



abril 2009

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 2009 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.

ABRIL

EL MES PREVENTIVO DE ABUSO SEXUAL

El asalto sexual es más común de lo que pensamos:

- cada minuto y medio en algún lugar de los Estados Unidos, una persona es atacada sexualmente.
- 1 de cada 6 mujeres en América son víctimas de un asalto sexual y 1 en 33 hombres.
- Como 44% de las víctimas son menores de 18 años y el 80% son menores de 30 años.
- 60% de los asaltos sexuales no son reportados a la policía
- 73% de las víctimas conocen al agresores

Como protegerse contra una violación:

- Conozca de antemano sus deseos y límites sexuales. Sepa que está bien para usted y que no está bien.
- Sea clara con la persona con quien esta, sobre cuales son sus límites.
- Este alerta de las señales de advertencia.
- Si usted no está segura de salir otra vez, en vez de ir sola, vaya con un grupo de amigos.
- No vaya sola en un carro con alguien que recién conoce.
- Tenga cuidado con el uso de alcohol y drogas.
- No permita que la presionen a tener sexo.
- Confíe en su instinto. Si se siente incomoda en una relación, váyase enseguida.
- Tenga cuidado con las drogas para facilitar las violaciones sexuales. No acepte bebidas de envases abiertas y no desatienda su bebida.
- Manténgase en calles iluminadas.
- Si puede, tenga un teléfono celular.

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

ORGANIZACIONES LOCALES...

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

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

Condado de Dodge – Se habla español
PAVE 800-775-3785

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

Condado de Walworth –Se habla español
APFV 262-723-4653

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

**Visítenos en
el internet**



www.conexioneslatinas.org

Nuevo video en español de la State Bar of Wisconsin en el que se ofrece asesoramiento a latinos que deben realizar una declaración jurada extrajudicial

Los residentes latinos de la zona central sur de Wisconsin cuentan ahora con una nueva herramienta que los ayudará con sus necesidades legales gracias a la State Bar of Wisconsin. La asociación ha donado un DVD educativo en español sobre como prepararse para una declaración jurada extrajudicial al Centro Hispano del Condado de Dane.

“Imagine su ansiedad si debe desempeñarse como testigo bajo juramento durante un procedimiento judicial en el cual usted sabe que cada palabra que diga quedará registrada para uso del tribunal en otro momento. Ahora imagine como sería la experiencia si el procedimiento se conduce completamente en un idioma extranjero”, señala George Brown, Director Ejecutivo de la State Bar.

Para muchos hispanos que residen en Wisconsin, ese escenario es sumamente real dado que en Wisconsin, como en otros estados, los abogados utilizan rutinariamente declaraciones juradas extrajudiciales a fin de recabar información detallada sobre una causa civil o penal en trámite. Si bien las declaraciones juradas extrajudiciales son una pieza esencial y frecuente de nuestro sistema judicial, constituyen una experiencia desconocida para la mayoría de las personas. Es por ello que la State Bar ha creado una serie de DVD y folletos educativos actualizados, tanto en inglés como en español.

Brown explica que el DVD de 43 minutos en español ayuda a quienes lo ven a familiarizarse con un típico proceso de declaración jurada extrajudicial, mostrando, por ejemplo, la manera como los intérpretes de los tribunales contribuyen al proceso. Ambas versio-

nes explican por qué se llevan a cabo las declaraciones juradas extrajudiciales, que deberían esperar los participantes y como ser el mejor testigo posible, e incluye sugerencias sobre como evitar errores simples que pueden debilitar el testimonio de incluso los testigos mejor intencionados.

“Asistimos por año a 400 clientes que son sus propios representantes en procedimientos judiciales de un tipo u otro”, agrega el Director Ejecutivo del Centro Hispano, Peter Muñoz, quien aceptó la donación que realizó Brown del DVD el 11 de diciembre de 2008. “Este nuevo DVD tendrá un valor real para muchos de ellos y sus familias”. Muñoz invita a los latinos que deban realizar una declaración jurada extrajudicial a ver o pedir prestado el DVD y el folleto educativo en 810 W. Badger Rd., Madison, WI 53713 (Tel.: 608-255-3018).

Los horarios de atención son de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., los lunes, miércoles y viernes y de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. los martes y jueves.

