

# A.H.O.R.A

Alliance for Hispanic/Latino Outreach and Regional Awareness  
La alianza Hispana/Latina regional para traer infamación

**A Multi-County Organization**

June, 2004

Volume 2, Issue 2

## Inside this issue:

Living With a Healthy Lifestyle <i>Vivir con un estilo de vida saludable</i>	1
Latinamerican Food Festival <i>Festival de comida latina</i>	1
Preventive Screenings <i>Chequeos Médicos Preventivos</i>	2
Free Food for pregnant women, infants and children <i>Comida Gratis para mujeres embarazadas, infantes y niños</i>	2
Important things when going for your Driver's License <i>Factores para el trámite de la licencia de conducir</i>	3
Marshfield Public Library Opens the door to Spanish Language Materials <i>La biblioteca pública de Marshfield abre la puerta al material en español</i>	4
Toll free hotline to find local health care providers <i>Teléfono gratis para encontrar cuidado médico local</i>	5

## Living With a Healthy Lifestyle *Vivir con un estilo de vida saludable*

1. Be physically active for 30 minutes most days of the week. Break this up to three 10 minute sessions when pressed for time.  
*1. Haga ejercicio físico durante 30 minutos diarios. Cuando tenga poco tiempo, distribuya esa media hora en tres sesiones de 10 minutos.*
2. Eat a well balanced diet with lots of fruits, vegetables, and whole grains. Choose a diet low in saturated fat and cholesterol; moderate in sugar, salt and total fat. Choose vegetable oils and soft tub margarine rather than solid fat (meat and dairy fats, butter, lard and shortenings). Use the Food Guide Pyramid as a starting point.  
*2. Siga una dieta balanceada, rica en frutas, verduras y cereales integrales. Escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en azúcar, sal y grasa en general. Consuma aceites vegetales y margarina en vez de grasas sólidas (como la carne, las grasas derivadas de productos lácteos, la mantequilla, la grasa de cerdo y la manteca). Use la pirámide alimenticia como punto de partida.*
3. Avoid injury by wearing seatbelts and bike helmets. Use smoke and carbon monoxide detectors in the home. And street smarts when walking alone.  
*3. Evite lesionarse usando cinturones de seguridad y cascos para montar en bicicleta. Instale detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar. Manténgase alerta/a cuando camine solo/a.*

... .. continued on page 2

... .. continúa en página 2

## Latinamerican Food Festival Festival de comida latina

We are going to have a very big/exciting event: The Latin-American Food Festival.

- What: All sorts of food, information stands, Chica Nica doll dresses, raffle and music.
- When: Saturday June 26th from 4:00 to 8:00 p.m.
- Where: Help Center 608 E 2nd St. Merrill, WI.



*Vamos a tener un divertido y gran evento:  
El festival de comida latino americana*

- *Que: Habrá distintos tipos de comidas, puestos de información, rifa, Chica Nica Vestidos de Muñeca y música.*
- *Cuando: El sábado 26 de junio de 4:00 a 8:00 pm.*
- *Donde: Help Center 608 E 2nd St. Merrill, WI.*

For more information or to help call Becky Boller at Comunidad Hispana, 715-536-0533

*Para más información o para ayudar llame a Becky Boller en la Comunidad Hispana, 715-536-0533*

## Special points of interest:

- Do you know where to go and what to bring to the Department of Motor Vehicles? Find out here!
- ¿Usted sabe dónde está y qué debe llevar al Departamento de Vehículos? ¡Encuentre la respuesta aquí!

# Living With a Healthy Lifestyle... .. Continued

## *Vivir con un estilo de vida saludable... .. Continuación*

4. Drink alcohol only in moderation (no more than one drink per day for women)
  5. Don't smoke and quit if you do! Ask your health care provider for help.
  6. Use prescription drugs wisely, read the label, ask your health care provider or pharmacist for details about the medicine, keep a record of the medicines you use, take the medicine correctly and finish the treatment as the physician recommended, report side effects to your health care provider.
  7. Ask someone you trust for help if you think you might have a problem with drugs or alcohol.
4. *Beba alcohol solo con moderación, (no más de una bebida al día para las mujeres). Nunca beba cuando maneje o antes de manejar, ni tampoco durante el embarazo.*
  5. *No fume, y si lo hace, ¡Déje de hacerlo! Pida ayuda a su médico.*
  6. *Las medicinas con receta médica requieren prudencia, lea las etiquetas, pida información adicional a su médico o farmacéutico, mantenga una lista de las medicinas que toma, tómelas de acuerdo a las instrucciones de su médico y asegúrese de terminar el tratamiento aunque se sienta mejor. Infórmele a su médico de cualquier efecto secundario.*
  7. *Pida ayuda a alguien de confianza, si cree que puede ser adicto/a a alguna droga o alcohol.*

## Preventive Screenings

### *Chequeos Médicos Preventivos*

Prevention is key to living long and living well. Getting preventive screening and immunizations are among the most important things you can do for yourself. Contact the Health Educator or Health Department for more information on recommended screenings.

