



julio/agosto/septiembre 2014

Gratis - Por Favor tome uno.

Sirviendo a la comunidad Latina desde 1998.

Ud. puede enviar artículos u otra información para publicación en ediciones futuras de *Conexiones Latinas*. **Los artículos para el folleto de octubre 2014 deben ser recibidos antes del día 15 de agosto.** Favor de enviar la información a: info@conexioneslatinas.org 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 que nos envíe para este folleto.

Claves Para Combatir las Alergias



Con la llegada de la primavera, la naturaleza comienza a renovarse. Las flores y los árboles reverdecen, y poco a poco los días se van tornando cálidos. Ese ciclo, además de traer lindos paisajes y colores, trae consigo las conocidas alergias estacionales.

Las alergias estacionales ocurren, entre otros factores, debido a la polinización. Este es un proceso natural que libera en el ambiente millones de diminutas partículas. Estas partículas (polen) pueden ocasionar desagradables molestias.

En general, hay una tolerancia normal hacia el polen u otros organismos conocidos como alérgenos. Sin embargo, existen personas más susceptibles que otras, y más allá de un simple estornudo, quienes sufren de alergias ven afectada su calidad de vida. Aparte del polen, entre los alérgenos comunes están: el pelo de algunas mascotas, picadas de insectos, el polvo e incluso ciertos alimentos y medicinas.

Las reacciones alérgicas se pueden sentir en la nariz, los pulmones, la garganta, el estómago y la piel. Si sospecha que sufre de alergias, lo mejor es ver a su médico, quien lo puede referir a un especialista (alergólogo o inmunólogo).

Los síntomas de las alergias estacionales pueden ser: picazón en la nariz, garganta y ojos, irritación de la piel, malestares estomacales y de no atenderse a tiempo, pueden generar infecciones, en algunos casos pueden ser el detonante del asma.

Aunque los principales tratamientos consisten en el uso de antihistamínicos y corticoides (antialérgicos), estos ayudan a aliviar las molestias. Sin embargo, lo más recomendable es tomar medidas para prevenir y evitar en lo posible las reacciones alérgicas, especialmente en esta estación del año. A continuación, les presento unos rápidos y efectivos consejos:

1. Ventile la casa preferiblemente al mediodía y cierre las ventanas al amanecer, al atardecer y la noche, ya que estos pueden tener niveles de polinización elevados.
2. Viaje en el carro con las ventanas cerradas.
3. Utilice lentes de sol para evitar el contacto con los ojos.
4. Evite el contacto con el césped y la exposición prolongada a las actividades al aire libre.
5. Evite alfombras, peluches, libros u otros objetos que acumulen polvo.
6. En lo posible, utilice fundas, sábanas, colchones y almohadas fabricadas con materiales hipoalergénicos.

En su próxima visita al doctor no olvide mencionarle si ha tenido alguna reacción alérgica reciente o pasada, él o ella le podrá sugerir el tratamiento que funcione mejor para usted.

por: Alejandra Rodríguez, Médico Familiar

¿Le hace falta dinero?

Llame a la Línea de Ayuda de Food Share al 1-877-366-3635

Muchas personas y familias luchan para llegar al fin del mes. ¿Le gustaría aprender si puede aumentar su presupuesto? A lo mejor Food Share Wisconsin, también conocido como estampillas de alimentos, puede ayudar.

Food Share es un programa de asistencia alimenticia y es para toda la gente con bajos ingresos. Esto incluye las personas que trabajan, reciben Seguro Social, desempleo o pagos por discapacidad. Recibirá depósitos cada mes a través de una tarjeta parecida a una tarjeta de débito que le ayuda a comprar alimentos, y de esta manera puede usar sus ingresos para otras necesidades.

Si sus ingresos son menos de la cantidad mostrada por el tamaño de su familia, puede ser que usted sea elegible. Llame a la Línea de Ayuda de Food Share hoy al 1-877-366-3635 para aprender como solicitar los beneficios. Es una llamada completamente confidencial.

