

El arte de ahorrar



Combinar para salir ganando.

Porque si combinas tu seguro de auto, hogar y vida ahorrarás dinero. Te doy atención personalizada para que logres tu objetivo. Como un buen vecino State Farm está ahí®. **MEJORA TU ESTADO®. LLÁMAME HOY.**

statefarm.com®



Jennifer Ung, Agent
Insurance Lic#: OH64894
240 Tamal Vista Blvd, Suite 155
Corte Madera, CA 94925
Bus: 415-925-0388

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés.
State Farm General Insurance Company, Bloomington IL.

1304112



Todos deben ser un modelo de conductas seguras - los adultos y los niños deben utilizar un casco para bicicleta cada vez que viajen. Los cascos son la forma única más eficaz para evitar lesiones en la cabeza como resultado de choques en bicicleta. Utilizar un casco en cada viaje puede alentar la misma conducta inteligente en los demás. Utilizar un casco que le quede bien puede evitar un 85% de lesiones en la cabeza relacionadas con la bicicleta.

Everyone should model safe behavior- adults and children should wear a bicycle helmet each time they ride. Helmets are the single most effective way to prevent head injuries resulting from bicycle crashes. Wearing a helmet each time you ride can encourage the same smart behavior in others. Wearing a proper fitting helmet could prevent 85% of bicycle related head injuries.

HOW TO PROPERLY FIT A HELMET - It's not enough to simply buy a bicycle helmet -it should be properly fitted, adjusted, and worn each time you ride.

CÓMO PONERSE UN CASCO DE FORMA CORRECTA - No es suficiente simplemente comprar un casco para bicicleta -se debe colocar, ajustarse y utilizarse de forma adecuada cada vez que usted viaje en bicicleta.

Paso 1 - Tamaño Mida su cabeza de forma aproximada. Pruébese el casco para comprobar que le quede ajustado. Cuando se lo coloque sin abrochar encima de la cabeza, asegúrese de que el casco no se balancee de un lado a otro. Los cascos nuevos tienen almohadillas de ajuste de tamaño; utilice las almohadillas para ajustar el casco a su cabeza. Mezcle o combine las almohadillas de tamaño para una mayor comodidad. En el casco de su hijo(a), retire las almohadillas cuando la cabeza de su hijo(a) crezca. Si el casco tiene un anillo universal de ajuste en lugar de almohadillas de tamaño, ajuste el tamaño del anillo a la cabeza.

Paso 2 - Posición El casco debe asentarse a nivel en su cabeza y bajo en su frente, uno o dos dedos por encima de su ceja.

Paso 3- Broches Coloque el broche izquierdo en el centro bajo la barbilla. En la mayoría de los cascos, las correas pueden ser jaladas desde la parte anterior del casco para hacer más largas o cortas las correas para la barbilla. Esta tarea es más fácil si usted se quita el casco para hacer estos ajustes.

Paso 4 - Correas Laterales Ajuste la traba deslizante en ambas correas para formar una "V" debajo y ligeramente adelante de las orejas. Asegure la traba deslizante si es posible.

Paso 5 - Correa de la Barbilla Abroche su correa de la barbilla. Ajuste la correa hasta que esté ceñida, de forma que no más de uno o dos dedos quepan bajo la correa.

Paso 6 - Ajuste Final

- ¿Su casco se ajusta bien? Abra mucho su boca... ¡un gran bostezo! El casco no debe presionarle la cabeza hacia abajo. Si no es así, consulte nuevamente el paso 5 y ajuste la correa de la barbilla.
- ¿Su casco se desliza para atrás más de dos dedos por encima de sus cejas? Si es así, desabroche y acorte la correa frontal moviendo la traba deslizante hacia delante. Abroche y vuelva a ajustar la correa de la barbilla, y pruebe nuevamente.
- ¿Su casco se le desliza hacia abajo, hasta los ojos? Si es así, desabroche y ajuste la correa trasera moviendo la traba deslizante hacia atrás con dirección a la oreja. Abroche y vuelva a ajustar la correa de la barbilla, y pruebe nuevamente.
- Coloque la banda de caucho encima del broche. Las cuatro correas deben pasar a través de la banda de caucho y estar cerca del broche para evitar que el broche se deslice.



Step 1 - Size Measure your head for approximate size. Try the helmet on to ensure it fits snugly. While it is sitting flat on top of your head, make sure the helmet doesn't rock side to side. Sizing pads come with new helmets; use the pads to securely fit to your head. Mix or match the sizing pads for the greatest comfort. In your child's helmet, remove the padding when your child's head grows. If the helmet has a universal fit ring instead of sizing pads, adjust the ring size to fit the head.



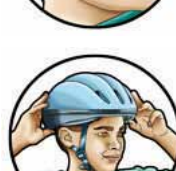
Step 2 - Position The helmet should sit level on your head and low on your forehead-one or two finger-widths above your eyebrow.



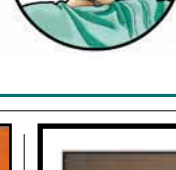
Step 3 - Buckles Center the left buckle under the chin. On most helmets, the straps can be pulled from the back of the helmet to lengthen or shorten the chin straps. This task is easier if you take the helmet off to make these adjustments.



Step 4 - Side Straps Adjust the slider on both straps to form a "V" shape under, and slightly in front of, the ears. Lock the slider if possible.



Step 5 - Chin Strap Buckle your chin strap. Tighten the strap until it is snug, so that no more than one or two fingers fit under the strap.



Step 6 - Final Fitting
a. Does your helmet fit right? Open your mouth wide ... big yawn! The helmet should not pull down on the head. If not, refer back to step 5 and tighten the chin strap.

b. Does your helmet rock back more than two fingers above the eyebrows? If so, unbuckle, shorten the front strap by moving the slider forward. Buckle, retighten the chin strap, and test again.

c. Does your helmet rock forward into your eyes? If so, unbuckle, tighten the back strap by moving the slider back toward the ear. Buckle, retighten the chin strap, and test again.

d. Roll the rubber band down to the buckle. All four straps must go through the rubber band and be close to the buckle to prevent the buckle from slipping.

SEGURO DE AUTO
Desde **\$15** al mes*

A Usted le cuesta menos

CostU Less insurance center

¡Más opciones y el mejor servicio!

- Planes económicos de mes a mes
- Vehículo no está a su nombre ¡OK!
- Sin licencia de conducir

Conductores nuevos • Con multas • SR-22 • DUI

707-202-5012 *Aplican restricciones

costullessins.com

ABIERTO TARDE Y FINES DE SEMANA

Sacramento Auto Insurance Center, Inc. DBA Cost-U-Less Insurance Center. *Aplican restricciones. Sólo prima por daños a terceros. Ejemplo: conductor de 37 años, 2011 Toyota Corolla, solo daños a terceros -límites 15/30/5- 10,000 millos por año. C.P. 95015. Prima real variable.

Evan Livingstone
Abogado Se Habla Español

740 4th St, Ste 215, Santa Rosa, CA 95404
TEL (707) 206-6570 • FAX (707) 676-9112
www.helpbk.com • www.evangelivingstone.com

- Bancarrota
- Compensación de Trabajadores
- Discapacidad/Incapacidad
- Casos Penales
- Inmigración
- Lesiones Personales
- Derecho de Familia
- Otras Demandas

Abogado Evan Livingstone
Habla su idioma.
No se preocupe.
Llámallo al (707) 206-6570

Ayuda a la gente a presentar la bancarrota bajo las leyes de los Estados Unidos.

Erich Fromm (1900-1980) • por/by A. V. Martínez • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

Erich Fromm fue un sociólogo y psicoanalista del siglo XX nacido en Frankfurt, Alemania, el 23 de marzo de 1900. Aunque comenzó sus estudios de Derecho en la Universidad de Frankfurt, posteriormente cambiaría su campo de estudio a la Sociología en la Universidad de Heidelberg. En 1922 obtuvo un Doctorado en Sociología, al que le siguieron estudios en Psicología y Psiquiatría en la Universidad de Munich, fundando también el Instituto Psicoanalítico de Frankfurt.

