

octubre/noviembre/diciembre 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 enero 2010 deben ser recibidos antes del día 15 de noviembre.** 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.

La importancia y beneficios de aprender inglés

Septiembre es el mes internacional de la alfabetización. La alfabetización incluye el aprender cualquier otro idioma, pero principalmente aprender inglés para todos los que vivimos aquí en los estados unidos.

Como usted ya sabe, el inglés es el idioma dominante de los estados unidos, esta nación que es hogar para muchas familias y comunidades de otros países e idiomas.

Tenemos que saber inglés para tener éxito en esta sociedad donde el inglés es el idioma del gobierno, de los negocios, de los medios de comunicación, de las escuelas y prácticamente de todos los campos de más importancia. Por ejemplo:

Si usted es padre/madre de familia, es muy importante que hable, escriba y lea el inglés para fomentar la preparación académica de sus hijos. El que usted sepa inglés le ayudará a estar al día en el progreso de sus hijos, a estar pendiente de las tareas escolares de sus hijos, a comunicarse con los maestros de sus hijos, a comunicarse con las amistades de sus hijos, y principalmente a estar presente y entender todos los eventos en los que sus hijos participan.

En el ambiente de trabajo, aunque usted trabaje rodeado de personas que hablan su mismo idioma, usted deberá saber inglés para poder comunicarse con sus jefes, leer los anuncios en su área de trabajo, leer las instrucciones de la maquinaria y computadoras.

Con el alto índice de desempleo que se presenta últimamente es importante saber inglés para buscar trabajo. Una persona bilingüe tiene fácil acceso y la habilidad de conseguir un trabajo mejor pagado.

Saber inglés le permite comunicarse con sus vecinos, en las tiendas, atender citas médicas, comunicarse en oficinas de servicios para ob-

tener una licencia de manejo, tramitar asuntos bancarios, leer el periódico, ver la televisión. En fin, estamos rodeados de información en inglés. No lo piense más. Decídase y busque oportunidades de aprender y practicar lo que ya sabe de inglés.

JCLC promueve el aprendizaje de inglés para incorporarlo como una meta positiva para toda persona que busca oportunidades y un mejor futuro. JCLC ofrece clases de inglés gratuitas. Usted no tiene que gastar dinero. Lo único que tiene que hacer es dedicar unas pocas horas a la semana y asistir a las clases. JCLC ofrece horarios y lugares flexibles para que usted aprenda inglés. También se ofrecen otros programas como instrucciones de computación, preparación para obtener un GED (certificado equivalente al bachillerato), preparación para el examen de ciudadanía, habilidades básicas de trabajo y programas familiares en Fort Atkinson, Jefferson, Whitewater, Lake Mills, Waterloo, Watertown, Palmyra y Johnson Creek.

Para más información, llame por teléfono o venga y visite Jefferson County Literacy Council en: 112 South Main Street, Jefferson, WI 53549 teléfono (920) 675-0500.

Escrito por, Maribel López Reu, Estudiante de inglés de Jefferson County Literacy Council.



Jefferson County Literacy Council, Inc.

La Secretaria de Trabajo, Hilda Solís

Latinos en los estados unidos tienen una defensora en el gobierno federal. Como Secretaria del Departamento de Trabajo, Hilda Solís, quien es de herencia mexicana, dirige muchos asuntos legales que afectan a trabajadores, como reglamento de paga, horas, normas de seguridad y salud en el lugar de trabajo.

La Secretaria Hilda Solís fue confirmada como Secretaria de Trabajo el 24 de febrero de 2009. Previamente a su confirmación como Secretaria de Trabajo, la Secretaria Solís representó al 32º Distrito del Congreso, un cargo que desempeñó de 2001 a 2009.

En el Congreso, las prioridades de Solís incluyeron la expansión del acceso a servicios de salud costeables, la protección al medio ambiente y el mejoramiento de las vidas de las familias trabajadoras. Una líder reconocida en trabajos de energía limpia, fue autora del Acta de Trabajos Verdes (Green Jobs Act) la cual proporcionaba fondos para capacitación laboral “verde” para veteranos, trabajadores desplazados, juventud en riesgo e individuos en familias por debajo del 200 por ciento de la línea de pobreza federal.

