cuando usted está de acuerdo en hacer un reembolso instantáneo, el preparador del impuesto tiene un estímulo para llevar al máximo su reembolso, para que un honorario más grande pueda ser cargado. En algunos casos, hay reclamos de deducciones de impuestos y créditos que el contribuyente no es permitido a recibir. El IRS puede enviar el reembolso solicitado, pero después de que un año o dos pasan y revisan los impuestos que han devuelto encuentran el error, y el contribuyente (no el preparador de impuesto que ya recibió el reembolso más grande) tendrá que pagar los impuestos atrasados y el interés.



## Abril es el mes de concientización contra el Asalto Sexual

La violencia sexual es un acto (verbal y/o físico) que rompe con la confianza de una persona y/o seguridad y es sexual por naturaleza. El asalto sexual es un acto de violencia donde el sexo es usado como una arma. Ante todo la violación es motivada por enojo y/o la necesidad de sentirse poderoso al controlar, dominar y humillar a la víctima. Las víctimas/sobrevivientes son forzadas, obligadas y/o manipuladas a participar en una actividad sexual no querida.

El ser violada aterroriza a todas las mujeres. Cuando pensamos acerca de la violación sexual, nos imaginamos a una persona atacándonos en un callejón oscuro y solitario. Nos imaginamos paralizadas de miedo y dejadas por muertas. Conocemos este temor cuando trabajamos una jornada de noche, vamos a la tienda a las once de la noche o cuando regresamos a una casa oscura ya vacía. Puesto que nunca nos hemos sentido completamente seguras en cuanto a la violación sexual usamos tiempo y energía evitando los riesgos. Planeamos y tomamos precauciones.

El asalto sexual es más común de lo que pensamos. Por ejemplo: cada minuto y medio en algún lugar de América, una persona es atacada sexualmente. Una de cada seis mujeres en América es víctima de un asalto sexual y uno en 33 hombres. Como 44% de las víctimas son menores de 18 años y el 80% son menores de 30 años.

Un asalto sexual deja un impacto devastador en las víctimas y nuestras comunidades. Para saber como protegerte o como superar una violación ponte en contacto con las organizaciones en contra del abuso sexual.

La línea Nacional del Asalto Sexual te puede informar y ayudar a encontrar una organización en tu área llama al 1-800-656-4673.

### Organizaciones locales:

Condado de Rock - Se habla español  
Family Services 608-365-1244

Condado de Rock – Se habla español  
YWCA 608-752-2583

Condado de Rock – Interprete está disponible  
Este programa es disponible para víctimas menores de edad.  
YWCA Care House 608-755-7450

Condado de Jefferson – Se habla español  
Gente en contra del Abuso Doméstico y Sexual (PADA)  
920-674-6768 o 800-228-7232

Condado de Dodge  
PAVE  
800-775-3785

Condado de Walworth  
APFV  
262-723-4653

### *Conexiones Latinas*

**Jefe de edición:** Jodi Roberts

**Editores:** Alejandra Muñoz and Nitza Torres

**Diseñador:** Dawnette Rockers, Fort HealthCare  
Marketing Services

**Contribuyentes:** YWCA - Janesville, Head Start of Rock & Walworth counties, PADA, Legal Action of Wisconsin, Fort HealthCare, Jefferson County Literacy Council, Dra. Patricia Téllez Girón



[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.

## Abril es el Mes de Reconocimiento de Voluntarios ¿Qué significa ofrecer servicio voluntario?

**E**n los Estados Unidos, muchos trabajos los hacen personas que ofrecen su servicio voluntario. Latinos también ofrecen servicio voluntario a la comunidad en sus países. Ser de ayuda es una calidad valorada y practicada grandemente en la cultura Latina, usualmente se aplica dentro de la familia, comunidad e iglesia. Es la idea de ‘ayudar a otros’ y es parte de la cultura Latina. Ser voluntario no significa trabajar con un grupo en particular o en un lugar designado y tiempo como en los Estados Unidos, y posiblemente no requiera los procedimientos formales que se hacen en los Estados Unidos, como seleccionar y entrenar el personal.

En los Estados Unidos, el voluntariado se hace en grandes organizaciones, y es importante para los Latinos que viven en este país que entiendan que la gente que los atiende en lugares como despensa, clínica gratis, y en muchas clases de inglés son personas voluntarias. Es importante agradecer a los voluntarios,

y también es importante saber a quién hablar si alguien no está satisfecho con un servicio recibido de un voluntario. Tú puedes contactar a la persona que esté encargada o con el jefe para hablar acerca de algo no agradable que te haya pasado con un voluntario. Las personas encargadas quieren saber.

