

### ¿Quiénes 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](mailto:silph@wm.edu).

### Contenido:

<i>Calefacción segura</i>	4
<i>Avalon</i>	4
<i>Servicios para Refugiados e Inmigrantes de Hampton Roads</i>	5
<i>Información de las escuelas</i>	6
<i>Servicios para niños</i>	7
<i>Servicios de salud</i>	9
<i>Servicios religiosos</i>	11
<i>Clases de inglés</i>	12

## Prepárese para la temporada de la gripe

La gripe (o influenza, comúnmente llamada flu) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la gripe. La temporada de la gripe puede empezar tan pronto como en octubre y durar hasta la primavera.

Por lo general, la gripe se propaga de persona a persona a través de las gotitas respiratorias que se expulsan cuando alguien infectado tose o estornuda. Algunas veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

La reacción de cada persona a la gripe puede ser diferente. La gripe puede causar una enfermedad que puede variar de leve a grave e incluso provocar la muerte en casos extremos.

### Los síntomas comunes de la gripe

La gripe generalmente empieza de manera súbita e incluye los síntomas siguientes:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor en todo el cuerpo
- Diarrea y vómito (más frecuente en los niños que en los adultos)

*Artículo continúa en la página 2*

¡Hola, Gloria!



Gloria Morales

### Conozca a Gloria:

### Nueva directora de la Red Para la Gente Latina

Nací y crecí en Colombia, donde mis padres, cuatro hermanos, y una hermana siguen viviendo allí. Soy el único miembro de la familia que vive fuera del país. Yo estudié tres años de administración de empresas y vine a Estados Unidos con mi esposo José en 1999. Después de recibir mi residencia permanente, acepté la posición para una organización sin ánimo de lucro ayudando a refugiados a reestablecerse aquí en los Estados Unidos. Empecé como consultante de familias ayudando a cu-

banos recién llegados a integrarse a la vida en este país, y en julio 2002 fui promocionada como la coordinadora del programa. Trabajé por cuatro años y medio ayudando a 436 familias a conseguir su Seguro Social, vivienda, comida, muebles, participación de beneficios con el Departamento del Servicio Social, ayuda con clases de inglés para niños y adultos, oportunidades de empleo y ayudarlos a ser autosuficientes en un periodo de 180 días.

*Artículo continúa en la página 3*

## Cómo cuidar a su familia durante la época de la gripe

Artículo empieza en la portada

### Cómo protegerse contra la gripe

La mejor manera de protegerse y proteger a los demás contra la gripe es vacunándose todos los años contra la gripe. Hay dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles en Estados Unidos:

La “vacuna contra la gripe” inyectable es una vacuna inactivada (elaborada con virus muertos) que se administra mediante una inyección, generalmente en el brazo. Este tipo de vacuna es recomendada para personas de más de 6 meses de edad, tanto para personas sanas como para aquellas que tienen afecciones médicas crónicas.

La vacuna “contra la gripe” de aplicación mediante atomizador nasal está elaborada con virus vivos debilitados que no causan la gripe (algunas veces denominada vacuna viva atenuada o LAIV, por su nombre en inglés, *Live Attenuated Influenza Vaccine*). El uso de la LAIV está aprobado para personas sanas de edades comprendidas entre los 5 y 49 años, en el caso de las mujeres, para aquellas que no estén embarazadas.

Entre las personas más propensas a sufrir complicaciones están **las personas de 65 años de edad en adelante, aquellas que tienen afecciones médicas crónicas, las mujeres embarazadas, y los niños pequeños**. Es especialmente importante que estas personas se vacunen.

Hay personas que no deben ser vacunadas sin consultar antes a un médico. Estas incluyen las que son muy alérgicas a los huevos de gallina y las que en el pasado han tenido una fuerte reacción a la vacuna contra la gripe. La administración de la vacuna contra la gripe no está aprobada para niños menores de 6 meses de edad, y las personas que tienen una enfermedad moderada o grave con fiebre deben esperar hasta que se alivien los síntomas para vacunarse.

Estos pasos pueden ayudarle también a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- ⇒ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable

cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.

