febrero 2007

Student Initiative for Latino Public Health

¿Quienes somos?

Somos estudiantes de la universidad de William y Mary y miembros de la comunidad que quieren apoyar a las personas hispanohablantes en Williamsburg. Este boletín informativo es dedicado a la distribución de información sobre servicios de salud, transporte, educación, y eventos sociales. Esperamos que este boletín sea de su utilidad y que pueda sacar provecho de ello. Si tiene alguna duda o comentario o si desea añadir algo, puede contactarse con silph@wm.edu.

Contenido:

El norovirus 1
¡Lávese las manos! 2
Las bibliotecas públicas 3
Clases de inglés 4
Un seminario con miembros de la policía 5
Noticias de la Red Para La Gente Latina 5
Servicios de salud 6
Servicios para mujeres 10
Servicios para niños 10
Servicios de inmigración 11
Servicios religiosos 12
¡Llene nuestro cuestionario! 13

El norovirus no es su amigo

Me agarró a las 3 de la madrugada. Sentí que una espada me atravesaba la barriga y el dolor me dejó sin aliento. Abrí mis ojos, me revolqué en el piso y gateé al baño donde quedé el resto de la noche abrazando el inodoro. La enfermedad que me abatió tan rápidamente ha afectado una cantidad enorme de personas en Virginia y de otros estados. Por ejemplo, hace unas semanas en Herndon Virginia, el hotel Hilton tenía que cerrar por 2 días porqué 15 miembros de la plantilla y 100 huéspedes se cayeron enfermos. Las autoridades han averiguado que la causa de la enfermedad misteriosa y muy contagiosa fue, como en el caso mio, un brote del "norovirus". El norovirus es un virus que tiene como síntomas principales la diarrea, nausea, fiebre, vómito, y a veces calambres en el estómago. Aunque sean súbitos y muy agudos, la mayoría de las veces los síntomas pasan dentro de dos días y no dejan efectos de largo plazo.

¿Cómo se contrae el norovirus?

El norovirus es muy contagioso y se puede propagar fácilmente de una persona a otra. El contagio se encuentra en las heces y/o el vómito de las personas infectadas. Las personas pueden quedar infectadas con el virus de diversas maneras, entre ellas:

- Al consumir alimentos o al tomar líquidos contaminados con el norovirus;
- Al tocar superficies u objetos contaminados con el norovirus, y luego tocarse la boca con las manos.
- Al tener contacto directo con otra persona

Artículo continúa en la página siguiente

¿Ha visto una biblioteca con ruedas?

Más información en la página 3

¡Ayúdenos a mejorar esta publicación!

Después de muchos meses de publicar *El pueblito*, estamos en proceso de evaluar este boletín informativo. Es muy importante para nosotros que la comunidad se involucre en la labor de decidir los artículos que se publican. Nuestra misión es servir la comunidad hispanohablante para proveer información sobre servicios de salud, transporte y empleo en Williamsburg. No queremos que *El pueblito* sea una publicación idealista sin fin concreto.

Nosotros, los editores de *El pueblito*, les queremos agradecer por leer fielmente nuestra publicación. Es nuestra esperanza que en cada edición de *El pueblito*, nos acerquemos más a la meta de ser una fuente de información útil y práctica para la comunidad de hispanohablantes en Williamsburg. Reconocemos que como estudiantes de la universidad, hay muchas veces que no conocemos las reales necesidades o la información que la comunidad precisa.

Es por esta razón que les pedimos sus sugerencias y comentarios para tener una idea de los temas que son más importantes para ediciones futuras. Nos ayudaría mucho saber su opinión acerca de los artículos de las ediciones anteriores especialmente que tan útiles fueron, o como cree usted que podríamos mejorarlos para que sean de más utilidad para la comunidad hispana. Si tiene alguna sugerencia en cuanto a los temas que deberíamos incluir, por favor comuníquese con nosotros por teléfono al 221-5616 o por correo electrónico a silph@wm.edu. Esperamos que puedan llenar el cuestionario que se encuentra al final de esta edición de *El pueblito* para que tenga una voz en mejorar la publicación. Muchas gracias por su ayuda en este proceso.

Consejos para ellos que padezcan del norovirus

Artículo empieza en la portada

que está infectada y presentar síntomas (por ejemplo, al cuidar a alguien que tiene la enfermedad, o al compartir alimentos o cubiertos con alguien que tiene esta enfermedad).

Generalmente los síntomas aparecen en las personas infectadas dentro de 24 y 48 horas de ser expuestas al virus, pero de vez en cuando tardan sólo 12 horas para comenzar. Las personas que contraen el norovirus son contagiosas desde el momento en que empiezan a sentirse mal hasta por lo menos 3 días después del cesar de los síntomas. En algunos casos las personas siguen estando contagiosas hasta 2 semanas después de reponerse. Por lo tanto es recomendable los que trabajan con comida o que tienen mucho contacto personal diariamente que no vuelvan a trabajar hasta tres días después de mejorarse. Además, todos los recién recuperados deben cuidarse bien levándose las manos y practicar una buena higiene.

¿Cuáles recursos son disponibles para víctimas del norovirus?

Hasta ahora no existe vacuna ni medicina que combata al norovirus. Como el norovirus es un virus, no una bacteria, los antibióticos son inútiles para controlarlo. Así que el mejor tratamiento para los que creen estar infectados es beber muchos líquidos como, agua, jugos (zumos), y suero para reponer lo que se ha perdido en forma de excremento y vómito. Si una persona no puede beber suficiente agua para reemplazar lo perdido, es posible que necesite ayuda médica. Los niños y los ancianos son más arriesgados a deshidratarse, por ende es importantísimo que los observen bien.

¿Pueden prevenirse las infecciones causadas por el norovirus?

