



enero/febrero/marzo 2013

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 abril 2013 deben ser recibidos antes del día 15 de febrero.** 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.

Charlatanismo Médico

Curas seguras para problemas médicos, ya sean crónicos o terminales, quitan millones de dólares de las billeteras de los consumidores cada año. También impiden a miles de consumidores que busquen remedios basados en evidencia para condiciones médicas tratables.

Infomerciales de televisión, correos electrónicos no solicitados y anuncios de revistas, internet, prensa y radio con frecuencia hacen afirmaciones fabulosas, usan títulos que suenan oficiales y muestran testimonios de clientes fanáticos. Los vendedores del aceite de culebra de hoy día tratan de convencerle de que ellos han descubierto nuevas soluciones a viejos problemas. Ellos usan campañas nacionales de publicidad para vender falsamente “milagros” que no pueden producir -- pociones y productos para la salud, belleza, vitalidad y felicidad.

Detectando una estafa

El Buró de Protección al Consumidor dice que hay maneras de detectar los productos relacionados con la salud que probablemente son ilegítimos. Aprenda a reconocer productos sin valor a través de los tipos de propagandas de ventas generalmente más usados para promoverlos.

- ¿Promete el anuncio “una cura rápida y fácil”?
- ¿Es el producto anunciado tan efectivo como para usarlo en una serie amplia de dolencias o para el dolor sin diagnosticar?
- ¿Utiliza el promotor palabras claves como “milagroso”, “exclusivo”, “secreto” o “antiguo”?

- ¿Dice que el producto contiene ingredientes misteriosos y exóticos de lugares lejanos?
- ¿Dice que el producto está disponible de un solo origen, requiriendo pago por adelantado?
- ¿Usa el promotor testimonios que suenan demasiados buenos para ser verdaderos?
- ¿Incluye el anuncio un endorso de una celebridad inexperta?
- ¿Sugiere el promotor que los médicos o el gobierno están conspirando para mantener una cura efectiva fuera de su alcance?



Al evaluar una oferta, no confíe en las promesas de “garantía de devolución de dinero”. Tenga en cuenta que muchos operadores, conceptuados como vuela-noche, nunca estarán allí para responder a una petición de reembolso.

Ofertas “gratis”

Cúidese de las ofertas especiales “gratis”. El periodo de prueba será a menudo demasiado corto para usted poder determinar si el producto hace la diferencia o no, y el promotor probablemente le meta un cargo excesivo, no reembolsable, de embarque y manejo. Puede ser difícil cancelar su oferta especial, e inclusive puede ser responsable de embarques adicionales de “relleno” del producto si no cancela, o no puede cancelar a tiempo.

continúa en la página 2

viene de la página 1

Protéjase

Proteja su salud y su billetera tomando las siguientes precauciones:

- No le confíe su salud a un vendedor, anuncio o infomercial de televisión. Tómese el tiempo en buscar un proveedor credencializado en atención primaria de la salud y que usted pueda confiar en que le va dar un buen asesoramiento médico.
- No crea en lo que dicen que una “droga milagrosa” o “secreta” va a hacer maravillas en una variedad amplia de dolencias.
- No compre dispositivos médicos, pulseras u otros productos sin antes consultar a su médico u otro profesional adecuado de la salud.
- Dude cuando claman la pérdida de peso inmediato, dramático y de recobrar la juventud o la función sexual.
- No compre ningún producto basado en la afirmación del vendedor de que la compra será cubierta por Medicare u otro seguro.

Siempre hable de sus problemas médicos con su proveedor de atención primaria de salud. Si usted no puede obtener la información o ayuda que usted necesita, usted debe tratar de encontrar un nuevo proveedor antes de buscar anuncios para curas.

¿Por qué funcionan los esquemas de fraude contra la salud?

