

Conexiones

Protéjase del sol



El verano es una buena época para divertirse al aire libre. También es el momento para tomar precauciones que lo ayudarán a evitar las quemaduras solares que pueden incrementar el riesgo de contraer cáncer de piel.

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en Estados Unidos. La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol parece ser el factor ambiental más importante en la aparición del cáncer de piel. Durante los meses de verano la radiación ultravioleta tiende a ser mayor. Usted puede seguir divirtiéndose al aire libre y a la vez ayudar a prevenir el cáncer de piel, si practica con regularidad las siguientes medidas de protección solar:

Resguardarse en la sombra, especialmente durante las horas del mediodía (10:00 a.m. a 4:00 p.m.), cuando los rayos ultravioleta son más fuertes y causan más daño.

Cubrirse con prendas de vestir que protejan la piel expuesta.

Usar un sombrero de ala ancha para cubrirse la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.

Ponerse gafas de sol que cubran los lados del rostro y que bloqueen casi el 100% de los rayos UVA y UVB.

Aplicarse filtro solar con un factor de protección solar (FPS) 15 o más alto y con protección contra los rayos UVA y UVB.

Es una buena idea escoger más de una forma de protección cuando esté expuesto a los rayos del sol. Aplíquese filtro solar y póngase una camiseta... Resguárdese en la sombra y póngase las gafas de sol... Use sombrero pero también aplíquese filtro solar. La combinación de estas formas de protección solar resguarda su piel de los dañinos rayos solares ultravioleta.

Usted puede recibir los rayos UV en días nublados o con neblina, al igual que en días soleados y despejados. Los rayos UV también se reflejan desde cualquier superficie como el agua, el cemento, la arena y la nieve. Además, los rayos UV irradiados por fuentes artificiales de luz, como las camas solares, causan cáncer de piel y deben evitarse.

La mayoría de los cánceres de piel se pueden curar. Sin embargo, la mejor forma de evitar el cáncer de piel es protegerse del sol...

Cómo proteger a los niños del sol

Tan solo unas cuantas quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo de que su hijo contraiga cáncer de piel en la edad adulta. Los niños no necesitan estar en la piscina, en la playa o de vacaciones para recibir demasiado sol. La piel de los niños debe estar protegida de los dañinos rayos ultravioleta siempre que estén al aire libre. Padres, protejan a sus niños para que puedan jugar sin riesgo bajo el sol y de paso protéjanse ustedes también. Ustedes son el mejor ejemplo...

Recuerde, si está expuesto al sol, refúgiense en la sombra, cúbrase, póngase un sombrero, póngase lentes de sol y aplíquese filtro solar.

Fuente del contenido: **División de Prevención y Control del Cáncer, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud**

Page Located on the Web at http://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/howto.htm

Bienvenidos
a la página Hispana
de

CONEXIONES

Amigo Hispano, esta página es para ti!
Ayúdanos a construirla

Queremos escucharte, comparte con la comunidad tus:

- Comentarios
- Quejas
- Denuncias
- Historias de éxito
- Anuncia tu negocio con nosotros

Conéctate con:

Enrique González
egonzalezeg@hotmail.com
(970) 874 0514

Registración para Seguro Medico para Niños

Cuando: sábado, Mayo 2, 2009 12:30-3:30 p.m.

Donde: El Centro de Delta
822 Grand Ave., Delta
970-874-9517

Que es: Asistencia de aplicar por CHP+ y Medicaid
Diversión física y de salud

Patrocinado por: El Programa Familiar de Alfabetización y Recursos y El departamento de Delta de Salud y Servicios Humanos

Estaciones para Padres

- ◆ Asistencia de Aplicación
- ◆ Bocados saludables, recetas e información
- ◆ Wii Fit y Revolución de Bailar. (juegos divertidos y activos de TV)
- ◆ Aplicaciones de la librería e información.
- ◆ Programa de Identificación para niños.

Actividades para Niños

- ◆ Animales hechos de globos.
- ◆ Cuentos
- ◆ Títeres hechos de bolsas de papel.
- ◆ Construcción de libros
- ◆ Juegos de malabares
- ◆ Pinturas de la cara
- ◆ Paquete de identificación para niños.

Clínicas en las escuelas de Delta!

Quien? Niños, 0-18 años, sin seguridad o con obstáculos para recibir ayuda medica como lenguaje o transporte

Que? Chequeos libres, vacunas libres, y libremente visitas por problemas crónicas.

cuando? Citas de las 8:45a.m.- 2:30 p.m.

Donde? El Centro de Delta, 822 Grand Ave.: Abril 6

La escuela elementaria en Hotchkiss: Abril 20

La escuela en Crawford: Abril 27

Llame 874-9517 ext. 38 hable con Robbie o Amanda

HOLA



The Whole Life Network se complace en ofrecer esta pagina como una forma de comunicarnos cada uno en nuestra comunidad. Trabajaremos en conjunto con **One Community de los condados de Montrose y Delta** para proveer articulos e Informacion acerca de eventos, servicios sociales y organizaciones que promueven la salud de todos los residentes de nuestras comunidades y el medio ambiente donde vivimos.