- ⇒ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- ⇒ Evite acercarse a personas que estén enfermas. Si se enferma, aléjese de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen. Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela, ni a las reuniones sociales.
- ⇒ Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

### Qué hacer si tiene los síntomas de la gripe

Estos síntomas no siempre indican que usted tiene la gripe. Hay muchas otras enfermedades, entre ellas el resfriado común, que pueden tener síntomas similares. Existen pruebas que pueden determinar si usted tiene gripe, siempre y cuando se realicen dentro de los primeros 2 a 3 días después de enfermarse.

En el caso de algunas personas, la gripe puede causar complicaciones graves como la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma o la diabetes. Tanto los niños como los adultos pueden contraer sinusitis e infecciones del oído. **Si está preocupado por su enfermedad, especialmente si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones debido a la gripe, debe consultar al médico.**

Si le da gripe, descanse mucho, tome mucho líquido y evite fumar y tomar bebidas alcohólicas. Asimismo, puede tomar algunos medicamentos como acetaminofén (p.ej. Tylenol®) para reducir la fiebre y los dolores musculares relacionados con la gripe. Nunca les dé aspirina a los niños o jóvenes que tengan los síntomas de la gripe y en particular, si tienen fiebre. También existen unos medicamentos antivíricos, y es posible que su médico le recomiende tomar uno.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*

### ¡Protéjase contra la gripe!

El mes de octubre o noviembre es la mejor época para vacunarse, pero también puede hacerlo en diciembre o después.

Las inyecciones de la vacuna contra la gripe están disponibles en el Centro Médico de Olde Towne durante los consultorios de inmunización cada martes de 9:00-11:00 y 14:00-16:00. No se necesita hacer cita, y el costo es de \$20.00.

También se ofrecerá la vacuna contra la gripe en Wal-Mart en Mooretown Road el 21 y el 22 de octubre de las 11 a.m. a las 4 p.m. Hay que tener 9 años de edad, y no se dará la vacuna a las mujeres embarazadas. Costo: \$25.00

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*

## ¡Bienvenida, Gloria!

*Artículo empieza en la portada*

Empecé haciendo trabajo de voluntariado para la comunidad hispana para diferentes organizaciones y compañías. He sido residente de Smithfield por cuatro años y medio y disfruto mucho la vida de campo.

He sido bendecida por tener la oportunidad de venir a vivir en este país y realizar un trabajo donde yo puedo usar y compartir mis experiencias con nuevos recién llegados. He sido asignada para ayudar a otros a integrarse en este país el cual amo y me dio una oportunidad de empezar una nueva vida.

Desde agosto 7, 2006 tengo la oportunidad de trabajar como la Coordinadora para La Red Para La Gente Latina (*Network For Latino People*).

### ¿Qué es la Red Para la Gente Latina?

En el 2005 la organización *Child Development Resources* estableció *The Network For Latino People* (La Red Para La Gente Latina) con el objetivo de identificar, planear y desarrollar estrategias efectivas para lograr las metas y así proveer solución a las diversas necesidades y problemas para la creciente población Latina del área de Williamsburg, especialmente la salud.

La Red Para La Gente Latina tiene cerca de 39 miembros pertenecientes a diferentes organizaciones los cuales están enfocados en asegurar el acceso a los servicios de la salud y en ofrecer servicios educativos para la comunidad en general.

### Los servicios que ofrecemos:

#### TALLERES EDUCATIVOS

Debido a la barrera del idioma muchos de los hispanos no conocen las leyes de este país ni tampoco saben que tienen acceso a las diversas oportunidades que ofrecen diferentes organizaciones. Es por eso que la Red Para La Gente Latina tiene para la comunidad varios talleres que muy pronto estarán disponibles para ellos y sin ningún costo.

