



enero 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 abril 2007 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.

Infórmese de la nueva ley sobre licencias de conducir y tarjetas de identificación



La Asamblea Legislativa de Wisconsin aprobó una nueva ley en marzo, 2006. El Acta 126 cambiará ciertos requisitos para obtener una licencia de conducir o tarjeta de identificación (ID) del Estado de Wisconsin.

Entrará en vigor el 1 de abril, 2007.

PREGUNTA: ¿Cuáles cambios se realizarán?

RESPUESTA: El cambio principal de la ley nueva, una vez que se haya entrado en vigor, será de requerir que todo solicitante de licencia de conducir o tarjeta de identificación, tenga presencia legal en el país.

PREGUNTA: ¿Cuándo entrará en vigor el Acta 126?

RESPUESTA: El 1 de abril, 2007.

PREGUNTA: ¿Ya se ha cambiado el procedimiento para obtener una licencia o ID de Wisconsin?

RESPUESTA: Aún no se ha cambiado el procedimiento para obtener una licencia o ID de Wisconsin. Se cambiará a partir del 1 de abril, 2007.

NOTA: Si una persona no tiene su domicilio fijo en Wisconsin, es contra la ley solicitar una licencia o ID de Wisconsin.



Cómo lograr las metas

Todos tenemos metas aunque a veces no pensamos en ellas. Las metas son las cosas que uno quiere. Para lograr algunas metas hay que luchar mientras que otras son más fáciles de alcanzar.

Las metas financieras pueden ser:

A corto plazo: Sus gastos básicos, como el pago mensual de la renta o la comida.

A plazo mediano: Cosas que uno desea comprar en un futuro cercano.

Por ejemplo, un auto o un refrigerador.

A largo plazo: Estas metas son lo que uno desea lograr en los próximos 5, 10, 20 ó más años.

El comprar una casa, planear para la educación universitaria o jubilarse confortablemente son algunos ejemplos.



Pasos para lograr sus metas

- Escribe sus metas. Sea bien específico.
- Anote el precio de la meta. ¿Cuánto dinero, tiempo y energía necesitará para lograrla?
- Establezca una fecha para lograr su meta.
- Desarrolle un plan para alcanzar su meta.
- Comience hoy mismo a trabajar para conseguir su meta. Piense en nuevas formas de lograrla.

Fuente: Karen P. Varcoe, Especialista en ciencias del consumidor, Extensión cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en español de las UC.

Determinando Reglamentos Familiares

A medida que los niños crecen, comienzan a necesitar límites y restricciones claras. Los niños mayores desean que se les establezcan límites aún cuando a veces luchan contra ellos. El truco que los padres deben aprender es saber cuando aplicar en forma estricta estos reglamentos y cuando ser un poco flexible. Usted y su familia deberán decidir que tipo de reglamentos son absolutos y cuales son negociables.

Determinación de los reglamentos familiares:

- Más o menos a los dos años de edad los niños comienzan a entender la idea de los reglamentos familiares. A los niños les gusta ayudar a establecer estos reglamentos.
- Determine reglamentos familiares simples y fáciles de comprender.
- Limite a unos pocos el número de reglamentos familiares.
- Repita los reglamentos a menudo.
- Especifique las consecuencias si se rompen los reglamentos.
- No se olvide de establecer reglamentos “SE PUEDE” y otros “NO SE PUEDE”.
- Cambie los reglamentos antiguos por nuevos a medida que crecen los niños.

Todas las familias son diferentes y tienen reglamentos diferentes. Es importante que todos los miembros de la familia – adultos y niños – sigan los reglamentos familiares. Determine reglamentos que sean importantes para usted. Por ejemplo:

- Todos nos trataremos con respeto.
- ¡Se prohíben los insultos!
- ¡Se prohíben los golpes!

Guías para aplicar los reglamentos

- * Los reglamentos que se establecen para la seguridad de sus hijos no se pueden romper. Punto.

- * Los reglamentos que se establecen para la salud de sus hijos pueden ser un poco flexibles. Por ejemplo:

- Está bien permitir un dulce de vez en cuando. Demasiados dulces son dañinos para sus hijos.
- Las familias deben tener reglamentos estrictos a la hora de dormir para el bienestar de los padres y los hijos. Pero los niños pueden quedarse hasta más tarde de vez en cuando en ocasiones especiales.

- * Los niños confían que sus padres aplicarán los reglamentos. Para proteger a sus hijos de la presión de sus amigos, permita que los niños le hagan a usted responsable. Por ejemplo:

- Deje que sus hijos digan, “Mi mamá no me deja atravesar una calle con mucho tráfico”, o “Mi papá dice que tengo que estar en casa a las 8:00, sin disculpas”.
- De vez en cuando los padres deben ser firmes y decir “Asunto terminado”.

Cuando usted ha escuchado la petición, escuchado las razones, se ha tomado tiempo para discutir el asunto, ha dado sus respuestas y sus razones, y la respuesta es “NO”, no hay ninguna razón para que cambie de idea. No siga respondiendo a las quejas.

Es tarea de los padres establecer los límites y las restricciones. Es tarea de los hijos poner a prueba estos límites. Los padres deben mantenerse firmes. No se les puede permitir a los niños que obtengan todo lo que quieran. Ni tampoco se le puede permitir a un niño que ponga al padre contra la madre o viceversa. Presente un frente unido con reglamentos que se apliquen a su familia.



