



julio/agosto/septiembre 2012

**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 octubre 2012 deben ser recibidos antes del día 15 de agosto.** 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.

## Consulado Móvil en Jefferson

### La cita con el Consulado es:

jueves 19 al domingo 22 de julio, 2012

### Horario:

jueves y viernes de 12:00 pm a 6:00 pm

sábado de 10:00 am a 5:00 pm

domingo de 9:00 am a 2:00 pm

### **¡Atención con cita!**

### Lugar:

St. John the Baptist Church  
333 East Church St  
Jefferson, WI 53549

### Información:

Comité Hispano Católico

Lizzet Perez

920-253-8464

Higinio Bernabé

920-222-6505

Melissa Medina

920-674-3655

Sonia Yáñez

920-723-7710

County City Credit Union

Vianey Z Haas 920-674-5542 \* 920-728-0163 (cel.)



### **Clínica Gratuita de Rock River**

Consultas Médicas Gratis  
Para personas de bajos  
ingresos/Sin seguro médico

### **HORARIO**

lunes 10 a.m. – 7 p.m.  
martes 9 a.m. – medio día  
miércoles 9 a.m. – 6 p.m.  
jueves 10 a.m. – 7 p.m.  
viernes 9 a.m. – 5 p.m.

Ubicada en el Departamento de Salud del Condado de Jefferson

1541 Annex Road, Jefferson, WI Planta Baja

Para programar una cita o para mayor información,

favor de llamar al (920) 674-7442

También se aceptan pacientes sin cita

# Usted Tiene el Derecho a un Sitio de Trabajo Seguro

Los derechos de los trabajadores bajo el Acta de OSHA: Trabajadores tienen el derecho a condiciones de trabajo sin riesgo de daño serio. Para asegurar un sitio de trabajo seguro y saludable, OSHA también proporciona los trabajadores con el derecho a:

- Pedir que OSHA realice una inspección del lugar de trabajo;
- Ejercer sus derechos bajo la ley, libre de venganza o discriminación;
- Recibir información y entrenamiento sobre peligros, métodos para prevenir daños, y los estándares de OSHA que aplican a su sitio de trabajo. El entrenamiento debe estar en un idioma que usted puede entender;
- Tener acceso a los resultados de las pruebas que se hagan para encontrar peligros en el sitio de trabajo;
- Leer los archivos de lesiones y enfermedades relacionados al trabajo;
- Tener acceso a copias de sus informes médicos.

Usted tiene el derecho a un sitio de trabajo seguro. La ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 (OSH Act) fue promulgada para prevenir la muerte, lesiones o enfermedad de trabajadores en sus sitios de trabajo. La ley requiere que los empleadores provean condiciones de trabajo libres de peligros y condiciones de riesgo. La ley (OSH Act) creó la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) que establece y hace cumplir las normas que protegen la seguridad y la salud en los lugares de trabajo. OSHA también proporciona información, entrenamiento, y ayuda a trabajadores y empleadores. Trabajadores pueden hacer una queja para que OSHA inspeccione su sitio de trabajo si creen que su empleador no está cumpliendo con los estándares de OSHA, o si hay riesgos serios.

Póngase en contacto con nosotros si tiene preguntas o para hacer una queja. Mantendremos su información confidencial. Estamos aquí para ayudarle. Llame al número gratis 1-800-321-OSHA (6742) o vaya a [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

# Clinica Tocado Dos Veces

(Touched Twice Clinic - TTC)

## PROPORCIONADO POR:

CrossPointe Community Church • Whitewater Campus  
445 N. Warner Rd. • Whitewater, WI 53190  
Teléfono (262) 473-7777