Para obtener más información acerca de "Una Comunidad Montrose delta", póngase en contacto con **Martin Valdez en 209-7123.**

**BECOME A WHOLE LIFE
NETWORK
MEMBER TODAY**

Clase para los técnicos de asientos de automóviles



Occupant Safety Coalition

La Coalición para la Seguridad del Ocupante de la Región Occidental presenta una clase para los técnicos de asientos de automóviles. Esta clase se llevará a cabo del 20-23 de abril en la Estación de Bomberos del Distrito de Montrose (Montrose Fire Protection District). La clase es gratis y cada día se proporcionará el almuerzo. La clase empieza a las 9 a.m. y se termina a las 5 p.m. El último día de la clase habrá una estación para poner los asientos adecuadamente, en la cual

las nuevas personas entrenadas experimentarán directamente con el proceso de inspección y educarán a los padres de familia sobre la instalación adecuada de los asientos de seguridad para los niños. La coalición patrocina esta clase con el fin de obtener más técnicos certificados en los condados de Delta, Montrose, San Miguel, Ouray, Hinsdale y Gunnison. Estos técnicos pueden cerciorar la seguridad de los niños mediante de la inspección de los asientos de seguridad para los niños que viajan como pasajeros. En Colorado, más del 90 por ciento de los asientos inspeccionados de seguridad para los niños se instalan incorrectamente. La meta de la coalición es aumentar el número de vidas que se conservan por medio del uso adecuado de los asientos de seguridad para los niños. Para obtener su certificado como técnico, se requiere que se matricule para esta clase.

Por favor comuníquese con Mark Bray, llamando al 249-9181.

colorado sunday

"We all are immigrants"

By Claire Martin
The Denver Post

As the son of an immigrant — his father came to the United States from Scotland at age 4 — Walter Gallacher knows newcomers arrive with more than their luggage and dreams.

So Gallacher, a Glenwood Springs man who retired four years ago from his job as director of marketing for Colorado Mountain College, proposed the idea of recording immigrants' stories and airing them on KDNK, a public radio station in Carbondale. The stories also are posted online at communityintegration.net.

"One thing that troubled me in particular was the pejorative associated with 'immigrant,'" Gallacher said.

"The word 'illegal' is a terrible way to identify them. We wanted to remind the community that we all are immigrants. Everyone, once, was called names."

So Gallacher seeks out immigrants from Aspen to Parachute, bringing his portable recording studio — a laptop computer and a digital recording program. Then he spends 30 minutes to 2 hours listening and asking questions.

His subjects range from El Salvador native Ana Ariza, who was 5 when war tore apart her home country, to Klaus Obermeyer, the German who came to the U.S. in 1947 and created an international ski clothing empire.

Among the more extraordinary stories is a multiple-part interview with Chechen immigrant Ilias Satouev, who now works for the nonprofit Mountain Valley Development Services in Edwards. In Chechnya, his impetuous younger brother leapt at the chance to fight for his country when the Russians revived an aggressive Chechen genocide program in 1994.

Satouev, who spent five years as a college student in Siberia, was just as passionately anti-war. After his brother ran away in late 1994, Satouev began searching for him.



He found his brother, suffering from injuries that later required nine operations, in May 1995, and contrived a rescue that included two trips through the war zone and some adroit conversation with Russian guards.

Satouev immigrated to the U.S. a year later, where he revived a tenuous friendship with Don Kaufman, a Glenwood Springs man he briefly met in Moscow in 1991. Kaufman, a newly minted lawyer, secured amnesty for Satouev, only days after U.S. State Department staff witnessed 20 Chechen men — all unsuccessful amnesty applicants — fatally machine-gunned by Russian soldiers.

"All these folks are heroes," Gallacher said. He has produced more than 80 "Immigrant Stories" interviews to date.

"And Ilias in particular. There's another part to his story: He went back to Chechnya to rescue his mother and his wounded brother. You hear their stories, and it gives people pause. What it's done for people in the community — and it's what we hoped the project would do — is have people see their neighbors in a different way. You see Ilias in the grocery store, and it makes you wonder what the story is of each of the other people you see there."

Hear more immigrant stories: Go online to communityintegration.net and click on "Our Projects," then "Immigrant Stories."

Calendar of Events

Bi-weekly: La Plata Unity Project is collaborating with various neighborhood partners to offer free tax assistance to community members

4/6: Global Summit: Spanish-language radio station set to launch. Spanish-language newspaper "El Montañés" (published by Vail Mountaineer and La Tribuna) now available in Summit County

4/6: Original Aurora Community Integration Collaborative: Jenny participating in a panel discussion as part of a course on Literature of Immigration at the Community College of Aurora.

ONE COMMUNITY Montrose/Delta

Sign Up Now!

Become a one-on-one
Language Partner
With someone learning English

You don't need to speak another language,
just be a companion.

**Call the new Center
249-6473**

Elizabeth Roscoe, Administrator
901-3439

Una Comunidad
300 N. Cascade, Suite U4
Montrose

Martin Valdez, Outreach Director
209-7123

Immigrant Film & Dialogue

„ The Visitor “

Project Common Ground presents the 2009 Immigrant Film & Dialogue Series. The series explores the issues that immigrants and



refugees face upon leaving their homelands and attempting to make a new life in the United States. Each film presentation will be followed by a short discussion. Presentations are free and open to the public. Refreshments will be provided. Featured Film April 9th at 6:00 pm: "The Visitor". An American college professor and a young immigrant couple grapple with the treatment of immigrants and the legal process post-9/11. The film will be shown at Mesa County Libraries, Central Branch, 530 Grand Ave, Grand Junction. For more info: 254-6090 or visit

www.projectcommongroundgj.c