



octubre/noviembre/diciembre 2016

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 enero 2017 deben ser recibidos antes del día 15 de noviembre.** 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 sometida para este folleto.

¿Quiénes Pueden Votar en los Estados Unidos?



Puede votar si:

- Es un ciudadano de los Estados Unidos.
- Tiene 18 años de edad o más.
- Ha vivido en el estado por 28 días consecutivos antes de estas elecciones sin intención de mudarse.
- Está registrado para votar, se va a registrar antes de las elecciones o se registrará el mismo día.

NO puede votar si:

- Está en el estado temporalmente.
- Ya ha votado en estas elecciones.
- Está en libertad condicional o se reporta con un agente de libertad condicional.
- Una corte determinó que es incompetente para votar.
- Ha apostado sobre el resultado de estas elecciones.

Si tiene preguntas por favor visite la página de internet GobiernoUSA.gov o visite el ayuntamiento de la ciudad donde vive.

Corrección - El número de teléfono que aparece en el artículo sobre el programa de barniz de fluoruro en la edición de julio/agosto/septiembre es incorrecto. El número correcto es 920-674-7275



facebook

**Conexiones Latinas tiene una página Facebook
Encuétranos en
www.facebook.com/conexioneslat**

Seguridad Alimentaria Durante Días Festivos



La temporada festiva se acerca rápidamente. Muchos de nosotros estamos cocinando y entreteniéndolo. Hoy en día, más que nunca, la seguridad alimentaria es un tema importante para todos. Aquí están algunos consejos para ayudarle.

¡Mantenga todo limpio!

Lávese las manos con jabón y agua tibia antes de preparar alimentos.

Lave las frutas y verduras con agua corriente fría antes de cocinarlos o comerlos crudos.

Lavar los platos, tablas de cortar, utensilios y superficies a fondo con agua caliente y jabón. Utilice trapos limpios, y no esponjas, porque atrapan y se propagan los gérmenes.

Cuando se utiliza una tabla de cortar, lavar a fondo con agua caliente y jabón después de cada uso para diferentes alimentos, especialmente después de usarlo para cortar carne cruda. Es preferible tener una tabla de cortar de color diferente para carnes y otra para frutas y verduras.

¡Preparación de comida!

Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o en agua fría o en el microondas. Nunca en el mostrador o en un recipiente con agua estancada.

Cocine bien los alimentos y utilice un termómetro limpio de carne. Inserte el termómetro de carne en la parte más gruesa de la carne o asado.

Cocinar a las siguientes temperaturas internas:

Asados, carnes, pescados y mariscos	145 grados
Carne molida	160 grados
Pollo entero	180 grados

Si desea obtener más información acerca de la seguridad alimentaria y la nutrición, o si es elegible para el programa WIC, el Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños, llame a nuestra oficina al 262-741-3146.

Estado de ciudadanía no se requiere.

Iglesia Episcopal San Pablo



¿Cuál es la receta para una vida espiritual? Desde pequeño siempre me ha gustado comer. Me gusta comer de todo un poco, desde

los deliciosos taquitos mejicanos, a las arepas venezolanas y las deliciosas carnes argentinas. Pero aunque me gusta comer, no soy muy buen cocinero. Un día mientras visitaba a una amiga de Puerto Rico le pregunté, “¿Cuál es la receta más fácil de aprender?” Ella me respondió; “Muchacho, el arroz con gandules. Tienes que aprender a cocinar un buen arroz!” Ella me llevó a la cocina y empezó a echar en una sartén un poco de esto, un poquito de aquello, una pizca de sal, un montón de esto y un poco de lo otro. Mientras intentaba calcular cuanto agregaba de cada ingrediente, me di cuenta que mi amiga no media los ingredientes. Ella solamente agregaba lo que ella pensaba era necesario. Ella no estaba siguiendo una receta escrita en un papel, ella estaba cocinando de corazón. Muchos de nosotros queremos tener una receta exacta de como tener una vida cercana a Dios, pero ese tipo de receta no existe. Solo existe el vivir. Los mejores cocineros aprenden de sus errores y es así mismo como nosotros llegamos a vivir junto a Dios.

En la Iglesia Episcopal no tenemos una receta exacta de como vivir una vida espiritual, por que sabemos que no somos perfectos, porque sabemos que todos cometemos errores en esta vida. Aun así todos están invitados a celebrar el regalo y el don de la vida. Todos están invitados a celebrar el Dios de amor, el Dios del perdón, el Dios que nos guía y nos da fortaleza para seguir viviendo.

