



Contenido:

Tabaco y la salud	1
¡Conozca sus derechos!	1
Misa en español	2
Servicios de Inmigración	4
Bibliotecas públicas	4
Servicios de salud	5
Servicios para mujeres	9
Servicios para niños	9
Clases de inglés	10
Noticias de la red para la gente latina	10
Servicios religiosos	10
Evaluación	11

¿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.

El tabaco y la salud

Es importante cuidar a su cuerpo y estar informado sobre aspectos de la salud. El tabaco es una droga que ha sido usado por siglos sin saber sus efectos negativos en la salud. Por consecuencia, el tabaco causa 87% de las muertes por cáncer en los pulmones en los Estados Unidos y es la causa principal de muertes por cáncer en los hispanos. Infórmese sobre los daños del tabaco y comparte esta información con sus amigos y familia. Lo siguiente contiene información que usted debe saber sobre el tabaco:
 *No quedes atrapado. La nicotina en los cigarrillos, cigarros y el tabaco para mascar es adictiva.

- *La nicotina reduce tus vasos sanguíneos e incrementa la presión en tu corazón.
 - *El fumar puede destruir tus pulmones y reducir el oxígeno que requieren tus músculos cuando practicas algún deporte.
 - *Quienes fuman tienen dificultad para aspirar casi 3 veces más que quienes no fuman.
 - *Los fumadores corren más lento y no pueden correr tan lejos, lo que afecta negativamente su desempeño atlético.
 - *Los cigarros y el tabaco de mascar NO son alternativas seguras.
- El tabaco y la apariencia personal**
 *El humo del tabaco puede apestar el cabello y la ropa.

Artículo continúa en la página siguiente

¡Ven a celebrar nuestra



Es una gran oportunidad para compartir y saborear la comida de varios países hispanos. Más información en la página 3

¡Conozca sus derechos!

Para protegerse de las redadas de inmigración, es importante que usted esté informado sobre los derechos que tiene. El gobierno de los EE.UU. ha arrestado o detenido a personas que no son ciudadanos estadounidenses. Lo siguiente fue preparado por el Immigrant Legal Resource Center (ILRC), y contiene información sobre sus derechos en el caso de que se enfrenta con el Servicio de Inmigración.

¡Mantenga silencio!

- Si la Migra lo arresta:
- *No conteste a ninguna pregunta. No les diga nada sobre dónde nació ni cómo entró a los EEUU.
 - *No muestre ningún documento, a menos que sea una carta de un abogado. ¡Sobre todo, no muestre documentos falsos!
 - *No firme nada, particularmente una orden de 'salida voluntaria' sin hablar con un abogado. Dígame al oficial de Inmigración que usted quiere su audiencia en la corte de Inmigración más cercana a usted para que no le transfieran su caso.

Si la Migra llega a su casa... ¡No abra la puerta! Es su derecho:

- *Pedir un orden de cateo, si el oficial no se la muestra a usted no tiene que abrir la puerta.
 - *No firme nada, particularmente un orden de 'salida voluntaria' sin hablar con un abogado.
 - *No conteste a las preguntas del oficial. No les diga nada sobre dónde nació ni cómo entró a los EEUU.
 - *No muestre ningún documento si no le muestran el orden de cateo.
 - *No permita que el oficial entre a su casa. Si le invita entrar, perderá algunos de sus derechos.
- Si la migra llega a su lugar de trabajo, no se ponga nervioso. ¡Usted tiene derechos!**
- *No hay que correr. Es mejor que mantenga calma.
 - *Es posible salir de la redada si tranquilamente procede fuera del área que la migra está ocupando.
- Si no le dejan salir:**
- *No conteste ninguna pregunta que los oficiales le hagan. *No les diga nada sobre dónde nació ni

Artículo continúa en la página 3

Tabaco y la salud *Artículo comienza en la página primera*

*El tabaco mancha los dientes y causa mal aliento.
*El uso, inclusive por poco tiempo, de tabaco para mascar puede causar labios resecos, manchas blancas, llagas y sangrado en la boca.
La cirugía para retirar los cánceres orales causados por el tabaco puede dejar cambios drásticos en la cara.

Por ello. . .

*Conozca la verdad. A pesar del uso común del tabaco en la televisión, las películas, los vídeos musicales, los anuncios gigantes en las calles y los de revistas ---la mayoría de los jóvenes, adultos y atletas NO usan tabaco.

