



octubre/noviembre/diciembre 2017

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 2018 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.

Octubre es el Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Mama



¿Sabía usted que el cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres? ¿O que, aunque raro, el cáncer de mama puede ocurrir en los hombres? En honor al Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Mama en octubre, vamos a compartir algunos hábitos simples que reducen el riesgo de tener cáncer de mama.

- Manténgase activo - Ser activo (junto con una dieta saludable) puede ayudarle a alcanzar y mantenerse en un peso saludable, lo que reduce su riesgo de cáncer de mama. Es mejor para la mayoría de los adultos hacer unos 30 minutos de actividad 5 días a la semana.
- Comer bien, estar bien - Una dieta que incluye una variedad de frutas y verduras, carnes magras y granos enteros puede ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer de mama. Elija grasas saludables, como el aceite de oliva en lugar de la mantequilla, y cuide su consumo total de grasa para así obtener la mayoría de los beneficios.
- Reducir o dejar de fumar - El fumar es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer y puede ayudar a protegerse deteniendo o recortando el hábito de fumar. Puede llamar al 1-877-2NO-FUME (1-877-266-3863) para obtener ayuda para dejar de fumar.
- Amamantar - Las madres pueden reducir su riesgo de cáncer de mama amamantando a sus hijos. Los cambios hormonales que tienen lugar cuando una mamá amamanta ayuda a protegerla de desarrollar cáncer de mama.

Si desea obtener más información sobre cómo comer sano y estar activo, o desea ver si califica para WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños), llame a nuestra oficina al 262-741-3146. Nuestras políticas no han cambiado y no se considera el estatus migratorio al determinar la elegibilidad de WIC. Su información se mantiene privada.

Plan Familiar en Caso de Emergencia

Servicio Gratis para Plan Familiar en Caso de Emergencia.

Cada familia debe tener un plan en caso de emergencia, aunque nuestro deseo es que usted nunca tenga que usar este plan. Es buena practica tener uno a la mano para reducir el estrés de lo inesperado. Para mas información llame al:

YWCA Rock County

1735 S Washington St • Janesville WI. 53546 • 608-752-5445 x 215

Horario: lunes a viernes 8 am- 4:30 pm

Persona de contacto: Crusita Barrios.

Por favor llame para una cita. Los servicios son gratuitos

Latino Service Providers Coalition

717 Hackett St • Beloit WI 53511 • 608-361-1928

Horario: lunes – jueves 8:00 am -1:00 pm

Persona de Contacto: Cecilia Ramírez. Por favor llame para una cita.





Cambios en la Reclamación de Desempleo de Wisconsin

A partir del 23 de agosto, 2017, las certificaciones de reclamos semanales en línea estarán disponibles en español ingresando a <https://my.unemployment.wisconsin.gov>. Estas son buenas noticias para nuestra comunidad de habla hispana porque hay varios beneficios en certificar los reclamos semanales en línea, incluyendo:

- Pantallas sencillas para la búsqueda de trabajo y el reporte de ingresos;
- La habilidad de salvar entradas en su reclamo y regresar más tarde, en el mismo día para completar el reclamo;

- Herramienta de búsqueda de empleador/empresa conveniente para añadir información importante sobre el empleador/empresa, al reclamo;
- Adaptado para móviles con un diseño para usuarios de tabletas o teléfonos inteligentes y;
- Aclarando texto y respuestas para apoyar una mayor precisión y autoservicio.

A partir del 30 de agosto, 2017, se requerirá que los reclamos semanales para beneficios de desempleo estén certificados en línea, incluso para los del habla hispana. Actualmente el 92% de los reclamos semanales ya están certificados en línea. Para aquellos que necesiten ayuda o que realmente no puedan certificar los reclamos semanales en línea, personal del centro de ayuda están disponibles, llamando a 414-438-5395 durante las horas normales de operación (lunes - viernes, 7:45 AM-4:30 PM).

Desde el 24 de mayo, 2017 la solicitud de beneficios de desempleo, la cual es el primer paso en el proceso de reclamar el desempleo, se requiere hacerse en línea con pocas excepciones. Actualmente esta solicitud no está disponible en línea, en español. Los de habla hispana todavía pueden solicitar los beneficios por teléfono, si no pueden usar los servicios en línea, llamando al personal del centro de ayuda, al 414-438-7713 durante las horas normales de operación.