Sí. Observe las siguientes medidas preventivas para evitar el riesgo de entrar en contacto con el norovirus:

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño y de cambiar los pañales a un bebé y antes de comer o preparar la comida.
- Lave cuidadosamente frutas y vegetales, y cocine al vapor las ostras antes de comerlas.
- Limpie y desinfecte bien las superficies contaminadas inmediatamente después de una etapa de la enfermedad con un limpiador doméstico a base de cloro.
- Retire la ropa que pueda estar contaminada con el virus después de la etapa de la enfermedad y lávela de inmediato (use jabón y agua caliente).
- Tire el vómito o heces por el inodoro y descárguelo. Asegúrese de que el área circundante se mantenga limpia.

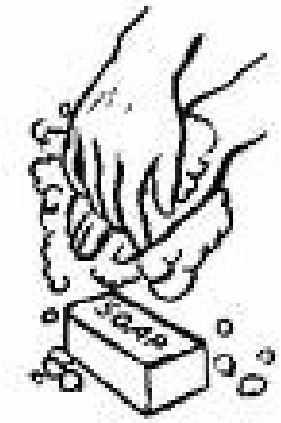
Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Consejos para lavarse las manos

La medida más importante que puede tomar para prevenir el contagio del norovirus es lavarse las manos con frecuencia y de forma correcta.

Lávese las manos después de:

- Ir al baño
- Taparse la nariz o la boca con las manos al estornudar o toser
- Realizar cualquier actividad que pueda contaminar las manos



Lávese las manos antes de:

- Tocar o preparar alimentos
- Comer o beber
- Fumar
- Cepillarse los dientes
- Realizar cualquier actividad en la cual se toque la boca con las manos

Lávese las manos de la manera siguiente:

1. Mójese las manos con agua tibia.
2. Échese abundante jabón en las manos y enjabónelas bien.
3. Frótese las manos durante 20 segundos prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuáguese cuidadosamente las manos con agua tibia.
5. Séquese las manos con una toalla desechable.
6. Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo de agua y abrir la puerta.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

La biblioteca pública: Un recurso importante

Las bibliotecas públicas le pueden servir mucho. Proveen acceso a Internet gratis para que pueda buscar información y comunicarse con los que están lejos, y cuentan también con libros en español y materiales para el estudio del inglés. Si no conoce las bibliotecas de esta área, aquí hay información básica para ayudarle a usarlas.

¿Dónde están las bibliotecas?

Williamsburg Regional Library (259-4050) está ubicado en el 515 Scotland Street, en el centro de Williamsburg cerca del Centro de Transportación. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en cualquier línea (todos los autobuses paran en el Centro de Transportación).

James City County Library (259-7720) está ubicado en el 7770 Croaker Road, en Norge. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en la línea violeta (purple).

También hay una biblioteca ambulante, el *Mobile Library Service*, que visita ciertas urbanizaciones dentro de Williamsburg, James City County, y York County. Tiene libros y otros materiales, ofrece programación para niños, y el personal le puede ayudar a registrarse para una tarjeta de biblioteca. (El horario está en la página siguiente).

¿Cuándo están abiertas las bibliotecas?
Lunes a jueves: 10 AM - 9 PM

Viernes: 10 AM - 6 PM

Sábado: 10 AM - 5 PM

Domingo: 1PM - 5 PM

¿Cómo me puedo registrar para una tarjeta para sacar libros de la biblioteca?

Las tarjetas se expiden en la recepción de cualquiera de las dos bibliotecas, o en la biblioteca ambulante. Por favor, traiga identificación con foto, como un permiso (licencia) de conducir, una credencial estudiantil, o un pasaporte. La biblioteca también requiere prueba de su *dirección actual*, como un permiso (licencia) de conducir, una factura de servicios (agua, gas, electricidad, teléfono, etc.), u otra correspondencia. Con identificación con foto *de cualquier estado o país* puede recibir una tarjeta con los servicios básicos de la biblioteca, pero los que pueden comprobar que son residentes de York County o de Williamsburg y James City County son elegibles para tarjetas con servicios especiales. No se cobra para obtener una tarjeta de la biblioteca, pero sí hay una tarifa para reemplazar una tarjeta perdida o dañada.

¿Cuáles son los beneficios de una tarjeta de la biblioteca?

Una tarjeta le permite sacar y devolver libros, discos compactos, videos, y DVDs en cualquier de los sitios. Es posible tomar prestados hasta 40 artículos al mismo tiempo. La mayoría de los libros y los discos compactos se prestan por 22 días, y los videos, los DVDs, y los libros de adquisición reciente se prestan por ocho días.

¿Qué pasa si devuelvo mis libros tarde?

Las tarifas para los artículos devueltos tardes son:

- 10¢ por día por artículo para los libros, casetes de audio, y los discos compactos para adultos
- 5¢ por día por artículo para los libros, casetes de audio, y los discos compactos para niños
- 50¢ por día por artículo para los videos y DVDs

Es posible renovar los préstamos dos veces, si no hay alguien que está esperando el artículo. Se pueden renovar los artículos en persona o por teléfono (259-7753, pero no se habla español). Si llama para renovar los libros, es importante tener la tarjeta de biblioteca a mano.

Hay lugares en los dos edificios para dejar los libros cuando las bibliotecas están cerradas. También se pueden entregar los libros en el supermercado de Ukrops en Monticello Marketplace.

¿Hay que pagar para utilizar el Internet en las computadoras en la biblioteca?