Los DVD forman parte de una serie de videos de la oficina legal, producidos por la Asociación durante los últimos veinte años y distribuidos principalmente entre las oficinas legales de todo el país. Los DVD tienen como objetivo ayudar al personal jurídico y a los clientes a abordar necesidades y oportunidades legales. El próximo título de la serie en español se publicará en 2009, y se centrará en exámenes médicos obligatorios.

El laboratorio Winther

¿Tiene problemas? ¿No sabe que hacer? ¿Necesita hablar con alguien? El laboratorio Winther le puede ayudar con consejería. Ud. puede hacer una cita y hablar de sus problemas y opciones para tener una vida saludable. Por favor haga una cita. Las consultas son gratis, confidenciales y está abierto a la comunidad. El laboratorio tiene estudiantes graduados que trabajan hacia su maestría. Para hacer una cita o recibir información llama al 262-472-2842 de lunes a jueves entre las 12:00pm y 5:00pm. Hablamos español, pero si la persona bilingüe no se encuentra le pediremos su nombre y número de teléfono. Luego regresaremos su llamada. También puede dejar un mensaje en español. Estamos localizados en la Universidad de Whitewater, en la calle Prairie St, en el edificio Winther Hall, número de cuarto 3002F.

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Alejandra Muñoz

Contribuyentes: OSHA – Madison, PADA, UMOS, State Bar Association, and Comprehensive Family Services



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 por su apoyo financiero.

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

Exposición a la Sílice Cristalina Información sobre Riesgos de la Salud.

¿Qué es la sílice cristalina?

La sílice cristalina es un componente básico de tierra, arena, granito y muchos otros minerales. El cuarzo es la forma más común de la sílice cristalina. La cristobalita y la tridimita son dos otras formas de la sílice cristalina. Las tres formas pueden convertirse en partículas que se pueden inhalar cuando los trabajadores, tallan, cortan, perforan o trituran objetos que contienen sílice cristalina.

¿Cuáles son los peligros de la sílice cristalina?

La exposición a la sílice sigue siendo un grave peligro para casi 2 millones de trabajadores en los Estados Unidos, incluyendo a más de 100.000 trabajadores en trabajos de gran riesgo como las limpiezas abrasivas, el trabajo de fundición, tallar piedra, perforar rocas, el trabajo de canteras y los túneles. Las muertes y enfermedades incapacitadas que ocurren entre los trabajadores que limpian con chorros de arena o que perforan rocas son indicadores de la gravedad de los riesgos de salud asociados con la exposición a la sílice. La sílice cristalina ha sido clasificada como carcinógena para el pulmón humano. Además, el hecho de respirar el polvo de sílice cristalina puede causar **silicosis**, que en sus aspectos más severos puede resultar en la discapacidad o la muerte. El polvo de sílice respirable entra en los pulmones y crea la formación de tejido de cicatriz reduciendo la capacidad de absorción de oxígeno por los pulmones. La silicosis no tiene cura. Dado que la silicosis afecta el funcionamiento de los pulmones, uno es más susceptible de contraer infecciones pulmonares como la **tuberculosis**. Además el hecho de fumar puede dañar los pulmones y empeorar el daño que causa la inhalación de polvo de sílice.

¿Cuáles son los síntomas de la silicosis?

Existen tres tipos de silicosis: silicosis crónica /clásica, acelerada y aguda. La **silicosis crónica/clásica**, la más común, ocurre con 15 a 20 años de exposiciones moderadas o bajas a la sílice cristalina respirable. Los síntomas asociados con la silicosis crónica pueden ser o no ser evidentes; por lo tanto, los trabajadores necesitan hacerse una radiografía del pecho para determinar si se han dañado los pulmones. A medida que avanza la enfermedad, el trabajador puede perder el aliento cuando hace un esfuerzo o tener indicaciones clínicas de un intercambio insuficiente de oxígeno y dióxido de carbono. En las fases posteriores, el trabajador puede sentirse cansado, tener poco aliento, dolor de pecho o insuficiencia respiratoria.

La **silicosis acelerada** puede ocurrir de 5 a 10 años de exposición elevada a la sílice cristalina respirable. Los síntomas incluyen tener muy poco aliento, debilidad y pérdida de peso. El inicio de los síntomas tarda más tiempo que en el caso de la silicosis aguda.

La **silicosis aguda** ocurre en unos cuantos meses o hasta 2 años después de la exposición a muy altas concentraciones de sílice cristalina respirable. Los síntomas de la silicosis aguda incluyen una pérdida de aliento severa e incapacitadora, debilidad y pérdida de peso y suele resultar en la muerte.

