



Contenidos:

Lackey Free Clinic	2
Experiencias personales con el mal de Chagas	4
La Red para la Gente Latina: Para servirle	5
Servicios de salud	6
Servicios para mujeres	9
Servicios para niños	9
Servicios de inmigración	10
Clases de inglés	11
Servicios religiosos	12
Cuestionario	13

¿Quién 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 silphx@wm.edu o llamar al (757) 221-5616.

Diabetes: Lo que necesita saber

Si es madre o padre, abuelo o abuela, sabemos que los trabajitos del día no esperan para que descance usted. Su familia depende de Usted día y noche para comer, tener ropa limpia y ayudar con las tareas del colegio y cuando se siente mal nada sale bien. Por eso preservar la buena salud es importantísimo y quisiéramos ayudarle. Una condición que afecta a un gran porcentaje de hispanos en los EE.UU es la diabetes tipo 2. Esta enfermedad tiene numerosas complicaciones que afectan el cuerpo entero. Su rasgo característico es un nivel elevado de glucosa (azúcar en la sangre) y normalmente afecta a las personas adultas y mayores. Si tiene más de 45 años, sufre del sobrepeso o tiene algún pariente que haya padecido de la diabetes, le avisamos que consulte con su médico acerca de su riesgo de contraer la enfermedad.

Los efectos principales de diabetes se sienten en el corazón, los riñones, los ojos y los pies. En los ojos el nivel alto de azúcar en la sangre daña las venas más pequeñas, causando que la vista se vuelva brumosa o que la persona se quede ciega. En el corazón el nivel de azúcar aumenta su riesgo de infarto o fallo (insuficiencia) cardíaco. También, los riñones tampoco funcionan limpiamente con el exceso de glucosa lo cual resulta en la insuficiencia renal. En los casos más extremos, la diabetes puede causar que usted pierda sensación en los pies y que sea necesario amputárselos.

Estas condiciones impiden que pueda cumplir con las necesidades de su familia. Aunque todavía no hay cura para la diabetes tipo 2, tomando unas medidas sanas en cuanto a su dieta y régimen de ejercicio puede evitar contraerlo y controlarse los síntomas de la enfer-

Artículo continúa en la página 2

¡Yo me protegí de la gripe ... gratis!



Lea más en la página 5.

Qué hacer si llega una tormenta invernal

Hasta las áreas que normalmente experimentan inviernos templados, como Williamsburg, pueden ser azotadas con una intensa nevada o frío extremo. Las tormentas invernales pueden producir inundaciones, autopistas cerradas, caminos bloqueados, cables de tensión caídos, apagones, e hipotermia. Esto es lo que usted puede hacer para prepararse para las emergencias imprevistas.

Prepare un plan familiar contra las tormentas

de invierno.

- Tenga mantas adicionales a mano.
- Asegúrese de que cada miembro de su hogar tenga un abrigo grueso, guantes o mitones, gorro y botas impermeables.

Prepare un botiquín de provisiones para desastres que contenga:

- Un botiquín de primeros auxilios y medicamentos esenciales.

Artículo continúa en la página 3

Las medidas que disminuyen el riesgo de contraer la diabetes

Artículo empieza en la portada

medad si ya padece de ellos. Por lo tanto el Ministerio de Salud del estado de Virginia le provee aquí algunos consejos para prevenir y regular la diabetes:

Caminar es una de las mejores maneras de incrementar el nivel de la actividad física. Comience despacio, caminando cinco minutos más cada día. Continúe hasta que pueda caminar 30 minutos sin interrupción por lo menos cinco veces todas las semanas.

Coma más frutas, vegetales, frijoles secos y cereales integrales. Recomendamos que compre una fruta desconocida cada vez que hace compras.

Escoja una actividad que le guste hacer y también que le haga mover. Algunos ejemplos son el fútbol, andar en bicicleta, nadar o tomar clases de baile.

Lea las etiquetas de las comidas que compre. Aconsejamos que elija alimentos que contengan menos grasa, un valor energético bajo y poca sal. Evite especialmente las comidas

fritas.

¡Planea incluir al ejercicio en sus actividades cotidianas! Si puede elegir, bajese del autobús una parada antes o más allá de su destino y camine la diferencia o estacione el coche a más distancia de la entrada del mercado o tienda.

Cambie los bocadillos que engorden por frutas y legumbres. También le sugerimos que en vez de beber refrescos (soda) o jugos beba agua.