El fraude contra la salud, o charlatanismo, es una práctica que vende falsas esperanzas. Se alimenta de las personas que sufren de enfermedades que quizá no tengan ninguna cura médica completa, tales como la artritis, la esclerosis múltiple y ciertos tipos de cánceres. Ilusos que quieren accesos directos a la pérdida de peso o mejoras en el aspecto personal también son vulnerables a este tipo de fraude. Charlatanes médicos se lucran cuando

convencen a la gente que sus productos son un camino fácil para mejorar la salud y el atractivo personal.

En resumen, “curas milagrosas” son una estafa financiera. Peor, el charlatanismo pone en peligro la salud y pospone el alivio al desviar a las personas de buscar diagnósticos médicos adecuados y tratamientos de enfermedades serias. Los mismos productos falsos pueden incluso causar problemas de salud. Muchos de estos productos han sido retirados de los estantes de las tiendas en años recientes porque se encontró que contienen ingredientes de drogas ilegales que no han sido experimentados o aprobados por la Administración Federal de Alimentos y Drogas. Estos medicamentos pueden ser inefectivos e inseguros.

Cuando usted tenga una pregunta sobre el valor de un producto que ha visto anunciado, primero debe tomar una dosis saludable de desconfianza y luego pregúntele a su médico.

Para obtener más información, o para presentar una queja, visite nuestra página web o comuníquese con el Buró de Protección al Consumidor.

Buró de Protección al Consumidor

2811 Agriculture Drive • PO Box 8911

Madison WI 53708-8911

CORREO ELECTRÓNICO:

DATCPHotline@wisconsin.gov

SITIO DE INTERNET: datep.wisconsin.gov

Llamadas libres de cargos en WI: (800) 422-7128



Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Alejandra Muñoz, Margarita Garfias de Christensen

Contribuyentes: OSHA, PADA, Buró de Protección al Consumidor Fort HealthCare, Youth2Youth



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.

Visítenos en el internet

www.conexioneslatinas.org

Enero Mes de la Concientización y Prevención Sobre el Acecho

Aunque la definición legal del acecho varía de una jurisdicción a otra, en términos prácticos puede decirse que el acecho es un patrón de conducta dirigido contra una persona específica que causaría temor a una persona razonable.

VICTIMAS DE ACECHO

- 3.4 millones de personas mayores de 18 años son víctimas de acecho cada año en los Estados Unidos.
- 3 de cada 4 víctimas sufren acecho por una persona conocida.
- 30% de las víctimas sufren acecho por un compañero íntimo, o por alguien que lo fue.
- 10% de las víctimas sufren acecho por un extraño.
- Personas entre 18 y 24 años de edad sufren la tasa de acecho más alta.
- 11% de las víctimas han sufrido acecho por 5 años o más.
- 46% de las víctimas de acecho reciben al menos un contacto indeseado por semana.
- 1 de cada 4 víctimas reporta haber sufrido acecho por algún medio tecnológico (como el correo electrónico o mensajes instantáneos).
- 10% de las víctimas reportan haber sido vigiladas por GPS (sistema de posicionamiento global), y 8% reportan vigilancia mediante video o cámaras digitales o por dispositivos auditivos.

[Katrina Baum et al., "Stalking Victimization in the United States" (Washington, DC; BJS, 209).]

LEYES CONTRA EL ACECHO

- El acecho es un delito conforme a la ley de los 50 estados del país, el Distrito de Columbia, los Territorios de los Estados Unidos y el gobierno federal.
- Menos de 1/3 de los estados clasifican el acecho como delito grave cuando se comete por primera vez.
- Más de la mitad de los estados clasifican el acecho como delito grave cuando se comete por segunda vez o más, o cuando hay factores agravantes del delito.
- Los factores agravantes pueden incluir: posesión de arma mortífera; violación de orden judicial o de las condiciones de la libertad condicional; que la víctima sea menor de 16 años, o que se trate de la misma víctima que ha sufrido acecho en ocasiones anteriores.