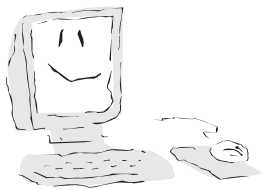
En el 2007, Solís fue designada a la Comisión de Seguridad y Cooperación en Europa (la Comisión de Helsinki), así como en el Grupo Interparlamentario México — Estados Unidos. En junio de 2007, Solís fue electa Vicepresidente del Comité General de Democracia, Derechos Humanos y Asuntos Humanitarios de la Comisión de Helsinki. Fue la única funcionaria estadounidense que ostentara un cargo en este Comité.

Una líder reconocida a nivel nacional en cuestiones ambientales, Solís se convirtió en la primera mujer que recibiera el John F. Kennedy Profile in Courage Award en 2000 por su trabajo pionero en temas de justicia ambiental. Su legislación de justicia ambiental en California, promulgada en 1999, fue la primera de este tipo a nivel nacional que se convirtió en ley.

Solís se graduó de la Universidad Politécnica del Estado de California, Pomona, y obtuvo una Maestría en Administración Pública por la Universidad del Sur de California. Como ex-empleada federal, trabajó en la Oficina de la Casa Blanca para Asuntos Hispánicos con Carter y posteriormente fue nombrada gerente analista con la Oficina de Administración y Presupuesto en la División de Derechos Civiles.

Fue nominada por el Presidente Barack Obama para fungir como Secretaria de Trabajo el 20 de enero de 2009.

Hay oficinas de OSHA en Madison (608) 441-5388 y Milwaukee (414) 297-3315 con trabajadores bilingües y servicio de intérpretes disponible para hablar con los trabajadores acerca de sus preocupaciones en el trabajo. Puede llamar gratis a 1-800-321-OSHA (6742) para hablar con un representante bilingüe de OSHA.



Visítenos en el internet

www.conexioneslatinas.org

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Alejandra Muñoz

Contribuyentes: OSHA, PADA, YWCA-Janesville, Comprehensive Family Services - Head Start, Hedburg Public Library, Jefferson County Literacy Council, Rock County WIC Program



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.

OCTUBRE EL MES PREVENTIVO DE ABUSO DOMESTICO

PORQUE ES IMPORTANTE SABER SOBRE VIOLENCIA DOMESTICA:

- En el 2007 hubo 49 homicidios y suicidios de violencia doméstica.
- En el 2006 hubo 36 homicidios y suicidios de violencia doméstica.
- 95% de las víctimas son mujeres.
- Cada 9 segundos una mujer en los Estados Unidos es golpeada.
- Cada día, 4 mujeres son asesinadas por un novio o esposo.
- 70% de los hombres que abusan de su pareja tienen la posibilidad de abusar física o sexualmente de los hijos/as.
- La razón número uno de por qué la mujer va a la sala de emergencia es por violencia doméstica.
- Violencia doméstica ocurre o es más grave cuando la mujer está embarazada.
- La mujer corre más peligro de ser asesinada cuando termina la relación.

Violencia doméstica ocurre en todos lugares, no importa su nacionalidad, edad, raza, educación, estatus económico o si es mujer o hombre.

Si necesita ayuda o quiere hablar con alguien llame a:
(La llamada es confidencial)

ORGANIZACIONES LOCALES...

Condado de Jefferson – Se habla español
PADA 920-674-6768 o 800-228-7232

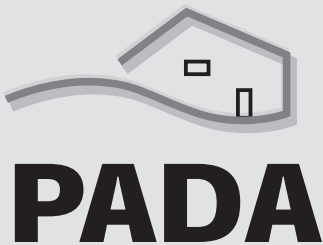
Condado de Rock - Se habla español
Beoit Domestic Violence Center (608)365-1119

Condado de Dodge
PAVE 800-775-3785

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

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

La violencia también afecta a las jóvenes. El número de jóvenes en las escuelas afectadas por abuso está creciendo cada vez más rápido. Si usted es padre o madre involúcrese con su hijo/a. Tenga cuidado porque muchas de las señales de peligro no se ven.