** Los niños de emigrantes indocumentados pueden obtener los cupones para alimentos si son ciudadanos o residentes legales permanentes por más de 5 años.

ELIGIBILIDAD

Se puede ser elegible si su ingreso familiar es menos de lo siguiente por mes (antes de los impuestos)...

		\$1,862
		\$2,522
		\$3,182
		\$3,842

Estas cantidades son válidas hasta el 30 de septiembre de 2013

Preguntas para OSHA

¿Puede un empleador negarse a permitir que los trabajadores beban agua, exigir que paguen agua o no permitir agua bajo cualquier circunstancia?

Empleadores no pueden negarse a permitir que los trabajadores beban agua o pedir que paguen el agua que se proporciona. Sin embargo, empleados no pueden consumir bebidas (incluyendo agua) en los servicios sanitarios o en zonas expuestas a materiales tóxicos.

La norma de la OSHA sobre el Saneamiento establece que “se debe proporcionar agua potable en todos los lugares de trabajo para beber, el lavado personal, cocinar, el lavado de alimentos, el lavado de utensilios para cocinar o comer, el lavado de locales de preparación o procesamiento de alimentos y en las salas de servicio personal.” Véase la norma de la OSHA sobre el Saneamiento para obtener más información (en inglés).

Si Ud. tiene una pregunta para OSHA, mándela a nosotros al correo electrónico info@conexioneslatinas.org o por fax al 920-568-5023.



OSHA
Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editores: Alejandra Muñoz

Contribuyentes: PADA, ADRC, OSHA, Molina Healthcare, Girl Scouts, MMG Law, Watertown Family Center, Hedburg Public Library

Fort HealthCare
Caring for Life

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.



¿Qué es la Acción Diferida?

La Acción Diferida (o más conocida como Ley de los Dreamers) para los “Llegados en la Infancia” (DACA por sus siglas en inglés) permite que ciertas personas quienes llegaron a los Estados Unidos cuando todavía eran niños obtengan un estatus renovable de acción diferida y un permiso de trabajo valido por dos años. Estos beneficios se podrían usar para trabajar y obtener un número de seguro social y una tarjeta de identificación del estado o una licencia de conducir. Además, después de obtener la acción diferida, se puede aplicar para un permiso para viajar fuera del país en ciertas circunstancias.

Entre los requisitos se encuentran haber nacido el 16 de junio de 1981 o después, haber entrado a los EE.UU. por primera vez antes de cumplir los 16 años, tiene por lo menos 15 años ahora (cualquier edad si tiene un caso de expulsión o deportación), haber permanecido en los EE.UU. desde por lo menos el 15 de junio del 2007 (ciertas salidas breves después de esa fecha no descalifican), actualmente estar en la escuela o ya haber recibido su G.E.D. o graduado de la escuela preparatoria en los EE.UU., no tener convicciones criminales graves ni conducta peligrosa, no haber mantenido estatus legal desde el 15 de junio del 2012 – o haber entrado sin papeles/inspección, o los papeles/visa con que entró se vencieron antes del 15 de junio de 2012, y no haber tenido ningún descargo deshonrado de la milicia EE.UU.

Para aplicar a este proceso se necesitará prueba de su identidad. Usted necesitará presentar: pasaporte vigente o acta de nacimiento más un ID – Documento de Identidad vigente con foto (el ID podría ser un ID de su país, electoral, de la milicia, o de su escuela).

También necesitará prueba de su educación: Su diploma de la preparatoria o certificado de G.E.D. o papeles que demuestran que actualmente está en la escuela, transcripciones escolares, historial de inscripción y cartas verificando su inscripción pueden ayudar.

En caso de haber tenido o estar actualmente involucrado en algún problema con la ley, se necesitarán documentos de la corte por cualquier incidente en que estuvo arrestado, recibió cargos o una convicción criminal y una lista de direcciones de cualquier lugar en que ha vivido desde que llegó a los

EE.UU. con fechas aproximadas para cada lugar.