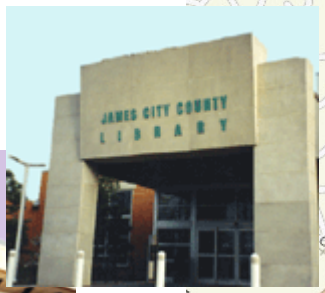
Hay computadoras públicas con acceso a internet en los dos sitios, y una sesión de una hora es gratis. Las copias en blanco y negro cuestan $.10 por página, y las en color cuestan $.20 por página. *No hay que tener una tarjeta de biblioteca para utilizar las computadoras.*

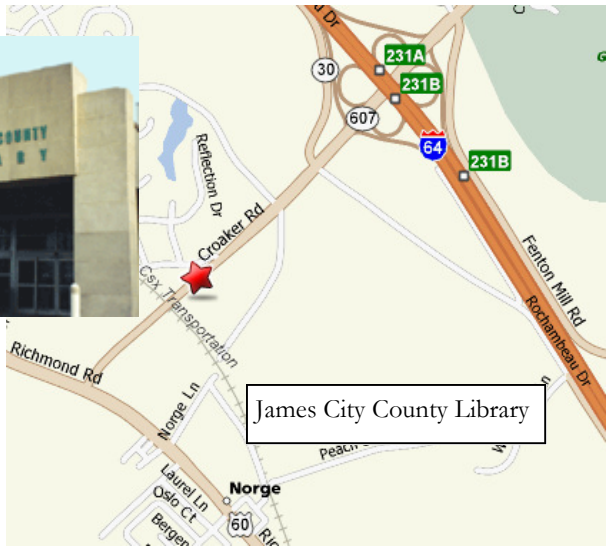
¿Tienen materiales en español?

Hay una colección de *libros en español para niños* en edad preescolar y en la escuela primaria, así que sus hijos se pueden crecer leyendo inglés y español.

Hay una colección de libros, discos compactos, y DVDs con *lecciones de gramática y pronunciación del inglés* para los adultos de habla hispana. También cuentan con el software Rosetta Stone para el estudio del inglés como segundo idioma, y con guías para estudiar para el GED, para el TOEFL, y para los exámenes para la ciudadanía estadounidense.

Williamsburg Regional Library





James City County Library

Horario de la biblioteca ambulante para febrero y marzo

Las visitas a los lugares con asterisco no son abiertas al público, son solamente para los miembros/estudiantes de esa organización/escuela. Las visitas a los lugares sin asterisco son abiertoas al público.

Lunes

*Our Saviour's Child Care Center	9:00 - 9:30
*Norge Elementary School	9:45 - 10:45
*Minnieland Norge	11:00 - 11:45
Toano Trace (Crestview Drive/Woodbridge Court)	4:00 - 5:00
Burnt Ordinary (3301 Toano Drive)	5:15 - 6:15

Martes

*York County Head Stara (Feb 6, 20; Mar.6, 20)	9:30 - 11:00
*James River Elementary School (Feb. 13 & 27; Mar. 13 & 27)	9:45 - 11:15
Windy Hill (Jan Rae Circle Playground)	3:30 - 4:30
Country Village (10 Gray Gables Drive)	4:45 - 5:45
Woodside (Woodside/Mahogany)	6:00 - 6:45

Miércoles

*YMCA (Feb. 14 , 28; Mar. 14 , 28)	9:30 - 10:30
Colony Square Shopping Center	11:00 - 12:00
Conway Garden Apartments	12:15 - 12:45
Steeplechase Apartments	3:45 - 4:30
The Meadows	4:45 - 5:30
Rolling Meadows	5:45 - 6:45

Jueves

*Minnieland John Tyler	10:00 -11:15
James River Community Center	3:30 - 4:15
Skiffes Creek (Skiffes Creek Circle)	4:30 - 5:30

Viernes

*Williamsburg Head Start HTC	11:00 - 12:00
Powhatan Apartments	4:00 - 5:00

Sábado

Colonial Pines	10:00 - 11:00
New Hope	11:30 - 12:15
Lafayette Square	12:30 - 1:00
Woods of Williamsburg	1:15 - 1:45

¿Qué clase de inglés es mejor para usted?

Lugar: Rita Welsh Adult Literacy Program
Servicio: Clases de inglés individuales
Horario: Lunes a jueves de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.
Ventajas: Usted hace su propio horario cuando se matricula.
Dirección: En el sótano de Bryan Hall en el campus de la universidad de William & Mary
Para más información: (757) 221-3325 (si quiere hablar con alguien que hable español llame después de las 5:00 p.m.)

Lugar: Head Start Office (Historic Triangle)
Servicio: Clases de inglés en grupo
Horario: Lunes 5:30 p.m. – 8:30 p.m.
Ventajas: Los niños son bienvenidos y pueden participar en clases de aprendizaje a la misma vez que sus padres atienden las clases de inglés, se ofrecen refrigerios, y se puede proveer transporte para las clases si lo pide con anticipación.
Dirección: 312 Waller Mill Road, oficina #400
Para más información: Llamar a Linda Wallace, (757) 229-9332

Lugar: Saint Bede Catholic Church
Servicio: Clases de inglés en grupo
Horario: Lunes 6:00 p.m. – 7:00 p.m.
Ventajas: No necesita llamar, solo venir a las clases.
Dirección: 3686 Ironbound Road
Para más información: Llamar a Mary y James Lavin (se habla español), (757) 229-6529

Lugar: Matthew Whaley Elementary School
Servicio: Clases de inglés para principiantes y intermediarios
Horario: Lunes y miercoles 7:00 p.m. – 9:00 p.m.
Ventajas: No es necesario llamar, venga a una de las clases para incribirse.
Dirección: 301 Scotland Street
Para más información: (757) 229-8766, para matricularse en las clases llegue 10 minutos antes

Lugar: James River Community Center
Servicio: Clases de inglés para todos los niveles
Horario: Jueves 7:00 p.m. – 8:30 p.m.
Ventajas: Se provee cuidado para los niños y ayuda con las tareas de la escuela. Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases.
Dirección: 8901 Pocahontas Trail
Para más información: La persona de contacto es Marides Daus, (757) 887-3985