Fromm estudió y publicó trabajos en una gran variedad de temas, incluyendo Psicología, Antropología, religión, ética y Psicoanálisis. Muchos le consideran el fundador de la psicología política. Sus trabajos genuinos en filosofía política le llevaron a dos de sus obras más importantes: 'Escape from Freedom' (1941) y 'Man for Himself' (1947). Sin embargo, desde un punto de vista estrictamente comercial, 'The Art of Loving' (1956) fue su libro más exitoso.

En 1933 se vio obligado a huir de la Alemania nazi hacia Estados Unidos, trabajando en la Universidad de Columbia en Nueva York hasta 1941. Aquí, Fromm entró en contacto con una escuela emergente de sociólogos y analistas. Una de las figuras más influyentes de Fromm en Columbia fue Karen Horney, una reconocida psicoanalista alemana que cuestionó varias teorías freudianas. Fromm acabaría rechazando la teoría freudiana también, aludiendo a los conflictos entre los primeros y los últimos trabajos de Sigmund Freud.

Fromm dio también clases en la Universidad de Yale y fundó el Instituto de Psiquiatría, Psicoanálisis y Psicología de William Alanson White, así como el Instituto Americano para el Psicoanálisis.

En 1951 se mudó a la Ciudad de México y comenzó a impartir clases en la Universidad Nacional Autónoma de México en Frontera. Durante una década fue el Director del departamento de Psicoanálisis en la universidad. Pero durante estos años también visitó como profesor la Universidad de Michigan y la Universidad de Nueva York.

Las raíces judías de Fromm también se manifestaron en sus trabajos. Mantenía interpretaciones seculares de la escritura y argumentó que Adán y Eva no hicieron nada malo comiéndose la manzana del árbol del conocimiento.

Fromm pasó sus últimos años viviendo en Suiza, donde murió el 18 de marzo de 1980.



El conocido caricaturista mexicano, Emilio Rodríguez Jiménez, creó esta ilustración en exclusiva para el Periódico Bilingüe La Voz. Rodríguez pretende promover la cultura artística y literaria entre hemisferios a través de los medios impresos bilingües.

Mexico's renowned cartoonist, Emilio Rodríguez Jiménez, created this feature exclusively for La Voz Bilingual Newspaper. Rodríguez's goal is to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

Erich Fromm was a 20th century sociologist and psychoanalyst born in Frankfurt, Germany, on March 23, 1900. Although he enrolled in the School of Law at the University of Frankfurt, he later changed to sociology in the University of Heidelberg. In 1922, he obtained his PhD in Sociology, but then went on to study psychology and psychiatry at the University of Munich, founding also the Psychoanalytic Institute of Frankfurt.

Fromm studied and published work in a wide variety of fields, including psychology, anthropology, religion, ethics and psychoanalysis. He is considered by many as the founder of political psychology. His genuine work on political philosophy led to two of his most important works: 'Escape from Freedom' (1941) and 'Man for Himself' (1947). However, from a purely commercial standpoint, 'The Art of Loving' (1956) was his most successful book.

In 1933, he was forced to flee from Nazi Germany to the United States, working at Columbia University in New York until 1941. Here, Fromm came into contact with an emerging school of sociologists and analysts. One of Fromm's most influential figures at Columbia was Karen Horney, a well-known German psychoanalyst who questioned several Freudian theories. Fromm ultimately rejected Freudian theory, too, pointing out how some of Freud's early works conflicted with later ones.

Fromm also gave lectures in Yale University and established the William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis, and Psychology, and the American Institute for Psychoanalysis.

In 1951, he moved to Mexico City and started teaching at the National Autonomous University of Mexico in Frontera. For a decade, he was head of the psychoanalysis department at the university. But, during these years, he also visited the University of Michigan and New York University as a professor.

Fromm's Jewish roots also manifested in his work. He held secular interpretations of the scripture and argued that Adam and Eve did nothing wrong by eating the apple of The Tree of knowledge.

Fromm spent his last years living in Switzerland, where he died on March 18, 1980.

EL DÍA DE LOS MUERTOS: EL TESTIMONIO DEDICADO A UN PAVO VIENE DE LA PÁG. 9



salvaje, pero desgraciadamente esta pavo real tuvo la misma suerte que Tomasa. Fue justo cuando observamos que Tomás estaba desarrollando un problema de actitud. Por supuesto, no hay nada inusual en ello, todos los pavos reales machos tienen problemas de actitud. Sus actitudes machistas y bases tontas son lo que los hace divertidos. Cuando no había otros animales o personas en su alrededor sólo picoteaba las bellotas y lo que encontraba por ahí. Pero cuando alguna persona o animal estaba cerca, Tomás cambiaba su postura tal como si fuera un miembro tatuado de una pandilla, en su área de ejercicios en el patio de Pelican Bay. Inflaba su pecho y su cara empezaba a cambiar pasando por una serie de colores psicodélicos que iban desde rojos, a azules y hasta morados. Después de todo, Tomás admiraba su cola y cacareaba "gubol, gubol, gubol" hasta que se quedaba sin aliento. Si algunas personas llegaban de visita se introducía y daba vueltas alrededor de las personas tal como una persona no invitada a la fiesta queriendo participar en la conversación. Pero si a Tomás no le gustaba alguien, bueno, entonces podía haber problema.

Tomás vivió en un gallinero que compartía con una pequeña bandada de pollos araucana. Esto fue en una parcela de dos acres en la cual había una casa grande y dos pequeñas. En su cerebro con tamaño de chícharo, Tomás había almacenado una lista de personas a las que no quería ver de cerca y molestaba a estos pobres individuos con toda la presteza de un sagaz toro. Muy pronto, la vecina Charnell aprendió a armarse con una escoba en caso de que su terco pavo "Tomás" no escuchara razón alguna. "Ahora Tomás, quiero que te comportes..." empezaba a decir. Uno podía notar cuando no lo había hecho por la forma en la que después cojeaba por todo el patio. Los martes por la mañana eran los más divertidos. Era cuando Tomás esperaba al encargado de repartir el agua purificada de "Sierra Spring". Tomás empezó a acumular envases de plástico de cinco galones vacíos como trofeos de batallas a través de los ataques realizados a este pobre hombre.

En los alrededores de Rincon Valley, en los límites de Santa Rosa, uno puede escuchar todos los animales domésticos del vecindario conforme dan la bienvenida al nuevo día. Si usted presta atención, puede escuchar a los caballos relinchar y a los burros rebuznar. Escuchará a los borregos y las cabras, además del canto ocasional de algún gallo. Lo que usted no escuchará más en Rincon Valley es el "gubol" de un pavo real. Tomás llegó a la edad de la vejez y la flojera y no alcanzó a llegar al pasado invierno. Descanse en paz, amigo Tomás.

DAY OF THE DEAD: A TESTIMONIAL FOR A TURKEY CONT'D FROM PAGE 9

but she met the same sad fate. It was right about then that we noticed that Tomas was developing an attitude problem. Of course there's nothing unusual about that, all male turkeys have attitude problems. Their macho attitudes and base stupidity are what make them so much fun to have around. When there were no other animals or people nearby he'd just peck around for acorns and such. But when anybody would appear he'd start posturing like a tattooed gang banger in the exercise yard at Pelican Bay. He'd puff up his chest and his face would start changing into all sorts of psychedelic colors from reds to blues and purples. After that, Tomas would fan out his tail and cry out "gobble-gobble-gobble!" until he ran out of breath. If people came over for a visit he would become intrusive and circle around folks like an uninvited party guest wanting to butt into the conversation. But if Tomas didn't like someone, well, that could be a problem.