Es muy importante también comprobar su llegada a los EE. UU. desde niño y que ha permanecido aquí desde el 15 de junio del 2007. Hay varias maneras de comprobar este paso en el procedimiento: documentos de su entrada, si entró con papeles o visa, su asistencia en la escuela desde llegar, transcripciones escolares, historial de inscripción, cartas verificando su inscripción, para periodos fuera de la escuela, otros papeles demostrando su presencia: visitas médicas, biles en su nombre, archivos de su empleo, talones de cheques de trabajo, cartas con fecha mandadas a su dirección, recibos con fecha mostrando su nombre e impuestos, actas de nacimiento de sus hijos, etc.

Este procedimiento cuesta \$465 para la cuota de procesamiento. Se puede pagar con un cheque o Money Orden a: “Department of Homeland Security.”

Como todo proceso legal, puede ser fácil de tramitarlo usted mismo si se siente cómodo con el idioma inglés. Muchas personas pasan por este procedimiento sin ayuda y tienen mucho éxito. Se recomienda hacer una copia completa de lo que va a mandar en el caso y avisar inmediatamente de cualquier cambio de dirección. Sin embargo, muchas familias buscan ayuda en la comunidad para asistirlos en el proceso legal. Siempre es recomendable buscar ayuda para un proceso legal con un abogado, un asistente legal, una intercesora legal o alguien con el conocimiento y responsabilidad de usar su información de manera correcta y responsable. Siempre es bueno asesorarse y buscar varias opciones para este o cualquier trámite legal en su comunidad. Especialmente si le están cobrando por los servicios, debe asesorarse que son personas con experiencia, licencia o acreditación para hacer este trabajo. No tema de preguntar si han manejado casos similares, cuantos, y con qué resultado. Además, asegúrese que le den una copia de lo que envían y que ellos firmen los documentos que van a enviar.

Si usted tiene más preguntas, por favor llámenos a nuestras oficinas y le daremos más información sobre este proceso al (608) 819-6540. También nos puede contactar al correo electrónico: matt@mmglaw.net. Con gusto le ayudaremos a usted y su familia en este proceso.

Por: Matthew Gillhouse, Abogado de Inmigración

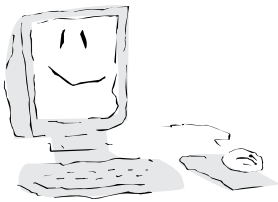
Tortas del Verano en el Parque

Familias con niños están invitadas a compartir con nosotros un almuerzo saludable y gratis en los parques de Watertown. Los almuerzos estarán proporcionados tres veces por semana durante de las 12 semanas de las vacaciones del verano. Cada programa servirá la comida entre las 11:30 y las 12:30. El almuerzo incluye una elección de tortas que llevan proteína, fruta, vegetales, leche en cartón y a veces un postre. Jugo de fruta será disponible para las personas que tengan alergias a la leche. El programa empezará el martes, 10 de junio y termina el viernes, 29 de agosto. No habrá almuerzo el 4 de julio (el Día de la Independencia).

La comida se repartirá aunque este lloviendo.

- Los martes en Clark Park – patrocinado por La Iglesia Christ Methodist
- Los miércoles en Riverside Park – patrocinado por La Iglesia First Congregational UCC
- Los viernes en Lincoln Park – patrocinado por La Iglesia Luterana Good Shepherd

Todas las familias son bienvenidas. Únase con nosotros para el almuerzo y quédese para jugar en el parque.



Visítenos en el internet

www.conexioneslatinas.org

**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



**“El que sabe
dos lenguas
vale por dos”**

¿Por qué no mejorar su vida y desarrollar sus conexiones comunitarias con una lengua nueva?

Ofrecemos clases gratuitas por todo el condado Jefferson por la mañana y por la tarde.

