

Contenido:

Salud mental	1
Salud dental	1
Misa en español	4
Leyes de inmigración	5
Eventos en Olde Towne	6
Noticias de la red para la gente latina	7
Bibliotecas públicas	7
Servicios de salud	8
Servicios para mujeres	12
Servicios para niños	12
Clases de inglés	13
Servicios religiosos	13
Evaluación	14

¿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.

¡Buena salud mental es vivir con felicidad!

Una mente sana es tan importante como un cuerpo sano. La buena salud mental le puede ayudar a:

- Disfrutar más de la vida.
- Manejar situaciones difíciles.
- Mantenerse mejor conectado con su familia, sus amigos y su comunidad.
- * Mantener su cuerpo fuerte.

El tener buena salud mental no significa que usted nunca se sentirá triste, solo o abatido. Pero cuando estos sentimientos trastornan su vida o permanecen en su ser por mucho tiempo, puede ser que haya un problema más grande.



Sentimientos inusuales de tristeza o depresión pueden ocurrir cuando

Artículo continúa en la página siguiente

Salud dental - ¡mantenga una sonrisa bella!

Se pensaba que con la vejez era natural ir perdiendo la dentadura. Ahora se sabe que esto no es cierto. Siguiendo algunos pasos sencillos para mantener sus dientes y encías sanas, además de visitar periódicamente al dentista - ¡podrá Ud. conservar sus dientes para toda la vida!

¿La placa: Qué es?

La placa está formada porde gérmenes dañinos que se encuentran el la boca y se pegan a los dientes. Algunos tipos de placa causan las caries dentales. Otros tipos de placa causan enfermedades de las encías.

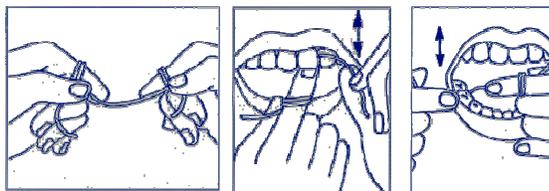
Las encías rojas, hinchadas o sangrantes pueden ser las primeras señales de una enfermedad de las encías. Si la enfermedad de las encías es ignorada, los tejidos

que mantienen a los dientes en su lugar se destruyen y eventualmente se pierden los dientes. Pregúntele usted a su dentista o higienista dental si sus técnicas para remover la placa resultan bien.

Como combatir la placa dental y prevenir enfermedades de los dientes y las encías.

1. Hilo Dental

Use el hilo dental para remover los gérmenes y partículas de comida entre los dientes. Enjuague.



Artículo continúa en la página 4

**Mujeres: ¡Cuidense!
¡Mamografía
y papanicolao gratis!**



**27 de julio del 2007
más información en**

¡Buena salud mental es vivir con felicidad! *Artículo empieza en la portada*

- Usted tiene que mudarse de su hogar.
- Sus seres queridos se enferman o se mueren.
- Tiene que depender de otros para ir a lugares o para hacer cosas simples que usted solía hacer por sí mismo.
- Los problemas de salud física parecen abrumadores.

Además de sentimientos de depresión, algunos de los siguientes cambios en el comportamiento pueden sugerir la existencia de otros problemas emocionales:

- Afectarse o disgustarse fácilmente
- Falta de energía para hacer las cosas que quiere hacer, o las cosas que solía hacer
- Cambios en sus hábitos de dormir
- Creciente falta de memoria
- Sentirse con miedo a las cosas
- Cambios en sus hábitos de comer
- Descuidar el trabajo de la casa
- Llorar mucho
- Tener problemas con el manejo de dinero
- Creer que no puede hacer algo útil, algo que valga la pena
- Sentirse confundido
- Perderse con frecuencia
- Pasar mucho tiempo solo
- Pasar muy poco tiempo con amigos, o no verlos del todo
- Sentirse desalentado o abrumado
- Pensar que no vale la pena vivir la vida
- Pensar en hacerse daño a sí mismo



Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer si su depresión o los cambios en su comportamiento duran más de dos semanas:

