

HANSEL TOYOTA

¡Venga y Visítenos Ahora!

Queremos Sus Negocios. Tenemos Autos Nuevos y Usados. Hansel Auto le Agradese Su Preferencia.



LUIS OROSCO
Ventas

SOLOMON RUIZ
Ventas

TENEMOS PERSONAL BILINGUE EN LOS DEPARTAMENTOS DE VENTAS, SERVICIO Y PARTES.



JUAN PAREDES
Ventas

VICTOR MORENO
Ventas

ERIC ULLOA
Servicio y Partes

OVER 500 USED CARS TO CHOOSE FROM!
ALL MAKES AND MODELS! ALL PRICE RANGES!
SEE THEM AT HANSELTOYOTA.COM.



1125 Auto Center Drive
Petaluma, CA 94952
hanseltoyota.com
707.766.0364



Alfred Hitchcock • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Alfred Joseph Hitchcock es ampliamente considerado como el cineasta con mayor influencia de todos los tiempos. Hitchcock nació en Londres en 1899 y estudió en St. Ignatius College y en la Universidad de Londres. Cuando Hitchcock contaba con apenas catorce años de edad su padre murió y la relación con su madre fue tensa. De niño, Hitchcock sufrió de una gran soledad que además estaba acompañada de su obesidad.

Hitchcock trabajó durante algunos años como diseñador de tarjetas de título con Famous Players-Lasky Company antes de que tratara ser un escritor del escenario y posteriormente director. Su primer filme fue *The Pleasure Garden* (El jardín del placer) en 1925. Muy pronto Hitchcock contrajo nupcias con Alma Reville, una talentosa editora quien colaboró con su esposo en todos sus filmes. Tuvieron una hija a la cual llamaron Patricia, quien realizó algunas actuaciones antes de casarse. La familia estableció su hogar en Bel Air y en Scotts Valley, California.

Hitchcock fue pionero en la utilización de muchas técnicas de cine que aún siguen siendo utilizadas al día de hoy. Su trabajo era muy fácil de reconocer y usualmente incluía un cameo sin palabras. Hitchcock utilizaba la cámara en una forma que hacía que la audiencia se sintiera como si estuvieran observando algo privado y entonces las concluía con finales sorprendentes. Al principio, la audiencia se veía atrapada por un viaje visceralmente espantoso. Todavía al día de hoy, la actual audiencia siente que su curiosidad inicial los lleva a un compromiso de ansiedad y temor que no tiene escape. Sus admiradores adoran esta sensación.

Hitchcock dirigió más de cincuenta películas, dentro de las cuales se incluyen los siguientes clásicos *The Man Who Knew Too Much* (El hombre que sabía demasiado) (1934); *Sabotage* (Sabotaje) (1936); *The Lady Vanishes* (La desaparición de la dama) (1938); *Rebecca* (1940); *Suspicion* (Sospecha) (1941); *Shadow of a Doubt* (Sombra de duda) (1943); *Lifeboat* (Bote salvavidas) (1944); *Spellbound* (Hechizado) (1945); *Rope* (Cuerda) (1948); *Strangers on a Train* (Extraños en un tren) (1951); *Rear Window* (La ventana de atrás) (1954); *To Catch a Thief* (Para atrapar un ladrón) (1954); *Vertigo* (1958); *North by Northwest* (Intriga internacional) (1959); *Psycho* (1960) y *The Birds* (Los pájaros) (1963); entre otras. Parte de su película *The Birds* (Los pájaros) fue filmada aquí en el condado de Sonoma, en el pueblo costero de Bodega Bay.

Hitchcock se convirtió en ciudadano estadounidense en 1956 pero permaneció como súbdito británico. Fue declarado caballero inglés cuatro meses antes de fallecer a la edad de 80 años. Su esposa, Alma, falleció dos años después de su muerte.



El reconocido cartoonista de México, Emilio Rodríguez Jiménez, creó esta caricatura exclusivamente para *La Voz*. El objetivo de Rodríguez es promover la cultura literaria y artística a través de los medios de comunicación bilingües.

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

Alfred Joseph Hitchcock is widely considered the most influential filmmaker of all time. Hitchcock was born in London in 1899 and studied at St. Ignatius College and the University of London. His father died when Alfred was just fourteen years old and his relationship with his mother was strained. As a child, Hitchcock suffered from loneliness that was further compounded by his obesity.

Hitchcock worked for a few years designing title cards for the Famous Players-Lasky Company before he tried his hand at being a scenario writer and then assistant director. His first film was *The Pleasure Garden* in 1925. Soon afterward, Hitchcock married Alma Reville, a talented editor who collaborated with her husband in all his films. They had a daughter named Patricia who dabbled in acting before marrying. They made their home in Bel Air and Scotts Valley California.