Mi nombre es el Reverendo Oscar Rozo y quiero invitarles a que venga a nuestra iglesia para aprender juntos a vivir esta vida, para que juntos como hermanas y hermanos aprendamos a amarnos los unos a los otros, y juntos crecer como una comunidad de fe. Todos(as) son bienvenidos!

Iglesia Episcopal de San Pablo, 413 S 2nd St. Watertown, WI.
Santa Misa los domingos a las 6 pm. Para mayor información comuníquense con el Reverendo Oscar al (608)347-8427.

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editor: Alejandra Muñoz

Contribuyentes:

WIC, PADA, Iglesia Episcopal San Pablo, Beloit Area Community Health Center, Departamento de Salud del Condado de Jefferson y de Dodge, Madison College, End Domestic Abuse Wisconsin



of Dodge County



of Jefferson & North
Walworth Counties



Watertown Area



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.

Clínicas de Vacunación en las Escuelas

Proveídas por el Departamento de Salud del Condado de Jefferson

¡Sin costo para los niños de edad escolar quienes reciben vacunas en estas clínicas especiales!

Se requiere consentimiento firmado por padre o guardián legal para los menores de edad.

Vacunaciones disponibles incluyen: Influenza inyectable, DTaP, Tdap, HPV, Meningococcal, Polio, MMR, Varicela, Hepatitis A y B

Escuela	Fecha & Hora	Lugar
Cambridge	Octubre 5 4 p.m.-6:30 p.m.	High School (Preparatoria)
Fort Atkinson	Noviembre 7 4 p.m.-6:30 p.m.	Middle School (Secundaria)
Jefferson	Octubre 6 4 p.m.-6 p.m.	West Elementary (Primaria West)
Lake Mills	Noviembre 10 4 p.m.-7 p.m.	Middle School (Secundaria)
Waterloo	Octubre 26 4 p.m.-7:30 p.m.	Middle School (Secundaria)

¡Protege a su(s) niño(s) en cualquier edad!

Llame al departamento de salud en su área.
 Condado de Dodge - (920) 386-3670
 Condado de Walworth - (262) 741-3140
 Condado de Rock - (608) 757-5440

CLINICA DE SALUD EN BELOIT Y JANESVILLE

La clínica de Beloit Area Community Health Center quiere ser su hogar para todas sus necesidades medicas incluyendo cuidado médico y cuidado dental. Estamos ubicados en las ciudades de Beloit, Darlington y Janesville. Algunos de nuestros servicios incluyen cuidado pediátrico, cuidado de la salud de la mujer, cuidado preventivo, cuidado diabético, cuidado dental familiar, entre otros. Aceptamos la mayoría de seguros médicos y si no tiene un seguro médico tenemos una escala de descuento basado en sus ingresos. Sin embargo a nadie se le negará el acceso a ningún servicio ¡Estamos aceptando nuevos pacientes! Y como siempre contamos con un personal bilingüe ¡Para hacer su cita hoy llámenos! Beloit 608-361-0311. Janesville 608-758-7814. Darlington 608-776-2082 (solo servicios dentales).

Evite la Gripe

Pronto va a llegar la temporada de la influenza (la gripe). La gripe es una infección del tracto respiratorio superior. Algunas personas dicen que tienen la gripe cuando están enfermos del estómago, con vómitos y diarrea. Sin embargo la gastritis y la gripe son dos enfermedades diferentes. Mientras que la temporada normal de la gripe es a finales del invierno y principios de primavera, la gripe puede suceder en cualquier momento.

La mejor protección contra la gripe es recibir la vacuna contra la gripe. Vacunas contra la gripe están hechas de virus muerto y no se le puede dar la gripe. Se recomienda que todas las personas mayores de la edad de 6 meses obtengan la vacuna contra la gripe. Es muy importante que los niños y los ancianos reciban la vacuna. Puede recibir la vacuna contra la gripe en una variedad de lugares, incluyendo el departamento de salud pública, la oficina del médico y las farmacias.

Los signos y síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, congestión nasal, dolores en el cuerpo y/o cansancio. Si usted piensa que tiene la gripe quédese en casa, descanse, beba muchos líquidos y evite el uso de alcohol y tabaco. Si los síntomas persisten, llame al doctor.



Algunas maneras de mantener a usted y su familia saludables y evitar contraer la gripe son:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cúbrase al toser o estornudar con el antebrazo. Si se utiliza un tejido, tíralo a la basura después de usarlo.
- Use su propia taza de tomar y pajitas.
- Manténgase alejado de personas que están enfermas con síntomas similares a la gripe.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo.
- Coma alimentos nutritivos, descanse lo suficiente y no fume.
- Limpie con frecuencia las superficies como pomos de las puertas, teléfonos, manijas de refrigerador, grifos, etc.