Elia Farkas, Bilingual Health Educator Portage County  
715-343-7116



*La prevención es fundamental para vivir muchos años y vivir bien. Vacunarse y someterse a revisiones preventivas son dos de las cosas importantes que puede hacer para su propio bien. Comuníquese con la educadora de Salud o el Departamento de Salud en su comunidad para más información respecto a las chequeos médicos recomendados.*  
Elia Farkas, Educadora de Salud bilingue en Portage County 715-343-7116

## Free Food for Pregnant, Breast Feeding Women, Infants and Children

### *Comida gratis para mujeres embarazadas y en la etapa de amamantamiento, infantes y niños*

The women, infants and Children Program (WIC) provides free food and nutrition information to keep pregnant and breast feeding women, infants and children under five years of age healthy and strong.

The foods that are offered through the WIC program are milk, fruit juice, cheese, formula, eggs, peanut butter, cereal and dried beans and peas.

You do not need a social security number to qualify for WIC.

You also do not need to be a citizen of the United States.

If you are interested call:

Clark County: Owen 1-888-298-5299

Lincoln County: Merrill (715) 657-5449

Marathon County: Wausau (715) 657-5449

Portage County: Amherst (715) 345-5350

Almond-Bancroft (715) 345-5350

Stevens Point (715) 345-5350

Wood County: Marshfield (715) 387-8646

Wisconsin Rapids (715) 421-8950

*El programa de mujeres, infantes y niños (WIC) provee comida gratis e información nutricional para mantener fuertes y saludables a mujeres embarazadas y en la etapa de amamantamiento, infantes y niños menores de cinco años.*

*Las comidas que se ofrecen en este programa son leche, jugos de fruta, queso, fórmula, huevos, mantequilla de maní, cereal, frijoles y legumbres.*

*No se necesita tener seguro social para calificar parra este programa. También no es necesario ser ciudadano de los Estados Unidos. Si está interesada/o llame a:*

*Clark County: Owen 1-888-298-5299*

*Lincoln County: Merrill (715) 657-5449*

*Marathon County: Wausau (715) 657-5449*

*Portage County: Amherst (715) 345-5350*

*Almond-Bancroft (715) 345-5350*

*Stevens Point (715) 345-5350*

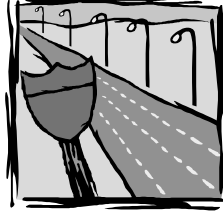
*Wood County: Marshfield (715) 387-8646*

*Wisconsin Rapids (715) 421-8950*

# Important things to keep in mind when going for your Driver's License

## *Factores importantes para cuando vaya a tramitar la licencia de conducir*

My name is Becky Boller and I work at the outreach Center, "Comunidad Hispana" in Merrill, WI. I have accompanied and helped various people get their Wisconsin Driver's License and/or I.D.'s. Nonetheless, I continue to hear complaints from Hispanics that the agents of the DMV refuse their applications for a license or I.D. or do not accept their documents. I had two meetings with the regional manager of the Department of Transportation and the agents working in Wausau. They informed me that they are not to deny someone their services or discriminate. They are entirely capable of issuing driver's licenses to people without a social security number and with foreign documentation. They did, however tell me their side of the story and here are some important things to keep in mind when going for your license/I.D.



1. First, there exists a great communication barrier and you must bring an interpreter. This person should be someone responsible and trustworthy who has a Wisconsin Driver's license.
2. For every request you make, the agent will ask you if you are eligible for a social security number. If you do not have legal papers or don't have a real social security number you should answer firmly, "NO." They told me if there is hesitation or the person replies, "not yet" or "maybe soon" they cannot issue that document until you get your number. So, always say, "NO" and you will not have any problem. They will ask you to read and fill out a form in Spanish that states you are not eligible for a number. They will not inform the authorities, nor will they share this information with anyone else so Don't Worry!
3. Someone with a State license (your interpreter) has to read your birth certificate and sign a document verifying that it is your name and birth date. Make sure your documents are originals, not copies and in good condition.
4. NEVER give false information or documentation. The DMV is familiar with foreign documents and will recognize if one is not legitimate. This is a crime and they do have the obligation of reporting to the authorities.
5. Finally, there is a new rule at the DMV. Any new document issued is sent to your home address (ie. first license, ID, etc.) They will not give you your license right there in the office. They will ask you to put your address on the front of an envelope and they will send it to you.