- Hable con su médico u otro profesional que provee cuidados de salud. Explíqueles exactamente cómo usted se está sintiendo y aclare que es diferente de como usted solía sentirse. Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.
- Comparta sus sentimientos con un amigo, algún miembro de la familia o con un consejero espiritual. A veces estas personas pueden distinguir cambios que usted no nota.
- Pídale consejo a un miembro del personal de un centro para personas mayores o de otro programa en el cual usted participa.
- Llame al 1-800-677-1116 para obtener información del National Eldercare Locator (Localizador Nacional de Centros de Cuidados para Personas Mayores), o comuníquese con el Federal Center for Mental Health Services (Centro Federal para Servicios de Salud Mental, siglas en inglés, CMHS) llamando al 1-800-789-2647, o visite su sitio en la Web del Internet en www.cmhs.samhsa.gov. Estas organizaciones le pueden ayudar a encontrar un programa o proveedor cercano. También llame al Centro Médico de Olde Towne (757) 259-3258.
- Revise las páginas amarillas del directorio local de teléfono para encontrar organizaciones que pueden ayudar.

Fuente: Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

Qué hacer cuando no se habla español...

Fuente: Departamento de Salud de Virginia

¿Ha necesitado servicios en un lugar donde no se habla español? Estas son tarjetas que pueden ser entregadas a cualquier proveedor de servicios que recibe fondos federales. ¡Úsenlas hoy!

Hablo ESPAÑOL.
Por favor ayúdeme a acceder a sus servicios y a comprenderlo. Gracias por proveerme un intérprete capacitado.

I speak **SPANISH.**
Please help me to access your services and understand you.
Thank you for providing me a trained interpreter.

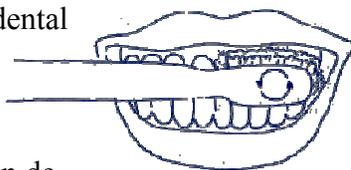
If your facility receives federal funds, you are required to provide language assistance to limited English proficient clients. For further information, please contact the D.H.H.S. Office for Civil Rights at 1-800-368-1019.

Si su establecimiento recibe fondos federales, está obligado a proveer ayuda con el idioma a clientes con conocimientos limitados de inglés. Para más información, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud y Servicios Humanos (D.H.H.S., por sus siglas en inglés) Oficina de Derechos Civiles al 1-800-368-1019.

Salud dental - ¡mantenga una sonrisa bella! Artículo empieza en la portada

2. Cepillo de Dientes

Use cualquier método de cepillar los dientes que le sea más cómodo, pero no los frote con fuerza de un lado a otro. Pequeños movimientos circulares y movimientos cortos de un a otro lado es lo mejor. Enjuague. Para prevenir las caries, lo que se pone en el cepillo es lo importante. Use una pasta dental con fluoruro. El fluoruro protege los dientes contra las caries.



- ¡Y para mayor sensación de bienestar, cepílese la lengua! Enjuague otra vez. Recuerde: Los residuos de comida, especialmente los dulces, proveen nutrientes a los gérmenes que causan las caries dentales, así como a los que causan enfermedad de las encías. Por esta razón es importante remover todos los residuos de comida, así como la placa de los dientes. Remueva la placa por lo menos una vez al día--¡dos veces al día es mucho mejor! Si usted sólo se cepilla y limpia con hilo dental una vez al día, hágalo antes de acostarse.

Refresque sus conocimientos sobre dientes sanos

Para ayudar a los padres a refrescar sus conocimientos sobre los dientes sanos, los Centros para el Control y la

Prevención de Enfermedades (CDC) han elaborado una serie de consejos sobre la salud oral infantil. Estos pasos

sencillos ayudan a los padres a cuidar los dientes de sus hijos y a transmitir hábitos adecuados de higiene dental. Por ejemplo, la pasta de dientes que contiene fluoruro ayuda a reducir el riesgo de sufrir de caries entre un 15% y un 30% y el consumo de agua fluorada reduce el mismo riesgo entre un 18% y un 40%.

Pasos sencillos para sonrisas infantiles

1. Empiece a limpiar los dientes desde muy temprano. Tan pronto como aparezca el primer diente, empiece a limpiarlo con un trapo limpio y húmedo todos los días. Cuando salgan más dientes, utilice un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves. Inicie el uso de pasta de dientes con fluoruro cuando el niño cumpla los dos

años de edad. Utilice pasta de dientes con fluoruro antes si el médico o dentista del niño lo recomienda.

2. Utilice la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro.

El fluoruro es importante para prevenir las caries. Sin embargo, si un niño menor de seis años traga demasiado fluoruro sus dientes permanentes podrían desarrollar manchas blancas. Para evitar esto, utilice una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente el tamaño de un pequeño grano de maíz). Enseñe a su hijo a escupir la pasta de dientes y a enjuagarse bien después de cepillarse.