- Inglés	- Ciudadanía
- Computación	- Preparación para el GED
- Lectura y Escritura	- Instrucción privada y colectiva

**¡Llame o venga a la oficina
hoy para registrarse!**

(920) 675-0500 WWW.JCLC.US
210 WISCONSIN DRIVE, #9 JEFFERSON



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

Se Puede Prevenir el Virus del Nilo Occidental

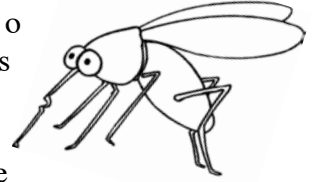
Los mosquitos ponen sus huevos y crecen en el agua estancada. Los mosquitos se desarrollan en el agua. Elimine toda agua estancada alrededor de su casa. Vacíe el agua de todos los baldes, llanta viejas, macetas y juguetes. Diariamente cambie el agua de las mascotas y semanalmente la de los baños de los pájaros.

Los mosquitos que transmiten el Virus del Nilo Occidental pueden picar en las primeras horas de la mañana, al atardecer, y a veces durante toda la noche. Si sale temprano en la mañana o en la tarde use pantalones y camisa de manga larga. Los repelentes de insectos previenen las picaduras de los mosquitos.

Use un repelente contra insectos que esté registrado con el EPA. Los repelentes deben contener los ingredientes DEET, Picardin, IR3535 o el aceite de eucalipto de limón. Póngase el repelente en la piel expuesta.

Las personas que se enferman pueden sentirse como si tuvieran gripe. Llame a su médico o clínica si tiene alguna pregunta.

Para más información visite www.westnile.ca.gov o llame al 1-877-968-2473.



Enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana que se adquiere por la picadura de una garrapata infectada. El primer síntoma es, generalmente, un sarpullido que puede verse como una escarapela. A medida que la infección se disemina, usted puede sentir

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares y articulares
- Rigidez de cuello
- Cansancio



La enfermedad de Lyme puede ser difícil de diagnosticar porque quizás no haya notado la picadura de la garrapata. Además, porque los síntomas se parecen a los de la gripe u otras enfermedades. En las etapas iniciales, los médicos observan los síntomas e historia clínica para descubrir si usted padece la enfermedad de Lyme. Los análisis de laboratorio pueden ayudar en esta etapa pero quizás no siempre den una respuesta clara. En etapas

posteriores, una prueba de laboratorio puede confirmar si usted padece la enfermedad.

Los antibióticos pueden curar la mayoría de los casos de la enfermedad de Lyme. Cuanto antes comience el tratamiento, más rápida y completa será la recuperación.

Después del tratamiento, algunos pacientes pueden seguir sintiendo dolor muscular y articular y síntomas en los nervios. Esto se llama síndrome posterior a la enfermedad de Lyme. La administración de antibióticos a largo plazo no ha mostrado eficacia en el tratamiento del síndrome. Sin embargo, existen maneras de lidiar con los síntomas y la mayoría de los pacientes mejoran con el tiempo.



Girl Scouts

Que ya llegue la hora de ser la que hace a todos sonreír, ser la estrella de mi propio cuento, ser una exploradora buscando laberintos secretos, ser una superhéroe con los poderes que yo quiera, ser una Girl Scout.

En Girl Scouts, las niñas disfrutan de experiencias nuevas que les dan esa sensación súper emocionante de sentir mariposita en el estómago, con ganas de saltar y reírse. Experiencias que las emocionan tanto sobre su futuro que ya no pueden esperar más para que llegue.

Nosotros diseñamos actividades para enseñarles a las niñas sobre ellas mismas y el mundo. Un año con nosotros está lleno de momentos increíbles los cuales ella no puede esperar más por compartir con todos a su alrededor.

Estas son algunas de las increíbles actividades que las niñas en Girl Scouts hacen hoy:

- Convierten objetos comunes del hogar en robots.
- Convencieron al alcalde para instalar un columpio en el parque para niños con necesidades especiales
- Van de excursión al Appalachian Trail

Encuentra tu lugar en www.gsbadgerland.org o llame al 800-236-2710 extensión 1144

Programa de lectura de verano 2014

Biblioteca Pública Hedberg



Regístrese y empiece a leer

El registro para este programa gratuito es fácil y rápido. Visite www.HedbergPublicLibrary.org o visite el salón para niños en la biblioteca.