Feel good about going to the DMV and if possible bring a bilingual citizen to translate and interpret and make sure your documents are original and legible. If you need a copy of required documents or if you have a question about the process, call Comunidad Hispana, 715-536-0533

*Mi nombre es Becky Boller y trabajo en el centro de apoyo "Comunidad Hispana" de Merrill, WI. Yo he ayudado a varias personas a conseguir identificaciones y licencias para manejar.*

*Sin embargo, he oído quejas de que los agentes del DMV (Department of Motor Vehicle) rechazan sus solicitudes para la licencia. Tuve dos reuniones con el gerente regional y con los agentes del DMV en Wausau. El gerente y los agentes me dijeron que no están allí para negar sus derechos o para discriminar. Ellos están disponibles para tramitar licencias a inmigrantes aún y cuando no tengan un seguro social. Usted, hispano, tiene que tomar en cuenta los siguientes factores cuando vaya a tramitar la licencia:*

1. *Primero, existen barreras de comunicación por el lenguaje. ¡No se desespere! Si puede, lleve a un intérprete a la agencia de vehículos para tramitar su identificación o licencia de una mejor forma.*
  2. *Por cada trámite que Ud. haga le van a preguntar si Ud. es elegible para un número de seguro social (SSN.) Si su respuesta es no, conteste "NO" sin duda. Se me ha informado, que si alguien contesta que "todavía no" o que "está en proceso" no se podrá hacer el trámite hasta que tenga el número. Son muchas las ocasiones en que los hispanos no pueden tener un número de seguro social así que SIEMPRE conteste NO y no tendrá problemas. Le van a pedir que llene y firme un formulario que establece que usted no es elegible para el número social. Ellos no mandan esta forma a inmigración ni se comunican con ellos así que ¡no se preocupe!*
  3. *Alguien con una licencia del estado (su intérprete) tiene que leer su acta de nacimiento, comprobar fechas de nacimiento y verificar que el documento sea original. Esta persona llena y firma un documento como consentimiento de la información.*
  4. *Asegúrese de que sus documentos sean originales. Si es una copia, ésta debe de estar en buenas condiciones.*
  5. *Nunca proporcione información falsa o documentos falsos. DMV tiene conocimiento de los documentos extranjeros y nacionales y notan cuando un documento no es legítimo y esto se puede reportar a las autoridades.*
  6. *Finalmente, existe una nueva regla del DMV. Ahora mandan todo documento que procesan por correo a su domicilio (ejemplo son la licencia, permiso y ID.) No le podrán dar su identificación ahí mismo, por lo tanto, es posible que le pidan que ponga su dirección en un sobre para mandarle su identificación procesada.*
- Siéntase seguro al hacer los trámites y, si es posible, lleve a un ciudadano que pueda interpretar y comprobar que sus documentos son originales. Si necesita una copia de los documentos requeridos para tramitar una identificación o si tiene alguna pregunta acerca del proceso, llame a la Comunidad Hispana al 715-536-0533.*

# Marshfield Public Library Opens the Door to Spanish Language Materials

## *La biblioteca pública de Marshfield abre la puerta al material en español*

Marshfield Public Library is here to serve the needs of the entire community. Since our Spanish speaking population is growing, we have started a collection of Spanish books, videos, DVDs, music and instruction CD's. While the collection was started with a special population in mind, we hope everyone will enjoy them.

This starter collection is modest in size, but it will grow. The book collection is located on shelving near the typing rooms and our newspaper area. The music is mixed in with the rest of our music collection. The online catalog will allow you to locate the items by author/artist, and with titles and subjects in Spanish and English. If you have any questions, please ask the Reference Center staff, they are happy to help.

A library card is required to check out any library material. To apply for a card, it is necessary to show identification and proof of address. The reason that address verification is required is because we receive special funding for non-city resident use.

You may use any of the following as proof of address:

- Valid driver's license
- Wisconsin State ID
- Copy of a paid utility bill
- Piece of mail with a postmark less than a week old that includes name and current address
- Student ID or activity card with picture name and current address, if available.
- Minors may use the ID of a parent or guardian to verify address.

Minors (under the age of 18) must have their registration form signed by a parent or legal guardian. The parent or legal guardian is ultimately responsible for the material checked out on a minor's card, as well as any overdue charges incurred.

Once you have a card, use of the entire library is open to you. We hope you enjoy the collection and the library. If you have any questions, please contact the library at 387-8494. At the present we do not have a Spanish speaking staff member, but we can arrange for assistance through an interpreter.