Recorte las porciones de comida que come. ¡De esa manera, puede seguir comiendo las comidas que le gusten más! Recomendamos que limite los trozos de carne, pollo y pescado al tamaño de una baraja o sea la palma de la mano.

Cocine antes y congele porciones de sus alimentos favoritos. Así tendrá preparadas comidas fáciles y saludables durante los días que esté demasiado apurado para cocinar. En esa manera no tendrá que comer la comida chatarra para sacarlo de apuros.

Fuente: Ministerio de Salud del Estado de Virginia

Atención médico sin costo

Hace más de una década la Clínica Gratis de Lackey provee medicina gratis de primera calidad a personas sin seguro que viven en Williamsburg, York County y Gloucester County. El año pasado la clínica registró 2.779 citas médicas y proporcionó 1,7 millones de dólares en asistencia médica a sus pacientes. Su dedicación y nivel alto de tratamiento fueron reconocidos en 2005 con "el premio de ayuda a la comunidad peninsular de Virginia".

Como organización cristiana, la clínica tiene como objetivo primario cumplir con las necesidades de salud para personas de cualquier religión. **Los lunes por la mañana empezando a las 8:30 y los jueves por la tarde empezando a las 5:30 (17:30)** médicos y enfermeros voluntarios ofrecen servicios primarios y también exámenes médicos, radiografías, diagnósticos de laboratorio y medicinas gratis. La clínica tiene un pastor para que usted pueda conversar acerca de asuntos personales o espirituales. Atiende alrededor de 20 personas cada día sin costo alguno por el orden en que llegan a la clínica y a medida de recursos y voluntarios disponibles. Como no hacen citas para las consultas médicos recomendamos que vaya temprano, por lo menos una hora ante, para guardar un lugar en la cola.

Durante los demás días de la semana la clínica trata las necesidades crónicas, pediátricas, dentales, y ginecológicas de la comunidad en citas especiales. Para esos servicios especiales hay que ver al médico primero en las clínicas generales de lunes y jueves. Si necesita consultar a un especialista o tener citas regulares para controlarse una enfermedad como diabetes, le harán una cita especial.

La Clínica Lackey sólo trata a personas sin seguro cuyos

ingresos están alrededor \$20.000 para una familia de cuatro personas o \$9.800 para una sola persona. Para poder recibir los servicios es necesario primero hacer una cita para averiguar su elegibilidad económica. **Las citas se hacen los martes y miércoles por la tarde y viernes por la mañana.** Llame a **(757) 886-0608** (en la mayoría de las veces se habla español) para hacer una cita y saber cuales datos se necesitan para comprobar su nivel de ingreso. Generalmente hay que traer uno de los siguientes documentos con cédula de identificación:

- Comprobante de pago
- Comprobante de impuestos
- Forma W2 más reciente
- Prueba de asistencia económica (como social security o food stamps) que reciba usted
- Si cuenta con un pariente o amigo para apoyo económico, una carta de esa persona que detalle el sumo de dinero que le da
- Nombres, fechas de nacimiento, (y si tiene) números de seguro social de cada miembro de su familia
- Otro documento que compruebe los ingresos de la familia

Si usted es aprobado para que se inscriba en la clínica, recibirá una tarjeta que verifique su estatus, lo cual necesita traer a la clínica cada vez que vaya a obtener atención médica. No pueden atenderlo si no tiene la tarjeta. Tendrá que renovar la tarjeta cada seis meses y por lo tanto es importante que planee en adelante la prueba de elegibilidad para siempre tener cobertura.

—> **Mapa en la página siguiente.**

Mapa de la clínica Lackey



Cómo prepararse para una tormenta invernal

Artículo empieza en la portada

- Comida enlatada y un abrelatas.
- Al menos tres galones de agua por persona.
- Ropa de protección, impermeables, y ropa de cama o sacos de dormir.
- Radio portátil, linterna, y pilas de repuesto.
- Artículos especiales para bebés, ancianos, o familiares discapacitados.
- Ropa extra abrigada, botas impermeables, guantes, y un gorro.
- Prepare también un botiquín de suministros para desastres para su automóvil.

Esté informado de los avisos de tormenta:

- Escuche las emisoras locales de radio y TV y el “Weather Channel” (por cable) para obtener información actualizada sobre la tormenta.