No es requerido, pero en los Estados Unidos los padres son animados a involucrarse en las escuelas de sus hijos. Es importante atender eventos especiales e ir a las conferencias de padres y maestros, y algunas veces hay oportunidades de ser voluntario en el salón de clases de sus hijos. Cuando las escuelas tienen celebraciones especiales, bailes o viajes, los padres pueden prestar ayuda. Esta es una buena manera de apoyar en la educación de sus hijos y es valorada en los Estados Unidos. Entendiendo prácticas de cultura en los Estados Unidos es una manera importante de ayudar a que vivas mejor y a hacer aceptado aquí.

### DIABETES: “ El Asesino Silencioso”

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

#### ¿Cómo se cura la Diabetes?

La Diabetes no se cura, solamente se controla con dieta, ejercicio y/o medicamentos.

La Diabetes es una enfermedad en la que el nivel de azúcar en la sangre se eleva en cantidades anormales, causando que el azúcar se acumule y dañe órganos vitales como los ojos, el riñón y los nervios. ¿Pero por qué pasa esto? No se sabe a ciencia cierta que es lo que ocasiona la Diabetes, se sabe que puede haber ciertos factores que predisponen a una persona a tenerla, por ejemplo, historia familiar de Diabetes, sobre peso, una dieta rica en azúcares o grasas, el tener una vida no muy activa.

Antes se creía que solo las personas mayores estaban a riesgo de tenerla, pero últimamente se ha visto un incremento en personas muy jóvenes y hasta en niños.

En general la Diabetes se clasifica en dos tipos: La primera es en la que la persona depende totalmente de la administración de insulina, porque su cuerpo no la produce, “Diabetes tipo I, o antes conocida como insulina dependiente” y la segunda en la que el cuerpo todavía produce algo de insulina y por consiguiente no se requiere administrar insulina constantemente, “Diabetes tipo II, o antes conocida como no insulina dependiente”.

Existen diferentes funciones en nuestro cuerpo que regulan la distribución, producción y eliminación del azúcar. Más directamente, existe un órgano en nuestro cuerpo llamado páncreas, que se encuentra localizado en la parte central de nuestro estómago, que es el encargado directo de producir una sustancia llamada insulina. Esta sustancia es la encargada directa de transportar el azúcar al interior de las células para darles energía para realizar sus funciones. Pero algunas veces este órgano no es capaz de producir suficiente insulina, ya sea porque no produce suficiente o porque la persona consume y produce mucho más “azúcar” que lo que la insulina puede transportar. En otras ocasiones existe suficiente insulina pero las células la “ignoran” y no le permiten que transporte el azúcar a su interior.

En muchos casos las personas tienen Diabetes y no lo saben, ya que puede pasar mucho tiempo antes de que se tengan síntomas, de allí que

algunas veces se le llame a la Diabetes “El asesino silencioso”. Por eso es importante el chequearse regularmente si se tienen antecedentes familiares de esta enfermedad o si se tienen algunos de los siguientes síntomas: aumento de sed, se orina mucho, mucha hambre, pérdida de peso o si se sufre de infecciones frecuentes.

En cuanto a como se diagnostica y quien debería de chequearse, como ya mencionamos anteriormente, cualquier persona con antecedentes familiares está a riesgo de tener Diabetes y deberá de chequearse anualmente si no tiene ningún síntoma e inmediatamente si desarrolla alguno de los síntomas antes mencionados. La mejor forma de chequear es en ayunas y es un simple piquetito en el dedo para obtener una gotita de sangre.

Hablando de la Diabetes tipo II, como ya mencioné anteriormente, es una enfermedad que una vez que se tiene no tiene cura, solo puede ser controlada. La buena noticia es que si se sigue una dieta adecuada y se hace ejercicio rutinariamente, muchas veces no se necesita ni medicamentos. En otros casos es necesario usar medicamentos tomados y en algunos casos el uso de inyecciones de insulina. Actualmente se cuentan con medicamentos muy efectivos y el médico sabrá cuales son más adecuados para cada caso en particular.

Es sumamente importante el tener supervisión médica regular si se tiene esta enfermedad para saber que hay un control adecuado, ya que el mayor tiempo que el azúcar se encuentre elevada es mayor el riesgo de dañar los órganos ya mencionados.

Cuando no se tiene un control adecuado existe un riesgo muy alto de complicaciones muy graves como ceguera, falla renal y la posibilidad de infecciones muy peligrosas que van desde tener que amputar un pie ¡hasta la muerte!

Muchas personas han tenido anteriormente experiencia con esta enfermedad en algún miembro de la familia y el ser diagnosticado con esta enfermedad puede dar mucho miedo y preocupación, pero la realidad es que si acude a su médico regularmente y participa activamente en su tratamiento ¡Se puede vivir una vida perfectamente normal!