Tendremos talleres ofrecidos en Español:

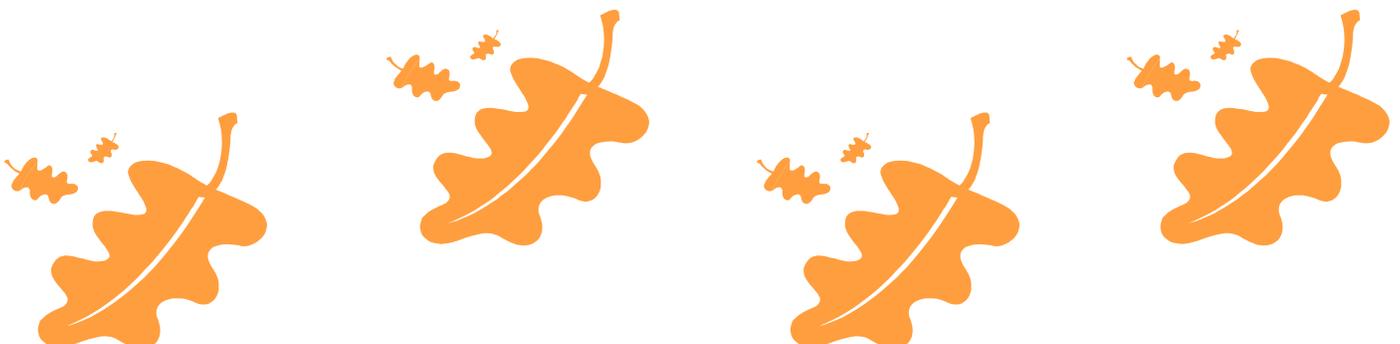
- Aprender a usar el transporte público (viajaremos alrededor de la ciudad y aprenderán a hacer conexiones).

- Preguntas abiertas para el Departamento de Policía de Williamsburg, York County, and James City County sin temor de ser aprendidos.
- Información acerca de cómo comprar vivienda o abrir una cuenta bancaria sin importar el estatus migratorio.
- Información de impuestos: Cómo obtener el ITIN (número individual para pagar taxes). Conveniente para aquellos que no han definido su estatus migratorio y que podría ayudarlo en el futuro para cualquier decisión referente a las leyes de inmigración que decida el gobierno.
- Tener acceso a información en español de como prepararse para un caso de emergencia
- Clases educativas acerca de la salud en general.
  - Planificación familiar
  - Medicamentos
  - Cómo usar su seguro medico y el Medicaid
  - Problemas de la presión arterial, asma, diabetes, gripe estacional, enfermedades de transmisión sexual.

*Acerca de estos talleres estaremos informando a toda la comunidad hispana con boletines y con tiempo para que puedan asistir.*

#### CLASES DE INGLES

Quiero animar a la comunidad latina de Williamsburg a aprender inglés. Con un segundo idioma pueden tener mejores oportunidades de trabajo y conseguir más estabilidad para sus familias. También le permite a usted a participar en la educación de sus hijos. Es por eso que la Red para la Gente latina y *Refugee & Immigration Services* de Hampton ofrecen para ustedes clases de inglés GRATIS en Olde Towne Medical Center los martes y jueves de 6:30p.m. a 8:30 p.m. Se ofrecerá cuidado para niños de un año en adelante.



## *Caliente su casa con confianza y seguridad*

Dentro de pocas semanas las hojas empezarán a caer de los árboles y el viento se volverá fresco. Son las primeras señales que el otoño e invierno están para llegar en Williamsburg. Por las noches en otoño y los días enteros de invierno hace frío y a menudo nieva. Esta estación puede ser muy preciosa para los adultos y divertido para los chicos pero, como el calor en el verano, el frío también tiene aspectos dañinos. Por lo tanto es importante que tenga en cuenta algunos puntos para mantener a su familia segura y para divertirse durante esta estación.

Durante el invierno es recomendable que los responsables mantengan una temperatura saludable, alrededor de 21 grados centígrados (70° F) en los dormitorios de niños y personas maduras. Por eso hay que comprobar que su residencia tiene un sistema de calefacción adecuado y que funciona limpiamente. Puede prender la estufa o caldera con todas las ventanas abiertas durante un día que haga buen tiempo para averiguar que funciona bien y para limpiar los conductos y resistencia de polvo (cuando lo haga por primera vez es normal que huelga o vea un humo ligero y blanco). Antes de usar el sistema de calefacción también debería instalar un detector de fuego y de monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un gas sin olor ni color que suele ser muy peligroso y cuando no funcionan bien a veces los elementos de calefacción lo crean. Los síntomas de emponzoñamiento del gas son: dolores de cabeza, fatiga, mareo y falta de aliento. Los niños y personas maduras son los más propensos a este mal y a menudo se duermen muy profundamente antes de morir. Si cree que usted o alguna persona en su casa siente estos síntomas salga de la casa y consulte un médico.