Familiarícese con estos términos que le ayudarán a identificar un riesgo de tormenta invernal:

- Una ADVERTENCIA de tormenta de invierno (*Winter Storm Watch* en inglés) significa que es posible que una tormenta de invierno afecte su región. Preste atención a las condiciones climáticas cambiantes y evite los viajes ineces-

sarios y manténgase al tanto a los avisos de tormenta.

- Un AVISO de tormenta de invierno (*Winter Storm Warning* en inglés) significa que una tormenta de invierno se dirige hacia su región. Quétese dentro de un edificio durante la tormenta.
- Un AVISO de ventisca (*Blizzard Warning* en inglés) significa que se esperan fuertes vientos, viento con nieve y vientos helados peligrosos. ¡Busque refugio de inmediato!

Durante una tormenta de invierno . . .

- Si tiene que salir, recuerde que muchas capas de ropa liviana lo mantendrán más abrigado que un solo abrigo pesado. Guantes (o mitones) y un gorro prevendrán la pérdida de calor del cuerpo. Cubra su boca para proteger sus pulmones.
- Camine cuidadosamente sobre superficies con nieve o hielo y tenga cuidado con los ramos y cables de tensión caídos.
- Después de la tormenta, si patea nieve, tenga mucho cuidado. Es un trabajo físico extenuante, por lo tanto, tome descansos frecuentes. Evite esforzarse excesivamente.

Evite viajar en automóvil durante una tormenta, pero si tiene que hacerlo . . .

- Lleve provisiones de emergencia en el portamaletas del automóvil.
- Viaje de día y no viaje solo.
- Avísele a alguien de su destino final, su ruta y cuándo espera llegar. Si su automóvil queda atascado por el camino, se le podrá enviar ayuda.
- No se aparte de las carreteras principales; evite los atajos por caminos secundarios.

Si se queda atascado . . .

- Permanezca dentro de su automóvil. No trate de caminar hacia un lugar seguro.
- Ate un trozo de tela de colores llamativos (preferiblemente rojo) a la antena, para que los rescatadores lo vean.
- Encienda el motor y use la calefacción por aproximadamente 10 minutos cada hora. Mantenga el tubo de escape sin obstrucciones para que los gases no regresen al interior del automóvil.
- Deje la luz de interior prendida cuando el motor esté en marcha para que puedan verlo.
- Mientras esté sentado, mantenga en movimiento sus brazos y sus piernas para hacer circular la sangre y conservar el calor del cuerpo.
- Mantenga ligeramente abierta una de las ventanas del lado opuesto a la dirección del viento para que pueda entrar oxígeno.

Fuentes: Cruz Roja Americana y Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)

Una entrevista con ... María



María con su hija, Rosa

María nació en El Salvador y es mamá de cuatro hijos. Su familia llegó a Williamsburg hace 6 años y medio, después de una estancia breve en Nueva York. Su esposo, Lorenzo, se murió del mal de Chagas en el 2004 y fue el primer caso documentado de esta enfermedad en esta área.

El mal de Chagas es una enfermedad parasítica muy común en Sudamérica y Centroamérica y se está comenzando a manifestar en los Estados Unidos. Los países que tienen el riesgo más elevado del mal de Chagas son: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guyana Francesa, Guatemala, Guyana, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Surinam, y Venezuela. El parásito se transmite por medio de la vinchuca o el chinche, un insecto que vive en grietas y agujeros en casas construidas de barro y adobe o con techos de paja. También se puede contraer la infección mediante de una transfusión de sangre infectada, y las mujeres embarazadas también pueden transmitir la enfermedad vía su placenta. Hay dos formas en el que el Chagas se presenta: la fase aguda y la fase crónica. Los síntomas de la fase aguda pueden comenzar dentro de unos días o semanas después de la infección y continuar durante 1 o 2 meses antes de quitarse. Incluyen fiebre, comezón, fatiga, carencia de apetito, hinchazón del hígado, bazo, y las glándulas linfas, y hinchazón alrededor de la picadura de la vinchuca, particularmente cerca del ojo. Muchas personas no experimentan los síntomas de la fase aguda y no muestran síntomas hasta 10 a 40 años después de la infección inicial.

Esto se llama la fase crónica, y los síntomas incluyen la fatiga, el estreñimiento, dificultad al tragar, y el pulso débil o las palpitaciones irregulares del corazón, y la mayoría de pacientes con la enfermedad no tienen todos los síntomas. En la fase crónica ya no hay cura sino tratamiento para los síntomas.

Le agradecemos a María por haber consentido en compartir sus experiencias con el mal de Chagas con ustedes.