Lugar: En el Multipurpose Room de Olde Towne Medical Center
Servicio: Clases de inglés para todos los niveles
Horario: Martes y jueves 6:30 p.m. – 8:30 p.m.
Ventajas: No necesita llamar, solo venir a la clase. Puede empezar cuando quiera.
Dirección: 5249 Olde Towne Road
Para más información: Llamar a Gloria Morales, (757) 566-3300, o a Susan Smith, (757) 247-3600

Lugar: College of William & Mary
Servicio: Clases de inglés para todos los niveles
Horario: Martes y jueves 7:30p.m. – 9:00 p.m.
Ventajas: Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases. Se provee cuidado para los niños, y también ofrecen clases de verano.
Dirección: En el segundo piso de Small Hall en el campus de la universidad de William & Mary
Para más información: Llamar a Aless Quintero, 757 784 5204

Una invitación especial para la comunidad hispana

Un seminario informativo sin ningún costo:

No tenga miedo de hablar con miembros de la policía

Fecha: 1 de marzo de 2007
Hora: 7:00 a 9:00 pm
Lugar: Auditorio de Olde Towne Medical Center
5249 Olde Towne Road
(Se puede llegar utilizando el transporte público en la línea violeta)

¡INFORMACIÓN TRAÍDA PARA USTED EN ESPAÑOL!

¿Sabía usted que por desconocimiento de las leyes de este país, muchos hispanos están cometiendo graves delitos, los cuales están afectando gravemente a sus familias? Tendremos representantes del DMV, un asesor de inmigración, oficiales de la policía de los tres condados (Williamsburg, James City, y York), representantes del Departamento del Servicios Sociales (para hablar del maltrato infantil), y representantes de Avalon (para hablar de la violencia intrafamiliar). Ellos estarán para asistirle y responderle cualquier pregunta acerca de:

- Asuntos de Inmigración
- Información de la renovación del permiso de trabajo y su TPS.
- Violencia Doméstica y Abuso infantil.
- Como usar apropiadamente el 911.
- Como reportar si en mi vecindario consumen o venden drogas.
- Donde reportar por mantenimiento a propiedad rentada.
- Prevención de crímenes
- Información acerca de la renovación de las licencias de conducir
- Las consecuencias de manejar y beber bajo la influencia de bebidas alcohólicas
- Otros aspectos importantes

Para mayor información o si necesita transporte para este seminario contacte a:

Gloria Morales

(757)-566 3300, extensión: 115

Patrocinado por la Red Para la Gente Latina y el Williamsburg Community Health Foundation.

Otras noticias de la Red Para la Gente Latina:

La Red Para la Gente Latina (NFLP, por sus siglas en inglés) es una coalición comunitaria que se enfoca en las necesidades de la comunidad hispanohablante de Williamsburg, particularmente respeto a la salud y la educación. Se estableció en el año 2005, y ahora consta de representantes de 39 organizaciones de Williamsburg y de áreas cercanas.

El objectivo del NFLP es orientarle y educarle. Es por eso que traemos a usted información importante para así ayudarle a mejorar su calidad de vida en este país.

En el mes de marzo NFLP va a ubicar una mesa de recursos en el OTMC con información en español sobre los recursos que ofrecen las diferentes agencias en el área. Habrá información de la Red contra el SIDA de Williamsburg (Williamsburg AIDS Network) acerca de la enfermedad y cómo hacerse una prueba. Si quiere realizarse la prueba usted, NFLP puede ser el puente de contacto. Por favor, diríjase a Gloria Morales, coordinadora del NFLP, al 757-566-3300. ext. 115.

Servicios de salud ...

Centro Médico de Olde Towne

El Centro de Olde Towne ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:

- Asistencia cuando se enferma
- Físicos
- Planificación familiar
- Inmunizaciones/vacunas
- Enviar al paciente a un especialista
- Salud de las mujeres
  - Ginecología
  - Obstétricos
- Asistencia para las enfermedades crónicas
  - Diabetes
  - Asma
  - Enfermedad del corazón
  - Tensión arterial
- Higiene dental
- Ortopedia
- Evaluaciones psiquiátricas
- Análisis, asistencia médica, y asesoramiento por:
  - La vista
  - La audición
  - Próstata
  - El desarrollo del niño
  - VIH/SIDA
  - Enfermedades de transmisión sexual
  - Tuberculosis

Cada martes hay consultorio de inmunización
De 9:00-11:00 y 14:00-16:00

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna ($15.00 cada una si menor de 18 años).

Citas

- Para ver a un médico y si necesita una cita- llame al **259-3258**
- Para comunicarse con la clínica dental- llame al **259-3255**
- Por favor llegue a tiempo a su cita
- Si necesita cancelarla trate de llamar por lo menos 24 horas con anticipación

Opciones de pago

- Si usted vive dentro del condado de James City, el condado de York, o la ciudad de Williamsburg y cuenta con los documentos necesarios, puede ser elegible para un descuento. El precio de la visita depende de su salario y se necesita prueba de la identidad, de residencia, y del salario (llevar los talones de pago a la cita) cada seis meses para determinar cuanto se paga.
- OTMC acepta los seguros siguientes: Medicaid, Medicare, Optima Family Care, Healthkeepers Plus, y FAMIS
- Se puede pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito (MasterCard, VISA o Discover).
- Si no puede pagar ese mismo día, puede planificar un sistema de pago con el Business Manager

El Centro Médico de Olde Towne ofrece honorarios reducidos para los residentes de James City County, York County, y la ciudad de Williamsburg. El precio de su visita depende de su salario.
Para ser elegible para la escala de honorarios reducidos del Olde Town Medical Center, hay que proveer la siguiente información:
1) Prueba de que reside en los condados de James City o York County o en la cuidad de Williamsburg.