3. Supervise el cepillado.

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día hasta que él aprenda a utilizar el cepillo de dientes sin ayuda. Luego continúe supervisando al niño cuidadosamente hasta que esté seguro que se cepilla correctamente y que utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes.

4. Hable con el doctor o dentista de su hijo.

Converse con el doctor o dentista acerca de las necesidades de fluoruro de su hijo. Después de cumplir los dos años, la mayoría de los niños ingieren la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries si beben agua que contenga esta sustancia y se cepillan los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un pequeño grano de maíz) de pasta de dientes con fluoruro.

Los padres de niños mayores de seis meses deben preguntar si es necesario administrar un suplemento de fluoruro en caso de que el agua potable no contenga cantidad suficiente.

No deje que un niño menor de seis años utilice enjuague bucal con fluoruro a menos que el doctor o dentista del niño lo haya recomendado.

Para información sobre servicios dentales llame al centro médico de Olde Towne (757) 259-3258

Fuente: <http://www.cdc.gov/spanish/>





MISA EN ESPAÑOL

Martes, 24 de julio de 2007 a las 7PM

En la capilla de los estudiantes católicos de William & Mary
(CCM Chapel)

520 Richmond Rd, Williamsburg, VA
Refrigerios y convivencia después de la misa

Auspiciado por el Ministerio Hispano de la Iglesia Católica de St. Bede

**Yendo en Richmond Rd hacia el centro de la ciudad de Williamsburg, a mano derecha en la esquina de Richmond Rd y Harrison Avenue, antes de llegar a la Universidad de William & Mary.*

WJCC Agencia de acción de la comunidad ***Campamento de baloncesto***



*** Instrucción diaria para niño/as.**
Hay instructores para grupos y atención Individual.

Aprenda los Fundamentos

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| *Ponerse en forma | *Defensa |
| *Saltar | *Ofensa |
| *Tirar | *Pasar |
| *Agilidad | *Establecer confianza |
| *Jugar con el equipo | *Actitud positiva |

Día: July 16th -20th, 2007

Edades: 7 a 12 años

Hora: 8:30am a 4:00pm

Lugar: JCC Centro Recreativo, Longhill Road

Costo: \$45 por cada niño/a

Espacio limitado

**Para inscribirse o para más información llame a
Yvonne Joseph al 229-9332**

Community Medical Interpretation Services (CMIS)

Necesitamos intérpretes de Español - Inglés

CMIS está buscando individuos calificados que estén interesados en ser intérpretes médicos para la comunidad. Candidatos deben:

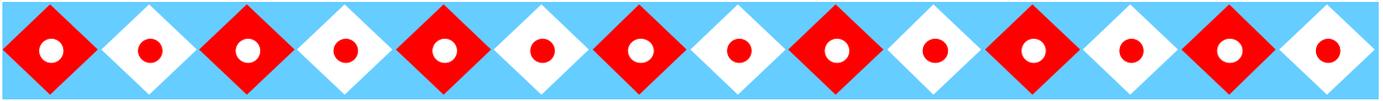
- * Hablar Español e Inglés con fluencia
- * Vivir en el área de Williamsburg
- * Pasar un examen de competencia de lenguaje
- * Cumplir 40 horas de nuestro entrenamiento
- * Proveer servicios de interpretación en el área de Williamsburg. Posiciones serán de medio tiempo y serán pagados.



CMIS asegura una comunicación exacta y eficaz entre los proveedores de servicio y con Hispanohablantes con limitaciones en el idioma inglés. Este programa ofrece

servicios de interpretación y traducciones en español e inglés. Este servicio está disponible para todos los departamentos gubernamentales, agencias, organizaciones privadas, comerciales, grupos de la comunidad y a particulares.

**Para más información llame a
Gloria Morales al (757) 566-3300**



Presentación en español acerca del TPS y de las **LEYES DE INMIGRACION**

Seminario GRATIS auspiciado por Network For Latino People



Día: 26 de julio del 2007
Hora: 5:00 a 8:00 p.m.
Lugar: Olde Towne Medical Center
salón #100
5249 Olde Towne Road
Williamsburg, VA 23188

Para más información llamar a
Gloria Morales
al (757) 566-3300

Entérese que debe hacer!!