Cada niño recibirá una tarjeta de lectura para registrar sus minutos de leer. ¡No se olvide de recoger o imprimir su tarjeta de lectura si se registra en línea!

El registro de minutos

Lea 100 minutos y complete por lo menos tres (3) actividades para completar cada tarjeta de lectura, luego llévelo al mostrador de registración para reclamar su premio y agarrar la próxima tarjeta. Complete hasta cinco tarjetas de lectura en ocho semanas.

Recoge un folleto completo en la biblioteca para obtener información sobre otras actividades de verano.

* Los estudiantes que terminan el 5º grado podrán optar por uno de los programas de niños o adolescentes. Visite el mostrador en el salón para niños para más información.

El horario de la biblioteca: de lunes a jueves 9 am – 9 pm; viernes y sábado 9 am – 5 pm; domingo 1 – 5 pm.

Diversión familiar

los martes a las 2 p.m.*

Programas gratuitos orientados para niños de 4 años en adelante. Las familias son bienvenidas. No es necesario registrarse.

10 de junio Stuart Stotts, Músico

17 de junio Zoológico de Instrumentos que se puede acariciar, Rock River Philharmonic

24 de junio Kay Elmsley Weeden, Cuentista

1 de julio Fiesta del 4 de julio

8 de julio First Position Estudio de Danza

15 de julio Ciencia de pajaros, Welty Center

29 de julio Película gratuita: The Lego Movie (PG)

*Ningún programa el 22 de julio

Exploradores bibliotecarios

Los lunes a las 2 p.m.

16 de junio – 28 de julio

para los niños que han cumplido los grados de K-5

Diviértase con cuentos, actividades y más.

Este es un programa especial para los estudiantes de primaria: hermanos menores no son invitados. No es necesario el registro.

Tutores con cola

los jueves de 6:30 – 8:00 pm

19 de junio – 31 de julio

para los niños que han cumplido los grados de K - 5

Regístrese para 15 minutos de tiempo de lectura con Maggie, la adorable Lhasa Apso de Tutores con cola de Perros Terapéuticos Internacional. El registro es necesario.

Tejedores Elegantes

miércoles, de las 3:45 – 4:45 pm

18 de junio – 30 de julio

para los niños que han cumplido los grados de 3 - 11

Se proporcionarán hilo y agujas - o traiga sus propios materiales.

Se reúne en el salón para niños.

Mientras que este en la biblioteca

*Lea a través de los Estados Unidos; Ayúdenos a leer nuestro camino por los EE.UU. este verano!

* Busque al Mosi en verano

¿Dónde está pasando las vacaciones Mosi? ¿Libros de dibujos? ¿No-ficción? Pida pistas al mostrador de registro.

Actividades impresionantes

para los niños que han cumplido los grados de K - 5

Boletín de Espacio para niños

Cada otro miércoles de 2:00 – 3:30 pm
18 de junio, 2, 16 y 30 de julio

Es limitado el espacio y es necesario el registro. Llame al 608-758-6585 o visite al mostrador del departamento de niños.

Minecraft*

Viernes, 20 de junio, 1:00 – 2:30 pm o 3:00 - 4:30 pm

Es limitado el espacio y es necesario el registro. Llame al 608-758-6585 o visite al mostrador del departamento de niños.

Robot de arte

miércoles, 9 de julio, 2:00 – 3:30 pm

Es limitado el espacio y es necesario el registro. Llame al 608-758-6585 o visite al mostrador del departamento de niños.

Minecraft*

Viernes, 1 de Agosto, 1:00 – 2:30 pm o 3:00 – 4:30 pm

Es limitado el espacio y es necesario el registro. Llame al 608-758-6585 o visite al mostrador del departamento de niños.

*Los niños pueden registrarse para UNA de las cuatro sesiones de Minecraft

**¡BUSQUE EL
PROGRAMA DE
VERANO EN SU
BIBLIOTECA LOCAL!**