Tomas lived in a hen house he shared with a small flock of Araucana chickens. It was on a two-acre parcel that included a house and two cottages. In his pea-sized brain he had compiled a list of people he decided he didn't want to get along with and he harassed these poor individuals with all the alacrity of a rabid pit bull. Neighbor Charnell soon learned to arm herself with a broom in case her stubborn "Tom" wouldn't listen to reason. "Now Tom, I want you to behave yourself..." she'd begin. One could tell when he hadn't by the way that he'd limp around the chicken yard afterwards. Tuesday mornings were the most fun. That's when Tomas would lie in wait for the Sierra Springs Water deliveryman. Tomas started accumulating empty five-gallon plastic water jugs as battle trophies from his attacks on this poor young man.

Around sunup outside the city limits in Santa Rosa's Rincon Valley, one can hear all the farm animals in the neighborhood as they greet the day. If you listen you'll hear horses neighing and burros braying. You'll hear sheep and goats and an occasional rooster crowing. What you won't hear in Rincon Valley anymore is a turkey gobbling. Tom grew old and feeble and didn't make it through last winter. Descanse en paz, amigo Tomas.

Noviembre: Mes de la Concientización Nacional sobre Adopción**¡Los niños latinos sin hogares necesitan urgentemente a su comunidad latina! • por Noris Binet**

Los niños latinos que están en Foster Care y Foster-Adopt (Cuidado de crianza temporal y adopción) siguen creciendo. Por descuido o por abuso físico estos chicos se encuentran en situaciones tan precarias donde el estado está obligado a sacarlos de sus casas y a protegerlos. Pero el estado no puede quedarse con todos estos niños y tenerlos en una institución, sino que necesita familias y personas que tengan la disposición de convertirse en padres de crianza temporal o padres adoptivos.

La problemática que enfrentan los niños latinos que no pueden continuar en sus hogares porque no están atendidos apropiadamente necesita una solución urgente y la comunidad latina es parte de la solución. Desafortunadamente, muchos de los latinos no saben sobre la necesidad tan apremiante que tienen estos niños.

En el estado de California hay 55,218 niños en el sistema de Foster Care y Foster-Adopt, 26,181 son latinos. Ya que los latinos son mayoría en el estado de California, cada aspecto de la vida social está siendo impactado, incluyendo la cantidad de niños en el sistema, como lo muestran las estadísticas.

¿QUIÉNES PUEDEN SER PADRES DE CRIANZA TEMPORAL?

Por medio de mi trabajo en la comunidad he descubierto que la mayoría de las personas no tienen información correcta y clara sobre el sistema de crianza temporal y adopción. Como consecuencia, no hay suficientes latinos que sean padres de crianza temporal o que estén certificados para adoptar.

Siempre me dicen que creen que es muy complicado, que tienen que estar casados, ser dueños de sus viviendas y tener mucho dinero. Ninguna de estas creencias son ciertas. Usted puede estar rentando, no estar casados y vivir con el salario de su trabajo. No tienen que ser ricos. Uno simplemente tiene que ser una persona responsable y que pueda cuidar de un niño, además debe poder mantenerse financieramente asimismo, estar dispuesto a tener a uno o más niños en casa para darles amor, cuidado y un hogar estable y seguro.

EL DESEO DE TENER HIJOS PUEDE SER SATISFECHO

Estoy muy interesada en que la comunidad latina tenga mejor información ya que considero que es una gran oportunidad para darle el amor, el cuidado y el hogar que todo niño merece. También creo que algunas familias que no han podido tener sus propios hijos pueden satisfacer plenamente este imperante deseo humano de criar una familia a través del sistema de crianza temporal y adopción. Una persona adulta o una pareja de adultos que desean tener hijos y la urgente necesidad que enfrentan muchos latinos pueden ser satisfechas a través del sistema de Foster Care y Foster-Adopt.

Desde que comencé a trabajar en TLC Child and Family Services, una agencia que certifica familias para ser padres de crianza temporal y adoptar siento que hay una gran urgencia de que la comunidad latina se ponga las baterías para apoyar nuestros niños sin hogares. Esta urgencia me ha motivado para hacer todo lo posible para que la comunidad latina se entere sobre esto. El propósito de este artículo es justamente ése.

UNA FORMA DE SALIR DE LA SOLEDAD

Mi experiencia adquirida a través de los padres latinos de crianza temporal o de adopción que he entrevistado me ha mostrado que se sienten muy dichosos no sólo de ayudar a estos niños sino también de formar su propias familias o de extender su familia, ya que sus propios hijos han crecido y se han ido de la casa dejándolos muy solos. Es gratificante el ver cuando los niños se acogen perfectamente con adultos que quieren amarlos y cuidar de ellos para que se conviertan en participantes exitosos de la sociedad. Algunas personas han expresado lo solas que se sentían, el comprometerse con el sistema de Foster Care y Foster-Adopt es una forma de salir de la soledad.

NOVEMBER: NATIONAL ADOPTION AWARENESS MONTH

Latino children without a home need their Latino community urgently!

By Noris Binet

The number of Latino children that are in the Foster-Care and Foster-Adopt system is rapidly growing in our region. Children are placed into Foster-Care and Foster-Adopt homes by the Sonoma County Department of Human Services to protect them from negligence, physical abuse or other precarious situations in their natural home environment. Because they can't institutionalize all the children that are in need of rescue, the County needs families and individuals with the disposition to become foster or adoptive parents.

To resolve the problem that many Latino children face in unsafe homes is an urgent matter requiring the Latino community to be part of the solution. Unfortunately the vast majority of Latino adults remain unaware of the pressing problem facing many of our children. In the state of California of the 55,218 total children in the Foster Care system, 26,181 are Latinos. As the Latino population grows to become the majority population in California obviously every aspect of their social life will be impacted, including the stress upon the Foster Care system as revealed in these startling numbers.

WHO CAN BE A FOSTER PARENT?

I have discovered that there is very little information within the Latino community about the Foster Care system with the serious consequence that not many Latinos volunteer to become foster parents or to adopt children through the foster care system. Latinos (and others) whom I engage in this conversation often tell me that they think becoming a foster or adoptive parent is very complicated, or that they think they need to be married, or own their own home, or to have a lot of money. None of these beliefs are true. One simply has to be a responsible, caring adult who is financially self supporting and would be willing to have a child, or additional children, in his or her life to love, care for and provide a stable, secure home.

THE WISH FOR CHILDREN CAN BE FULFILLED

It is my desire and present work to help the Latino community become better informed about this wonderful opportunity to give love and care and to provide a safe home that every child deserves. For many individuals or couples who cannot bear children of their own, and who really want one or more children in their life, I cannot think of a better or more effective way to support this urgent need facing the Latino population. A Latino adult or couple's wish for children and the urgent need facing so many of our Latino children can both be met through the Foster-Care and Foster-Adopt system.

My work as a professional Latina is to provide services in Spanish through the TLC Child and Family Services Agency. TLC certifies individuals and couples to become foster-care and foster-adopt parents. The urgency of this work compels me to do whatever I can to get the word out in the Latino Community. My purpose in writing this article is to do just that.

A WAY OUT OF LONELINESS

My experience in interviewing potential adoptive or foster care parents has shown me how blessed these individuals feel to have the opportunity to greatly enhance the life of a child. It is gratifying to see when children are matched with adults who want to love and care for them and help guide them to become successful participants in society. Some individuals have expressed how lonely they feel, either because their own children are now adults, or they were never able to have children themselves. Engaging with the foster care and foster-adopt system is a way forward out of this loneliness.

**NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA ADOPCIÓN**

Para celebrar la **Feria de la Concientización sobre la Adopción en el Condado de Sonoma** ha sido organizada para el próximo **Sábado 15 de noviembre, de 10am a 2pm**, en el **Hilton Sonoma Wine Country Hotel, 3555 Round Barn Blvd. Santa Rosa.**

Este evento proporcionará una oportunidad para las familias locales que tengan preguntas sobre la crianza temporal.