El Pueblito: ¿Cómo fue que reconocieron que su esposo tenía Chagas?

María: No sabía que esa era la enfermedad que tenía antes de que él muriera.

EP: ¿Solamente después?

M: Sí, ... no se la detectaba el doctor que era lo que él tenía, entonces se puso a hacerle muchos exámenes [y] le hicieron ese examen [del mal de Chagas].

EP: ¿Nunca había visto usted nada como el mal de Chagas en su país? ¿No había escuchado o oído hablar de esta enfermedad?

M: No ... no había escuchado o oído.

María dice que otro pariente suyo está infectado también.

M: A ella no se le ha desarrollado esa enfermedad. Pero ella sabe que tiene esa enfermedad.

EP: Es como portadora de la enfermedad.

M: Sí, ya le hicieron el examen, y le salió que sí lo tiene.... Y entonces ella no va. [No] se pone en tratamiento, porque ella dice que no tiene tiempo, que trabaja, tiene una niña.

EP: Es difícil cuando hay un tratamiento prolongado. Toma mucho tiempo.

M: Toda la familia le decimos que se ponga en tratamiento porque cuando la enfermedad cae, que se desarrolla, entonces es cuando la persona puede morir. Porque así pasó con Lorenzo. Lorenzo no estaba enfermo. A él sólo le comenzó como ... un cansancio, como cuando alguien no puede agitarse. No podía caminar mucho, porque él decía, "yo ya no aguanto." Y se agitaba demasiado, tenía que sentarse, y ya él no podía trabajar mucho.

EP: ¿Por cuánto tiempo estuvo mal?

M: Él estuvo mal como por tres meses así.

EP: Y entonces, ¿Cuánto tiempo tardó en ir

al doctor?

M: Él estaba en tratamiento con el doctor ... tenía como un año de estar en tratamiento por el cansancio que a él le daba.... Le daba medicina para el corazón.

EP: Y ¿no tenía otros síntomas?

M: Sí, a él le dolía la cabeza, a veces le daba vómito.

EP: ¿Comía normal?

M: Comía normal, sí, todo.

EP: Y ¿el primer síntoma fue que él se cansaba mucho?

M: Sí ... no podía trabajar rápido.

EP: ¿Cree que el doctor demoró mucho en diagnosticar lo que tenía su esposo?

M: Yo pienso que tal vez no fue eso porque ... él también no iba a las citas. A veces él también no tenía dinero porque la medicina que el doctor le daba era muy cara.... A veces, por el dinero, él no compraba la medicina.

EP: ¿Faltaba a citas porque él estaba cansado? ¿Porque iba al trabajo?

M: Por el trabajo.

EP: Sé que a veces no se les ocurre a los doctores que puede ser el mal de Chagas porque no es una enfermedad muy común aquí, pero ... creo que ya los doctores aquí están ...

M: Ya los doctores hoy ya saben de eso.... Es bien difícil esta enfermedad.

EP: Y ¿sabe cómo fue que su esposo contrajo el mal de Chagas?

M: Dicen que es por el piquete del chinche, y yo sé que a mí me picaban esos chinches también en El Salvador.... Esas cosas son bien grandes son como, no sé ...

EP: ¿Le han hecho el examen a usted?

M: Sí.

EP: ¿Y a sus niños?

M: También.

EP: ¿Pero en El Salvador no conocía a nadie que tuviera síntomas así?

M: No. Es que a veces en el país de uno ... tal vez uno está enfermo, pero el doctor a veces le da alguna otra medicina y ellos no lo examinan bien. Tal vez puede tener la enfermedad uno desde pequeño pero tal vez los doctores no se le han hallado a uno.

Artículo empieza en la página anterior

EP: ¿Su esposo vio a un especialista, o solamente al doctor de [la clínica de] Olde Town

M: Sí, solo a él.

EP: ¿No cree que su esposo se hubiera enfermado antes de venir aquí? ¿No tenía los síntomas [antes]?

M: No, él no tenía síntomas cuando él estuvo en El Salvador, no. Pero esa enfermedad, pienso yo que se desarrolla ... con mucho tiempo porque cuando a él le picaban esos chinchos, eso era cuando él estaba pequeño. Puede haber tenido unos cinco años, tres años, y ... cuando uno ya está mayor es tal vez que se desarrolla esa enfermedad.

EP: ¿Cree usted que más servicios médicos o más ayuda médica le hubiera ayudado a su esposo en los últimos meses?