Si va a usar el fogón para calentar su casa compruebe que la chimenea esté libre de escombros y que el tiro esté abierto. Una chimenea estorbada puede ser una causa de monóxido de carbono en la casa también. Recomendamos que un profesional examine su chimenea una vez todos los inviernos antes de usarla. Cuando se usa el fogón también use un biombo de malla metal que cubra la abertura entera para que las chispas no salgan y los niños y mascotas no se acerquen demasiado al fuego.

Si piensa usar calefactor eléctrico portátil es menester mantenerlo por lo menos un metro de material inflamable como cortinas o ropa. Use el calefactor solamente cuando está en el cuarto y apáguelo antes de irse. Jamás deje los calefactores encendidos cuando duerme usted o cuando sale de la casa.

### **¡NUNCA USAR LA COCINA PARA CALENTAR LA CASA!**

Si quiere ahorrar sus gastos de energía, aquí hay algunas sugerencias para bajar el precio de calefacción.

- Sugerimos que prevenga Ud. que corrientes de aire frío entren a la casa por las ventanas y la puerta mediante cortinas y/o láminas de plástica.
- Puede calentar la casa solamente durante las horas que está adentro. Apague la estufa antes de salir por el día y cuando vuelva enciéndala.
- Puede ahorrar por medio de vivir en sólo uno o dos cuartos. Deje las otras habitaciones y los conductos de calefacción cerrados para disminuir la cantidad de aire que usted necesita calentar en cada habitación.

## *Apoyo para las víctimas de la violencia doméstica*

### **Avalon**

Oficina:

312 Waller Mill Rd.

Williamsburg, VA 23185

757-258-9362

### **¡Nueva información!**

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

Avalon es un centro para mujeres y niños que ayudan a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabajan para reducir la existencia de estos crímenes 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 situa-

*Artículo continúa en la página siguiente*

*Artículo empieza en la página anterior*

ciones 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.

## *¿Qué es Refugee and Immigration Services?*

### **Ofrecen servicios para refugiados e inmigrantes, centrados en una oficina de Hampton Roads**

Con el apoyo de la diócesis católica de Richmond, Refugee and Immigration Services (RIS) de Hampton ofrece asistencia a refugiados e inmigrantes. Desde 1975, Refugee and Immigration Services ha ayudado a miles de refugiados a empezar nuevas vidas en el área de Hampton Roads. Los refugiados vienen de muchos países — como Somalia, Ethiopia, Afghanistan, Russia, Cuba, Vietnam, y Bosnia.

Los refugiados son referidos al diócesis por la conferencia de obispos católicos de los EE UU. Muchos viven en Hampton Roads o Newport News por los departamentos a bajo costo y oportunidades de empleo en el área. Los refugiados tienen una asistente social quien asegura que la familia se integre en la sociedad. Al principio, el enfoque es en encontrar un departamento y empleo. Un voluntario está asignado a cada refugiado para enseñarle el inglés básico. Los voluntarios típicamente trabajan unos seis meses con la familia y algunos llegan a formar una amistad prolongada.

RIS tiene muchos servicios dirigidos a la comunidad de refugiados e inmigrantes, inclusive:

- Orientación a las leyes, costumbres, e instituciones de los EE UU
- Atención intensiva a cada familia para poder enfocar en las necesidades iniciales incluso: desarrollo de recursos, transportación, interpretación, apoyo
- ESL (enseñanza de inglés como segundo idioma)
- Servicios de vinculación entre la escuela y los padres
- Servicios de prevención para jóvenes refugiados y familias
- Educación de la comunidad
- Servicios para los jóvenes
- Servicios de traducción/interpretación
- Asesoría sobre la inmigración