Debe proveer dos de los siguientes documentos:

- Talonario (colilla) de cheque con fecha dentro del último mes
- Tarjeta de votante de Virginia
- Tarjeta de registro o título de propiedad de su vehículo registrado en Virginia
- Forma W-2 del IRS con fecha dentro del último mes
- Estado de cuenta de banco con fecha del último mes
- Recibo de cuenta de servicios publico (electricidad, agua, teléfono, etc) con el nombre y la dirección del solicitante, y fecha dentro del último mes
- Contrato de arrendamiento residencial con el nombre de solicitante
- Carta de trabajador social que sea escrita en el membrete de la organización que le atiende y que verifique el condado de su residencia

Artículo continúa en la página siguiente

Artículo empieza en la página anterior

¡Fíjese! Personas que no viven en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg tendrán que pagar el honorario completo.

2) Prueba de Identidad

Debe proveer dos de los siguientes documentos:

- Permiso (licencia) de conducir u otra identificación personal con foto (de cualquier estado o país).
- Partida (certificado) de nacimiento.
- Tarjeta de autorización de empleo de los EE.UU. que esté vigente.
- Tarjeta o póliza de seguro médico con fecha de nacimiento
- Tarjeta de residencia permanente de los EE.UU. que esté vigente.

3) Prueba de Ingresos

Debe proveer todos los documentos que aplican:

- Talonario (colilla) de cheque (si el pago es quincenal, las dos últimas colillas; si el pago es semanal, las cuatro últimas colillas). Si es casado, provea también los ingresos de su esposa(o).
- Copia de carta de beneficios de asistencia social
- Copia de cheque de seguro social o de la carta de beneficios de seguro social
- Comprobante de manutención de niño
- Estado de cuenta de banco con fecha de los últimos tres meses
- Comprobante de Ingresos de jubilación
- Carta del empleador verificando horas trabajadas, salario bruto y salario neto semanal de los últimos tres periodos de pago
- Talonario (colilla) de cheque AFDC
- Comprobante de TANF
- La tarjeta de Medicaid del mes corriente
- Si es menor o no tiene ingresos suministre comprobante de ingresos de los padres, guardianes o de la persona que lo mantiene
- Tarjeta de Medicaid HMO

Ésta información debe ser actualizada cada seis meses. El no proveer cualquiera de la información requerida, resultará en el cobrar de honorario completo por servicios recibidos en Olde Towne Medical Center. Para tener derechos a honorario reducidos o sea un descuento, debe presentar la información dentro de 30 días de su visita.

¡Importante!

Generalmente no hay intérprete en la clínica. Por eso recomendamos que haga la cita con la ayuda de una persona bilingüe. Esa persona tendrá que llamar a la clínica y también acompañarle y interpretarle durante la cita. Si llega al centro y no hay intérprete, no podrán darle servicios.

La dirección de la clínica es: 5249 Olde Towne Road. Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.

Servicios de planificación familiar para los residentes del Distrito de Salud de la Península y del Departamento de Salud de Hampton

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH
Protecting You and Your Environment

Gracias a la **planificación familiar**, desde los 60s, la personas han tenido mayor control sobre el número de hijos y el espaciamiento entre ellos. La salud de la mujer, su edad y sus circunstancias en la vida afectarán su embarazo, la salud del bebé y el bienestar de su familia. Planear el mejor momento de tener el primer bebé es un paso importante hacia la paternidad responsable. Tener un segundo embarazo antes de los 18 meses después de tener un hijo no es bueno para la salud de la madre. La planificación familiar es el usar control de natalidad para espacear los niños en la familia. Esto permite a la mujer el decidir cuando quedar embarazada. Es más que una conveniencia para la mujer y su pareja. Planear el embarazo y la natalidad reduce los riesgos de enfermedades y la muerte de mujeres y niños.

La mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planeados. Uno de los objetivos de la planificación familiar es ayudar a la

Artículo continúa en la página siguiente

Artículo empieza en la página anterior

mujer el prevenir embarazos no deseados. Nacimientos no planeados ocurren con mayor frecuencia en mujeres de bajos recursos, adolescentes, o minorías. Estas mujeres son más propensas a tener partos prematuros, infantes con bajo peso o muerte infantil. Un nacimiento no planeado trae con frecuencia consecuencias a largo plazo para el niño. El niño o niña tiene las probabilidades de crecer en pobreza y sin padre en la casa. El niño tiene mayor riesgo de lesiones, abuso infantil, uso de drogas, bajo desempeño escolar, problemas sicológicos, prematuro y riesgoso comportamiento sexual, y también corre riesgo de tener sus propios prematuros y no deseados embarazos.

El **programa de planificación familiar del Departamento de Salud** ayuda a las mujeres a planear y espaciar sus embarazos y a prevenir consecuencias de un embarazo no planeado y prematuro. En la Península de Virginia, están disponibles los servicio de planificación comprensivo en **Peninsula Health District/el Distrito de Salud de la Península** (sirve a los residentes de Newport News, Poquoson, Williamsburg, James City County, y York County) y en **Hampton Health Department/Departamento de Salud de Hampton** (sirve a los residentes de Hampton).

Estos servicios incluyen citas con un doctor o enfermera superior y consejería de anticonceptivos. La evaluación incluye historia médica y exámen físico, papanicolau, y los exámenes de laboratorio necesarios. Las enfermeras en nuestra Clínica de Planificación Familiar proveen a los pacientes educación en salud prenatal, autoexámen del seno y prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual. Se asignan citas de seguimiento a mujeres con papanicolau anormal.

La mayoría de los servicios de planificación son por cita. Pacientes sin cita son vistos cuando hay espacios libres. Normalmente los adolescentes que solicitan una cita serán vistos en las próximas 48 horas, excluyendo fines de semanas y días festivos. El cargo por los servicios y medicamentos son de acuerdo a la tarifa proporcional basada en los ingresos. Mujeres de 17 años y menos califican para servicio y medicamentos sin costo.