M: Yo pienso que esa ya era cosa de Dios.... Es

cierto, tal vez uno dice, me hubiera llevado antes, o yo hubiera hecho tal cosa, pero cuando Dios dice, "a este me lo llevo," se lo lleva. Por eso digo yo que no hay que decir uno, "¿por qué me pasó esto?"

EP: Y, ...después de la muerte de su esposo, ¿usted como lo superó?

M: Pues, yo ... lo he superado por medio de muchas personas que me ayudaron. Mucha gente me ayudó, me pagó renta a veces.... Y, después, mucha gente me decía, "¿cómo están los niños?" Voy al doctor, a veces me decía ... "salúdame a los niños." Sí, es muy difícil, pero con la ayuda uno sale.

EP: ¿Tiene alguna sugerencia para los lectores de nuestro boletín? Si alguien cree que tiene el mal de Chagas, si tiene algunos de los síntomas, ¿qué le recomendaría?

M: Pues, lo que yo recomendaría es ... pues si se siente[n] enferm[os], que vayan al doctor para que se chequeen. Porque es importante saber si tienen esta enfermedad.... Lo que yo digo ... para que no sigan muriendo más personas de esa enfermedad, más que todo, es que pues que la gente busque alguna medicina para que curen a las personas.

Si ha vivido en una región con riesgo elevado del mal de Chagas y cree que es posible que tenga la enfermedad, avise a su médico. El médico puede comprobar el diagnóstico mediante un análisis de sangre gratuito y le puede ayudar a tratar la enfermedad o aliviar los síntomas. Recomendamos el Centro Médico de Olde Towne ya que ellos ya han diagnosticado algunos casos del mal de Chagas y los médicos y las enfermeras allá están más familiarizados con la enfermedad.

La Red para la Gente Latina ha estado realizando unos eventos muy útiles ... ¡lea y esté atento a más oportunidades en el futuro!

El **30 de noviembre** a la 1:30 de la tarde la Red para la Gente Latina (NFLP, por sus siglas en inglés) organizó un **taller sobre los programas de ayuda pública**. El seminario se dio en el Centro de Servicios Humanos de James City County y representantes bilingües de varias agencias le explicaron al grupo cómo acceder a los servicios que brindan sus organizaciones que muchos miembros de la comunidad latina desconocen. Luberto Lewis del Departamento de Servicios Sociales habló del programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés), de los cupones de comida, y de cómo obtener el Medicaid para los niños nacidos en los Estados Unidos y el Medicaid de emergencia para las mujeres embarazadas. Julia Meléndez presentó información acerca de FAMIS, el programa de seguro médico de Virginia para niños, y Liliana Córdoba habló de WIC, un programa que da citas sobre la nutrición y provee alimentos ricos en sustancias nutritivas a las mujeres de bajo ingreso que están embarazadas o tienen bebés y niños menores de cinco años de edad. Lewis animó a los participantes que se aprovecharan de los recursos para los cuales califican. "Es posible que ustedes no hayan nacido aquí," dijo, "pero si sus niños nacieron aquí, puede recibir servicios para los niños, no para usted." Invitó al grupo a dirigirse a él con preguntas acerca de los servicios, explicando que, "es por eso que me contrataron a mí, para ayudarles a ustedes." También promocionó la clínica de Olde Towne, por sus planes de pago flexibles, porque le "duele ver a alguien con muchas cuentas." Gloria Morales, coordinadora de la Red, aconsejó a los participantes que asistieran a los eventos que su organización planea porque "si no hay representación, no va a haber servicios."

También esperamos publicar información en futuras ediciones de El pueblito sobre los servicios que se explicaron en este seminario. Esté atento a la información de este boletín y volantes en la comunidad acerca de otros talleres de la Red.



Luberto Lewis habla con miembros de la comunidad latina

El sábado **dos de diciembre** en el Centro de Servicios Humanos de James City County se ofrecieron **vacunas para la gripe** sin costo alguno a los miembros de la comunidad quienes no tienen seguro médico. El Distrito de la Península del Departamento de Salud de Virginia otorgó las vacunas y proveyó intérpretes para el evento. La Red para la Gente Latina, ayudó en promocionar el evento y con los voluntarios. 84 miembros de la comunidad de 9 años y mayores recibieron la vacuna, y la mayoría de ellos eran de habla hispana. Gloria Morales, coordinadora de la Red, comentó que tiene planes de realizar otra clínica de vacunación nuevamente en los próximos meses. Esté atento a volantes acerca de futuras oportunidades para conseguir la vacuna.