La meta central de RIS es asegurar que las minoridades tengan acceso igual a los servicios para los cuales son elegibles. Mucha gente que vive ahora mismo en los EE UU habla otro idioma que el inglés y necesita la asistencia de intérpretes cuando van al corte como partidos o testigos, cuando van al hospital, y para muchos otros servicios. **Para Asesoría de Inmigración dirigida a la población hispana por favor póngase en contacto con Araceli L. McCoy al 757-247-3600 extensión 10.**

RIS da bienvenida a los que acaban de llegar a los EE UU y facilita el proceso de empezar nuevas vidas de dignidad y auto-suficiencia para los que han huido de persecución. La organización quiere promover un ambiente en la comunidad de aceptar a las personas de diferentes culturas.

## Información sobre las escuelas ...

### Calendario del año 2006-2007 para las escuelas de Williamsburg-James City County

Los colegios primarios (*elementary schools*): Clara Byrd Baker, DJ Montague, James River, Matoaka, Matthew Waley, Norge, Rawls Byrd, y Stonehouse

Los colegios intermediarios (*middle schools*): Berkley, James Blair, y Toano

Los colegios secundarios (*high schools*): Jamestown, Lafayette, y Warhill

#### **Octubre**

el 19: Día cortado. Grados 6 a 12 dejan salir a las 12:30 de la tarde y grados K a 5 salen a las 2:00 de la tarde

#### **Noviembre**

el 6: El primer período de notas se acaba

el 7: Día de las elecciones. NO HAY ESCUELA.

el 8: El segundo período de notas empieza.

el 8, el 9, y el 10: Día cortado para los grados K a 5, los niños salen a las 12:15 de la tarde y hay conferencias entre padres y maestros por la tarde y la noche

el 10: Día cortado para los grados 6 a 12, los niños salen a las 10:45 de la mañana.

el 22: El descanso para el Día de Acción de Gracias empieza y las escuelas y las oficinas cierran al medio día. Los grados 6 a 12 salen a las 10:45 de la mañana y los grados K a 5 salen a las 12:15 de la tarde.

el 23 y el 24: NO HAY ESCUELA. Las escuelas y las oficinas están cerradas.

#### **Diciembre**

el 21: El descanso de invierno empieza y las escuelas y oficinas cierran al medio día: los grados 6 a 12 salen a las 10:45 de la mañana y los grados K a 5 salen a las 12:15 de la tarde

No hay escuela hasta el 2 de enero para todos los grados.

### Calendario del año 2006-2007 para las escuelas de York County

Los colegios primarios (*elementary schools*): Bethel Manor, Coventry, Dare, Grafton Bethel, Magruder, Mt. Vernon, Seaford, Tabb, Waller Millar, y Yorktown

Los colegios intermediarios (*middle schools*): Grafton, Queenslake, Tabb, y Yorktown

Los colegios secundarios (*high schools*): Bruton, Grafton, Tabb, York, y York River Academy

#### **Octubre**

el 11: Notas de período intermedio se distribuyen.

el 19: Todos los estudiantes salen temprano al medio día.

#### **Noviembre**

el 3: Día final del primer período de dar notas

el 6: El segundo período de notas empieza.

el 7: Día de las elecciones. NO HAY ESCUELA

el 10: Día de los veteranos. NO HAY ESCUELA

el 13: Las notas oficiales se distribuyen

el 22: El descanso para el Día de la Acción de Gracias empieza al medio día. Los estudiantes salen temprano.

el 23 y el 24: NO HAY ESCUELA.

#### **Diciembre**

el 8: Todos los estudiantes salen al medio día

el 13: Notas del período intermedio se distribuyen.

el 21: El descanso del invierno empieza al medio día y los estudiantes salen temprano.

No hay escuela hasta el 2 de enero para todos los grados.