Para más información llame a su agencia de violencia doméstica local o visite la página web: Stalking Resource Center www.ncvc.org/src

Hable con sus Hijos Sobre el Uso del Alcohol.....

Nunca es muy pronto para hablar con sus hijos acerca del alcohol.

Los padres tienen más influencia de la que creen tener en sus hijos. Al evitar una conversación acerca del alcohol sus hijos pueden pensar que beberlo está bien.

Déles buenas razones para no tomar alcohol:

- Sus notas escolares bajarán
- Se les expulsará de equipos deportivos en la escuela
- Si llegan a ser descubiertos tomando alcohol pueden tener problemas con las autoridades

La bebida puede ser peligrosa y los menores que toman corren más riesgo de:

- Ser agredidos
- Ser abusados sexualmente
- Experimentar con drogas
- Ser parte de accidentes automovilísticos

¿De donde obtienen el alcohol quienes tienen entre 12 y 20 años de edad?

- 26.4% de un conocido que no es familia y tiene 21 años o más de edad
- 14.6% de otro menor de edad
- 5.9% de uno de los padres o guardián
- 3.9% Tomándolo de la casa

¡No contribuya a la bebida entre los menores de edad!

¡Es tiempo de hablar con sus hijos ahora!

El programa Youth2Youth (De Joven a Joven) cuenta con un grupo formado por jóvenes latinos llamado Latinos en Contra de las Drogas (Latinos Against Drugs) en el cual aprenden sobre el daño que causan las adicciones y son ellos mismos quienes transmiten el mensaje a otros jóvenes de la comunidad latina.

Para más información acerca de las actividades de Youth2Youth

Visite nuestra página web www.rcy2y.com
O comuníquese con nosotros al 608 361 1927
Youth2Youth de Rock County
416 College • Beloit WI 53511

Febrero Mes de la Concientización y Prevención de Violencia Entre Parejas Adolescentes

Los adultos no son las únicas víctimas de violencia y abuso sexual. Lamentablemente, una de cada tres chicas adolescentes es víctima de abuso físico, emocional o verbal por parte de su novio o compañero.

Aprende más: El abuso puede ser de diferentes tipos, incluyendo abuso emocional/verbal, físico o sexual:

Abuso físico o violencia:

El 40 por ciento de las chicas adolescentes (de 14 a 17 años de edad) conocen a alguien de su edad que ha sido golpeada por su pareja.

Casi el 80 por ciento de las chicas que han sido abusadas físicamente por su pareja continúan saliendo con él.

Abuso sexual:

Una de cada cuatro chicas adolescentes que han tenido una relación de pareja dice que ha sido presionada para tener sexo oral o relaciones sexuales.

Señales más comunes de una relación abusiva o que no es saludable:

- Quiere controlar tu comportamiento, tu forma de vestir y quiere tomar decisiones por ti.
- Se molesta porque no le quieres dar tus claves secretas de: celular, facebook, e-mail etc.
- Se comporta celoso (a), posesivo (a) y se enfurece por cosas sin importancia.
- Te falta al respeto diciéndote cosas humillantes.
- Te empuja, te jala el cabello, te golpea y luego se arrepiente pero lo vuelve a hacer.
- No confía en ti y es una persona inseguro o insegura.

Infórmate y encuentra ayuda en tu organización local si tú o alguien que conoces está en una relación abusiva o llama a la Línea Nacional de Violencia entre parejas adolescentes al 1-(866) 331-9474.



Correos Basura, Correo Electrónico, Llamadas y Textos no Deseados

¿Se siente abrumado por la inundación de correos basura y llamadas de telemarketing que recibe? Expertos estiman que los norteamericanos reciben casi dos millones de toneladas en correos de basura cada año. En promedio una persona gasta ocho meses completos de su vida sólo abriéndolos. Las llamadas de telemarketing también consumen mucho tiempo y son muy irritantes.