Para obtener más información sobre la influenza o la vacuna contra la gripe, llame a la oficina de salud pública del condado local o hable con su doctor de cabecera.

¿Qué es HEP?

El Programa HEP (High School Equivalency Program) de Madison College es un programa con fondos federales que proporciona servicios educativos a los trabajadores migrantes, agrícolas y a sus familiares directos que desean obtener el certificado de equivalencia a la escuela preparatoria (GED) de los Estados Unidos de América.

El objetivo principal del programa es ayudar a los estudiantes a prepararse para tomar los exámenes de GED y también a establecer metas vocacionales a largo plazo. El programa ofrece orientación sobre opciones para seguir estudios universitarios, vocacionales y asesorías sobre el mercado de trabajo.

Misión/Visión

La misión y visión del Programa HEP de Madison College es proporcionar oportunidades académicas, de superación personal, y de crecimiento personal a los trabajadores agrícolas migrantes y de temporada que no han obtenido un diploma de la escuela preparatoria (High School). HEP prepara a los participantes del programa para completar con éxito los exámenes de GED/HSED y los orienta hacia el éxito académico y profesional.

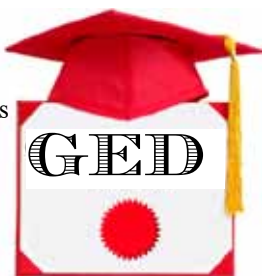
¿Quién califica para HEP?

Para calificar para el programa HEP, es necesario cumplir los siguientes requisitos:

- Tener mínimo de 18 años y 6 meses de edad.
- Identificación Oficial vigente emitida por el país natal o los Estados Unidos.
- Haber trabajado o tener familia inmediata que hayan trabajado en la agricultura por lo menos 75 días en los últimos 24 meses.
 - ♦ Actividades de agricultura pueden incluir:
 - La producción de cosechas, productos lácteos, aves de corral, ganado, o de trabajos de rancho, el cultivo o cosecha de árboles, industrias pesqueras, y de trabajo forestal.
- También personas que califican para el Programa de Educación Migrante, Título 1.
- También personas que califican para el WIA-167 Programa Nacional de Empleos para Trabajadores Agrícolas.

La beca de HEP proporciona:

- Clases y tutorías para el GED en español e inglés.
- Costos de los exámenes de GED
- Consejería académica y laboral
- Actividades sociales y culturales
- Oportunidades para seguir estudiando
- Recursos para encontrar empleo
- Mejorar sus habilidades computacionales
- Servicios de apoyo que pueden incluir:
 - pase para el transporte público
 - examen de vista y lentes
 - útiles escolares
 - libros
 - ayuda económica



Actualmente el programa HEP ofrece clases de GED en español en Madison, Fort Atkinson y Portage. Los horarios de nuestras clases son:

Madison AM: martes y jueves de 9:30 am a 12:00 pm

Madison PM: lunes a jueves de 5:30 pm a 8:30 pm

Fort Atkinson: lunes a jueves de 5:30 pm a 8:30 pm

Portage: martes y jueves de 5:30 pm a 8:00 pm

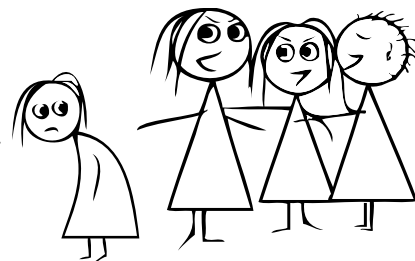
Si usted está interesado en el programa HEP o tiene preguntas acerca de cómo terminar su preparatoria, por favor comuníquese con nosotros al teléfono 608-259-2977.

Cómo Reaccionar Ante la Intimidación

Diariamente, miles de adolescentes se despiertan con miedo de ir a la escuela. La intimidación es un problema que afecta a estudiantes de todas las razas y clases, y es motivo de preocupación para muchos, no solamente para quienes son víctimas de ella. Pero, debido a que los padres, los maestros y otros adultos no siempre pueden presenciarla, muchas veces no entienden hasta qué extremo puede llegar la intimidación.

La intimidación es algo serio

La intimidación ocurre cuando una persona es atormentada continuamente por una persona o un grupo con más poder; ya sea por su fortaleza física o por su nivel social.



Dos de los principales motivos de la intimidación son la apariencia o el nivel social de la víctima. Los intimidadores atormentan a los niños que ellos estiman no encajan dentro de su grupo debido a su apariencia, comportamiento (por ejemplo los muchachos que son tímidos o reservados), raza o religión, o porque los intimidadores consideran que la víctima puede ser homosexual.