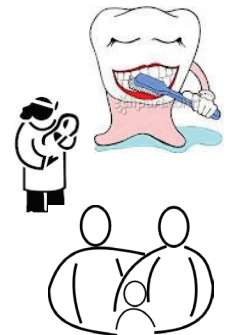
## FECHA:

sábado, 8 de septiembre, 2012 de 10 am a 2 pm

La iglesia CrossPointe es una iglesia Cristo-centrica, cree en la Biblia, y vive las enseñanzas de Cristo. Tenemos varios ministerios y programas de alcance que tratan de cubrir las necesidades físicas, emocionales y espirituales de nuestra congregación y gente en nuestra comunidad. Con nuestro TTC inicial, tuvimos la oportunidad de servir a más de 300 personas que vinieron a través de nuestras puertas con varias necesidades. Los voluntarios y los establecimientos comerciales de la comunidad donaron su tiempo y recursos y el evento fue un éxito. Este año, estamos caminando adelante de nuevo para ayudar a cubrir algunas de las necesidades de personas en nuestra comunidad.

## Servicios ofrecidos en la clínica:

- Médico
- Dental
- Quiropráctico
- Peluquería
- Servicios de Inmigración Legal
- Ayuda del Trabajo
- Servicios de Fotografía de Familias
- Preparación de Impuestos
- Mantenimiento del Coche



## La clínica incluye:

- Comida
- Comestibles gratis
- Ropa usada
- Música

## Conexiones Latinas

**Jefe de edición:** Jodi Roberts

**Editores:** Alejandra Muñoz

**Contribuyentes:** Fort HealthCare, County City Credit Union, OSHA, CrossPointe Community Church, La Primera Congregación de la Iglesia Unida de Cristo, Youth 2 Youth



[www.FortHealthCare.com](http://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, del condado de Dodge y de Watertown por su apoyo financiero.

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

# Como Llenar la Planilla del Certificado de Nacimiento

Pedimos perdon por no tener la tercera parte de este artículo pero búsquela en la edición de octubre/noviembre/diciembre.

## No Sea Víctima del Fraude Relacionado con la Inmigración



Usted mismo puede preparar y presentar su solicitud o petición ante el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos, (USCIS- por sus siglas en inglés), o puede optar por solicitar la ayuda de otra persona. Este artículo contiene información importante que puede ayudarlo a tomar la decisión correcta cuando busque ayuda para su solicitud o petición de inmigración.

Si necesita el asesoramiento de otra persona para decidir qué solicitud o petición de inmigración debe presentar ante el USCIS, consulte a un abogado o a un representante autorizado de alguna institución reconocida por la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA, por sus siglas en inglés.)

Antes de que decida contratar los servicios de un abogado o representante autorizado para presentar su solicitud o petición de inmigración, lea la información siguiente acerca de cómo verificar quién puede representarlo legalmente ante USCIS. Los abogados y representantes autorizados deben completar el Formulario G-28 y presentarlo al USCIS, junto con su solicitud o petición. El USCIS se comunicará con ellos sobre su caso.

Si sólo necesita ayuda para completar los espacios en blanco de su solicitud o petición, o para traducir documentos que proporcionará al USCIS, cualquier persona puede ayudarlo. La persona que le ayude DEBE completar y firmar la solicitud o petición para declarar que le ayudó en la preparación de estos documentos. Estas personas NO tienen que presentar el Formulario G-28 ante el USCIS, y éste NO se comunicará con ellos sobre su caso.

Antes de que decida colaborar con otra persona para completar su solicitud o petición de inmigración, lea la información al final de este artículo sobre cómo evitar ser víctima de fraude.

### **Cómo verificar que un abogado o representante autorizado califica para representarlo legalmente ante el USCIS:**

1. El abogado debe tener licencia y cumplir con los reglamentos de los colegios de abogados (state bar associations) de los Estados Unidos (o cualquier territorio, estado libre asociado de EE.UU., o el Distrito de Columbia) y no debe estar bajo ninguna orden judicial que restrinja su desempeño como abogado. La mejor manera de protegerse es pedirle al abogado que le muestre su licencia de abogado vigente. Escriba la información y comuníquese con la oficina de admis-

ión del Colegio de Abogados del estado correspondiente para comprobar la veracidad de la información.