*No gastes (quemés) dinero en tabaco.

Involúcrate: convierte a tu equipo, escuela, trabajo y hogar en lugares libres del tabaco; enseña a otros; únete a los esfuerzos de tu comunidad para evitar el uso de tabaco.

Padres, ayuden a sus hijos a mantenerse alejados del tabaco

*Los jóvenes que usan tabaco, algunas veces: Tosen y tienen ataques de asma más frecuentemente y desarrollan problemas respiratorios, lo cual tiene como consecuencia un número mayor de días de enfermedad, más gastos médicos y un desarrollo atlético menor.

*Con mayor frecuencia consumen bebidas alcohólicas y otras drogas como cocaína y marihuana.

Se hacen adictos al tabaco y les es muy difícil dejarlo.

*El tabaco de mascar y los cigarros no son una alternativa segura a los cigarrillos; tampoco lo son los cigarrillos bajos en alquitrán ni los que están libres de aditivos.

*En Estados Unidos el consumo de tabaco es la causa individual más importante para evitar la muerte, al causar enfermedades del corazón, cánceres y derrames cerebrales.

Los beneficios de dejar de fumar

Ud. comparado con los fumadores,

El peligro de una apoplejia es igual que el de una persona que nunca fumó, después de 5 a 15 años de haber dejado de fumar.

El peligro de cáncer de boca, de garganta, y de esófago es reducido a la mitad después de 5 años de haber dejado de fumar.

El peligro de cáncer de la laringe es reducido después de dejar de fumar.

El peligro de enfermedad coronaria del corazón es reducida a la mitad después de dejar de fumar por 1 año, y es casi igual al de una persona que nunca fumó después de 15 años de haber dejado de fumar.

El peligro de muerte de la enfermedad pulmonary crónica obstructive es reducida, al dejar de fumar.

El peligro de cáncer del pulmón baja tanto como a la mitad después de 10 años de dejar de fumar.

El peligro de una úlcera baja después de dejar de fumar

El peligro del cáncer de la vejiga baja más de la mitad pocos años después de haber dejado de fumar.

El peligro de la enfermedad arterial periférica baja después de dejar de fumar.

El peligro del cáncer del cuello uterino es reducido pocos años después de dejar de fumar.

El peligro de peso de nacimiento bajo en los bebés vuelve al índice normal si deja de fumar antes del embarazo o durante los primeros 3 meses.

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



MISA EN ESPAÑOL

Martes, 25 de septiembre 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.*

¡Conozca sus derechos!

Artículo comienza en la página primera

cómo entró a los EEUU.

*No firme nada, particularmente un orden de ‘salida voluntaria’ sin hablar con un abogado.

Que puede hacer si se encuentra ante la inmigración

En la casa: Si la Inmigración llega a su casa y está tocando en su puerta, usted no está obligado abrir la puerta. Por lo general, la Inmigración necesita “un orden de cateo” o “un orden de arresto” con su nombre y dirección escritos encima para tener el derecho de entrar a su casa. Un “orden de cateo” es un orden de un juez que les da permiso para entrar a su casa. Un “orden de arresto” es un orden de un juez que les da permiso para arrestar alguien. Si no tienen un orden, usted no tiene que dejarlos entrar. Si tienen el orden y entrar a su casa, usted todavía tiene el derecho de permanecer callado. Esto quiere decir que no está obligado a contestar las preguntas de los oficiales de la Inmigración. Puede decir solamente que no quiere hablar o que quiere hablar con su abogado.

En la calle: Si un oficial de la Inmigración empieza a hacerle preguntas en la calle, o en otro lugar público como un parque, usted no se tiene que parar y puede seguir caminando. La Inmigración no tiene el derecho de detenerlo sin darle una buena razón. Un ejemplo de una buena razón es si usted está saliendo de un lugar donde anteriormente han encontrado muchos trabajadores indocumentados. Afuera de eso, no pueden detenerlo solamente por su aspecto latino o porque no tiene acento. Estas no son buenas razones. Recuérdese que usted tiene el derecho de quedarse callado. ¡No corra! Si usted corre, les da una buena razón para detenerlo.