Al llamar al Seguro de Desempleo se le proveerá un intérprete con ningún costo adicional.

Dos videos están disponibles en línea en <http://dwd.wisconsin.gov/uiiben/videos> que pueden ayudar a los de habla hispana, sentirse más cómodos con el inicio de sesión en línea y el proceso de hacer los reclamos semanales en línea:

- “*Como Crear un Nombre de Usuario y una Contraseña para Beneficios de Desempleo de Wisconsin*” - en español
- “*Como Solicitar un Reclamo Semanal para Beneficios de Desempleo de Wisconsin*” - en español

Para más información sobre los servicios de desempleo en línea vaya a <http://dwd.wi.gov/ClaimsOnline>



El Día de los Muertos

Cada cultura tiene su propia manera de honrar a sus muertos. En México, hay dos días específicos del año que se utilizan para “visitarlos” y rezar por su descanso. El 1 de noviembre es para los niños inocentes que murieron precozmente, mientras que el 2 de noviembre se utiliza para recordar a los adultos que también fallecieron. En estos días, amigos y familiares de los difuntos acuden al panteón para dejarles flores y diferentes regalos, recordando los alimentos y objetos que eran de su preferencia cuando estaban vivos, mismos que son montados en altares como parte del culto.

Conexiones Latinas

Jefe de edición: Jodi Roberts

Editors: Alejandra Muñoz, Araceli Wence

Contribuyentes:

WIC, YWCA, ADRC, HealthNet, OSHA, APFV, DWD



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 Encontrará Durante la Inscripción Abierta de Medicare? Del 15 de octubre al 7 de diciembre

Sus necesidades de salud cambian cada año. Su plan de salud puede cambiar los beneficios y costos cada año también. Por eso es importante que revise sus opciones de Medicare anualmente. Compare su plan actual a nuevas opciones y vea si se pueden reducir sus costos o encontrar un plan que se adapte mejor a sus necesidades. La Inscripción Abierta es el único tiempo del año en que las personas con Medicare pueden revisar que nuevos beneficios podría estar ofreciendo Medicare y hacer cambios en su cobertura.

Ya sea que tenga Medicare Original o un plan de Medicare Advantage, usted seguirá teniendo los mismos beneficios y la seguridad que tiene ahora:

- Beneficios preventivos, incluyendo algunas pruebas de cáncer, están disponibles sin costo para usted cuando son proporcionadas por profesionales de la salud participantes y calificados. La visita anual de bienestar le permite sentarse con su médico y hablar de sus necesidades médicas y como mantenerse saludable.
- Medicare le notificará cerca del desempeño de los planes de salud y como utilizar el Buscador de Planes en línea para comparar e inscribirse en planes de calidad.
- En 2018, si llega al “período sin cobertura” del beneficio de medicamentos recetados de Medicare, usted obtendrá un descuento del 65 por ciento en medicamentos de marca cubiertos y verá un mayor ahorro en medicamentos genéricos durante el período sin cobertura.

Vale la pena tomar el tiempo para revisar y comparar sus opciones de cobertura de Medicare, pero usted no tiene que hacerlo solo. Medicare está disponible para ayudarle.

- Visite Medicare.gov/find-a-plan en inglés o presione “español” para comparar su cobertura actual con todas las opciones que están disponibles en su área, e inscribirse en un nuevo plan si decide hacer un cambio.
- Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 24 horas al día / 7 días a la semana para averiguar más acerca de sus opciones de cobertura.
- Revise el manual Medicare y Usted 2018. Se envía por correo a las personas con Medicare en septiembre y también están disponible en línea en inglés y español en Medicare.gov.
- Si usted tiene ingresos y recursos limitados, es posible que pueda calificar para la Ayuda Adicional para pagar sus costos de cobertura de medicamentos con receta. Para más información en español, visite secure.ssa.gov/i1020/startEs o llame al Seguro Social al 1-800-772-1213.
- Obtenga ayuda personal del Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP por sus siglas en inglés). Visite la página en español es.medicare.gov/contacts/ o llame al 1-800-MEDICARE para obtener el número de teléfono de su SHIP local.