¿Dónde se exponen los trabajadores de la construcción a la sílice cristalina?

La exposición ocurre durante varias actividades diferentes de la construcción. Las exposiciones más severas suelen ocurrir durante la limpieza abrasiva con chorros de arena para quitar pintura y derrumbe de puentes, tanques, estructuras de hormigón y de otras superficies. Otras actividades de construcción que pueden resultar en exposiciones graves se asocian con las perforadoras de martillo, la perforación de rocas o pozos, la mezcla de hormigón, la perforación de hormigón, con cortar y serrar ladrillos y bloques de hormigón, con los rejuntados salientes y las operaciones de excavación de túneles.

¿Dónde se exponen los empleados de la industria general al polvo de sílice cristalina?

Las más serias exposiciones a la sílice cristalina son el resultado de la limpieza abrasiva, que se realiza para limpiar y pulir las irregularidades de los moldes, las joyas y los moldes de fundición, del acabado de lápidas sepulcrales, el grabado o esmerilado de vidrio, y de la remoción de pintura, aceites, derrumbes o suciedad de objetos que se deben pintar o tratar. Otras exposiciones a la sílice ocurren en la fabricación de cemento o de ladrillos, la fabricación de pavimentos de asfalto, la fabricación de porcelana o cerámica, y en las industrias de matrices de herramientas, de acero y de fundición. Se utiliza la sílice cristalina en la fabricación, en los productos de limpieza abrasivos caseros, en los adhesivos, las pinturas, los jabones y el vidrio. Además las exposiciones a la sílice cristalina

ocurren en tareas de mantenimiento, reparación y reemplazo de revestimientos de hornos de ladrillo refractario.

En la industria marítima, los empleados de astilleros se exponen a la sílice principalmente en las tareas de limpieza abrasiva para quitar pintura y limpiar y preparar tanques, cubiertas, mamparas y cascos metálicos para que se pinten o revistan.

¿Qué medidas ha iniciado OSHA frente a la exposición de sílice cristalina?

OSHA ha establecido un límite permisible de exposición (Permissible Exposition Limit—PEL) que es la cantidad máxima de sílice cristalino a los que se puedan exponer los trabajadores en un turno de trabajo de 8 horas (29 CFR 1926.55, 110.1000). OSHA también requiere formación de comunicación de peligros para los trabajadores expuestos a la sílice cristalina, y requiere un programa de protección respiratoria hasta que se implementen controles de ingeniería. Además, OSHA ha creado un programa de énfasis nacional (National Emphasis Program—NEP) para la exposición a la sílice cristalina con el fin de identificar, reducir y eliminar los riesgos de salud asociados con las exposiciones ocupacionales.

¿Qué pueden hacer los empleadores y empleados para protegerse contra las exposiciones a la sílice cristalina?

- Reemplazar materiales de sílice cristalina con sustancias seguras, cuando sea posible.
- Brindar controles de ingeniería y administración, en la medida de lo posible, tales como ventilación en la zona y contenedores para la limpieza abrasiva. Donde se requiera reducir las exposiciones a niveles inferiores al límite permisible de exposición, utilizar equipo de protección u otras medidas de protección.
- Utilizar todas las prácticas de trabajo disponibles para controlar las exposiciones al polvo, tales como rociadores de agua.
- Utilizar solamente un respirador certificado “N95 NIOSH,” si se requiere protección respiratoria. No se debe modificar el respirador. No se debe utilizar un respirador apretado con una barba o con un bigote que impida un buen encaje entre el respirador y la cara.
- Utilizar solamente un respirador con alimentación de aire para limpieza abrasiva de tipo “Type CE” para la limpieza abrasiva.
- Utilizar ropa de trabajo que se pueda tirar o lavar y ducharse si se hallan duchas disponibles. Utilizar una aspiradora para limpiarse el polvo de la ropa o ponerse ropa limpia antes de salir del lugar de trabajo.
- Participar en la formación, la supervisión de exposición y los programas de análisis y vigilancia con el fin de monitorear cualquier efecto negativo en la salud debido a exposiciones de sílice cristalina.
- Tomar conciencia de las operaciones y tareas que crean exposiciones a la sílice cristalina en el lugar de trabajo y aprender cómo protegerse a uno mismo.
- Tomar conciencia de los peligros de salud asociados con las exposiciones a la sílice cristalina. El hecho de fumar empeora el daño a los pulmones que causan las exposiciones a la sílice.
- No comer, beber, fumar o utilizar productos cosméticos en zonas donde existe polvo de sílice cristalina. Limpiarse las manos y la cara fuera de las zonas que contienen polvo antes de realizar cualquiera de estas tareas.
- ¡No se olvide! Si es sílice no es tan sólo polvo.