Recuerde es importante que se chequee, no sea víctima de  
¡EL ASESINO SILENCIOSO!

# 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.



Estamos aquí para ayudar en todas tus necesidades bancarias como cuentas de cheques, ahorros, y préstamos al igual que cualquier otra necesidad financiera que quizás tengas.

Por favor ven a visitarnos a cualquiera de nuestras oficinas en el condado de Dodge y habla con cualquiera de nuestras amistosas empleadas que hablan español.

Esperamos pronto tu visita y deseamos que vengas a formar parte de nuestra gran familia bancaria.

**Juneau Office**  
in Jensen's Piggly Wiggly  
110 North Western Avenue  
Juneau, WI 53039  
Phone: (920) 386-9309

**Beaver Dam South**  
in Gilmore's Piggly Wiggly  
810 Park Ave  
Beaver Dam, WI 53916  
Phone: (920) 358-0427  
Abrimos los Domingos

**Beaver Dam North**  
in Frances Pointe Centre  
104 Frances Lane  
Beaver Dam, WI 53916  
Phone: (920) 356-1698

**Oficinas adicionales en Hartford y Allenton**

**Hartford East Office**  
inside Sentry Foods  
1201 Bell Avenue  
Phone: (262) 673-7197

**Hartford West Office**  
corner of Wacker Dr and Hwy 60  
Phone: (262) 670-6757

**Allenton**  
751 Church St.  
Allenton, WI 53002  
Phone 262-629-1133



MEMBER FDIC



"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  
Celular: (920) 210-8798



## 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) 647-5577 • Fax (920) 647-6865  
(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

## 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.

**ACEPTAMOS NUMEROS ITIN**  
**HABLAMOS ESPAÑOL**



106 E. John St. • Jefferson  
WI, 53549  
(920) 674-5542 Fax (920) 674-5334

Todas la cuentas  
están federalmente  
aseguradas



## \$5.00 EN EFECTIVO

--para las 50 primeras personas--  
Trae este cupón y te depositar-  
emos \$5.00 cuando abras una  
cuenta con nosotros, del 01/abril-  
15/mayo. Si vives o trabajas en el  
condado de Jefferson, la ciudad de  
Watertown o Cambridge puedes  
hacerte miembro de County City  
Credit Union.

# La Acupuntura

La Acupuntura es una parte de la Medicina Tradicional China (TCM). La Acupuntura es un sistema completo de curación desarrollado en China hace aproximadamente 3000 años. Está basada en la idea que las leyes de la naturaleza se pueden utilizar para entender el funcionamiento interno del cuerpo. El desequilibrio entre los órganos puede causar una obstrucción en el flujo de tu chi o energía vital que viaja a través de tu cuerpo a lo largo de caminos invisibles conocidos como meridianos. Los acupunturistas utilizan la acupuntura y las hierbas para ayudar a desbloquear tu Qi (chi) y a traer tu cuerpo nuevamente dentro de armonía y de salud.

La acupuntura es reconocida por el Instituto Nacional de la Salud (NHI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) por ser eficaz en el tratamiento de una amplia variedad de problemas médicos.

La acupuntura se basa en las leyes naturales que gobiernan el movimiento de la vida, la naturaleza y el cuerpo. Esta energía, llamada chi, se mueve a través del cuerpo en canales que apoyan las funciones del cuerpo y la mente, cuando el chi se mueve erróneamente empieza el desequilibrio bajo la forma de síntomas específicos. Para tratar la causa subyacente de una condición, estos síntomas relacionan con la persona en su totalidad de este modo se explora la causa o raíz de una condición o enfermedad. La inserción de agujas en puntos específicos a lo largo de los canales ayudan a restaurar la armonía en un nivel más profundo del cuerpo y la mente.

En la consulta de acupuntura tu primera visita consistirá en una entrevista y un examen comprensivo de la salud para evaluar la naturaleza del desequilibrio que producen tus síntomas. Esta sesión incluye preguntas acerca de la historia de tu salud, análisis del pulso, la inspección de la lengua y la palpación, todos estos parámetros se utilizan para obtener un diagnóstico y un protocolo de tratamiento. Una vez se diseña un plan específico de tratamiento adecuado para tí. Este momento puede ser también una oportunidad para tí de hacer preguntas, así te sentirás confidente y cómodo con tu plan de tratamiento.

La acupuntura es también una medida preventiva de gran alcance de mantener a pacientes sanos a través del año. En la China antigua la gente pagaba al médico para que lo conser-

vará saludable.

Después de la consulta inicial, muy probable tendrás sesiones de una hora semanales hasta completar 6-10 visitas. Durante este tiempo, encontrarás algún cambio o progreso. Algunos pacientes pueden presentar cierto grado de malestar o aparición de algunos síntomas, esto se debe a que puedes presentar un problema complejo.