2. El representante autorizado debe trabajar para una organización que esté autorizado por la Junta de Apelaciones de Inmigración (Board of Immigration Appeals, BIA) para ofrecer asesoramiento legal en asuntos relacionados con la inmigración. La organización deberá tener una orden de la BIA que le otorgue al representante autorizado el permiso para ayudar a personas con sus solicitudes o peticiones de inmigración. La mejor manera de protegerse es pedirle al representante autorizado que le muestre la orden de la BIA. Escriba la información y comuníquese con la BIA para comprobar la veracidad de la información.

### **Cómo protegerse:**

1. NO firme solicitudes, peticiones ni ningún otro documento en blanco.
2. NO firme documentos que no entienda.
3. NO firme documentos que contengan declaraciones falsas o información imprecisa.
4. NO le pague al representante sin que usted obtenga un recibo.
5. OBTENGA copias de todos los documentos que preparen y presentaron en nombre suyo.
6. VERIFIQUE si el abogado o el representante autorizado está calificado para representarlo.
7. INFORME al USCIS, los colegios de abogados y las Oficinas Estatales del Fiscal General (Attorney General's Office) de cualquier actividad ilegal de algún representante.

Para obtener más información sobre cómo evitar convertirse en víctima del fraude relacionado con la inmigración y sobre cómo denunciar prácticas ilegales, visite: [www.uscis.gov/immigrationpractice](http://www.uscis.gov/immigrationpractice) o llame a 1-800-375-5283.

# Tortas del Verano en el Parque

**¿Quiénes?** Familias con niños están invitadas a compartir con nosotros una comida de picnic gratis. Los niños tienen que estar acompañados por un adulto responsable.



**¿Dónde?** Los martes estaremos en el Clark Park Shelter y los miércoles en Riverside Park en Watertown.

**¿Qué?** Durante las vacaciones del verano, cada martes y miércoles se le proveen de una comida de bolsa gratis. Cada comida tendrá una torta de mantequilla de cacahuete u otra elección con mucha proteína (como jamón, queso, o atún), fruta, vegetales, una galleta y leche en cartón. Jugo de fruta será disponible para las personas que tengan alergias a la leche.

**¿Cuándo?** Cada martes de 11:30 a.m. a 12:30 p.m. empezando el 12 de junio de 2012 y cada miércoles de 11:30 a.m. a 12:30 p.m. empezando el 13 de junio de 2012. El último día será el miércoles, 29 de agosto de 2012. No habrá una comida el miércoles, 4 de julio de 2012 (el Día de Independencia).

## ¡Los esperamos en el parque!

Disfruten del verano, comida y juegos en el parque.  
Ojo: la comida se repartirá aunque este lloviendo.

La comida es proveída por los miembros de  
La Primera Congregación de la Iglesia Unida de Cristo  
(First Congregational United Church of Christ)  
120 Kuckkan Lane, Watertown, WI  
920-261-6213

&

La Iglesia Metodista Unida  
112 Hall Street Watertown, WI  
920-261-0736



# ¿Qué es PREP?

**PREP** es un programa que proporciona información a los jóvenes para ayudarlos a tomar mejores decisiones personales y para su futuro.



**PREP** no promueve el inicio de la actividad sexual en los jóvenes, sin embargo los números de las estadísticas nos muestran que la gran mayoría ha iniciado la actividad sexual y por lo mismo queremos educarlos respecto a cómo protegerse no solo de un embarazo no deseado, también de las enfermedades venéreas y SIDA (VIH). El programa PREP ofrece información de alta calidad en temas de prevención relacionados a embarazos en jóvenes menores de edad, enfermedades por transmisión sexual, y SIDA (VIH). El programa será desarrollado solamente en 3 áreas de Wisconsin - Beloit, Racine y Milwaukee y es solo para jóvenes Afro-Americanos y Latinos. Estas 3 áreas tienen el grado más alto de embarazos en jóvenes menores de edad y enfermedades por transmisión sexual. Uno de los objetivos del programa PREP es evitar que los jóvenes dejen la escuela y ayudar a aquellos que ya la han dejado a que regresen a terminar sus estudios. El programa PREP cuenta con el apoyo de diferentes grupos de la comunidad como; Head Start del condado de Rock y Walworth, Youth 2 Youth del condado de Rock, DreamWorks centro juvenil y Merrill Community Center. Asimismo se han unido al equipo de taller de padres adolescentes y Beloit FreshStart de Beloit.