- El *Estado de Protección Temporal (TPS)* ha sido extendido por otros 18 meses para ciudadanos elegibles de Honduras, Nicaragua y El Salvador
- Aprenda más acerca de los derechos del inmigrante

NFLP Funding provided by:
*Williamsburg Community
Health Foundation*

*Usted tendrá la
oportunidad de
recibir asesoría
acerca de su caso.*

- Permisos de trabajo
- Cuando un oficial de inmigración puede detenerlo
- Problemas civiles
- Violencia doméstica
- Derechos para las personas con limitaciones del idioma inglés (Título VI)
- Consejos para inmigrantes indocumentados
- Cómo obtener la ciudadanía

Programa de servicios legales

~*~

GRATIS

Día: *Sábado, 21 de julio de
2007*

Hora: *10:00 a.m. – 1:00
p.m.*

Sitio: *Facultad de Derecho
(Law School) de la
Universidad de
William & Mary*

Costo: *¡GRATIS!*

Servicios Legales

- * Divorcio
- * Terrateniente/arrendatario
- * Ley de empleo
- * Ley de inmigración
- * Privilegios de conducir y/o votar
- * Custodia y mantención de los niños
- * Ley del consumidor
- * Ley de testamento y/o propiedad
- * Quiebra

Para más información o si necesita transporte llame a:

Linda Wallace o Yvonne Joseph

757-229-9332

Agencia de Acción de Williamsburg
y James City County

Para tener la oportunidad de ser entrevistado, por favor llame para asegurar una cita. Cuando llame, le preguntarán por información acerca de su salario y propiedad. No se preocupe, su información es confidencial. Si viene sin cita, no está garantizada una entrevista ese día, pero le podrán organizar para otra ocasión.

¡Mamografía y papanicolao gratis!

Cuándo: *27 de julio del 2007; 2:00 p.m. – 7:00 p.m.*

Dónde: *Centro Médico de Olde Towne;
5249 Olde Towne Road, Williamsburg, VA*

La clínica ofrecerá exámenes gratis de papanicolao y mamografía para mujeres sin seguro médico entre las edades de 18 y 64. Estos exámenes son muy importantes para mujeres porque ayudan detectar cáncer de la mama y del cuello del útero.

Chequeos médicos e inmunizaciones para niños

Cuándo: *Jueves, 16 de agosto del 2007; 3:00 p.m. – 7:00 p.m.*

Dónde: *Centro Médico de Olde Towne;
5249 Olde Towne Road, Williamsburg, VA*

Para el regreso de clases la clínica ofrecerá chequeos médicos e inmunizaciones para niños de Williamsburg, James City County y York County sin seguro médico. Por favor traiga un historial de vacunas del niño. Costará \$30.00 por niño y solamente vengan por cita (llame al (757) 259-3258).

Noticias de la Red Para la Gente Latina



La red para la gente latina es una asociación comunal de organizaciones locales que trabajan juntas para tratar sistemáticamente la provisión eficaz de los servicios, particularmente servicios médicos, a través de la población Hispanohablante que vive en el área de Williamsburg, también como educarlos y proporcionarles entrenamientos para superar barreras inesperadas, también en asegurar la provisión de intérpretes entrenados en el entorno médico y de la comunidad.



Mesa de recursos en la clínica de Olde Towne Clases de Ciudadanía

Mayo—Agosto 2007



WILLIAMSBURG AREA

Centro Medico de Olde Towne
5249 Olde Towne Rd., Williamsburg
Multipurpose Room #106 - Salon #106
Los miércoles 6:30 p.m. - 8:30 pm
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.

Para más información en español, llame a la Sra. Gloria Morales al 757-566-3300 ext. 115

HAMPTON AREA

Oficina de Servicios para Refugiados e Inmigrantes
1615 Kecoughtan Rd.
Hampton 23661

Los miércoles 10:00 am - 12:00 pm
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Para más información en español, llame a la Sra. Patty Hoare a 757-247-3600 ext. 10.

Servicios de inmigración ...

Refugee and Immigration Services

1615 Kecoughtan Road
Hampton, VA 23661

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 **consultas de inmigración y servicios de interpretación y traducciones** a bajo costo, comuníquese con **Araceli L. McCoy** al 757-247-3600 extensión 10. E-mail: amccoy@richmonddiocese.org.