¿Está en una relación abusiva (física, mental, verbal o emocional)? ¿Quiere conocer sus derechos? ¿Quiere divorciarse, obtener la custodia y colocación de sus hijos o necesita ayuda en un caso de mantención de niños. ¿Tiene problemas de vivienda? ¿Tiene problemas para obtener beneficios públicos? ¿No sabe donde empezar o que hacer? PADA le puede ayudar. En junio de este año empezamos a colaborar con Legal Action of Wisconsin, una fundación sin fines de lucros que tiene abogados que pueden ayudar gratis. Comuníquese con PADA para recibir más información sobre este programa. Se habla español. 920-674-6748 o 1-800-228-7232



2007 Wisconsin Act 184

¿Sabía usted que en marzo del 2008 la legislatura aprobó y el gobernador Doyle firmó una ley que permite a víctimas de violencia doméstica romper el contrato de inquilino si él o ella se siente en peligro al quedarse en la propiedad? La víctima debe comprobar legalmente que esta bajo una seria amenaza física.

La ley también impide que propietarios o el gobierno local sancione al inquilino que llama al servicio de emergencia.

Caminando una Milla en sus Zapatos

El YWCA del condado de Rock, Janesville está planeando un evento familiar llamado “Caminando una Milla en sus Zapatos.” Este evento ayudará a recaudar fondos para programas de prevención sobre violencia doméstica y asalto sexual.

Para más información en como participar llame al número 608-752-5445 y hable con Allison Hokinson.



La Nueva Forma de WIC: Comidas y Enfoque

Después de más de 30 años los paquetes de comida del WIC están cambiando!

A partir de agosto WIC de Wisconsin proporcionará comidas nuevas. Las comidas nuevas ayudarán reforzar los mensajes claves de nutrición tales como:

- Coma más frutas y vegetales en gran variedad
- Tome leche baja en grasa
- Coma más granos enteros
- Déle de mamar a su bebé

Coma más frutas y vegetales en gran variedad

Las frutas y vegetales son bajas en calorías y grasa, altos en fibra, vitaminas y minerales. Diferentes frutas y vegetales son ricas en diferentes nutrientes por lo que al escoger cada día una variedad de colores puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y obesidad.

A partir de agosto, las mujeres y los niños recibirán un Cheque de Fruta y Vegetal para usarlo en la tienda de comestibles para comprar frutas y/o vegetales aprobados (frescos, congelados, o enlatados).

- Los niños recibirán un cheque de \$6
- La mayoría de las mujeres recibirán un cheque de \$8
- Las mujeres que dan de mamar recibirán un cheque de \$10

Tome leche baja en grasa

La leche baja en grasa es una buena fuente de proteína, calcio, y ciertas vitaminas. Estos nutrientes ayudan a mantener huesos y dientes fuertes y saludables. También ayudan con otras funciones del cuerpo.

La leche baja en grasa sabe bien, disminuye la grasa y las calorías rápida y fácilmente, y ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón. A partir de agosto, los niños de 2 años o más, y las madres recibirán leche baja en grasa del WIC.

Amamante A Su Bebé

Amamantar es lo más saludable para los bebés y mamás. Los paquetes de comida nuevos son incentivos para dar de mamar.

Los bebés que se alimentan con leche materna tienen tasas más bajas de infecciones de oído y respiratorias, problemas intestinales, diabetes tipo 2, síndrome de muerte súbita infantil, y leucemia.

Las madres que dan de mamar tienen un riesgo reducido de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer de seno y de ovario.

Las madres que amamantan totalmente o lo hacen la mayoría del tiempo son elegibles para recibir beneficios de alimentos por un año entero y también recibirán más comida para el bebé. Las madres que dan de mamar un poco y alimentan con fórmula no recibirán tanta comida para el bebé y no recibirán ninguna comida para ellas después de los 6 meses después del parto.

Coma más granos enteros

Los granos enteros tienen fibra y más vitaminas y minerales que las comidas de granos refinados (como el pan blanco). La fibra ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y reduce el riesgo de una variedad de enfermedades incluyendo: enfermedades del corazón, obesidad y cáncer de colon. Las comidas con granos enteros usualmente se pueden encontrar revisando la lista de ingredientes de los primeros granos enteros (por ejemplo, Trigo Integral o 100% Trigo Integral). A partir de agosto, las mujeres y los niños podrán escoger pan 100% trigo integral, arroz integral, tortillas integrales o tortillas de maíz suave.