¿Cómo es que las empresas obtienen su nombre? Es probable que sea parte de una lista nacional de publicidad que utilizan los vendedores directos. Los vendedores directos venden sus productos y servicios directamente a los consumidores mediante el uso de correo, catálogos, y telemarketing. Las listas de publicidad se compilan de muchas fuentes y luego se venden a las empresas de venta directa para el uso de campañas de mercadeo. Aparte de la molestia de recibir correos no deseados, muchos consumidores están preocupados por la cantidad de papel utilizado para imprimir los catálogos, anuncios, anuncios de concursos y otro correo basura recibido a diario.

Reduciendo correo basura

• **De contenido sexual** – Para evitar recibir correos de carácter sexual, llene el Formulario Prohibitorio 1500 en la oficina de correos local. El formulario tiene que llenarse por la persona a quien va dirigido el correo. Para completar el Formulario 1500, debe incluir el sobre y todo el contenido del correo de carácter sexual que recibió, firmar el frente del sobre, indique la fecha en que fue

recibido y adjúntelo al formulario.

• **Correos directos** – Para reducir otros tipos de correos, escriba directamente a las empresas que envían correo basura y dígame que se detengan (Hay una muestra de esta carta en la parte posterior).

• **Listas de correos** – Usted puede eliminar su nombre de grandes listas de correos las cuales son vendidas a los vendedores de correos directos. Su nombre suele permanecer en la lista de eliminación por tres años; y luego debe de registrar su nombre de nuevo. Regístrese gratis en www.DMAchoice.org. O escriba a: DMAchoice, Direct Marketing Association, Box 643, Carmel, NY 10512

Una muestra del formulario de registro esta en la parte posterior de esta hoja informativa. Incluya \$1 por cada formulario que envíe, haga un cheque o giro postal a nombre de DMA. Por favor, no envíe dinero en efectivo.

• **Ofertas de tarjetas de crédito** – Usted tiene el derecho a la exclusión de ofertas de tarjetas de créditos no solicitadas bajo la Ley de Informe de Crédito Justo, visitando el sitio web de “Exclusión” al: www.optoutprescreen.com o llamando al 1-888-567-8688. Asegúrese de que seleccione “Opt Out” (Exclusión) y no “In” (Inclusión).

Reduciendo correos electrónicos no deseados

El Servicio de Preferencia de Correos Electrónicos (eMPS por sus siglas en inglés) es un servicio al consumidor patrocinado por la Asociación de Mercadeo Directo (DMA por sus siglas en inglés). Para salirse de las listas de correos electrónicos, se puede registrar

en el expediente de eliminación en línea eMPS al: www.imsdm.com/cgi/optoutemps.php

La inscripción es gratis, y está en efecto por cinco años, después de lo cual se debe volver a inscribir.

Reduciendo llamadas/textos no deseados

Añada sus números telefónicos del hogar y móvil a la Lista de No Llame de Wisconsin contactando el 1-866-9NOCALL (1-866- 966-2255), o visitando el sitio web de No Llame de Wisconsin al: www.NoCall.Wisconsin.gov. Este es un servicio gratis. Sus números se mantendrán en la lista por dos años. Para asegurarse de que el servicio no sea interrumpido, debe de renovar su suscripción, llamando o en el sitio web mencionados, por lo menos dos meses antes de que venza.

Registre los números del hogar o móvil en el Registro Nacional de No Llame, sin costo alguno visitando: www.donotcall.gov o llamando al 1-888-382-1222. Debe de hacer su llamada del número telefónico que usted desea registrar. Para obtener más información, o para presentar una queja, visite nuestra página web o comuníquese con el Buró de Protección al Consumidor.

Buró de Protección al Consumidor

2811 Agriculture Drive
PO Box 8911

Madison WI 53708-8911

CORREO ELECTRÓNICO:

DATCPHotline@wisconsin.gov

SITIO DE INTERNET:

datcp.wisconsin.gov

Llamadas libres de cargos en WI:

(800) 422-7128

La siguiente es una forma fácil de usar cuando contacte las compañías directamente, o cuando envíe un correo a la dirección de la Asociación de Mercadeo Directo. Estos esfuerzos puede que no eliminen todos los correos no deseados, pero puede reducirlos significativamente. Asegúrese de incluir en la lista todas las variaciones de su nombre que aparecen en las etiquetas de las basuras de correos.