Algunos intimidadores atacan a sus víctimas físicamente, lo cual incluye empujones, trompadas, golpes, o hasta los ataques sexuales. Otros usan el control psicológico o los insultos verbales a fin de ponerse en control de la situación. Por ejemplo, las personas en grupos populares o pandillas suelen intimidar a las personas que ellos clasifican como diferentes, excluyéndolos o chismeando acerca de ellos (intimidación psicológica). También pueden provocarlos o atormentarlos (intimidación verbal).

La intimidación verbal también incluye el envío de mensajes instantáneos o escribir insultos sobre la víctima en una página Web. Este tipo de intimidación recibe el nombre de "ciberintimidación". Uno de los aspectos más dolorosos de la intimidación es su inclemencia. La mayoría puede soportar un episodio de bromas o insultos, o incluso ser rechazado en el centro comercial. Sin embargo, cuando estos episodios son continuos, la intimidación puede dejar a la persona en un estado de temor constante.

Los estudios demuestran que las personas que son abusadas por sus compañeros presentan riesgos de tener problemas de salud mental, como baja autoestima, estrés, depresión o ansiedad. También es posible que piensen más en el suicidio.

Los intimidadores también están a riesgo de tener problemas. La intimidación es una forma de violencia y frecuentemente tiene como resultado un comportamiento más violento a medida que el intimidador crece. Se calcula que uno de cada cuatro niños que fueron intimidadores en la escuela primaria tendrán antecedentes criminales antes de cumplir los 30 años. Algunos intimidadores adolescentes terminan siendo rechazados por sus compañeros y pierden amistades a medida que crecen. Los intimidadores también pueden fracasar en la escuela y no tener una carrera, o las relaciones exitosas que otras personas disfrutaban.

www.kidshealth.org

(continuación en la próxima edición)

El Derecho a un Intérprete

Por: Megan L. Sprecher, Esq., End Domestic Abuse Wisconsin

Para alguien que tiene un dominio limitado del inglés, es muy importante tener la oportunidad de usar un intérprete. Con el servicio de un intérprete, gente con un dominio limitado del inglés tiene acceso a servicios necesarios, por ejemplo recursos para víctimas de violencia doméstica y beneficios públicos.

¿Quién debe proporcionarme un intérprete?

Bajo Título VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, una organización o una agencia que recibe fondos federales tiene la obligación de proveer “acceso significativo” (un intérprete) para personas que tienen un dominio limitado del inglés.

Ejemplos de organizaciones/agencias que reciben fondos federales y por eso deben proporcionarle un intérprete si es necesario:

- Los tribunales;
- La policía;
- El defensor público o abogado de oficio;
- Oficinas de asistencia legal (ej: Legal Action of WI y Judicare)
- La mayoría de los hospitales;
- Escuelas públicas y chárter;
- Agencias de vivienda pública;
- Todas las agencias federales (ej: Seguro Social, Administración de Veteranos, Servicio de Impuestos Internos [“IRS” en inglés]);
- Las agencias estatales (ej: Seguro de Desempleo, Agencia de Vehículos Motorizados, Servicios de Protección de Menores);
- Agencias del condado que se encargan de la asistencia pública y los beneficios de Medicaid/Badgercare (“la oficina de welfare”).

¿Qué hago si una organización/agencia me niega un intérprete?

Primero, habla con un empleado de la organización/agencia y pide un intérprete. Si el empleado le niega un intérprete,

Anuncio Pagado

- BUFETE DE ABOGADOS DE INMIGRACION -

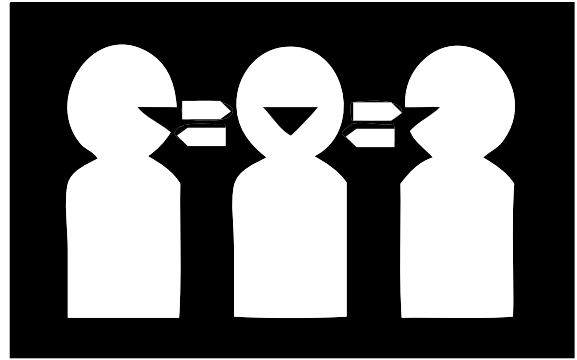
DEPORTACIONES - PETICIONES FAMILIARES - VISAS - ASILOS -
VIOLENCIA DOMESTICA - RESIDENCIA Y OTROS

El abogado Mateo Gillhouse y su equipo están para ayudarle a usted y su familia con precios razonables y planes de pagos para su conveniencia.