## ¡Atención padres!

Este año las escuelas de Williamsburg/James City County (WJCC) tienen sesiones de tutoría para todos los estudiantes que necesitan más ayuda con su tarea o algunos trabajos. Se puede inscribir a su hijo para estas clases. Lo siguiente es el horario de las clases para cada semana:

### Los colegios primarios:

**Clara Byrd Baker:** martes y jueves, 3:45 – 5:00 p.m.

**Rawls Byrd:** martes y jueves, 4:00 – 5:00 p.m.

**DJ Montague:** martes y jueves, 3:45 – 5:00 p.m.

**Norge:** martes y jueves, 4:00 – 5:00 p.m.

**Matthew Waley:** martes, miércoles, y jueves, 3:45 – 5:00 p.m.

**James River:** martes y jueves, 3:45 – 5:00 p.m.

**Stonehouse:** martes y jueves, 3:45 – 5:00 p.m.

### Los colegios intermediarios:

**Berkeley:** martes y jueves, 2:45 – 4:30 p.m.

**James Blair:** lunes, martes, miércoles, y jueves, 2:50 – 4:30 p.m.

**Toano:** martes, miércoles, y jueves, 2:50 – 4:30 p.m.

### Los colegios secundarios:

**Lafayette:** martes, miércoles, y jueves, 3:00 – 4:30 p.m.

**Jamestown:** lunes, martes, y miércoles, 3:00 – 4:15 p.m.

También, la oficina de los asuntos multiculturales le recomiende a los padres pasos para ayudar a sus hijos académicamente. Con estos pasos se puede ayudar sus hijos a sacar mejores notas. Es muy importante que usted haga lo que pueda para ayudar su propio estudiante.

1. Ofrezca su ayuda en la clase de su hijo
2. Visite la escuela con regularidad y trabaje con otros padres y maestros para incorporar y presentar sus culturas en clase.
3. Relaciónese con su hijo y sea un modelo de conducta para su hijo
4. Comuníquese a su hijo las esperanzas que usted tiene
5. Provea a su hijo un espacio estructurado para hacer tarea
6. Déle ánimo a su hijo
7. Lea con su hijo con libros un poco avanzado de su nivel, o lea con su hijo libros de su nivel
8. Asista las conferencias previstas con el/la maestro/a de su hijo
9. Ayúdele a su hijo a dibujar gráficos y diagramas para estudiar para los exámenes
10. Pídale a su hijo el resumen de un cuento después de haberlo leído.
11. Construya modelos para ayudar su hijo a aprender
12. Lea material que no es ficción con su hijo y hablen juntos sobre que lo dice
13. Ayúdele a su hijo a analizar una situación que se encontró en su vida

## Servicios para niños ...

### Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

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.

- 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



PO Box 280

Norge, Virginia 23127

## 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**



## 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. Para más información visite al <http://www.vahealth.org/wic/>.

# Servicios de salud ...

## Centro Médico de Olde Towne

### Una carta de la directora ejecutiva sobre unos reglamentos nuevos de los cuales se debe enterar ...

Estimado Paciente de la Clínica Olde Towne:

Esta carta es para informarle sobre los nuevos reglamentos implementados por el gobierno a partir del primero de julio de este año. Es muy importante que usted continúe viniendo a la clínica, a pesar de las nuevas leyes. Como consecuencia de los nuevos reglamentos, usted debe presentar por lo menos una de las siguientes formas de identificación para poder recibir el descuento en sus servicios médicos:

- Licencia de conducir o tarjeta de identificación del estado de Virginia
- Certificado de nacimiento de los Estados Unidos
- Tarjeta de permiso de trabajo (INS) que aún esté vigente
- Una copia certificada de notas escolares de una escuela o universidad de los Estados Unidos
- Tarjeta de seguro médico vigente o una copia de la póliza con fecha de nacimiento

Si usted no tiene ninguna de estas identificaciones, **NO** se preocupe, nosotros continuaremos dándole los servicios médicos que usted necesite. Todo lo que usted debe hacer es un pago **mínimo** y mensual a la cuenta de la clínica.

Nosotros lo estimamos mucho a usted como paciente y nos gustaría continuar facilitándole los servicios médicos que usted necesite. Por favor si usted tiene preguntas llame a la oficina de pagos al 259-3254.