Location:  
211 E. Second St.  
Marshfield, WI 54449  
(715) 387-8494

<http://www.marshfieldlibrary.org/>

*La Biblioteca Pública de Marshfield está con nosotros para servir a las necesidades de la comunidad. Por causa del crecimiento de nuestra población de habla hispana, nosotros hemos empezado una colección de libros, videos, DVDs, música, e instrucción en español. Aunque esta colección haya sido comenzada pensando en una población específica, esperamos que todos la disfruten.*

*Esta colección es de un tamaño pequeño, pero crecerá. Usted podrá encontrar la colección en unos estantes cerca de los cuartos de mecanografía y periódicos. La música en español está junto con la música en inglés. El catálogo electrónico lo ayudará a encontrar el material por autor, título, y tema en inglés o en español.*

*Si tiene una pregunta, por favor, pregúntelo al centro de referencia. Estamos listos para ayudarlo.*

*Para retirar material fuera de la biblioteca se necesita una tarjeta. Para solicitarla, es necesario mostrar identificación y comprobante de dirección.*

*Este comprobante es necesario porque la biblioteca recibe financiación especial para el uso de la misma de parte de gente que no vive en Marshfield.*

*Los siguientes son comprobantes suficientes de dirección:*

- *Licencia de conducir válida*
- *Identificación del estado Wisconsin*
- *Una copia de una cuenta pagada de servicios públicos*
- *Correspondencia reciente, recibida dentro de una semana*
- *Identificación de estudiante o tarjeta de actividad, con foto, nombre, y dirección*

*Los menores pueden usar identificación de un padre o tutor legal para verificar dirección.*

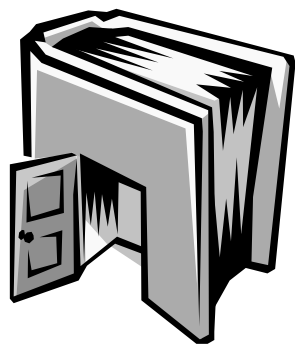
*Los menores (personas menores de 18 años) tienen que tener la solicitud firmada por un padre o tutor legal. En esta situación, el padre/tutor tiene la responsabilidad de los materiales retirados con la tarjeta de la biblioteca y las multas respectivas.*

*Cuando obtenga su tarjeta, el uso de la biblioteca será amplio. Esperamos que disfrute la colección y la biblioteca. Si tiene preguntas, diríjase al número de teléfono (715) 387-8494.*

*En este momento aquí no trabaja una persona que hable español, pero nosotros podremos encontrar a un intérprete.*

*Dirección:*

*211 E. Second St.  
Marshfield, WI 54449  
(715) 387-8494  
<http://www.marshfieldlibrary.org/>*



# A.H.O.R.A

Alliance for Hispanic/Latino Outreach and Regional Awareness  
La alianza Hispana/Latina regional para traer infamación

A Multi-County Organization

## Where to find the newsletter on the web?

### *¿Dónde podrá encontrar esta publicación en la web?*

#### *Clark County*

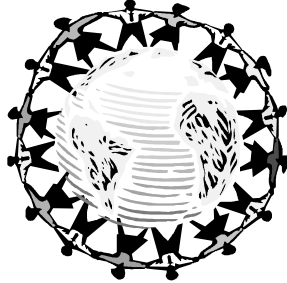
<http://www.uwex.edu/ces/cty/clark/>

#### *Lincoln County*

<http://www.co.lincoln.wi.us/UWEX>

#### *Marathon County*

<http://www.uwex.edu/ces/cty/marathon>



#### *Portage County*

<http://www.uwex.edu/ces/cty/portage/>

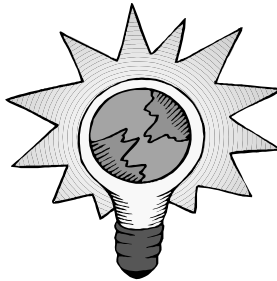
#### *Wood County*

<http://www.uwex.edu/ces/cty/wood/>

## Are you interested?

- As we realize, there is much more information to be obtained and spread and many more concerns to address.

If there is something you feel needs to be discussed, an issue that is of special importance to you, feel free to join our next meeting that is to take place on July 15, 2004 (and the third Thursday of each month) at the Marshfield Public Library Beebee Room from 10:00 am-12:00 pm.



## *¿Está interesado?*

- *Nos dimos cuenta que hay mucha más información para obtener y considerar.*

*Si hay algo de su interés, un problema que tiene importancia para Usted, por favor tráigalo a la próxima reunión. Será en la biblioteca pública de Marshfield el 15 de julio (y el tercer jueves de cada mes) desde las 10:00 am a 12:00 pm.*

*La reunión está abierta para todas las personas que quieran compartir información con los demás.*

“Su familia” is a new bilingual toll free hotline to help find local health care providers and migrant health centers. It is open Monday through Friday 9:00 am to 6:00 pm Eastern Time.  
1-866-SU-FAMIL (866-783-2645)



*Se ha un establecido un nuevo telefónico gratis para encontrar cuidado médico local y centros de salud para inmigrantes. Está disponible de lunes a viernes de 9:00 am hasta las 6:00 pm, tiempo del este.  
1-866-SU-FAMIL (866-783-2645)*