Lo que PREP ofrece a los padres de familia es la tranquilidad de saber que sus hijos estarán en buenas manos....La confianza de acercarse a cualquiera de nuestros entrenadores y platicar con ellos...El compromiso con ustedes y sus hijos de hacer un trabajo excelente...El respeto, nosotros no juzgaremos a nadie, al contrario trataremos de ayudarles en lo que nos sea posible...La libertad de expresar sus ideas y ser escuchado con respeto..

Cada sesión es de 1 hora y media en la cual les ofrecemos alimentos y bebidas y siempre hay un premio para sortear. Este programa es Gratis y en cada sesión siempre hay 2 entrenadores.

## Estas son las siguientes fechas para inscribirse:

**Durante el verano el horario es de 12-2 pm**

junio 26	julio 10	julio 17	julio 24
julio 31	agosto 7		

Las sesiones se realizan en las instalaciones de Community Action Inc. (en el Eclipse Center), 600 Henry Ave, Beloit, WI

Para mayor información comuníquese con Latrice Harris al 608-313-1300 o Gina Isunza 608-322-7790

# Alimentación saludable para un peso saludable

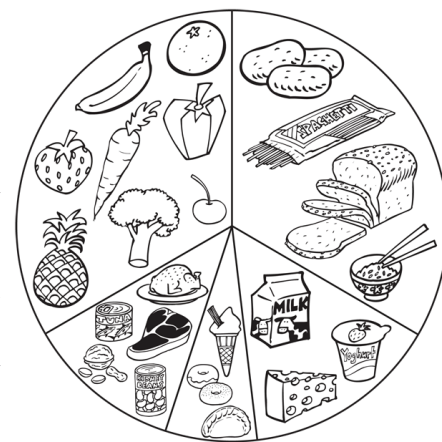
Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Entonces, ¿cómo se elige un plan de alimentación saludable? Comencemos por definir qué es un plan de alimentación saludable.

Según las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, un plan de alimentación saludable tiene en cuenta lo siguiente:

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
  - Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
  - Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales
  - Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias
- ¡Aliméntese en forma saludable y disfrute de sus comidas!

Un plan de alimentación saludable para controlar el peso incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Si la “alimentación saludable” le hace pensar en los alimentos que no puede comer, trate de concentrar su atención en todas las comidas nuevas que puede comer:

- Frutas frescas: no piense solo en manzanas y bananas. Esas son excelentes opciones, pero pruebe también algunas frutas “exóticas”. ¿Qué le parece un mango? ¡O una piña jugosa o un kiwi! Cuando no sea la temporada de su fruta fresca preferida, puede probar las versiones congeladas, enlatadas o secas de las frutas frescas que le gustan. Una advertencia acerca de las frutas enlatadas es que pueden contener azúcares o jarabes adicionales. Asegúrese de elegir las variedades de frutas que sean envasadas en agua o en su propio jugo.
- Verduras frescas: pruebe algo nuevo. Es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas que aún no ha probado, como el romero. Puede freír las verduras en una sartén antiadherente con un poco de aceite en aerosol. O pruebe con verduras congeladas o enlatadas para preparar un acompañamiento rápido, solo necesita calentar en el microondas y servirse. Cuando pruebe verduras enlatadas, busque las que vienen sin sal adicional, sin mantequilla ni salsas de crema. Comprométase a ir a la sección de verduras y probar una nueva verdura por semana.
- Alimentos ricos en calcio: puede ser que piense automáticamente en un vaso de leche baja en grasa o sin grasa cuando alguien dice que debe “comer más productos lácteos”. Pero, ¿qué pasa con los yogures bajos en grasa y sin grasa que no contienen azúcares adicionales? Estos vienen en una amplia variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto



de los postres para los que les gusta el dulce.