Habrán dos paneles de discusión (11am y 1pm), que incluirán temas relativos a padres por nacimientos, hijos y familias adoptivas y profesionales de adopción.

TLC presentará esta feria en colaboración con otras agencias del condado.

Para mayor información, visite este sitio web:

www.prlog.org/12380243-sonoma-county-adoption-awareness-fair.html.

Para conocer más sobre oportunidades que enriquezcan su vida y la vida de un niño a través de Foster-Care y Foster-Adopt, comuníquese con **Noris Binet al 707-634-9936 o Alexandra Jacobs 707-634-9933** y visite: www.tlc4kids.org

NOVEMBER IS NATIONAL ADOPTION AWARENESS MONTH

In recognition of this month the **Sonoma County Adoption Awareness Fair** has been organized for **Saturday, November 15**, from **10am to 2pm**, at the **Hilton Sonoma Wine Country Hotel, 3555 Round Barn Blvd. Santa Rosa.**

The Adoption Awareness Fair will be an opportunity for local families to have all of their questions about foster care adoption answered.

There will be two discussion panels (at 11am and 1pm), including birth parents, adoptees, adoptive families, and adoption professionals.

TLC along with many other county agencies will be represented at the Fair.

For further information about the Fair you can visit this website

www.prlog.org/12380243-sonoma-county-adoption-awareness-fair.html.

To learn more about opportunities to enrich your life and the life of a child through foster-care and foster-adopt please call **Noris Binet at 707-634-9936** or **Alexandra Jacobs 707-634-9933** and visit us at: www.tlc4kids.org

Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A Su Salud! • To Your Health! • por/by Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



Nada es más importante que la salud, mas no es fácil mantenernos sanos y serenos. El diario vivir en estos tiempos y en estas tierras es una labor ardua, la cual conlleva grandes esfuerzos y desafíos intimidantes. A menudo nos sentimos achacosos, agotados, asustados y aislados. El programa "Cuerpo Corazón Comunidad" nos ofrece el apoyo, aliento y ánimo que necesitamos y merecemos, conectándonos los unos a los otros por medio de la radio y el teléfono.

PROGRAMA DE RADIO

El nuevo programa "Cuerpo Corazón Comunidad" se transmite en vivo los miércoles a las 11 de la mañana a través de KBBF 89.1FM, y se retransmite los viernes a las 11 de la mañana por KWMR 90.5, 89.9, 92.3 FM y en estaciones de radio e internet en otras áreas.

Es un programa en español sobre la salud y el bienestar personal, familiar y comunitario. Todas las semanas presentamos un tema diferente y un calendario de eventos pertinentes. Los radioescuchas llaman para compartir sus vivencias y sugerencias, opiniones y recomendaciones, asimismo para consultar con los invitados expertos.

PROFESORES Y PROMOTORES

Los invitados, tanto los profesionales certificados como los trabajadores comunitarios, conocen nuestra cultura y circunstancias, nuestras necesidades y nuestras capacidades. Éstos responden a las llamadas según sus conocimientos y remiten a quien lo solicita a lugares y profesionales de confianza.

Por ejemplo, durante el primer programa, titulado "mente sana en cuerpo sano," los radioescuchas llamaron para consultar y conversar con un médico educador en salud, una terapeuta entrenadora de jóvenes, y una promotora de salud comunitaria.

PARA SERVIRLE

La Doctora Marisol Muñoz-Kiehne, psicóloga clínica licenciada, educadora, autora y columnista, sirve de anfitriona semanalmente. El Productor Ejecutivo es Peter B. Collins. Los productores asociados son psicólogos practicantes enfocados en la salud de la familia latina: Lizette Aguirre, Nicolás Chu, Dra. Alejandra Díaz, Herminia Hernández, Mónica Hurtado y Lemny Pérez.

POR INTERNET

La retransmisión de Cuerpo Corazón Comunidad puede escucharse los viernes a las 11 de la mañana por www.kwmr.org.

También mantenemos una página en internet, www.cuerpocorazoncomunidad.org, la cual contiene las reseñas y grabaciones de los programas pasados. La página es parte del sitio del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Marin, patrocinador del programa.

¡PASEMOS LA VOZ!

En próximos programas continuaremos presentando temas sobre salud y seguridad, para su satisfacción y serenidad. ¡Invítanos sus ideas, inquietudes e interrogantes! Conectamos a los radioescuchas con servicios y recursos, expertos y especialistas. ¡Solicitamos sus sugerencias!

En Cuerpo Corazón Comunidad se honran dignamente las luchas de nuestra gente, y nuestros logros se celebran alegremente. Los que queremos y trabajamos por el bien de nuestra comunidad somos su tesón y corazón. El programa Cuerpo Corazón Comunidad nos sirve a nosotros de incitación, información e inspiración.

Escuche Cuerpo Corazón Comunidad en vivo los miércoles a las 11am por KBBF, 89.1FM. Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a Marisolmunozk@gmail.com y visite www.cuerpocorazoncomunidad.org y www.nuestrosninos.com.

HACIENDO LAS PREGUNTAS

VIENE DE LA PÁGINA 8

de sus hijos – especialmente si asisten a la escuela secundaria o preparatoria. Los padres de familia que conocen el círculo social donde sus hijos se desenvuelven se encuentran más preparados para ayudarlos a enfrentar los problemas y retos que se presentan durante el crecimiento. Haga uso de las siguientes preguntas para obtener una mejor comprensión de la forma en que sus hijos piensan y sienten con respecto a sus interacciones sociales.

- ¿Con quién juegas a la hora del recreo?
- ¿Con quién comes a la hora de la comida?
- ¿Hay alguien a quien tú evites mientras estás en el receso o en la hora de la comida?
- ¿Quién te hizo reír ahora?
- ¿Hubo alguien que te hiciera sentirte enojado o frustrado el día de hoy?
- ¿Quién faltó a clases el día de hoy?
- ¿Te hizo sentir diferente el que hubiera faltado esa persona?
- Si pudieras elegir a alguien de tu grupo con quien trabajar ¿A quién elegirías?
- ¿Hay alguien con quien tú evitarías trabajar? ¿Por qué?
- ¿Quiénes son los estudiantes más interesantes de tu clase? ¿Por qué piensas que son tan interesantes?

Nothing is more important than our health, yet it is not easy to stay safe and sound. Daily living in this time and place is an arduous labor, which takes making great effort and facing threatening challenges. We often feel achy, tired, frightened and isolated. Cuerpo Corazón Comunidad offers us the support and encouragement that we need and deserve, connecting us to each other through the radio and the telephone.

RADIO PROGRAM

The new program Cuerpo Corazón Comunidad airs live on Wednesdays at 11 am on KBBF 89.1FM, rebroadcasts at 11 am on KWMR 90.5, 89.9, 92.3 FM and on radio and Internet stations in other areas.

It is a program in Spanish about our personal, family, and community well being. Every week we present a different topic and a calendar of relevant events. Listeners call to share their experiences, opinions, and recommendations, and to consult with our experts.

PROFESSORS AND PROMOTERS

Our guests, who are certified professionals and community workers, understand our cultures, circumstances, needs, and skills. They respond to calls and use their knowledge to offer advice, and refer those who ask to trustworthy places and people.

For example, during the first program, entitled "sound mind in a sound body," listeners called to consult and talk with a physician/health educator, a therapist/youth coach, and a community health advocate.

AT YOUR SERVICE

Doctora Marisol Muñoz-Kiehne, licensed



clinical psychologist, educator, author and columnist, serves as the host.

The Executive Producer is Peter B. Collins. The associate producers are psychology interns specializing in Latino Family Health: Lizette Aguirre, Nicolas Chu, Dra. Alejandra Díaz, Herminia Hernández, Mónica Hurtado and Lemny Pérez.

ON THE INTERNET

The podcast of Cuerpo Corazón Comunidad can be heard on Fridays at 11 a.m. on www.kwmr.org.