El Contraceptivo de Emergencia o EC (por sus siglas en inglés, Emergency Contraceptive) reduce el riesgo de quedar embarazada después de haber tenido una relación sexual sin protección. Este es llamado también, "La píldora del día después." EC se provee sin cita a clientes que olvidaron tomar la pastilla anticonceptiva, no usaron condón o el condón se rompió mientras tenían relaciones. EC es más efectiva si se usa dentro de las siguientes 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales.

EC no es un método primario de control de la natalidad y puede ser inapropiado para algunas mujeres. Cada mujer que recibe EC se le informa que debe programar una cita en las próximas 2 semanas en la Clínica de Planificación Familiar.

El personal de planificación familiar está comprometido a cortesía, respeto y privacidad hacia los pacientes. El personal se tomará el tiempo para ayudar a cada cliente a tomar una decisión informada sobre los beneficios y riesgos de la selección de anticonceptivos. Ellos ayudarán a cada cliente a entender cómo protegerse a si misma de un embarazo no planeado y enfermedades de transmisión sexual. Con planificación, comunicación abierta, y acceso al cuidado, las ocurrencias de embarazos no intencionados en adultos y se puede reducir. Este es un paso importante hacia un futuro mejor para cada miembro de nuestra comunidad.

Para mayor información o para hacer una cita llame a Peninsula Health Center al 757-594-7326 (línea en español: 757-594-8579) o a Hampton Health Department at 757-727-1172.

Peninsula Health Center tiene un intérprete de habla hispana que trabaja tiempo parcial, y Hampton Health Department utiliza un servicio de interpretación por teléfono.

FAMIS

FAMIS es el programa de Virginia que ayuda a las familias a proporcionar seguro médico a sus hijos. El seguro médico es importante para asegurar que los niños puedan recibir toda la ayuda que necesitan para crecer sanos. FAMIS significa en inglés Family Access to Medical Insurance Security (Acceso Familiar a la Seguridad de la Cobertura Médica).

Colaborando juntos, nos aseguraremos de que sus hijos reciban la atención médica de alta calidad que necesitan.

Es fácil obtener más información sobre FAMIS. Nos puede llamar por teléfono al:

Puede comenzar su aplicación por teléfono. Toma menos de 10 minutos para la mayoría de las familias. Cuando usted llame al representante de servicio al cliente de FAMIS, le preguntará su dirección, quién esta aplicando para seguro médico, quién vive en la casa y el ingreso de su familia. Recibirá después de unos cuantos días laborables una aplicación previamente llena. Debe verificar la aplicación para asegurarse de que la información esté correcta, complete cualquier información necesaria, y fírmela. Puede regresarla en el sobre prepagado que le enviamos junto con cualquier otro documento requerido.

Los especialistas que trabajan con FAMIS también podrán contestar preguntas sobre el programa, ayudarle a inscribirse con un proveedor FAMIS de su área, decirle qué servicios están cubiertos, y explicarle sobre los co-pagos.

Para comenzar una aplicación por teléfono o para más información sobre FAMIS, llame gratis al: 1-866-87FAMIS (1-866-873-2647).

Lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m

Sábados de 9 a.m. a 12 del mediodía

También contamos con servicios de traducción.

Fuente: www.famis.org

CHIP

CHIP, un programa de Child Development Resources, es un proyecto de salud comprensiva. Las familias reciben servicios gratis debido al apoyo del gobierno, de negocios y de personas particulares. CHIP tiene otros sedes en el estado de Virginia, inclusive la oficina central en Richmond.

Los trabajadores de CHIP que proveen servicios a las familias son una trabajadora familiar y una enfermera registrada. Las dos trabajan juntas con la familia como un equipo.

CHIP de Williamsburg sirve a familias que viven en la ciudad de Williamsburg, el condado de James City, y la mayor parte del condado de York.

CHIP trabaja con mujeres embarazadas y con familias que tienen niños menores de seis años de edad para ayudarles a buscar un buen médico. Nosotros les damos a las familias información en como criar a sus hijos y también hacemos exámenes para evaluar el desarrollo y crecimiento de sus hijos. También le podemos conseguir información sobre los recursos que hay en la comunidad para ayudar a su familia a conseguir ayuda en sus necesidades sociales, financieras y educativas.

Servicios de CHIP:

- BUSCANDO UN BUEN MÉDICO: CHIP los apoya y asiste en buscar un buen médico y un dentista para su familia.
- VISITAS A SU HOGAR: Nosotros ofrecemos visitas a su familia en su hogar con una enfermera registrada y una trabajadora familiar.
- EXÁMENES DEL DESARROLLO: También ofrecemos exámenes del desarrollo para todos los niños de CHIP desde el nacimiento hasta que tengan seis años.
- LA REUNIÓN DE PADRES: La reunión de padres con niños pequeños es una oportunidad en que usted pueda compartir ideas, contestar preguntas, y relacionarse con otros padres. Nos gustaría que nos acompañara en este grupo.

Para más información, llame al 566-1300.

Poison Help

1-800-222-1222

Ayuda para envenenamientos está al alcance con solo una llamada 24 horas al día todos los días.

En los Estados Unidos, los Poison Control Centers (Centros de Toxicología) dan consejos de tratamiento en caso de emergencia por envenenamiento. También ofrecen información sobre venenos y prevención de envenenamientos las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Los productos tóxicos pueden hacerle daño si se ingieren, se inhalan, o si hacen contacto con los ojos o la piel—incluso pueden causar la muerte. El Poison Control Center puede ayudarle con sus preguntas sobre:

- Productos de uso doméstico
- Productos químicos
- Medicamentos con o sin receta médica, hierbas medicinales, drogas ilegales, etc.
- Mordeduras de serpientes y arañas, picaduras de escorpiones, etc.