La acupuntura no es solo un arte de colocar agujas en tu cuerpo, es un sistema filosófico que busca ayudarte a encontrar un camino natural para que tu cuerpo, tu mente y el universo en que vives encuentren un equilibrio.

La frecuencia de tus tratamientos varían de acuerdo a tu condición física, puede ser semanal, mensual o incluso estacional. Las agujas son muy seguras, desechables y estériles. En cuanto a los problemas que pueden tratarse están:

- ≈ Transtornos del oído, nariz y garganta  
Dolor dental, Sinusitis, vertigo, Rinitis, y Laringitis.
- ≈ Transtornos Respiratorios  
Resfriados, Bronquitis, Asma, Alergias.
- ≈ Transtornos Gastrointestinales  
Nausea, Indigestión, Diarrea, Constipación.
- ≈ Transtornos Ginecológicos  
Infertilidad, dismenorrea, síntomas asociados con la Menopausia.
- ≈ Transtornos Musculo-Esqueléticos  
Artrosis, Lumbalgia, Artritis, Tunnel Carpiano.
- ≈ Transtornos Sico-Emocionales  
Depresión, Ansiedad, Insomnio, cansancio crónico.

Fort HealthCare ha abierto el Centro Integrado de Salud y Bienestar uniendo el campo de medicina integradora. Ubicada en 39 S. Water St. en Fort Atkinson, el centro ofrece terapia de acupuntura y masaje, además de clases en como crear una mente, un cuerpo y un espíritu sano. Tenemos dos clínicos en el centro quienes hablan español con facilidad. Mariano Guetio es un acupunturista certificado y trabajó como cirujano en Colombia. La esposa de él, Shelley Cina, es una terapeuta certificada del masaje y trabaja en el centro también. Llame al 920-568-3600 para hacer una cita con Mariano o Shelley.

Fort HealthCare  
Integrated Health & Wellness

**Centro Integrado de Salud y Bienestar** | cupón de descuento

**Recibo válido por un descuento de \$10.00 DE SU PRIMER VISITA  
en El Centro Integrado de Salud y Bienestar de Fort HealthCare.**

39 South Water Street East \_ Fort Atkinson, WI 53538  
(920) 568.3600 \_ www.FortHealthCare.com

## ABRIL 16 EL CENTRO COMUNITARIO YWCA CELEBRA SU DECIMO ANIVERSARIO

**T**e invitamos a celebrar y a que seas parte del décimo aniversario el cual es posible gracias a toda la comunidad que ha creído en nuestro programa y nos ha visto crecer.

El evento será realizado el día 16 de abril, en el lugar de Eventos KANDU localizado en 1741 Adel St. Janesville, WI 53546. Para reservaciones llama al Centro Comunitario YWCA 608-752-5445 x215. Fondos recaudados serán utilizados para el programa.

---

### AYUDA A COMBATIR LA DISCRIMINACION (MAYO 6)

Si está buscando entretenimiento para usted y la familia...

Participe en la caminata/maratón el día 6 de mayo. Para registrarse y más información llame al Centro Comunitario YWCA al 608-752-5445x215. Habrá muchos premios para todos. Ayuda a combatir la discriminación y participa. Los fondos recaudados serán usados para el programa.

**\$20.00 Por persona**  
**\$15.00 Por estudiantes**

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

por Margarita Garfías de Christianson

**E**l 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.



## Celebre Responsablemente El Cinco de Mayo

**FECHA:** 5 y 6 de mayo, 2007

**LUGAR:** Centro de UMOs  
2701 Sur de la Avenida Chase  
Milwaukee, WI 53207

**HORARIO:** 12 del medio día a las 9:00 p.m.  
Misa (Domingo 10:30 a.m.)

### ATRACCIONES ESPECIALES:

Música y comida mexicana, área para niños con actividades, el mercadito, exhibiciones e información de la comunidad, mercancía y Juegos Mecánicos (empezaran el viernes 4 de mayo.) Entretenimiento gratis para toda la familia.

Para más información favor de llamar al 414-389-6007

---

Te invitamos a celebrar el Cinco de Mayo al estilo Mexicano. El Centro Comunitario YWCA celebrará el Cinco de Mayo con comida típica, entretenimiento y artesanía Mexicana.

**Cuándo:** mayo 5 de 3:00 p.m. hasta las 8:00 p.m.

El evento será realizado en la escuela Edison 1649 S. Chatham en Janesville.

Fondos recibidos serán usados para el programa.

Si quiere participar en el evento bailando, vendiendo comida, vendiendo artesanía etc., hay lugar disponible. Llama para más información al 608-752-5445 x215.