6200 Gisholt Drive, Suite 209, Monona WI 53713 - 608.819.6540

Hablamos su idioma!
Llame hoy para su consulta gratis e información sobre nuestras clínicas gratuitas en Beloit y Waukesha





hable con un gerente/supervisor, una persona de servicio al cliente (“customer service” en inglés) para pedir un intérprete de nuevo.

Si la organización/agencia sigue negándole un intérprete, usted tiene la opción de presentar una queja de discriminación. En general, hay que presentar la queja dentro de 180 días de cuándo pasó el acta de discriminación. Para presentar una queja, hay que entregar el formulario de queja y consentimiento/autorización al Departamento de Justicia de los EEUU.

Los formularios en español se encuentran en el internet

https://www.justice.gov/sites/default/files/crt/legacy/2013/01/11/2013_FCS_Complaint_Consent_Spanish.pdf. También puede pedirlos al llamar al Departamento de Justicia de los EEUU al (888) 848-5306 (inglés y español) No hay ningún cobro por presentar una queja.

Al rellenar los formularios, debe sacar y guardar una copia y entregar los originales a: Federal Coordination and Compliance Section - NWB

Civil Rights Division
U.S. Department of Justice
950 Pennsylvania Avenue, N.W.
Washington, D.C. 20530

Después de recibir la queja, el Departamento de Justicia de los EEUU se comunicará con usted sobre la queja. Si el Departamento determine que la organización/agencia le debería haber proporcionado un intérprete, el Departamento se comunicará directamente con la organización/agencia.

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

Buscando Operadores No experiencia necesaria Basin Precision Machining

Aplique en uno de
nuestros locales:

211 Collins St
Jefferson, WI
369 N Newcomb St
Whitewater, WI



Immigration Legal Program
The Catholic Multicultural
Center is proud to offer
immigration legal services on a

sliding fee scale in the Madison Dioceses. We have two
attorneys available in Madison, Montfort and Jefferson.

If you or anyone you know would like to learn more
about our services please contact us at (608) 441-0114
or via email at Ramona@cmctoday.org.

Programa Legal de Inmigración

El Centro Católico Multicultural está orgulloso de ofrecer
servicios legales de inmigración con honorarios basados
en ingresos en la Diócesis de Madison. Contamos
con dos abogados disponibles en Madison, Montfort y
Jefferson.

Si usted o alguien que usted conoce gustaría saber
más acerca de nuestros servicios por favor contactarnos
al teléfono (608) 441-0114 o por correo electrónico a
Ramona@cmctoday.org.

Uniendo familias
por el mundo.
Fortaleciendo la comunidad.

Alicia C. Armstrong Law Office, LLC

1003 W. Main St.,
Sun Prairie, WI 53590
ABOGADA DE INMIGRACIÓN

Para hacer una cita
llame al
(262) 298- 9677

- Inmigración
- Tramite de
Visa
- Naturalización
- DACA



**Beca para los trabajadores
agrícolas y sus familiares, que
incluye:**

- Clases y tutorías en Inglés y
Español para **GED**
- Costo de los exámenes de **GED**
- Asistencia económica: Gastos de
transporte y útiles escolares.
- Consejería educativa y laboral
- Mejorar sus habilidades
computacionales

Ofrecemos clases en:
Madison /Fort Atkinson /Portage

hep@madisoncollege.edu
2125 Commercial Ave,
Madison, WI 53704
Llámenos al (608) 259-2977

El Programa WIC del Condado de Walworth se preocupa por usted y sus niños

Las Mujeres, Infantes y Niños (WIC) ayuda a usted y su familia
mantener sanos y fuertes.

WIC no sólo proporciona una variedad de alimentos sino que
también proporciona consejos para comidas saludables, consejos
de nutrición individualizada, demostraciones de cocina, alimentación
infantil y clases de lactancia, las referencias a la comunidad y los
servicios de salud y la promoción de la lactancia y el apoyo. Las
mujeres embarazadas, nuevas madres, los bebés y los niños hasta
la edad de cinco años pueden ser elegibles para el programa.
Nuestra nueva tarjeta de débito EWIC hace compras una brisa en
comparación con los cheques de papel que teníamos en el pasado.

Muchas familias que trabajan califican y los requisitos de ingresos
aumentan cada año. Póngase en contacto con el Programa WIC
del Condado de Walworth al 262-741-3146 o por correo electrónico
walcowic@co.walworth.wi.us para ver si califica y para programar
una cita.



Estado de ciudadanía no se requiere



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