Cuando usted llama al Poison Control Center en caso de una emergencia por envenenamiento, recibirá consejos de tratamiento que en algunas situaciones podrían salvar una vida. Su llamada será atendida por una enfermera, un farmacéutico, o un doctor, todos especializados en toxicología.

Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Los servicios de los Poison Control Centres están disponibles para personas quienes hablan español (y otros idiomas) así como para personas incapacitadas del oído.

Si cree que alguien ha sido envenenado o intoxicado, si algún producto tóxico se pone en contacto con los ojos o con la piel, si alguien inhala algo venenoso, o si alguien toma alguna medicina equivocada o demasiada cantidad llame a su Poison Control Center inmediatamente al 1-800-222-1222.

Fuente: American Association of Poison Control Centers

Servicios para mujeres ...

Avalon

312 Waller Mill Rd.

Williamsburg, VA 23185

757-258-9362

Avalon tiene los impresos importantes y el manual de información del refugio para mujeres en español. También hay intérpretes de ingles/español a disposición de quien los solicite.

Avalon es un centro para mujeres y niños que ayudan a victimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabajan para reducir la existencia de estos crimenes en la comunidad.

Servicios gratis:

Estos servicios están disponibles para cualquier persona que lo necesite. No se necesita ciudadanía.

Línea de ayuda (757-258-5051)

Personas pueden llamar cuando quieran durante las 24 horas del día. La línea está para dar apoyo, información, remitidos, o ayuda en una crisis. Las llamadas son confidenciales.

Centro de Consejo

Hay grupos de apoyo que se reúnen semanalmente por las noches. Hay servicios para cuidar los niños durante los grupos. También, se puede hacer citas individuales con consejeros. Este servicio es para mujeres y hombres.

Refugio

Hay un lugar donde mujeres y sus hijos pueden vivir en situaciones de emergencia. Avalon le ofrece refugio para las mujeres y niños que necesitan un lugar seguro para vivir o para ellos que quieren escaparse de la persona que los maltrate. Pueden vivir aquí por seis meses y los trabajadores les pueden ayudar en necesidades como buscar trabajo, educación, encontrar casa, etc.

Acompañamiento

Empleados y voluntarios de Avalon pueden acompañar mujeres al hospital, a la estación de policía, al palacio de justicia, o servicios sociales.

Ayuda legal

Avalon tiene abogados que le puede explicar sus derechos y el proceso de justicia, le da remitidos legales, y le acompaña al tribunal. Además, personas de Avalon pueden ayudarle obtener un orden de protección.

Le pueden ayudar a conseguir un teléfono celular o sistema de alarma para mejorar su seguridad.

Servicios para niños ...

Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

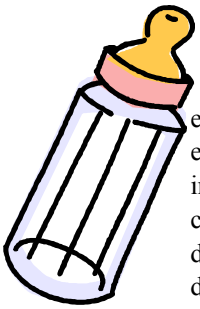
CDR es una agencia no lucrativa, y que está ayudando a los niños y sus familias desde el año 1994.

Cuando usted tenga preguntas acerca de su bebé o niño, llame al 566-1300.

PO Box 280

Norge, Virginia 23127

- Visitas para los bebitos nuevos
- Examen del desarrollo de tu bebé
- Servicios del desarrollo del niño
- Visitas a la casa
- Educación y una enfermera
- Terapia del habla, ocupacional y física
- Grupos de juegos para los niños
- Grupos de apoyo para los padres
- Grupos especiales de apoyo para los hombres
- Cuidado infantil económico
- Educación de la salud y servicios de la salud
- Transportación a los servicios de CDR



WIC: Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés, y Niños

WIC provee consejos de nutrición y alimentos ricos en sustancias nutritivas a las mujeres de bajo ingreso que están embarazadas, que acaban de dar a luz, o que están dando de pecho y a los bebés y niños menores de cinco años de edad. Proporciona leche, queso, huevos, jugo, cereales, frijoles y guisantes secos, mantequilla de maní, y fórmula infantil fortificada. Para ser elegible, hay que ser residente del estado de Virginia, demostrar que su ingreso no exceda los límites de ingreso de WIC, y correr un riesgo nutricional. Puede solicitar los servicios de WIC en la oficina de WIC en Newport News (710 Denbigh Boulevard). Hay que presentar identificación fotográfica, prueba de residencia, prueba de ingreso, y prueba de embarazo. El programa de WIC no acepta las declaraciones de ingreso escritos por las agencias.

Neighborhood Basketball League (Liga Vecinal de Básquetbol)

La temporada del 2007 es desde marzo hasta junio.

Cuándo: Viernes por la noche – niños de 13-15 años (majors) y niños de 16-18 (seniors)
Sabado por la noche – niños de 10-12 años (minors)

Hora: Los partidos del viernes comenzarán a las 8:30 pm
Los partidos del sabado comenzarán a las 6:30 pm

Dónde: Centro Comunitario de Williamsburg/James City County, Longhill Road

Para matricularse, el formulario se puede encontrar en las escuelas, con los entrenadores, o en el mismo W/JCC en la oficina de CAA-NBL. Se debe entregar antes del 15 de febrero.

El costo de la matricula es $5, al contado o en money order – no se aceptarán cheques.

W/JCC Community Action Agency
312 Waller Mill Rd, Suite 405
Williamsburg, VA 23185
757-229-3316 oficina de jovenes
757-229-9332 oficina central

Voluntarios se necesitan para las siguientes posiciones de apoyo: **entrenadores, admisión, tanteadores, y cronometradores.**

Llamar a David E. Johnson, 229-3316

Servicios de inmigración ...