Alimentando a los Bebés

Los paquetes de comida para bebés han sido actualizados para apoyar las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) con respecto a la alimentación de los bebés y la introducción de comidas sólidas.

Estos cambios también:

- promueven y apoyan la lactancia materna
- incluyen frutas y vegetales
- proporcionan alimentos suplementarios en edades apropiadas
- relacionan las cantidades de fórmula con la práctica alimenticia y la edad del infante

A partir de agosto, los infantes de 6 meses o más recibirán comidas de bebé de frutas y vegetales (etapa 2). Infantes de 6 meses o más que se alimentan solamente con leche materna también recibirán comidas de bebé con carnes.

ROCK COUNTY WIC PROGRAM

Nutrition and Health Associates, Inc.

32 E Racine Street
Janesville, WI 53545
(608) 754-3722
Fax (608) 754-3132

46 Eclipse Center
Beloit WI 53511
(608) 362-1566
Fax: (608) 362-6310

www.nhawic.org

Para información o para una cita en otros condados, llame a:

WIC del condado de Walworth	262-741-3146
WIC del condado de Dodge	920-386-3680
WIC del condado de Jefferson	920-674-7189

Programa para el Bienestar de la Mujer de Wisconsin

El Departamento de Salud del Condado de Jefferson coordina el Programa para el Bienestar de la Mujer de Wisconsin (WWWP; Wisconsin Well Women Program) para el Condado de Jefferson. El programa provee servicios de exámenes de prevención de salud a las mujeres elegibles de bajos ingresos (dentro del 250% del Nivel de Pobreza Federal), edades de 45 a 64 años, que tengan poco o ninguna cubierta de aseguramiento. El programa paga por mamografías, exámenes de cáncer cervical (papanicolaou), exámenes de cáncer del seno y exámenes de salud selectivos de seguimiento.

El programa ha sido fundado desde el 1994 por el Centro Para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y es administrado por el Departamento de Servicios de Salud, División de Salud Pública de Wisconsin. El programa está disponible en los 72 condados de Wisconsin y 11 tribus. Los servicios cubiertos son proveídos por proveedores participantes del servicio de salud sin costo alguno para el programa.

La inscripción se hace a través de la agencia coordinadora del programa de Well Women Program del condado o la tribu. Las mujeres completan una forma simple de inscripción y proveen prueba de la edad, ingreso de la familia y estado de aseguramiento para ver si ellas son elegibles.

Una mujer que haya sido diagnosticada con cáncer del seno o cervical como resultado de las pruebas del programa WWWP, puede ser elegible para inscribirse en el programa de Asistencia Médica (Medicaid) para la mujer para cubrir los costos del tratamiento del cáncer del seno y cáncer cervical.

Para más información o para solicitar una forma de inscripción, favor de llamar a Sandee Schunk al Departamento de Salud del Condado de Jefferson al: 920-674-7193.

°Trate su salud como si su vida dependiera de ello!

En los otros condados, comuníquese con el departamento de salud local para más información sobre este programa.



Una Tradición Atesorada en los Estados Unidos de America

La celebración del Día de Gracias (Thanksgiving), no fue establecida legalmente como una fiesta nacional hasta el año 1942, en el que pasó una ley que establecía el cuarto jueves del mes de noviembre como un día festivo nacional.

Pero el Día de Gracias ya se había celebrado anualmente mucho tiempo antes; desde la llegada de los primeros colonizadores, llamados Pilgrims, se había celebrado un festival de dar gracias al final de la estación de cosecha, en celebración de haber sobrevivido el primer cruel invierno y haber obtenido suficiente cosecha para el invierno que se aproximaba.

Cuando los Pilgrims llegaron en Diciembre de 1620, a lo que ahora es Plymouth, Massachussets, el largo viaje ya había decimado a los 102 Navegantes que habían empezado el viaje en Inglaterra, buscando libertad y prosperidad, y para el fin del invierno, en la primavera de 1621, solo 56 habían sobrevivido.