¿Cómo obtener más información sobre la seguridad y la salud?

Para presentar una demanda por teléfono, comunicar una emergencia u obtener consejos, ayuda o productos de OSHA, contacte a su oficina de OSHA más cercana listada bajo “U.S. Department of Labor” en su anuario telefónico o llame gratis marcando el (800) 321-OSHA (6742).

OSHA En Wisconsin

OSHA está interesada en hablar con cualquier trabajador que necesite ayuda con un lugar de trabajo inseguro. Los trabajadores no tienen que dar sus nombres o su lugar de trabajo para hablar con OSHA. Con una llamada, un representante de OSHA le puede hablar acerca de sus derechos laborales de acuerdo a OSHA.

Fuera del área de Milwaukee y en el sur de Wisconsin, llame a la oficina de OSHA en Madison y pregunte por Juan: 608-441-5388. En el área de Milwaukee, llame y pregunte por Luis: 414-297-3315.

Uniendo a las Familias Latinas con su Comunidad



“Uniting Latino Families with their Community”

Invita a todas las comunidades a participar en la...



FERIA DE LA COMUNIDAD

Cuándo: sábado, 16 de mayo del 2009

Horario: 11:00 a.m. en adelante

Dónde: Jefferson County Fair Grounds
Activity Center

503 N. Jackson Avenue - Jefferson

⊙ Chequeo de Presión Arterial

⊙ Chequeo de Diabetes

MUSICA

JUEGOS DE LOTERIA



PREMIOS

JUEGOS PARA NINOS



BAILE FOLKLORICO

Venga a disfrutar con su familia y amigos!!!!

Relaciones Saludables vs No Saludables

En nuestra vida tenemos diferentes relaciones con amigos, padres, maestros y novio/as. Recuerde que en una relación las dos personas necesitan tener un compromiso mutuo y trabajar en cuestiones difíciles. Sin embargo algunas veces una relación le hace sentir incómoda/o o en peligro. Tome un momento, repase los siguientes puntos y reflexione en que clase de relación se encuentra.

Igualdad: Toman decisiones juntos

Control: Solo uno toma las decisiones y exige mucho tal como decirle que hacer, como vestirse y quienes pueden ser sus amistades

Honestidad: Comparte sus sentimientos, pensamientos, preocupaciones y miedos con su pareja

Deshonestidad: Le dice mentiras, esconde cosas, es infiel

Seguridad Física: Se siente segura y no tiene miedo de ser lastimada

Abuso físico: Le golpea

Independencia: No depende de la relación para sentirte bien

Intimidación: Le amenaza diciendo "te voy a dejar si no ..." Tiene miedo de expresarse, decir lo que piensa porque su pareja se va a enojar.

También hable sobre las relaciones saludables con su hijo/a:

- Enséñeles que las relaciones saludables están fundadas en el respeto, la preocupación, la confianza y el deseo de ayudarse mutuamente a crecer.
- Motívelos a que escojan a amigos que tengan los mismos valores que ustedes en su familia.
- Hable con sus hijos sobre las distintas formas en que los jóvenes y las jóvenes, los hombres y las mujeres tienen contacto físico cuando son novios o están enamorados. Dígales lo que cree que está bien y lo que no, y a que edad.
- Ayúdelos a entender las reglas que existen con respecto al contacto físico antes de que tengan novio o novia y guíelos para que sepan cómo decirle a su novio o novia cuáles son estas reglas.
- Es muy importante hablar con los hijos a una temprana edad y con frecuencia.
- Asegúrese de que sus hijos sepan lo que significa tener sexo oral, vaginal o anal. Recuérdeles que esperar hasta el matrimonio es una decisión saludable.

Se Ofrece Terapia en español

¿Ha querido buscar consejos en español y no sabía a dónde ir? Hay un consultorio en el pueblo de Delavan que ofrece consejos en español e inglés. El consultorio se llama 'Heartfelt Conversations' o 'Pláticas del Corazón'. Sirve a los que solamente hablan español o no tienen aseguración médica que cubra salud mental.