Sinceramente,

Judy Knudson

Directora Ejecutiva

**"Si usted no tiene ninguna de estas identificaciones, NO se preocupe, nosotros continuaremos dándole los servicios médicos que usted necesite."**

**Aunque han habido unos cambios importantes, la clínica de Olde Towne todavía ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:**

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

### *¡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.

*Artículo continúa en la página siguiente*

*Artículo empieza en la página anterior*

### **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 con 24 horas de anticipación

**La dirección de la clínica es: 5249 Olde Towne Road.**

### **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 eligible 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

**Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta (purple).**

## **Nuevos servicios ofrecidos por el Departamento de Salud**

El Centro de Salud de la Península (Peninsula Health Center) es parte del Distrito de Salud de la Península (Peninsula Health District) y del Departamento de Salud de Virginia (Virginia Department of Health). Los servicios clínicos del Centro de Salud de la Península incluyen: Clínicas de Planificación Familiar y Enfermedades de Transmisión Sexual

**Ubicación** – 416 J Clyde Morris Boulevard, Newport News, VA 23601 (al lado de Riverside Regional Medical Center).

**Horas de Operación** – El Centro de Salud de la Península (Peninsula Health Center) está abierto de lunes a viernes de 8 a.m a 5 p.m. Los servicios, los médicos, y las enfermeras profesionales no están disponibles después de las 5 p.m., los fines de semanas, o los días festivos.

**Llamadas**- Para citas o dudas, llamar al 594-7400 de lunes a jueves 8 a.m. a 10.a.m. o 1 p.m. a 3 p.m. Las llamadas serán contestadas lo más pronto posible, pero también pueden ser contestadas al siguiente día laboral. **Si su idioma principal es el español, puede llamar al 594-8579 para dejar un mensaje para un intérprete.**

**Tiempo Estimado de Cita** - El tiempo estimado para completar una cita es de 1 a 3 horas en la clínica. Si es un paciente nuevo o necesita actualizar su elegibilidad, puede ser necesario algún tiempo adicional. La elegibilidad deber se actualizada por lo menos anualmente. Si no se encuentra presente en la sala de espera al momento de ser llamado, perderá su cita y se le pedirá que la reprograma.

### **CLÍNICA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

Provee servicios clínicos, educación y soporte para guiarle a usted y su pareja en la planificación de su familia. El Anticonceptivo de Emergencia está disponible.

**Elegibilidad:** Se provee servicios sin importar el estatus migratorio, y no se necesita tarjeta ni número de seguro social. Los pacientes de 18 años o más y los menores acompañados de padres o tutores legales deben traer prueba de ingreso.

**Costos:** Tarifa proporcional al ingreso. Sin costo para pacientes menores de 18 años que no estén acompañados de los padres o guardianes. El pago se realiza el mismo día de recibir los servicios.

**Disponibilidad:** Se requiere cita, pero se puede conseguir el anti-conceptivo de emergencia sin una cita.

**Servicios:** Depende del tipo de visita. Usted puede ser visto por un médico, enfermera profesional, o enfermera. Su visita puede incluir historia médico/familiar, examen físico, pruebas de laboratorio, educación, y recomendación de vacunas. La visita, examen de laboratorio, inyecciones, y/o medicamentos son cobrados separadamente basados en una escala de ingresos. Los anticonceptivos pueden ser surtidos en la farmacia del centro de salud.

### **CLÍNICA DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL**

Provee diagnóstico, tratamiento y consejería por gonorrea, clamidia, sífilis, trichomoniasis, candidiasis. Prueba de VIH incluido.

**Elegibilidad:** Traer identificación con foto. Se provee servicios sin importar el estatus migratorio, y no se necesita tarjeta ni número de seguro social.

**Costos:** No hay costo para visitas, exámenes, o tratamientos.

**Disponibilidad:** No se requiere cita. Horas de registro 8 a.m. y 12:30 pm. De lunes a viernes.

**Servicios:** Basado en orden de llegada. Usted llenará unos formularios con preguntas sobre su dirección y número de teléfono para contactarle si es necesario. El médico, enfermera profesional, o enfermera le atenderá. Algunas pruebas y tratamientos pueden ser completados en una sola visita. Es posible que tenga que llamar para obtener otros resultados. Resultados de VIH normalmente toman de 1-2 semanas y sólo se dan en persona.