Atención: _____ (Nombre de la compañía)

Ya no quiero el correo basura enviado a mi dirección, ni llamadas telefónicas no autorizadas. Por la presente solicito que el siguiente nombre(s) sea retirado de inmediato de cualquier lista de correos o de llamadas telefónicas.

Nombre(s): _____ Dirección: _____

Correo Electrónico: _____

No venda, alquile, arrende o comparta esta información. Gracias por su pronta atención a esta solicitud.

Sinceramente, (Su Firma) _____ Fecha de Envío: _____

¿Está Considerando Amamantar a su Bebé?

5 Razones Para Hacerlo

Ya lo ha escuchado una y otra vez – amamantar es la mejor forma de alimentar a su bebé. ¿Pero en realidad es mejor? Sí, por supuesto, dice la American Academy of Pediatrics (Academia de pediatría americana), quien alienta a las nuevas madres a amamantar a sus bebés exclusivamente durante los primeros seis meses de vida y que sigan amamantando al menos hasta el primer cumpleaños del bebé. Amamantar ofrece beneficios importantes de salud que no se consigue de otra forma. ¿Aún no está convencido? Considere los siguientes puntos acerca de amamantar a su bebé:

- 1. Ahorra esfuerzo, tiempo y dinero.** Sin todos aquellos biberones y tetinas para lavar y esterilizar, o las fórmulas para comprar y preparar, tendrá tiempo extra para descansar, dormir, hacer los quehaceres domésticos, pagar las cuentas, o tomar tiempo para sí misma.
- 2. Bebés alimentados con leche materna se enferman con menos frecuencia.** Los anticuerpos que se encuentran en la leche materna ayudan a proteger a los bebés de las bacterias y de los virus, lo cual puede significar menos visitas al médico y menos tiempo fuera del trabajo.
- 3. Disminuye la probabilidad de obesidad.** Casi un tercio de niños de edad escolar ya sufren de sobrepeso y corren el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes. Amamantar permite que el bebé se alimente de acuerdo a sus propias necesidades y apetito. Bebés alimentados con biberón tienden a ser sobrealimentados.
- 4. Amamantar ofrece una nutrición superior.** Con el importe exacto de proteínas, azúcar, grasas y agua, la leche materna ofrece un alimento natural completo que su bebé puede digerir con facilidad. La leche materna también contiene enzimas importantes, aminoácidos y anticuerpos, componentes que no se puede duplicar en las fórmulas.
- 5. Mejor reacción a las vacunas.** Los sistemas inmunológicos de los bebés alimentados con leche materna tienen una mejor reacción a las vacunas.

¿Está preocupado de que su bebé no come lo suficiente? En ausencia de onzas de fórmula medidas, no olvide que usted y su bebé son el modelo perfecto de la eficiencia. Siempre y cuando amamante a su bebé con regularidad, su producción mantendrá el paso del desarrollo de su bebé. Como una buena medida, asegúrese de que su bebé moja o ensucia por lo menos cuatro a seis pañales al día.

Si usted está preocupada de que su pequeño no come lo suficiente, sea atenta a los síntomas de que su bebé está siendo alimentado. Por ejemplo, después de dar de pecho, sus senos deben de sentirse más suaves. Durante la alimentación podrá ver cuando su bebé traga, y cuando se llene el estómago de su bebé, se apartará del seno.