Licenciados de inmigración

Mr. Russ Lim

Abogado que trabajó antes con Refugee and Immigration Services.
(757) 353-3700
144 Business Park Dr.
Suite 204
Virginia Beach, VA 23462

Mr. Nasser Y. Fayad

(804) 249-4747
7204 Glen Forest Dr.
Suite 104
Richmond, VA 23226

Bibliotecas públicas ...

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. Para registrar para una tarjeta para sacar libros de la biblioteca, traiga identificación con foto (de cualquier estado o país) y prueba de su dirección actual. No hay que tener tarjeta para utilizar las computadoras

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).

Las bibliotecas están abiertas:

Lunes a jueves: 10 AM - 9 PM

Viernes: 10 AM - 6 PM

Sábado: 10 AM - 5 PM

Domingo: 1PM - 5 PM



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

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 ciudad 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 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

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 servicios 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 examen físico, papanicolau, y los exámenes de laboratorio necesarios. Las enfermeras en nuestra Clínica de Planificación Familiar proveen a los pacientes educación en salud prenatal, autoexamen del seno y prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.

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



**¿Su Hijo Tiene Seguro Médico?
¡Niños Saludables-Buenos Estudiantes!**

- ◆ A los niños saludables les va mejor en la escuela
- ◆ Usted puede ir a un doctor de su confianza
- ◆ Los gastos médicos estarán cubiertos

Para obtener información de cómo asegurar a sus hijos/ hijas, favor de llamar:

Marides Daus, RN BSN WJCC Lead School Health Outreach Worker
757-887-3985 757-887-1768

Servicios que cubre FAMIS:
Estadías en el hospital
Vacunas
Chequeos de rutina
Medicamentos con receta
Cuidado dental
Lentes
Y más....

El ingreso al año de una familia de cuatro miembros puede ser de hasta \$40,000 y aún así los niños pueden ser elegibles para FAMIS.

Un programa del Commonwealth de Virginia, 2006

FAMIS - 2005

No olvide, que si su hijo fue inscrito en FAMIS el año pasado, puede que ya sea tiempo de renovar. La cobertura de FAMIS debe de renovarse cada 12 meses.

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.

CHIP of Virginia

Women, Infants, & Children



WIC Williamsburg / James City County Office
Governor Berkeley Professional Center
1126 Professional Drive
Williamsburg, VA 23185

Phone: (757) 253- 4741
Fax: (757) 253- 4743

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres embarazadas, Bebés y Niños menores de 5 años es patrocinado por el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos.

Residentes del Estado de Virginia elegibles pueden solicitar servicios de WIC y obtener otros servicios útiles como:

- Cheques para alimentos suplementarios de comida
- Consejos para alimentación y preparación de comidas y bocaditos sanos
- Educación de nutrición
- Apoyo y ayuda con la lactancia materna
- Referencias a otros programas de asistencia pública

Requisitos:

- Financieramente Elegible – prueba de ingresos anuales
- Riesgo Nutricional – dieta malsana o problema médico

Si alguien de su familia participa en el Programa de Almuerzo Escolar, Medicaid, TANF o FAMIS, puede ser que usted ya califique financieramente.

Para más información o para hacer una cita, por favor llame al (757) 253- 4741.



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



CLAS Act Virginia Web Site

¿Alguna vez ha querido aprender más sobre algún aspecto de su salud y no ha podido encontrar la información en castellano? La página web del Acta CLAS de Virginia es un proyecto del Departamento de Salud de Virginia que tiene miles de documentos traducidos al castellano que cubren una variedad de temas.

En el año 2000 la Oficina de Salud para Minorías en el Ministerio de Salud Nacional presentó las "Normas nacionales para servicios de salud culturalmente y lingüísticamente apropiados" conocida por sus siglas en inglés como CLAS. Estas pautas están basadas en el Título 6 del acto de derechos civiles de 1964, el cual afirma que los programas patrocinados federalmente no deben discriminar por motivos de etnia, color de la piel, o país de origen. Según los requisitos de CLAS, las organizaciones de salud deben asegurar que los pacientes obtengan atención médica que sea eficaz, entendible, respetuosa y dado en una manera compatible con las creencias y practicas personales de la persona recibéndolas. Además el tratamiento debe ser ofrecido en la lengua preferida del paciente.