Este mensaje es traído a usted por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

¿QUÉ CUBRE EL MEDICARE?



Cubre hospitalización y atención en centros de enfermería especializada



Ayuda a pagar por los servicios médicos prestados por un médico y por atención ambulatoria



Estos son planes médicos que ofrecen hospitalización (Parte A), seguro médico (Parte B) y algunos medicamentos



Cubre medicamentos recetados y está disponible para todos los beneficiarios de Medicare

HealthNet de Rock County en Busca de Interpretes



JANESVILLE, WI - La única clínica gratuita en el condado de Rock está buscando voluntarios por la gran demanda de pacientes de habla hispana. Con nuevos pacientes inscribiéndose en su clínica, HealthNet de Rock County, Inc., dice que la ayuda de voluntarios bilingües está en su máxima necesidad.

Además de sus operaciones en la clínica médica, HealthNet de Rock County, expandió su clínica dental el año pasado con el fin de estar abierto cinco días a la semana. Este cambio aumentó su carga de pacientes a 1,600 pacientes únicos y ayudó a atender a más de 4,500 consultas médicas y dentales. Ian Hedges, CEO de HealthNet de Rock County, estima que casi la mitad de estos pacientes requieren servicios de interpretación para recibir atención

médica de calidad. “Los pacientes no reciben la mejor atención cuando están tratando de entender a su proveedor. Muchos de nuestros pacientes, que hablan español, aunque saben algo de inglés, deben de recibir atención médica en el idioma que más se sienten cómodos hablando y oyendo”.

HealthNet cuenta con más de 100 voluntarios de atención de la salud, que ayudan a brindar servicios, pero muchos proveedores requieren interpretación que por ahora HealthNet ofrece de forma limitada. Hedges dice que espera que más voluntarios puedan ayudar con los servicios de interpretación para ayudar a maximizar el impacto de la clínica. “Cuando tenemos más voluntarios que pueden interpretar, somos capaces de atender a más pacientes que están en necesidad y asegurarse de que sus consultas médicas o dentales corran lo más rápido posible”.

Los posibles voluntarios deben comunicarse con Alicia Merino, Gerente de Casos de HealthNet de Rock County al 608-314-1929 o casemgr@healthnet-rock.org. Se les pide a los voluntarios que proporcionen al menos 4 horas semanales de interpretación mensual. Los voluntarios que deseen interpretar deben tener conocimiento en términos médicos tanto en inglés como en español.

HealthNet de Rock County es una clínica basada en voluntarios, que ofrece servicios médicos, dentales y de visión gratuitos a los residentes del Condado de Rock que no cuentan con seguro médico, y de bajos recursos económicos. Para obtener más información sobre HealthNet de Rock County, visite el sitio web de la clínica en www.healthnet-rock.org.

Esquina de Recursos - Números Importantes

OSHA en Wisconsin

Más Saludables Trabajadores. Más Seguros Lugares de Trabajo.
Más Fuertes Estados Unidos.

OFICINA DE ÁREA DE MADISON

Ann Grevenkamp, Area Directora del Área U.S. Dept. of Labor- OSHA
4802 E. Broadway
Madison, WI 53716
Com. Phone: (608) 441-5388
Fax Number: (608) 441-5400

OFICINA DE ÁREA DE MILWAUKEE

Christine Zortman, Directora del Área
U.S. Dept. of Labor- OSHA
310 W. Wisconsin Ave., Room 1180 Milwaukee, WI 53203
Com. Phone: (414) 297-3315
Fax Number: (414) 297-4299

1-800-321-6742

Operadores de habla hispana responder a preguntas sobre la OSHA y la seguridad y salud en el trabajo.