## CHIP

CHIP, un programa de Child Development Resources, es un proyecto en la 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.

## *Servicios religiosos ...*

### **Iglesia Católica de Saint Bede**

*Dirección:* 3686 Ironbound Road

*Para información:* 229-5853 o 565-2173

Rosario en español

*Fecha:* Todos los martes

*Hora:* 7:00 p.m

**SE NECESITA:** Músico que sepa tocar el piano o el órgano, para tocar en la Misa en Español. Por favor llamar a Pat Toney (229-5853), Elsa Orange (253-0806), o Linda Flores (564-8761).

### **Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana**

*Dirección:* 4451 Longhill Rd.

*Para información:*

220-2100

[info@vida.vg](mailto:info@vida.vg)

[www.vida.vg](http://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.

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.

Revolución Juvenil 2006

27 y 28 de Octubre

[www.revolucionjuvenil.vg](http://www.revolucionjuvenil.vg)

Para mas información, llamar a Karmen al 757.754.2569

Cena de Matrimonios

20 de Octubre a las 6:30 p.m.

Para mas información, llamar a Patty al 757.254.7909

Retiro Encuentro

17 y 18 de Noviembre

Para mas información, llamar al 757.220.2100

## Clases de inglés ...

¡Aprenda inglés sin pagar! Se ofrecen clases individuales en el Rita Welsh Adult Learning Program/Programa de Aprendizaje para Adultos de Rita Welsh.

**Fecha:** Cada estudiante se reúne con su propio tutor cada semana a la misma hora.

**Hora:** El estudiante elige una hora conveniente para su lección de inglés. El centro está abierto lunes-jueves.

**Dirección:** El programa está ubicado en el campus de la universidad de William & Mary, en el sótano del Bryan Hall (en Richmond Rd. al otro lado de la calle de Wawa).

**Transporte:** Se puede llegar al campus utilizando el transporte público en las líneas azul (blue), violeta (purple), y roja (red).

**Para información:** Llame al 221-3325 para obtener más información. Habrá alguien que hable español que contestará el teléfono de las 5:00 p.m. hasta las 8:00 p.m.

**Costo:** Gratis

Clases de inglés

**Fecha:** Todos los lunes

**Hora:** 6:00 p.m. a 7:00 p.m. (antes del rosario en español)

**Dónde:** Iglesia Católica de Saint Bede

**Dirección:** 3686 Ironbound Road

**Para información:** 229-6529

**Costo:** Gratis

Las escuelas de Williamsburg/James City County (WJCC) ofrecen clases de inglés para adultos.

**Fecha:** Todos los lunes y todos los miércoles

**Hora:** 7:00 p.m. a 9:00 p.m.

**Dónde:** Escuela primaria de Matthew Whaley (junto a Colonial Williamsburg)

**Dirección:** 301 Scotland Street

**Costo:** Gratis

Clases de inglés para adultos con Jonathan Arries en la universidad de William & Mary.

**Fecha:** Todos los martes y todos los jueves.

**Hora:** 7:30-8:30 p.m.

**Dónde:** En el campus de la universidad de William & Mary, en el cuarto 150 del edificio Small.

**Costo:** Gratis

ETLAS (Empoderamiento a través de Lenguaje y Solidaridad): Una clase para adultos y niños para aprender y mejorar su nivel de inglés, y para ayudar a los niños con su tarea. Todos los latinos son bienvenidos (o también están invitados a venir.)

**Fecha:** Todos los jueves.

**Hora:** 7:00 p.m.

**Lugar :** Community Center de James River Elementary School

**Dirección:** James River Elementary School está ubicado en el 8901 Pocahontas Trail, Williamsburg, VA. Está en el Rt. 60, aproximadamente 2 millas al este de Busch Gardens, junto a Carter's Grove. Hay un semáforo en este cruce.

**Costo:** Gratis

Clases de inglés de la Red para la Gente Latina y Servicios para Refugiados e Inmigrantes

**Fecha:** Todos los martes y todos los jueves.

**Hora:** 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

**Lugar :** Centro Médico de Olde Towne

**Dirección:** 5249 Olde Towne Rd.

**Costo:** Gratis