The webpage www.cuerpocorazoncomunidad.org includes an archive of previous programs. It is part of the website of Marin County Health and Human Services, which is the program's sponsor.

SPREAD THE WORD!

In upcoming programs we will continue presenting topics on health and safety for your satisfaction and serenity. We invite your ideas, concerns and questions! We link listeners with services and resources, experts and specialists. We solicit your suggestions!

In Cuerpo Corazón Comunidad we honor our people's struggles, and celebrate joyfully our accomplishments. Those who care about and work for the wellbeing of our community are its head, heart, and hands. Cuerpo Corazón Comunidad serves as a source of information and inspiration for us all.

Listen to Cuerpo Corazón Comunidad live on Wednesdays at 11am on KBBF, 89.1FM. For more information and inspiration, write to Doctora Marisol at Marisolmunozk@gmail.com and visit www.cuerpocorazoncomunidad.org and www.nuestrosninos.com.

EL ASEAR A SU PERRO EN FORMA REGULAR

VIENE DE LA PÁGINA 3

De acuerdo a los veterinarios, alrededor del 80% de los perros padecen de enfermedades periodontales, lo cual conlleva a problemas en los riñones y en el hígado. Cepille los dientes de su perro tres veces a la semana. Realice esto con calma para que su perro disfrute de esta práctica y sea una experiencia agradable y además para evitar que usted sea mordido. Existe un spray que es anti microbios, "Petzlife", el cual puede usar si no tiene tiempo para cepillar los dientes de su mascota o bien su mascota siempre está en contra de que le cepillen los dientes. También el darles un hueso congelado en forma ocasional (el cual puede adquirir en una carnicería o un supermercado) le ayuda eliminar la creación de sarro. Recuerde que nunca debe usar la pasta dental que usamos los humanos con su mascota. El tragar pasta dental para humanos pudiera enfermar a su perro. Utilice productos específicamente aprobados para sus mascotas.

Cuando el proceso de aseo se termine, trate de pasar algo de tiempo agradeciendo a su mascota por haber cooperado y estar de pie mientras era aseada. El darle uno o dos bocadillos reforzará este proceso como un ejercicio placentero y gratificante ¡Gracias por mantener a sus mascotas saludables y felices!

¿Está buscando adoptar? El refugio del departamento de Servicios para Cuidado de Animales de La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Mendocino puede ser encontrado en el sitio web www.mendoshelterpets.com o en 298 Plant Road en Ukiah, CA.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/LOSCENZONTLES](https://www.youtube.com/user/loscenzontles)



LOS
CENZONTLES



CANTANDO A ATRAVÉS DE LAS FRONTERAS: "LOS CENZONTLES"

"Los Cenzontles" se van a presentar próximamente en la Universidad Estatal de Sonoma en el teatro Weill Hall el día 13 de noviembre del 2014. Los boletos tendrán un costo de \$10.00 y se podrán comprar en www.gmc.sonoma.edu.

Por **Dra. Amanda Martínez-Morrison**

El grupo musical "Los Cenzontles" es multifacético: es un centro de las artes latino y una academia de música para jóvenes. También es una banda que ha sido nominada a los Grammys. Los miembros actuales del grupo musical fueron en algún momento jóvenes del este de la Bahía que participaron en talleres de música, danza y las artes de la programación que organizaba el centro. Estos jóvenes han desarrollado sus talentos y se han convertido en profesionales que han tenido el privilegio de compartir el escenario con el grupo chicano de renombre internacional "Los Lobos", también se han presentado ante públicos muy numerosos con el mariachi "Los Camperos" de Nati Cano y han ayudado a producir varios documentales sobre la música tradicional mexicana: "Pasajero: The Journey in Time" y "Memory", ambos fueron exhibidos en el Instituto Smithsonian y en diversos festivales en el 2005, y también "Fandango: En Busca del Mono Blanco", que fue presentado en el programa de PBS en el 2007.

MÚSICA, CULTURA Y JUSTICIA SOCIAL

El grupo "Los Cenzontles" tiene sus instalaciones en un lugar poco convencional, es un espacio que en algún momento fue un licorería en un pequeño centro comercial de un barrio de clase trabajadora en el suburbio de San Pablo, California (no muy lejos de la ciudad de Richmond). El fundador y miembro de la banda, Eugene Rodríguez inició "Los Cenzontles" en 1990 como un programa después de las clases para apoyar a los jóvenes de bajos recursos de esta área tan diversa situada en el condado de Contra Costa. En sus inicios, la organización se encontró con muchos desafíos y hasta con tragedia al ser asesinados brutalmente varios de los estudiantes o amigos de los estudiantes. Los músicos participaron en protestas de diferentes tipos y en el proceso de sanación y produjeron canciones que conmemoraban la vida de los fallecidos, tal como "El Corrido de Cecilia Ríos". Esta forma de protestar proviene de la larga tradición México-estadounidense de la balada de protesta que ha ayudado a los jóvenes a canalizar su ira y dolor.

CRUZANDO LA FRONTERA CULTURAL

"Los Cenzontles" continúan asesorando a los jóvenes y a mantener las tradiciones vivas al producir música que capta la constante lucha de los México-estadounidenses, a través de canciones que captan las leyes anti inmigrantes, el orgullo étnico, así como el tema de la violencia y las drogas. Su estilo y esencia les ha otorgado reconocimientos múltiples por luminarias de la música tal como "Los Lobos", Linda Rondstadt y "Los Tigres del Norte". También han sido reconocido por artistas no latinos, por ejemplo por Taj Mahal, Ry Cooder, Andre Theiry y Jackson Browne.

SINGING ACROSS BORDERS: LOS CENZONTLES

Los Cenzontles perform at Sonoma State University's Weill Hall on November 13, 2014 at 7:00 p.m. Tickets are \$10, available at www.gmc.sonoma.edu.

By **Dr. Amanda Martínez-Morrison**, SONOMA STATE UNIVERSITY
CHICANO AND LATINO STUDIES, AMERICAN MULTICULTURAL STUDIES

Los Cenzontles (Spanish for "The Mockingbirds") is two things: a Bay Area Latino-arts center and music academy for youth and a Grammy-nominated touring band. The two entities are related in an inspiring way: most current band members were once East Bay teens who took part in the copious music, dance, and arts-and-crafts programming offered in the center. They've developed their talents and professionalized to an extent that finds them touring with the renowned Chicano roots band *Los Lobos*, performing to huge audiences with the likes of *Mariachi Los Camperos de Nati Cano*, and helping produce two critically acclaimed documentaries about traditional Mexican music: *Pasajero: A Journey of Time and Memory*, which screened at the Smithsonian Institute and various festivals in 2005, and *Fandango: Searching for the White Monkey*, which PBS broadcast in 2007.

MUSIC + CULTURE + SOCIAL JUSTICE

Even more striking is the fact that Los Cenzontles base all this rich cultural work in an extremely inconspicuous headquarters — a former liquor store in a strip mall in the working-class East Bay suburb San Pablo, CA, not far from the city of Richmond. Founder and band member Eugene Rodríguez began Los Cenzontles in the 1990s as an afterschool program to support young people in this hardscrabble but extremely diverse area of Contra Costa County. The organization faced challenges and even tragedy early on when a local teen and friend of many of Los Cenzontles students was brutally murdered in the area. Musicians took part in protest and healing by producing a song commemorating her life, "El Corrido de Cecilia Ríos," using the rather ancient tradition of Mexican-American social-justice-minded folk balladry to help area youth channel their anger and grief.

CULTURAL BORDER CROSSERS

Los Cenzontles continue to mentor youth and revitalize traditions by producing music that speak to the struggles of contemporary Mexican Americans, including songs that address anti-immigrant discrimination, ethnic pride, and drug violence. Their style and substance garners them significant support from pop-music luminaries, from Mexican and Chicano legends *Los Lobos*, Linda Rondstadt, and *Los Tigres del Norte* to non-Latino roots-oriented singer-songwriters, including Taj Mahal, Ry Cooder, Andre Theiry and Jackson Browne, all of whom the band has collaborated with in their ongoing career as cultural border crossers.