En el trabajo: La Inmigración puede entrar a las áreas abiertas al público de su trabajo. Esto quiere decir que puede entrar a lugares como el área de recepción. Si la inmigración entra a su trabajo con o sin un orden de cateo, usted siempre tiene el derecho de no hablar. Sólo le deben hacer preguntas si tienen una buena razón para pensar que no es ciudadano. Si todos los trabajadores se comporten de la misma manera (por ejemplo, siguen trabajando y mantienen el silencio), la Inmigración no va a tener ninguna razón para detenerlos.

En su carro: La Inmigración necesita una buena razón para detenerlo y buscar dentro de su carro. Si la Inmigración tiene una buena razón (si se fijan que hay drogas en el carro, etc.), pueden investigar su carro sin un orden de cateo oficial. Pueden hacerlo porque el carro puede moverse antes de que puedan obtener la orden. Si está detenido por la policía, no tiene que enseñar ningún documento afuera de su licencia y el registro del carro.

La policía no debe hacerles preguntas acerca su residencia legal en este país. Acuérdesese que siempre tiene el derecho de no decir nada.

En la frontera: Sus derechos en la frontera son distintos. “La frontera” incluye no solamente la línea entre Los EEUU y México, pero también los aeropuertos y las áreas que están cerca de la frontera. En estos lugares, tiene que comprobar que tiene permiso de estar en los Estados Unidos, o la Inmigración puede detenerlo para hacerle más preguntas. También pueden detenerlo o investigar sus bolsas sin un orden pero todavía usted tiene el derecho de no hablar.

Qué sucede si la inmigración lo detiene

En cualquiera de estas situaciones, es posible que la inmigración pueda detenerlo. Si esto ocurre, no debe olvidar que usted tiene derechos para protegerse. Sin embargo, es muy probable que la Inmigración no le dará información con respeto a sus derechos. Casi siempre, la Inmigración le hace preguntas para obtener información acerca de su residencia legal. Si la Inmigración puede conseguir ésta información de una manera legal, la pueden usar para deportarlo. En la mayoría de los casos, la Inmigración consigue la información necesaria para deportar a la gente por medio de ellos mismos cuando contestan las preguntas. Por eso es muy importante no contestar las preguntas hasta después de hablar con un abogado. Puede ser que haya varias posibilidades de conseguir la residencia en los EEUU o pueden haber derechos legales que uno no reconoce.

La mayoría de las personas que están detenidas por la Inmigración dentro de los EEUU tienen el derecho de pedir una audiencia ante un juez. En la mayoría de los casos, la inmigración no puede deportarlo sin ceder esta oportunidad de recibir la audiencia ante un juez. Una audiencia es muy importante para una persona que pueda tener una posibilidad de calificar para quedarse en los EEUU. Por ejemplo, quizás una persona puede calificar por la Unificación de la Familia, o por la “Cancellation of Removal” si ha vivido en los EEUU más de 10 años, o por el asilo político.

Los extranjeros arrestados en los EEUU tienen derecho a llamar al consulado de su país o a solicitar al agente de deportación que notifique de su arresto al consulado. Pídale al agente de deportación una lista de embajadas y tome nota del número telefónico. El cónsul de su país le puede ayudar a encontrar un abogado o le puede ofrecer contactar a su familia.

Fuente: Immigrant Legal Resource Center

Ven a celebrar nuestra Cultura Hispana

Cuándo: 30 de septiembre en la Iglesia Católica de San Bede, comenzando a la 12:00pm (después de la Misa de las 11:00am).



Dónde: La Iglesia de San Bede está localizada en el 3686 Ironbound Road en Williamsburg, VA.



Es una gran oportunidad para compartir y saborear la comida de varios países hispanos. Para más información, comuníquese con el Ministerio Hispano de San Bede al 757-229-2696.

Grupo para padres hispanos

Family focus proporciona a la comunidad grupos para padres e hijos, mejor conocidos en ingles como "Playgroups". Family Focus ofrecerá a la comunidad Hispana los mismos beneficios que la comunidad en la Península ha disfrutado desde 1983.

El **Grupo Para Padres Hispanos** proporciona 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 le ayudaran en la crianza de sus hijos. Los niños disfrutaran de actividades como: manualidades, música, merienda, se les va a leer un cuento y lo más importante, podrán jugar y aprender con otros niños.