Consultación GRATIS de OSHA

http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/consult_espanol.html
<http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/consult.html>

OSHA en Línea

<http://www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html>
www.osha.gov

Department of Workforce Development

http://dwd.wisconsin.gov/dwd/publications/sec_9575_directory.htm#Y

Unemployment Benefits

(Beneficios de desempleo)
608-232-0824 Madison
414-438-7713 Milwaukee
800-494-4944 toll free

Labor Standards

(Las normas laborales)
608-266-6860 Madison
414-227-4384 Milwaukee

People with Disabilities

(Personas con discapacidades)
608-266-6860 Madison
414-227-4383 Milwaukee

Workers Compensation

(Compensación de trabajadores)
608-266-1340

Youth Apprenticeship

(Aprendizaje de los jóvenes)
608-267-7210

Job Centers

(Centros de trabajo)
888-258-9966

Wage and Hour Division (Salarios y Horas)

US Dept. of Labor/Wage & Hour Division

<http://www.dol.gov/whd/>

310 W. Wisconsin Ave., Suite 1170
Milwaukee, WI 53203

414-297-1590 or 1-866-487-9243

Centro de Derechos Laborales de Madison

Workers' Rights Center of Madison

608-255-0376

worker@workerjustice.org

<http://wrcmadison.org/WP/>

Octubre es el mes de la prevención y concientización del Abuso Doméstico.
 El abuso doméstico NO es solo físico! Estos son otros tipos de abuso que existen:

Condado de Jefferson:
 PADA Jefferson
 (920) 674-6768

Condado de Rock:
 YWCA Janesville
 (608) 752-2583



Condado de Dodge:
 PAVE Beaver Dam
 (800) 775-3785

Condado de Walworth:
 APFV Elkhorn
 (262) 723-4653

Condado de Dane: Unidos Madison
 (608) 256-9195

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.

6333 Odana Road Suite #13, Madison, WI 53719 - 608.819.6540

Nueva oficina en Madison!

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



facebook

Conexiones Latinas
 tiene una página Facebook
 Encuéntranos en
[www.facebook.com/
 conexioneslat](http://www.facebook.com/conexioneslat)



**Visítenos en el
 internet**

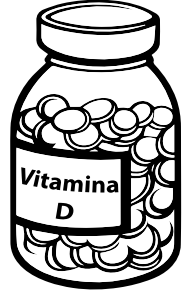
www.conexioneslatinas.org



Vitamina D

¿Sabe que hay nuevas recomendaciones de la vitamina D? Una nueva investigación dice que es muy difícil a recibir suficiente vitamina D. Muchos alimentos son buenos fuentes de vitamina D incluyen salmón, atún, huevos, leche, y jugo de naranja enriquecida con vitamina D, pero una dieta que tiene muchos de estos alimentos no tiene suficiente vitamina D. Es posible que oiga que recibimos vitamina D del sol. Es verdad, pero no recibimos luz solar suficiente durante otoño, invierno, y primavera. Mujeres que están embarazadas o mujeres en edad fértil deben tomar una vitamina prenatal o multivitamínica con vitamina D cada día. La recomendación es que los niños que toman menos de cuatro vasos de leche en un día toman un suplemento de vitamina D.

La recomendación es que todos los niños no tomen más que dos vasos de leche en un día porque esto puede producir problemas, por ejemplo baja hierro y estreñimiento. Por esto, los niños no reciben suficiente vitamina D en su dieta. Bebes que reciben leche materna necesitan un suplemento liquido de vitamina D cada día, a menos que la madre tome un suplemento de vitamina D de 6,400 IU cada día. La vitamina D en una vitamina prenatal o multivitamínica no es suficiente para hacer la vitamina D que es necesario en la leche materna. La American Academy of Pediatrics recomienda que todos los bebes, que reciben formula o leche materna, empiezen un suplemento de vitamina D en cuanto nacen. Para más información sobre la vitamina D, hable con su nutricionista de WIC hoy!



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**

¿TE ESTAN LASTIMANDO?

Ayuda GRATUITA para Víctimas de Abuso Doméstico y Abuso Sexual en Español.

En la Asociación para la Prevención de la Violencia en la Familia
735 N. Wisconsin St., Suite 101
Elkhorn
262-723-4653

Abierto de lunes a viernes de
8:00 AM a 4:30 PM.

- Línea de crisis las 24 horas (262-723-4653)
- Grupos de apoyo para niños y adultos
- Consejería
- Defensoría legal, médica y personal
- Ordenes de protección



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



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