*El Departamento de Policía de Whitewater
está ofreciendo una junta para los líderes
hispanos.*

*miércoles, 21 de febrero, 2007
Cravath Lakefront Building
Whitewater, WI
5:00 p.m. - 6:30 p.m.*



Prepárese para el Invierno

El invierno en el Medio Oeste es muy largo, generalmente va desde noviembre hasta marzo. Si usted mantiene su casa caliente, escucha el reporte del tiempo y se viste apropiadamente para las bajas temperaturas, usted puede llegar a apreciar esta estación del año.

La primera recomendación para aquellos que son nuevos en el área es saber que las temperaturas se miden en grados Fahrenheit, no en grados centígrados, y la velocidad del viento en millas por hora, no en kilómetros por hora. Con 25 grados Fahrenheit, usted puede estar paleando nieve. De hecho, en la mayoría de las ciudades las leyes dicen que usted debe limpiar la nieve en la aceras de su casa. Esté preparado para la primera nevada, que generalmente ocurre en noviembre. Las calles y aceras se encuentran resbalosas por el efecto del hielo. Escuche la radio o mire la televisión para saber el estado del tiempo antes de salir. Algunas radios reportan la actividad escolar, también si los establecimientos estarán cerrados, qué actividades estarán suspendidas debido a las malas condiciones de las carreteras, y si hay tormentas de nieve o las temperaturas son muy bajas.

Usted puede sobrevivir y disfrutar del invierno si se prepara adecuadamente. Por ejemplo, trate de vestirse con varias capas de ropa cómoda cuando va a salir, y luego quítese alguna de la ropa de encima cuando entre a un lugar caliente.

- Primera capa de ropa: camiseta, “cuello de tortuga,” calzoncillos largos, medias y guantes
- Dos capas de abrigo intermedio: pulóver, overoles, camisas, buzos, suéter, calcetines y bufandas
- Capa de abrigo externo: chaquetas, abrigos, chamarras, sobretodo, sombreros y gorros. El hielo y la nieve acumulada son muy resbalosas, de modo que usted debe usar zapatos o botas que tengan buena tracción y usarlos

con medias gruesas y, finalmente, usar guantes.

Los niños, especialmente, son muy vulnerables a las bajas temperaturas cuando van de camino a la escuela o están esperando el bus. Las orejas, las manos y los dedos de los pies pueden congelarse, lo cual puede significar la amputación de éstos si no se tratan a tiempo. Para un caso leve de congelamiento, sumerja la parte afectada en agua tibia, no caliente. Vea a un doctor inmediatamente en caso de congelamiento severo.

Las sugerencias finales son acerca de su hogar durante los meses de invierno. Siga estas sugerencias para sentirse cómodo, seguro, y mantener las cuentas de su calefacción bajas.

- Baje la temperatura del termóstato y use mantas, frazadas y cobijas gruesas.
- Utilice mantas eléctricas, pero recuerde apagarlas cuando no las está usando.
- Utilice un humidificador o coloque un recipiente con agua sobre la cocina o los radiadores.
- Si usted utiliza calentadores eléctricos portátiles, siga las instrucciones. Estos calentadores pueden ser muy peligrosos e incluso ocasionar la muerte si no son bien usados.
- No utilice calentadores de gas propano dentro de la casa.
- Asegúrese de que su hogar tiene los detectores de humo y de monóxido de carbono funcionando apropiadamente.
- Cerciórese de beber líquidos y de ponerse crema para el cuerpo después de bañarse.

Fuente: Maggie Catambay. Univ. de MN Int'l Student Services; United Way First Call for Help, Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>

Preparando su Hogar Para el Invierno

- Debe limpiar las ventanas para tormentas.
- Debe instalar plástico para cubrir las ventanas que no están bien cerradas o que no tienen una parte afuera para proteger de las tormentas.
- Si tiene chimenea, debe cerrar el regulador de tiro cuando no se usa la chimenea.
- Debe poner el termóstato no más que 72 grados F cuando están en casa.
- Debe poner el termóstato a 65 grados o menos cuando están durmiendo o cuando no hay nadie en casa.

Fuente: Wisconsin Focus on Energy Program

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Belém González-Regan and Nitza Torres

Diseñador: Dawnette Rockers, Fort HealthCare Marketing Services

Contribuyentes: YWCA - Janesville, Head Start of Jefferson, Rock & Walworth counties, PADA, Dodge County Health & Human Services and Wisconsin Information Network for Safety.



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.

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
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

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



West Bend Savings Bank

Aquí para Ayudar

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.

Beaver Dam South Gilmore's Piggy Wiggly 810 Park Ave Beaver Dam, WI 53916 tel: (920) 366-0427 Abrimos los Domingos	Beaver Dam North Frances Pointe Centre 104 Frances Lane Beaver Dam, WI 53916 tel: (920) 356-1698
---	--


Juneau Office
Jensen's Piggy Wiggly
110 North Western Avenue
Juneau, WI 53039
tel: (920) 386-9309

 MEMBER FDIC

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 depositaremos \$5.00 cuando abras una cuenta con nosotros, del 01/enero al 15/feb/2007
Si vives o trabajas en el condado de Jefferson, la ciudad de Watertown o Cambridge puedes hacerte miembro de County City Credit Union

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
APRV – (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.

Cuídese 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.