Día/Day: 1er y 3er viernes de cada mes

El primer grupo en septiembre será el viernes 21 de septiembre.

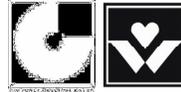
Hora: 10:00 a.m. – 12:00 p.m.

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

Se ofrece transporte limitado

Para información en Español, llame a Annie Greaves-Collins
757-344-2488

Family Focus es un programa de Colonial Services Board. Este Grupo Hispano recibe fondos de una concesión otorgada por el Williamsburg Community Health Foundation.



**Williamsburg Community
Health Foundation**

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 **Patty Hoare** al 757-247-3600 ext. 18. E-mail: phoare@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 ... **Olde Towne Medical Center (OTMC)**

El Centro 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• Asistencia para las enfermedades | <ul style="list-style-type: none">crónicas<ul style="list-style-type: none">• Diabetes• Asma• Enfermedad del corazón• Tensión arterial• Higiene dental• Ortopedia• Evaluaciones psiquiátricas• Análisis, asistencia médica, y | <ul style="list-style-type: none">asesoramiento por:<ul style="list-style-type: none">• La vista• La audición• Próstata• El desarrollo del niño• VIH/SIDA• Enfermedades de transmisión sexual• Tuberculosis |
|--|--|---|

Cada martes hay consultorio de inmunización

De 9:00-11:00 a.m. y 2:00-4:00 p.m.

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna (precios dependen de la vacuna).

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

El Centro Médico de Olde Towne ofrece precios 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 precios 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 (2) de los siguientes documentos:

- 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 último 18 meses
- 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

¡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:

- Licencia de conducir de Virginia
- Certificado de nacimiento de los Estados Unidos.
- Pasaporte
- Tarjeta de autorización de empleo de Servicio de Inmigración y Naturalización no vencida.
- Tarjeta o póliza de seguro médico con fecha de nacimiento
- Tarjeta de residencia permanente de los EE.UU. que esté vigente.

Artículo empieza en la página anterior

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 que no tiene mas de 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
- Aviso de desempleo de Virginia Employment

Comission (VEC)

- Carta de elegibilidad para estampas de comida
- 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
- Si usted no tiene ingresos, por favor provee la verificación de ingresos de la persona(s) que le apoya.

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

¡Importante!

Olde Towne Medical Center tiene intérpretes disponibles cada día. Si usted necesita un intérprete, le programarán una cita para cuando haya un intérprete en la clínica.

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



HIV Prevention Services: H.E.C.T.O.R. Program
2712 Washington Ave., 3rd Fl. Newport News, VA 23607

Nuestra organización tiene un programa gratuito llamado H.E.C.T.O.R. que ofrece servicios en Hampton y Newport News.

Los servicios incluyen:

- Sesiones educativas individuales y en grupo (desde la edad de 13 años hasta adultos) donde se discuten componentes de prácticas de sexo más seguro, enfermedades de transmisión sexual y VIH.
- Alcance comunitario
- Pruebas de VIH Gratis
- Consejería y referidos a servicios de salud/sociales

¡Le exhortamos a que tome ventaja de este programa!

Para más información, contacte a la siguiente especialista de alcance comunitario:

Milén Meltz-Archilla (en Español) (757) 240-5285, Mmeltz@hnncsb.org

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

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 - 21105

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 bocados 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 medico

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 inglés/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 voluntarios como tu. Te necesitamos para apoyar a las tropas de niñas, ya sea colaborando como líder, asistente o compartiendo algún talento que desees enseñar a las niñas, otra forma de ayuda, podría 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 membresía de Girl Scouts de America es solo \$10 por año. Cuenta con asistencia financiera basada en la situación económica 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

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: College of William & Mary

Servicio: Clases de inglés para todos los niveles

Horario: Martes y jueves 7:30p.m.– 9:00 p.m.

Ventajas: Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases. Se provee cuidado para los niños, y también ofrecen clases de verano.

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

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 Hispánicohablante 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.

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

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.

Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana

Dirección: 4451 Longhill Rd.

Para información:

(757)220-2100

info@vida.vg

www.vida.vg

Iglesia de Dios el León de la Tribu de Judá

Dirección: comunidad de Stratford (apartamento 203-B)

Fecha: Todos los domingos a las 7:00 p.m.

Para información: (757)784-6922; (757) 345-9596

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.