Servicios de salud ...**Centro Médico de Olde Towne**

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 ciudad de Williamsburg.**Debe Proveer dos de los siguientes documentos:**

- Talonario (colilla) de cheque con fecha dentro de los últimos tres meses
- 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 de los últimos tres meses
- Estado de cuenta de banco con fecha de los últimos tres meses
- Recibo de cuenta de servicios publico (electricidad, agua, teléfono, etc) con el nombre y la dirección del solicitante, y fecha dentro de los últimos tres meses
- 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

¡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 Siguietes 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.) Debe proveer todos los documentos que aplican:

- Talonario (colilla) de cheque- provea de tres a cuatro documentos recientes. 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
- Carta del desempleo proveído por VEC (la Comisión del Empleo de Virginia)
- Carta de elegibilidad de estampillas de alimentos
- 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.

La clínica de Olde Towne ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia cuando se enferma • Físicos • Planificación familiar • Inmunizaciones/vacunas • Enviar al paciente a un especialista • Salud de las mujeres <ul style="list-style-type: none"> • Ginecología • Obstétricos | <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia para las enfermedades crónicas <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Asma • Enfermedad del corazón • Tensión arterial • Higiene dental • Ortopedia • Evaluaciones psiquiátricas | <ul style="list-style-type: none"> • Análisis, asistencia médica, y asesoramiento por: <ul style="list-style-type: none"> • La vista • La audición • Próstata • El desarrollo del niño • VIH/SIDA • Enfermedades de transmisión sexual |
|---|--|--|

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 jueves 25 de enero de 2007 se ofrecerán exámenes de Papanicolau y del seno GRATIS

- No se necesita hacer cita
 - Para mujeres de 18 años y mayores que no tengan seguro médico y no se hayan hecho el examen de Papanicolau en los últimos 10 meses
 - Disponibilidad de intérpretes español- inglés
 - 2:00 - 7:00 PM en la clínica de Olde Towne
 - Para más información llame al (757) 984 7106
 - Auspiciado por Olde Towne Medical Center, Sentara Williamsburg Regional Medical Center, Block Buddies, SWRMC Volunteers, y Phillip West Memorial Cancer Resource Center (ubicado en las bibliotecas de Williamsburg)
- ¡Venga y obtenga un examen preventivo de cáncer cervical y del seno!*

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

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.

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 firmela. 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

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 Centers 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

¡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 no-

ches. 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

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.

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.

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

** El programa de Rita Welsh estará cerrado del 14 de diciembre al 2 de enero **

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

** No habrá clase el 18 de diciembre, el 25 diciembre, o el 1 de enero **

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

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

** Las clases terminarán el 18 de diciembre y reiniciarán el 8 de enero **

Clases de inglés para adultos con los estudiantes de William & Mary.

Fecha: Todos los martes y todos los jueves.

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

Dónde: Small Hall En el campus de la universidad de William & Mary, afuera del University Center.

Transporte: Se puede llegar al campus utilizando el transporte público en las líneas azul, violeta, y roja.

Costo: Gratis

** Las clases reiniciarán el 1 de febrero **

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. Las clases reinician el 7 de septiembre.

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

** Las clases reiniciarán el 1 de febrero **



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

** No habrá rosario el 18 de diciembre, el 25 diciembre, o el 1 de enero **

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.

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.

Navidad de las Naciones

Fecha: El domingo 17 de diciembre

Hora: 1:30 pm (hora de servicio)

Muchas personas de varios países darán una presentación de cómo se festeja la Navidad en su país. Presentarán una comida tradicional, un canto de su país, y explicarán un poco de sus tradiciones. ¡Venga con vestidura típica de su país y traiga su bandera nacional!

Servicio Navideño

Fecha: El domingo 24 de diciembre

Hora: 1:30 pm (hora de servicio)

¡Con obras, cantos, y mucho más!

Feliz Navidad



— El pueblito

Cuestionario

¡Ayúdenos a mejorar esta publicación!

Los redactores de *El pueblito* esperamos que el boletín informativo haya sido útil e interesante para Ud. Por eso, deseamos que *El pueblito* no sea sólo de nosotros sino de la comunidad entera. Por lo tanto 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*.

¿Cuántas 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 en una manera profunda? ¿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 artículos 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 un sobre cerca de donde se encuentran las copias de *El pueblito*)

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.