- La nueva versión de un viejo conocido: si su receta favorita lleva pescado frito o pollo empanizado, trate de cocinarlos al horno o a la parrilla para lograr variaciones más saludables. Tal vez incluso pueda probar una receta que lleva frijoles secos en lugar de carne con alto contenido de grasa. Pregunte a sus conocidos o busque en internet y revistas las recetas que contengan menos calorías, ¡es posible que se sorprenda al descubrir que tiene un nuevo plato preferido!

¿Tengo que renunciar a mi comida reconfortante favorita?

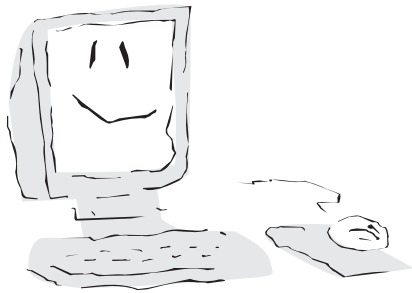
¡No! Una alimentación saludable se basa en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.

Algunos consejos generales sobre las comidas reconfortantes:

- Consúmalas con menos frecuencia. Si usted normalmente consume estos alimentos todos los días, reduzca la frecuencia a una vez por semana o una vez al mes. De esa manera, reducirá las calorías que ingiere al no consumir la comida con tanta frecuencia.
- Coma porciones más pequeñas. Si su alimento de alto contenido calórico favorito es una barra de chocolate por la tarde, consuma una de tamaño más pequeño o solo la mitad de una barra. Pero tenga cuidado. Este método funciona bien para algunas personas, pero otras pueden descubrir que es demasiado tentador tener su comida favorita disponible, aunque sea en cantidades más pequeñas.
- Pruebe una versión con menos calorías. Use ingredientes bajos en calorías o prepárela de otra manera. Por ejemplo, si la receta de macarrones con queso que usa lleva leche entera, mantequilla y queso de grasa natural, trate de prepararla con leche sin grasa, menos mantequilla, queso crema bajo en grasa, espinacas frescas y tomates. Solo recuerde que no debe aumentar el tamaño de sus porciones.

# 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](mailto:info@conexioneslatinas.org)

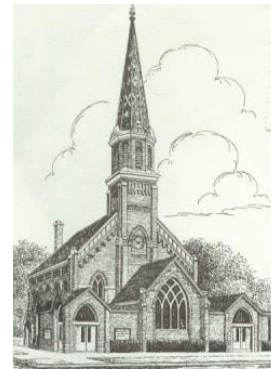


**Visítenos en el internet**  
**[www.conexioneslatinas.org](http://www.conexioneslatinas.org)**

## La Iglesia Luterana de San Marcos

215 N. 6th Street, Watertown, WI 53094  
[www.stmarkslutheran.org](http://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 98 & 985 – 5 p.m. lunes



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

## Gennerman Law Office Abogada de Inmigración

### Servicios Disponibles:

- Evaluaciones Criminales
- Ciudadanía
- Peticiones de Base-Familiar
- VAWA-Violencia Doméstica
- Visa U – Víctima de un Crimen
- Visas de No-Inmigrantes y Procedimientos Consulares
- Defensa de Deportación
- Ajuste de Estado para Asilado/Refugiados
- Ley Familiar

6502 Grand Teton Plaza, Suite 103  
Madison, Wisconsin 53719  
Fax: (608) 662-5997  
Web: [www.gennermanlaw.com](http://www.gennermanlaw.com)

Abogada Amanda  
Gennerman  
(608) 662-5999



### 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