Un nativo del área que hablaba inglés, llamado Squanto, vino en ayuda a los Pilgrims y les enseñó a sobrevivir en la nueva tierra a la que habían llegado. Aprendieron a cazar venado, pavo, pescar, y a cultivar alimentos al estilo Wampanoag's, que es el nombre de la tribu a la que pertenecía Squanto. Al final de la cosecha, ellos estaban felices con la abundante cosecha y la ayuda de Squanto y los Wampanoag, e invitaron a su líder y sus respectivas familias a celebrar y dar gracias. Según la leyenda, de esta celebración nació la tradición del Día de Gracias (Thanksgiving), que es un muy querido y atesorado en Estados Unidos de America.



Calendario de eventos en la Biblioteca Pública Hedberg

La Biblioteca Pública Hedberg presenta un otoño de eventos para las familias.

Venga a divertirse con nosotros!

Celebración del mes de la herencia hispana

El sábado, 19 de septiembre, a las 2-4 PM

En la biblioteca se celebrará las tradiciones hispanas con música latina y comida tradicional mexicana. Tendremos varias actividades para los niños y una rifa para los adultos.

Fiesta familiar

Los viernes, el 2 de octubre, el 6 de noviembre y el 4 de diciembre, a las 7 – 8 PM

Por favor únase con nosotros para cuentos, música, juegos y más. Encontremos tiempo para la familia mientras practicando...o...aprendiendo el español. Este programa será completamente en español. No es necesario inscribirse.

Fiesta de las calacas

El sábado, 24 de octubre, a las 2 – 4 PM

Prepárese para el día de los muertos, una celebración festiva y

alegre de los espíritus, con este programa creativo de manualidades para la familia. Aprenda hacer ofrendas, calaveras de azúcar y máscaras.

Caras del mundo: Una celebración multicultural

El sábado, 14 de noviembre, a las 2 – 4 PM

Pruebe las vistas y los sonidos de las culturas del mundo aquí en su biblioteca. Disfrútense de entretenimiento, manualidades y bocadillos de países como México, Francia, Japón y más.

Las Posadas

El sábado, 12 de diciembre, a las 2 – 4 PM

°Experimente Las Posadas en la biblioteca! Goce de música, comida y diversión mientras que aprende de este día de fiesta tradicional.

**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

**Información Sobre Ayuda
para Energía**

Si usted necesita ayuda para energía hay programas que le pueden ayudar con los gastos de la luz. Puede llamar a los siguientes números para información sobre como solicitar ayuda.

En el condado de Dodge – 920-887-7990

En el condado de Jefferson – 920-568-0604

En el condado de Rock – 608-363-9200

En el condado de Walworth – 262-741-3318

O puede llamar a 1-866-HEATWIS (432-8947)

**La Iglesia Luterana
de San Marcos**

215 N. 6th Street, Watertown,
WI 53094

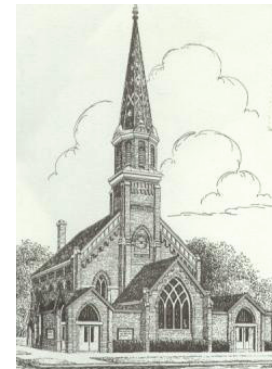
www.stmarkslutheran.org
(920) 262-8504

Culto: 6:30 de la tarde, cada domingo

Escuela dominical a la misma vez

Escuela parroquial; Pre-K-8

Cable 98 & 985 – 5 p.m. lunes



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

**WIC TIENE VACANCIAS
PARA CLIENTES**

El Programa de Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños del Condado de Rock (WIC) provee alimentos e información acerca de nutrición a mujeres embarazadas y lactantes, infantes y niños menores de 5 años para ayudarles a mantenerse sanos y robustos.

**Visítenos en nuestra
nueva página**

Tenemos personal bilingüe

JANESVILLE	BELOIT
(608) 754-3722	(608) 362-1566
32 E. Racine Street	46 Eclipse Center

web: nhawic.org

Otros servicios de NHA incluyen servicios contratados de nutrición para clínicas de reposo/hogares de cuidado, facilidades, de hogares de asistencia, y negocios en el área. Contamos con nutricionistas con licenciatura en Illinois y Wisconsin.

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



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