La oficina está ubicada en la Iglesia Unida de Cristo en la 123 E. Washington de Delavan. Está abierto jueves, viernes, y sábado por las tardes. El cobro es bastante cómodo. Se le pide al cliente que ofrezca lo que pueda entre \$0 - \$20. El máximo que se acepta es \$20.

El servicio ofrece tratamiento a adultos con depresión, ansiedad, trauma, etc. También hay ayuda para parejas con problemas matrimoniales y para familias. Si hay problemas con niños, la oficina prefiere trabajar con los padres para enseñarles a tratar a sus hijos.

El señor Ricardo Broach es el terapeuta. Tiene una maestría de consejos a la comunidad otorgada por la Universidad de Wisconsin-Whitewater y su licencia de Consejero Profesional por el estado de Wisconsin. Ha trabajado con la comunidad Latina hace 30 años. Aprendió hablar español principalmente en el Caribe y dice que su acento sale 'caribeño-gringo.' Además, era un sacerdote católico por 24 años y ahora es un pastor de la Iglesia Unida de Cristo hace cuatro años.

Si desea buscar consejos, llame al (262) 215-7280, y deje un mensaje. El señor Ricardo le llamará cuanto antes posible para coordinar una cita.

UMOS PROGRAMA DE INMIGRACION

Los servicios de inmigración van a ser proveídos a una tarifa reducida. La tarifa del honorario fijo será basada en los ingresos del cliente.

La misión del programa de inmigración de UMOs es darle poder a nuestros clientes a través de:

- Educación
- Intercesión
- Representación Legal

Se le dará prioridad a los trabajadores migrantes y ex-migrantes campesinos.

Para hacer una cita por favor llame a:

Ramona L. Natera

Immigration Attorney/Program Manager

Alma Mann

Immigration Program Assistant

UMOS

Building Better Futures

2317 International Lane

Suite 118

Madison, WI 53704

(608) 249-1180 (414) 389-6110

Toll Free (866) 960-0482

Fax (866) 960-0483

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

Espacio disponible por \$40 cada 3 meses.

Para más información, puede llamar a Jodi Roberts al (920) 568-5018



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



**Esta Primavera Cultive Su
Conocimiento!
Obtenga Su Diploma Con El
Programa HEP**

TOTALMENTE GRATIS!!!

El Programa HEP le invita a las clases gratuitas para obtener el GED o certificado de preparatoria. Asiste a una de nuestras clases HOY MISMO.

**Clases en Fort Atkinson, Watertown
y pronto en Waterloo.**

Para más información por favor llámenos al: (608)259-2977 o al (608) 259-2958 o a la línea gratuita 1(800)322-6282 ext. 2977

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.

Join Our Team

Our new state-of-the-art 60 bed acute care hospital offers a progressive, friendly environment. Join our team and enjoy the advantages we have to offer!

A Continuum of Care for people of all ages. Team Concept. Competitive Salary and Benefits. Work Life Balance/Scheduling. On-Site Fitness Center & Child Care Facility.

For a complete listing of current positions visit our website:
www.bdch.com



707 S. University Avenue • Beaver Dam, WI 53916
920-887-4100 • www.bdch.com

1-888-876-2635

MadisonAbogado.com

CONSULTA GRATIS

**ACCIDENTES
CRIMINAL
DIVORCIO
BANCARROTA**

USMAN LAW FIRM, LLC
525 JUNCTION ROAD, MADISON

CONSULTA GRATIS

MadisonAbogado.com

1-888-876-2635

AURORA

Supermercado - Restaurant

Te ofrece la mejor comida a los mejores precios
Enjoy every day the best food for the best prices



Ven y disfruta nuestros platillos diariamente
Burritos – Tortas – Quesadillas –
Tostadas – Tacos de las mejores carnes

Chorizo – Sausage
Tripa – Tripe
Carnitas – Deep Fried Pork
Pollo – Chicken
Asada – Steak
Cabeza – Beef Head
Chicharrón – Pork Rinds



Menudo (SOLO LOS FINES DE SEMANA)
Tripe Soup (ONLY WEEKENDS)
Barbacoa (SOLO LOS FINES DE SEMANA)
Beef Head (ONLY WEEKENDS)

809 S. Main St. Fort Atkinson, WI
920-568-8900
CARRY OUT - FREE DELIVERY
920-568-5833