La página web del Acta CLAS de Virginia es una guía de recursos creada para facilitar que los proveedores de servicios de salud cumplan con estas normas y satisfagan las necesidades de la población cambiante del estado, mediante los recursos relacionados a la competencia cultural, el superar barreras lingüísticas, traducción de documentos y interpretación de consultas. Para los pacientes, la página web tiene muchos enlaces a cientos materiales traducidos al castellano que tratan temas de la salud. También hay una lista de servicios de salud multicultural y servicios humanos en Virginia. En la misma página se puede encontrar frases clínicas que se usan normalmente traducidas al castellano. El sitio también ofrece información sobre como obtener servicios médicos en el idioma preferido para pacientes que no se sienten cómodos hablando en inglés.

El sitio está ubicado en www.ClasActVirginia.org. Trate de visitarlo desde su hogar, la biblioteca o cualquier computadora.

Fuente: Departamento de Salud de Virginia

Servicios para mujeres ...

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 ayuda a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabaja para reducir la existencia de estos crímenes en la comunidad.

Servicios gratuitos:

Estos servicios están disponibles para cualquiera 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 mientras los padres asistan a los grupos.

Avalon

También, se pueden 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 necesiten un lugar seguro para vivir o para aquellos 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 a mujeres al hospital, a la estación de policía, al palacio de justicia, o servicios sociales.

Ayuda legal

Avalon ofrece información legal sobre la violencia doméstica y el asalto sexual. Le pueden 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 para mejorar su seguridad.

Servicios para niños ...

Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

CDR es una agencia no lucrativa, y ha ayudado 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 recién nacidos
- Examen del desarrollo de su 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

Las Girl Scouts van para las niñas

Las Girl Scouts es la Organización mundial dedicada exclusivamente a las niñas, donde en un ambiente de aceptación y confianza, las niñas desarrollan carácter y habilidades necesarias para tener éxito en el mundo actual.

Iniciemos Girl Scouts en nuestra comunidad! Atención a todas las niñas

Daisy 5 - K, Brownie 1 - 3, Junior 4 - 6, Cadette 7 - 8

Atención Adultos:

Girl Scouts no existe sin voluntaries como tu. Te necesitamos para apoyar a las tropas de niñas, ya sea colaborando como líder, asistente o compartiendo algun talento que desees enseñar a las niñas, otra forma de ayuda, podria ser: Haciendo llamadas telefónicas, sirviendo de chaperon en los campamentos, difundiendo el mensaje de Girl Scouts en nuestra comunidad, etc.

Recuerda: Contamos con asistencia financiera: La membresia de Girl Scouts de America es solo \$10 por año. Cuenta con asistencia financiera basada en la situación economica de cada familia. Para mayor información, puedes llamar a Angelina López al 547-4405, ext. 287 (Se habla español) y Stayce Sedgwick al 595-9802, ext. 14



Clases de inglés ...

Lugar: Rita Welsh Adult Literacy Program

Servicio: Clases de inglés individuales

Horario: Reiniciarán en el otoño

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: Reiniciarán en el agosto

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: En el Multipurpose Room de Olde Towne Medical Center

Servicio: Clases de inglés para todos los niveles

Horario: 19 de junio—31 de julio; Martes y jueves 6:30p.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

Lugar: College of William & Mary

Servicio: Clases de inglés para todos los niveles

Horario: Desde el 5 de junio; 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: “UC Terrace” - las mesas fuera del UC

Para más información: Llamar a Aless Quintero, 757 784 5204

****OJO:** El programa preescolar de Head Start está reclutando niños para el año 2007-08

Servicios religiosos ...

Iglesia Católica de Saint Bede

Dirección: 3686 Ironbound Road

Para información: 229-3631 o 229-2696 (línea español)

Rosario en español

Fecha: Todos los lunes

Hora: 7:00 p.m

Iglesia de Dios e León de la Tribu de Judá

Dirección: comunidad de Stratford (apartamento 203-B)

Para información:

784-6922

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.

Clase de Discipulado

Fecha: Todos los miércoles

Hora: 7:00 p.m.

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 este breve cuestionario sobre los artículos de *El pueblito*. Lo que escriba será anónimo y solo usaremos la información que nos provea 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 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 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 en la parte de atrás.

¡**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 o un sobre 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 (757) 566-3300

¡Ahora pueden comunicarse con los escritores de El Pueblito por correo electrónico! Si usted tiene preguntas sobre cualquier tema en este boletín por favor mándenos un mensaje a elpueblito1@gmail.com y le daremos una respuesta.