Grupo Para Madres que Amamantan a sus Bebés

Venga y únase con otras mamás y los Asesores de Lactancia de Fort HealthCare para hablar de una variedad de temas y preguntas acerca de amamantar. Este es una oportunidad para contestar sus preguntas, aprender nuevas técnicas, compartir experiencias y más. Las reuniones están abiertas a cualquier madre que está amamantando o está pensando en hacerlo. Se pesará a los bebés en cada reunión. Ningún registro requerido. Las reuniones se proporcionan el último jueves de cada mes de la 1:30 a las 3:00 de la tarde en Fort Memorial Hospital. Llame a 920-568-5396 con preguntas.

5 Maneras de Apagar las Lágrimas de su Bebé

- 1. Envolverlo.** Envolviendo a su bebé apretadamente imita el vientre para calmarlo.
- 2. Acostarlo de un lado.** Sosteniendo a su bebé para que se acueste de un lado o boca abajo puede apagar el “reflejo de Moro” – lo cual es una reacción sorprendida al propio llanto del bebé.
- 3. Susurrar o cuchichear.** El susurrar imita el sonido de la sangre cuando fluye a través de la placenta, lo cual puede calmar a su bebé. Entre más fuerte el grito, más fuerte debe ser el sonido del susurro.
- 4. Mecer.** Colocar a su bebé en un columpio o mecerlo en sus brazos también puede aliviar la agitación.
- 5. Chupar.** Muchas veces la acción de chupar puede parar los llantos de una vez.



Receta Saludable – Chili con Pollo y Tomatillos

El invierno es un buen tiempo para preparar sopas, guisos y chilis. Esta receta es un ejemplo de algo saludable y económico para su familia.



- | | |
|---|---|
| 7 – 8 tomatillos (sin cáscara y acuartelados) | 2 latas (4 ½ onzas) chiles verdes picados |
| 1 jalapeño (cortado a la mitad y sin semillas) | 2 cucharaditas de comino molido |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 1 cucharadita de semilla de cilantro molido |
| 2 libras de muslos de pollo deshuesadas y sin pellejo | 2 latas (14 ½ onzas) caldo de pollo |
| 1 cebolla picada | ½ taza cilantro picado |
| 3 dientes de ajo, picados | 1 cucharadita de sal |

Preparación

1. Mezcla los tomatillos y jalapeño en una licuadora hasta que este espeso y suave.
2. En un sartén con aceite, ponga a freír el pollo hasta que este dorado.
3. En una olla con aceite, ponga a freír la cebolla hasta que este dorado. Agrega el ajo y déjalo dorar. Después agrega el pollo, los chiles enlatados, los demás ingredientes y la mezcla de tomatillo con jalapeño.
4. Deja hervir en fuego lento por 45 minutos y agrega el cilantro al final.
5. Este chili lo puede comer con galletas saladas o “tortilla chips”.

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

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

Su dinero está seguro con **County City Credit Union**

Mi cooperativa de ahorro no es un Banco, es Mejor.

Ofrecemos:

- ❖ Cuenta de ahorros
- ❖ Cuenta de cheques
- ❖ Cuenta para sus niños y mucho más...

¡Se le puede depositar su reembolso de sus taxes!

Visítenos o llámenos, hablamos español


COUNTY-CITY
Credit Union

(920) 674-5542
(920) 674-5534 Fax
www.countycitycreditunion.com
106 E. John Street
Jefferson, WI 53549



Pregunte por Vianey o Alicia



HEAD START

Comprehensive Family Services, Inc.
Rock & Walworth Counties

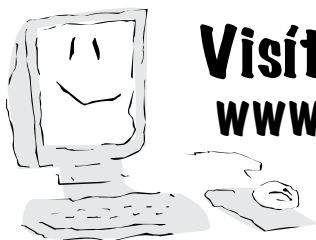
Oficina central en
1221 Henry Ave., Beloit, WI
Teléfono 1-800-774-7778
o (608) 299-1500 ext. 39

Jefferson County Head Start CESA #2

1541 Annex Rd., Jefferson, WI
Teléfono (920) 674-5577
Fax (920) 674-6865

Head Start es un program 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



Visítenos en el internet
www.conexioneslatinas.org