EUGENE RODRIGUEZ

Born in L.A. and moved to Northern California in 1980, Eugene attended UC Santa Cruz and the SF Conservatory of Music. In 1989, he started what was to become the Los Cenzontles Mexican Arts Center because he wasn't finding musicians to play the kind of music he wanted to play. So, he set out to train young musicians, and create a family like environment to where area youth could explore music.

Eugene enjoys finding new, direct ways to feel traditional music and create bridges to other cultural music, and is excited that Los Cenzontles continues to evolve, both as a band and an arts center serving its home community.

In 1994, Eugene was nominated for a Grammy Award for his production of *Papa's Dream* with *Los Lobos* and Lalo Guerrero.

EUGENE RODRÍGUEZ

Nació en Los Ángeles y se mudó al norte de California en 1980, Eugene asistió a la Universidad de California en Santa Cruz y al Conservatorio de Música de San Francisco. En 1989, Eugene empezó lo que se convertiría en el Centro para las Artes Mexicanas "Los Cenzontles"; debido a que no encontraba músicos que interpretaran la clase de música que él quería interpretar. Fue entonces cuando Eugene empezó a entrenar músicos jóvenes y a crear un ambiente familiar en el que la juventud podía explorar la música.

Eugene disfruta enormemente el descubrir formas nuevas y directas para sentir la música tradicional y crear puentes que conduzcan a otra música cultural, además se siente muy emocionado ya que el Centro de "Los Cenzontles" continúa evolucionando, tanto como un grupo musical así como un centro para las artes que sirve a su comunidad.

En 1994, Eugene fue nominado para obtener un Premio Grammy por su producción de "Papa's Dream" con *Los Lobos* y Lalo Guerrero.



The Department of Chicano and Latino Studies at Sonoma State University brings to you **Los Cenzontles (The Mockingbirds)**,
November 13, 2014 at 7:00 p.m. at the SSU Green Music Center, Weill Hall.

Free tickets for SSU students, staff and faculty with campus ID. \$10 for everyone else. <https://tickets.sonoma.edu>.

Free tickets must be picked up in advance at Campus Box Office, first floor of Student Center. Mon-Fri 10 a.m. – 6 p.m. tickets@sonoma.edu.

This project is funded with a GMC Academic Integration Grant.



Patricia DeSantis habló sobre las consecuencias del evento en el que la policía balaceara a su esposo Richard, en la reunión del Equipo Comunitario y Local para la Vigilancia del Cumplimiento de la Ley.

Patricia DeSantis spoke about aftermath of the police shooting of her husband Richard at the Community and Local Law Enforcement Task Force meeting.

Foto de / Photo by **Jeff Kan Lee**



El Equipo Comunitario y Local para la Vigilancia del Cumplimiento de la Ley se reunió en el Departamento de Recursos Humanos en Roseland el 20 de octubre de 2014. The Community and Local Law Enforcement Task Force met in the Santa Rosa Room at the Department of Human Resources in Roseland October 20, 2014.

Photo by **Jeff Kan Lee**

FAMILIAS DE PERSONAS MUERTAS POR LA PARTICIPACIÓN DE LA POLICÍA HABLAN ABIERTAMENTE

Familias de algunas personas que han muerto en incidentes fatales policíacos en el condado de Sonoma dirigieron la reunión del Equipo Comunitario y Local para la Vigilancia del Cumplimiento de la Ley. Hablaron sobre sus experiencias con los oficiales de policía, los empleados de gobierno, las políticas, los procedimientos, el entranamiento y el tratamiento proporcionado al público a raíz de los últimos eventos trágicos de la localidad. Proporcionaron testimonios poderosos ante un grupo de personas para la vigilancia del cumplimiento de la ley, quienes fueron designadas por el condado, sobre la forma en la que fueron tratados después de que sus seres queridos fueran asesinados a balazos.

Este grupo de personas formado por algunos miembros del Consejo de Supervisores para manejar las quejas recibidas después de que Andy López, quien fuera asesinado a los 13 años de edad, realizó una reunión de cuatro horas llena de emociones. Al finalizar la reunión se votó la decisión de enviar una recomendación al Consejo de Supervisores de que la decisión del Sheriff Steve Freitas de reinstalar al oficial Gelhaus en la policía, previene la sanación de la comunidad.

El miembro de este grupo, Francisco Vázquez, dijo que Freitas no manejó correctamente la situación al reinstalar a Gelhaus en el patrullaje “al no hacerlo abiertamente con la gente del condado de Sonoma, la vigilancia para el cumplimiento de la ley y el Consejo de Supervisores”.

“Esto creó malas interpretaciones y animosidad que ahora estamos tratando en esta noche”, dijo Vázquez.

El lunes este grupo aprobó una declaración que hace eco a cartas previamente enviadas a Freitas. La recomendación del grupo será dirigida al Consejo de Supervisores y pedirá que se le comunique al Sheriff que reconsidere la reinstalación de Gelhaus en la policía.

Esta recomendación pasó con una votación de 11 a 6.

FAMILIES OF LAW ENFORCEMENT INVOLVED DEATHS SPEAK OUT

Families of some of those who have died in Sonoma County law enforcement fatal incidents addressed the Sonoma County Community and Local Law Enforcement Task Force. They spoke about their experience with local law enforcement officers, local government employees, and the policies, procedures, training, and the treatment of the public in the wake of the most tragic of events. They gave powerful testimony Monday before a county-appointed task force about how they were treated after their loved ones were fatally shot.

The task force, formed by the Board of Supervisors to address grievances after Andy Lopez, 13, killed, held an emotionally charged four-hour meeting, after which it voted to send a recommendation to the Board of Supervisors that Sheriff Steve Freitas’ decision to put Gelhaus back on patrol is preventing the community from healing.

Task force member Francisco Vázquez said Freitas “mishandled” the reintroduction of Gelhaus to patrol by “not openly addressing the people of Sonoma County, the task force, the Board of Supervisors.”

“It created the kind of misunderstandings and animosity we now have to deal with tonight,” Vázquez said.

On Monday, the task force approved a statement echoing a previous letter sent by a subcommittee to Freitas. The entire task force recommendation will instead address the Board of Supervisors and ask that the board communicate to the sheriff that he should reconsider his decision to place Gelhaus back on patrol.

The recommendation passed with an 11-6 vote.

WELLS FARGO CENTER FOR THE ARTS 707.546.3600
wellsfargocenterarts.org

Ballet Folklórico de Sacramento's
POSADA NAVIDEÑA
Niños / Children \$5
Adultos / Adults \$10

Artes y artesanías gratis con la familia antes del espectáculo, empezando a las 6pm.
Free pre-show arts and crafts with your family starting at 6pm.

¡Celebración gratis al terminar el show de la Posada!
Free post-show Posada celebration!

19 DE DICIEMBRE • DECEMBER 19

Wells Fargo Center for the Arts gratefully acknowledges generous support from

NAMING SPONSOR **WELLS FARGO** SEASON SPONSOR **LYTTON RANCHERIA** Lytton Band of Pomo Indians WINE SPONSOR **RODNEY STRONG VINEYARDS**

AMERICAN ASPHALT **BEFORE MOVIE** **COKAS DIKO** **EQUUS** **FREEMAN TOYOTA LEXUS** **NELSONJobs.com**

PISENTI BRINKER LLP **SANTA ROSA ENTERTAINMENT GROUP** **SMT** **SPALDING MCCULLOUGH & TANSIL LLP** **THE BIG PICTURE** **VANTREO** **xfinity**

The Press Democrat

To advertise: 707 538.1812 or ads@lavoz.us.com • La Voz Bilingual Newspaper posts more jobs on Facebook!

LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER PROMOTED FACEBOOK BLAST AND ONLINE POST

SAMPLE! Posted 3-4 times per week on the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page AND the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com!

CLASSIFIED ADS AND RECRUITMENTS

Your message reaches 3,500-4,500+ readers! Send us an e-mail! news@lavoz.us.com for information.

FREE COMMUNITY EVENTS AND LOCAL CONCERTS

JOIN THE LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER FACEBOOK GROUP!

La Voz "News" UPDATE October 31: Happy Halloween and respect for Día de los Muertos. Two new job opportunities with County of Sonoma. Los Cenzontles concert at SSU. See below for details. Go to <http://www.lavoz.us.com/> for new photos, a complete list of jobs, announcements and events.

Land Acquisition Associate, \$33.36- \$40.55 / hr. The Sonoma County Agricultural Preservation and Open Space District (OSD) has one (1) full-time Land Acquisition Associate vacancy. Related education & experience required. For more information about this exciting opportunity and to apply online, visit: www.yourpath2sonomacounty.org or call Sonoma County HR, 707-565-2331. **Filing deadline 11/24/14.** EOE

Human Resources Analyst II, \$31.31- \$38.06 / hr. or Human Resources Analyst III, \$35.21 - \$42.80 / hr. The Human Resources Department is seeking an analytical and solution-oriented professional to fill one (1) full-time vacancy for Human Resources Analyst. This vacancy can be filled at either the Human Resources Analyst II or III level. Related education & experience required. For more information about this exciting opportunity and to apply online, visit: www.yourpath2sonomacounty.org or call Sonoma County HR, 707-565-2331. **Filing deadline 11/12/14.** EOE.

The Department of Chicano and Latino Studies at Sonoma State University brings to you Los Cenzontles (The Mockingbirds), November 13, 2014 at 7:00 p.m. at the SSU Green Music Center, Weill Hall. Free tickets for SSU students, staff and faculty with campus ID. \$10 for everyone else. <https://tickets.sonoma.edu>. Free tickets must be picked up in advance at Campus Box Office, first floor of Student Center. Mon-Fri 10 a.m. – 6 p.m. tickets@sonoma.edu.

Please like our page and join the group "La Voz Bilingual Newspaper Fans" for all updates for the bilingual/bicultural community. <https://www.facebook.com/groups/LaVozBilingualNewspaperFans/>

EMPLEOS / JOBS

Charley's Grilled Subs is hiring all positions: Cashier / cook / marketing. Please apply in person at: 2104 Santa Rosa Plaza, Santa Rosa. Starting wage \$10 / hour

Charley's Grilled Subs esta contratando personal para todas las posiciones: cajeros/cocineros/propaganda. Por favor aplicar en persona.



The video **Tata's Gift** was produced by Los Cenzontles, www.youtube.com/watch?v=hlGEjj394FM or www.lavoz.us.com for a link. Very inspiring and creative.

Talleres en Inglés de Master Gardeners en bibliotecas del condado de Sonoma: noviembre de 2014.

Master Gardeners está ofreciendo una serie constante de clases de horticultura en nueve bibliotecas del condado de Sonoma. Dentro de los temas se incluyen irrigación de goteo, hierbas, control de ardillas de tierra (topos), bayas, plantas perennes, cuidado de rosales, cómo observar propagaciones, poda de árboles frutales, control de insectos, conservación del agua, seguridad en los jardines, muerte súbita de robles, alimento para jardines y manejo integrado de plagas. Estos talleres gratuitos son ofrecidos de 10:30 A.M a 12:30 P.M.

Visite www.lavoz.us.com para obtener un volante con mayor información que describe estos talleres, Asimismo, encontrará información sobre eventos comunitarios, avisos públicos y oportunidades de empleo. **Únase al grupo de admiradores del Periódico Bilingüe La Voz en Facebook en <https://www.facebook.com/groups/LaVozBilingualNewspaperFans/>**

SONOMA COUNTY MASTER GARDENER LIBRARY WORKSHOPS: NOVEMBER 2014 (Given in English only).

Master Gardeners offer an ongoing series of horticultural lectures at nine libraries throughout Sonoma County. Topics include drip irrigation, herbs, gopher control, berries, perennials, rose care, see propagation, fruit tree pruning, insect control, water conservation, garden safety, Sudden Oak Death, Food Gardening and integrated pest management. The free workshops are 10:30 a.m.- 12:30 p.m.

Please see www.lavoz.us.com for a flyer describing the workshops.

ROHNERT PARK/COTATI, 11/08, Wonderful World of Worms. MG Jennifer Roberts will cover all aspects of worm composting. Rohnert Park Library, 6250 Lynne Conde Way.

WINDSOR, 11/08, Thyme to Think Outside the Basil. MG Ellyn Pelikan, how to grow culinary herbs. Windsor Library, 9291 Old Redwood Hwy. Bldg. 100

GUERNEVILLE, 11/15, Pruning 101. Master Gardener Jim Bramfitt, a basic approach to pruning. Guerneville Library, 14107 Armstrong Woods Road.

RINCON VALLEY, 11/15, Holiday Style: Budget Floral Design – Rincon Valley Library.

SEBASTOPOL, 11/15, Staying Healthy in Your Garden. MG and Occupational Nurse Specialist Lois Temple, injuries, diseases and insects. Sebastopol Regional Library, 7140 Bodega Ave.

SONOMA VALLEY, 11/15, Campy Containers: Garden Gifts under \$20. MGs Pauline Haro and Penny Martin. Sonoma Valley Library, 755 West Napa Street.

If you would like to be notified of the workshops and other community events, public notices and job opportunities, please join the La Voz Bilingual Newspaper Fans group on Facebook, <https://www.facebook.com/groups/LaVozBilingualNewspaperFans/>

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm

Monday and Thursday: Primary Care/Family Practice

3–4:30 pm Martes para niños/Tuesday for Children and Primary Care/Family Practice

Miércoles/Wednesday 9:30 am – 2 pm Physicals, Women's Health Clinic

5:30–7:30 pm Cal Fresh Enrollment Assistance

and Medical Legal Partnership (Appointment Only)

5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

50 Montgomery Drive Drive, Santa Rosa, CA 95404

707 585-7780 jewishfreeclinic.org



¿Estará el apartamento disponible cuando escuchen mi acento?



Llamé a 5 números diferentes acerca de apartamentos para alquilar. Todos me dijeron que habían sido alquilados. Comencé a sospechar, así que le pedí a una amiga anglosajona que llamara para confirmar. Repentinamente, estos mismos apartamentos estaban disponibles. La nacionalidad es protegida por la ley. Si usted siente que ha sido discriminado, llame al 1-800-669-9777.

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

Will the apartment still be available when they hear my accent?

I called 5 different numbers about apartments for rent. They all said they had been rented. I started to get suspicious so I had a white friend call. Suddenly these apartments were available. National origin is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call 1-800-669-9777.

Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677



Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. 800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275 • fairhousinglaw.org
VIVIENDA JUSTA EN MARIN FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025 TDD: 800 735-2922 • se habla español
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!



Santa Rosa City Schools is composed of Santa Rosa Elementary District (K-6) and Santa Rosa High School District (7-12)

Ph. (707) 528-5388

www.srcs.k12.ca.us

@SRCSSchools

SRCS desea recordarles que salgan a votar el 4 de noviembre. Para información sobre las escuelas y medidas, visite nuestro sitio web.

OPORTUNIDADES DE EMPLEO
Por favor, visite: www.edjoin.org
Para solicitar. Busque "Santa Rosa City Schools."

FECHAS ESCOLARES IMPORTANTES

- 11-6 MHS inician las obras de teatro.
- 11-6 Noche de Literatura en Biella
- 11-6 Junta de DELAC
- 11-7 PHS inicia obra de teatro
- 11-11 Autora Anne Rice en SRHS
- 11-14 EAHS Cabaret para recaudación de fondos
- 11-17 Conferencias en las escuelas primarias
- 11-24 Descanso para "Día de Acción de Gracias"

REUNION DE LA MESA DIRECTIVA
2o y 4a miercoles de cada mes

SRCS would like to remind our community to vote on November 4th. For school information and bond information, please visit our website.