Refugee and Immigration Services

Con el apoyo de la diócesis católica de Richmond, Refugee and Immigration Services (RIS) de Hampton ofrece apoyo a los refugiados y a los inmigrantes. Para asesoría de inmigración dirigida a la población hispana por favor póngase en contacto con Araceli L. McCoy al 757-247-3600 extensión 10.

Servicios para padres hispanohablantes de Family Focus

Family Focus es un programa de Colonial Service Board. Family Focus ofrecerá a la comunidad hispana los mismos beneficios que la comunidad en la Península ha disfrutado desde 1983.

Grupo para padres

Family Focus proporciona a la comunidad grupos para padres y sus hijos, mejor conocidos en inglés como "play groups" (grupos de juego en castellano). El grupo para padres hispanos proveerá un ambiente amistoso de apoyo. Es un lugar donde los padres o personas que cuidan niños pueden discutir abiertamente los éxitos y desafíos de criar a niños. También podrán encontrar ideas o intercambiar ideas con otros padres. Aprenderán diferentes técnicas que les ayudarán en la crianza de sus hijos. Los niños disfrutarán de actividades como manualidades música, merienda, se las van a leer un cuento y lo más importante: podrán jugar y aprender con otros niños.

Fecha: el primer y tercer viernes de cada mes

Hora: 10:00AM-12:00PM

Lugar: Wellspring United Methodist Church, 4871 Longhill road, Williamsburg (entre Route 199 y Olde Town Rd)

Se ofrece transporte limitado– hay que llamar 4 días antes para conseguirlo

Para mas información en español llame (757) 898-2945. Se puede dejar un mensaje en español.

Masaje infantil

Masajear a su bebe es una tradición táctil de amor y comodidad física, un baile entre usted y su bebe. En sólo 5 clases usted puede realizar la comunicación y el lazo que existe entre madre e hijo. Aprender masaje como medio de comunicación le ayudará a usted y a su bebe igual relajarse y liberar se de estrés. Estará usando las mismas caricias que muchas generaciones de padres han usado en todo el mundo. Los masajes estimulan el crecimiento y desarrollo en niños e infantes.

Los beneficios de masaje para bebes:

- Relaja y calma al bebe
- Profundiza el lazo entre madre e hijo
- Mejora la comunicación
- Contribuye al desarrollo del bebe
- Ayuda al bebe dormir

Las clases se dan en York river Baptist Church, 8201 Croaker road, Williamsburg

Lunes, martes y jueves de las 9AM hasta las 2PM

Por favor, haga una cita por mensaje en español- (757) 898 2945

Servicios religiosos ...

Iglesia Católica de Saint Bede

Dirección: 3686 Ironbound Road

Para información: 229-5853 o 565-2173

Rosario en español

Fecha: Todos los lunes

Hora: 7:00 p.m

Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana

Dirección: 4451 Longhill Rd.

Para información:

220-2100

info@vida.vg

www.vida.vg

Lo que empezó como un grupo pequeño ha llegado a ser un servicio semanal a donde asisten muchos hispanos de esta área. El servicio está abierto a todas las personas de habla hispana.

Fecha: Todos los domingos

Hora: Oración a la 1:00 p.m., servicio a la 1:30 p.m.

Ayuno y Oración

Fecha: Viernes, el 2 de febrero (hay Ayuno y Oración el primer viernes de cada mes)

Hora: 7:00 p.m.

Grupo de Mujeres

Fecha: Los jueves cada dos semanas

Hora: 7:00 p.m.

Grupo de Hombres

Fecha: Los jueves cada dos semanas

Hora: 7:00 p.m.

Grupo de jóvenes de ambos sexos (18 a 24 años de edad)

Fecha: Todos los sábados

Hora: 6:00 p.m.

Clase de Discipulado

Fecha: Todos los miércoles

Cuestionario

¡Ayúdenos a mejorar esta publicación!

Los redactores de *El pueblito* esperamos que el boletín informativo sea útil e interesante para usted. Por eso, deseamos que la comunidad entera contribuya sus ideas y sugerencias. Le pedimos que llene ese breve cuestionario sobre los artículos de El Pueblito. Lo que escribe será anónimo y solo usaremos la información que nos provee para mejorar el contenido de *El pueblito*. Las repuestas nos ayudarán a seguir imprimiendo *El pueblito*.

¿Cuantas veces ha leído *El pueblito*?

1 2 3 4 5

¿Dónde encontró la(s) copia(s) que leyó?

En Olde Towne Medical Center
De un family consultant de Child Development Resources (CDR)
En Food Lion
En Tienda la Hispana
En Rita Welsh Adult Literacy Program
En un área residencial
En una iglesia
En una clase de inglés
En casa de un amigo
En su lugar de trabajo
En otro lugar
¿Dónde? _____

¿Conoce Ud. un lugar donde la gente hispanohablante pueda sacar provecho de *El pueblito*, donde aún no llega?

¿Puede Ud. recordar algún artículo en *El pueblito* que le haya ayudado mucho? ¿Cómo le ayudó?

¿Cómo puede *El pueblito* mejorar para cumplir más con su misión de apoyar a la comunidad de hispanohablantes? ¿Tiene alguna sugerencia para articulos sobre información que le parezca importante que le falta acerca de su vida aquí en Williamsburg y los alrededores?

Si tiene algún otro comentario sobre *El pueblito,* por favor escríbalo al revés.

¡**Muchas gracias** por su apoyo! Usted puede dejar el cuestionario en los siguiente lugares:
Tienda la Hispana, la clínica de Olde Towne, Rita Welsh Adult Literacy Program
(habrá una caja cerca de donde se encuentran las copias de *El pueblito* para dejar los cuestionarios llenados*)*
o
con su family consultant de CDR.

Si tiene otras preguntas individuales, por favor póngase en contacto con Gloria Morales, coordinadora de la Red para la Gente Latina al 566-1300, ext. 115