EMPLOYMENT OPPORTUNITIES

We welcome and encourage our community to become a greater part of our Santa Rosa City Schools Staff.

Please visit: www.edjoin.org to apply. Search "Santa Rosa City Schools."

IMPORTANT SCHOOL DATES

- 11-6 MHS Fall Drama Begins
- 11-6 Biella's Literacy Family Night
- 11-6 DELAC Meeting
- 11-7 PHS Fall Play Begins
- 11-11 Author Anne Rice @ SRHS
- 11-14 EAHS Cabaret Fundraiser
- 11-17 Elementary Parent Conference Week
- 11-24 Thanksgiving Break Begins

BOARD MEETINGS

2nd & 4th Wednesday of each month

Elementary District: (707) 528-5272
High School District: (707) 528-5284

WEBSITE

www.srcs.k12.ca.us

211 Ridgway Avenue ♦ SANTA ROSA, CALIFORNIA 95401-4386

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling

Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

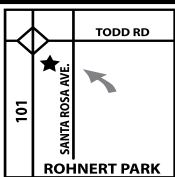
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**

We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors **FREE.**

Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • Open Daily 8-5 except major holidays

707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit



AYUDA GRATIS EN SERVICIOS DE ENERGÍA PARA PERSONAS DE BAJOS INGRESOS

- » Ayuda para pagar el recibo de energía.
- » Reparación gratis de sistemas de calefacción y aire acondicionado, reparación de ventana, reemplazo de refrigeradores, hornos de microondas, iluminación y aislamiento térmico.
- » Comuníquese a *North Coast Energy Services* para investigar si es elegible para recibir estos servicios.
- » Proporcionamos nuestros servicios en los condados de Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano y Yolo.
- » Licencia de contratista # 455152

FREE LOW INCOME ENERGY ASSISTANCE

- » Utility Bill Assistance
- » Free Weatherization Heating and Cooling Repairs, Window Repairs, Refrigerator Replacement, Microwaves, Lights and Insulation.
- » Call North Coast Energy Services to see if you Qualify.
- » Serving: Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano and Yolo Counties.
- » Contractor License #455152

966 Mazzoni St. Suite 3B , Ukiah, CA 95482
www.northcoastenergyservices.com
(707) 463-0303

BANKRUPTCY

*Eliminate your debt!
 Get a fresh start!*

PONGA NUESTRA EXPERIENCIA A TRABAJAR

BANCARROTA

¡Elimine su deuda! ¡Empiece de Nuevo!



Oficinas legales de / Law Offices of

BRIAN BARTA

Desde 1992 / Since 1992

*Comuníquese para obtener una consulta gratis
 Call for a free consultation*

707 577-7437

131 A Stony Circle • Suite 500 • SANTA ROSA

ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Knopp Pistiolas
 Administrative Law Attorneys



Abogado Spiro K. Pistiolas

Legal o No...Usted tiene derecho a

Recibir Dinero

Y Atención médica por su accidente

Primera Consulta Gratis!

Sin Estres Laboral
 Se hacen visitas a casa!

Compensación Laboral de Trabajadores de CA

Te ayudamos a encontrar el mejor doctor!

- Tratamiento Medico
- Lesiones en el Trabajo
- Pagos de Incapacidad
- Compensación Alta
- Derechos de Indocumentados
- Demandas por sueldo no pagado
- Seguros de Discapacidad del Seguro Social

Casos de Impuestos

Te Ayudamos a Eliminar tus Deudas de Taxes
 Vamos con usted a la corte
 Elimine sus deudas

Inmigracion

- Peticiones Familiares
- Obtenga su green card
- Naturalizacion
- Defensa de Deportacion
- Visas para prometido (a)
- Visas para Visitantes

Accidentes

Auto, Camion, Bici, Atropellados, Muertes Injustas, Negligencias, etc.

Si No Gana, No Paga • Llámenos Hoy Mismo para Ayudarle!

707 864-2000 o 510 734-0367

Disponible los 7 días de la Semana

El hacer una reclamación falsa o fraudulenta de compensación laboral es una felonía y podría ser sujeto a 5 años de cárcel o \$50,000 de multa o el doble del valor del fraude; también podría ser encarcelado y multado.

El arte de ahorrar



Combinar para salir ganando.

Porque si combinas tu seguro de auto, hogar y vida ahorrarás dinero. Te daremos atención personalizada para que logres tu objetivo.

Como un buen vecino State Farm está ahí®.

MEJORA TU ESTADO®. LLÁMANOS HOY.



David F Wong, Agent
 Insurance Lic#: 0H41853
 311 Miller Avenue
 Mill Valley, CA 94941
 Bus: 415-383-3888



Eddie Sandoval, Agent
 Insurance Lic#: 0D59026
 2780 Stony Point Road Ste O
 Santa Rosa, CA 95407
 Bus: 707-536-9492



Jennifer Ung, Agent
 Insurance Lic#: 0H64894
 240 Tamal Vista Blvd
 Corte Madera, CA 94925
 Bus: 415-925-0388



Keith Garlock, Agent
 Insurance Lic#: 0721413
 6201 State Farm Drive
 Rohnert Park, CA 94928
 Bus: 707-584-7585

statefarm.com®



El arte de ahorrar



Combinar para salir ganando.

Porque si combinas tu seguro de auto, hogar y vida ahorrarás dinero. Te daremos atención personalizada para que logres tu objetivo.

Como un buen vecino State Farm está ahí®.

MEJORA TU ESTADO®. LLÁMANOS HOY.



Brock Nobili, Agent
Insurance Lic#: OF54577
3338 N Texas Street Suite D
Fairfield, CA 94533
Bus: 707-425-1067



Imaze Hasnain, Agent
Insurance Lic#: OG32725
701 Southampton Road
Benicia, CA 94510
Bus: 707-746-0350



Manuel C Morillo, Agent
Insurance Lic#: OI18349
1240 Anderson Drive Suite 102
Suisun City/Fairfield, CA 94585
Bus: 707-399-9623



Maria Zuniga, Agent
Insurance Lic#: OG32488
145 Plaza Drive
Vallejo, CA 94591
Bus: 707-642-4453

statefarm.com®



1304114

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés. State Farm, Oficina Central, Bloomington IL

\$1 MILLION

ANNIVERSARY



CAR-A-DAY GIVEAWAY



HANSEL

DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

30 EN 30

AUTOMÓVILES

DÍAS

¡GARANTIZADO!

ADEMÁS \$300,000 EN PREMIOS EN EFECTIVO

¡GANE EL DOBLE DE PARTICIPACIONES ANTES DE LAS 5 P.M. TODOS LOS DÍAS!

OBTENGA MÁS PARTICIPACIONES CUANDO JUEGUE SUS JUEGOS FAVORITOS.



Sorteo de la Gran Final
el 30 de NOVIEMBRE

¡Cada automóvil o premio en efectivo no reclamado por un ganador durante la promoción será sorteado! Al menos 3 automóviles garantizados. Consulte en el Centro de Recompensas para obtener más detalles.

EL MEJOR CASINO DE CALIFORNIA.

DESDE LA BAHÍA AL JUEGO EN SÓLO 43 MINUTOS.

ROHNERT PARK @ 101 SALIDA 484

288 Golf Course Drive West
Rohnert Park, CA P 707.588.7100



GRATON
RESORT & CASINO™



GRATONRESORTCASINO.COM

JUEGUE DENTRO DE SUS LÍMITES. SI CREE QUE TIENE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN AL JUEGO, LLAME AL NÚMERO 1-800-GAMBLER PARA OBTENER AYUDA. ROHNERT PARK, CA. © 2014 GRATON RESORT & CASINO