Hitchcock pioneered many techniques in film-making that are still in use today. His work was easily recognizable and usually included a wordless cameo appearance. He used the camera in a way that made viewers feel like voyeurs and then set them up with surprise endings. Audiences for the first time found themselves taken for a viscerally frightening ride. Even now, viewers find their initial curiosity leads to an inescapable commitment of anxiety and fear. And his fans love it.

He directed over fifty feature films that included classics such as *The Man Who Knew Too Much* (1934), *Sabotage* (1936), *The Lady Vanishes* (1938), *Rebecca* (1940), *Suspicion* (1941), *Shadow of a Doubt* (1943), *Lifeboat* (1944), *Spellbound* (1945), *Rope* (1948), *Strangers on a Train* (1951), *Rear Window* (1954), *To Catch a Thief* (1954), *Vertigo* (1958), *North by Northwest* (1959), *Psycho* (1960) and *The Birds* (1963). His film, *The Birds* (1963) was filmed in part right here in Sonoma County in the coastal town of Bodega Bay.

Hitchcock became an American citizen in 1956 but remained a British subject. He was knighted four months before his death at the age of 80. His wife, Alma, passed away two years later.

Educación: Los nuevos requerimientos A-G en el sistema escolar • Education: the new A-G requirements

parte 1 • por noris binet, socióloga / consultora de la población latina



Foto de/Photo by Ruth González

Para los padres latinos estos nuevos requerimientos reflejan la necesidad que existe de que nuestros estudiantes salgan preparados para poder asistir a la universidad, a colegios comunitarios, escuelas técnicas o para entrar a la fuerza laboral con una mano de obra mayormente calificada y competitiva.

Los requerimientos A-G representan un esfuerzo para lograr que nuestros estudiantes adquieran las herramientas

necesarias y que nuestra comunidad latina ascienda en la escala educativa y profesional. Cuando hablamos de un profesional queremos decir alguien que tiene el entrenamiento necesario para ejecutar una labor en el mercado de trabajo que le permita ganar un salario decente.

Muchos estudiantes quizás no están interesados en la universidad pero sí en una carrera técnica de dos años; otros quizás tampoco quieren una carrera técnica pero sí quieren tener una preparación para trabajar al salir de la preparatoria. Los trabajos más codiciados, porque pagan bien, requieren algún tipo de entrenamiento educativo después de terminar la escuela preparatoria.

Estos nuevos requerimientos van a ayudar a nuestros estudiantes a estar preparados para las tres opciones fundamentales que necesita un ser humano para progresar económicamente:

- Carrera universitaria de 4 años.
- Grado asociado de dos años o carrera técnica de un año.
- Fuerza de trabajo: mano de obra calificada.

No sólo es necesario que nos queden claros los pasos de este proceso que se va implementar, también es importante que reconozcamos que es vital para la comunidad latina, ya que crear profesionales latinos en todas las áreas es lo que va a mejorar la calidad de vida individual y colectiva. Por ejemplo, el mercado de trabajo del 2011 en adelante está previendo:

- 37.6% de los nuevos trabajos serán para profesionales con una licenciatura o una educación de grado más alto.
- 10.2% para el grado asociado que es de dos años en un college

comunitario,

- 17.5% para el área de profesionales técnicos.
- 26.2% para graduados de la preparatoria.
- 8.5% para quienes no se han graduado de la preparatoria.

Es decir que para que nuestros hijos estén preparados para los nuevos y buenos trabajos necesitan graduarse de la escuela preparatoria y continuar su educación.

Quiero también compartir con ustedes que este proceso no es nuevo para los latinos y sobre todo los mexicanos porque este sistema ya existe en México. Es decir que todos los estudiantes en México que terminan la preparatoria salen calificados para entrar a la universidad. Esto es muy importante recordarlo porque México ya tiene este sistema y si estuviésemos en México, todos nuestros hijos tendrían que cumplir con él porque es el único sistema que existe.

El primer requisito que se necesita en los Estados Unidos es que en el tercer grado nuestros hijos lean, escriban y hablen inglés y que en el quinto grado, a más tardar, puedan ser "reclificados"

Es muy importante recordar por qué estamos aquí.

Estamos aquí para adquirir un mejor nivel de vida, para adquirir un lenguaje nuevo y así tener dos, y para conquistar un mundo con mayores oportunidades económicas.

"Reclificarse" es: Tomar el examen de California del desarrollo del idioma inglés. (California English Language Development Test). Esto significa que los estudiantes de padres latinos cuya primera lengua es español necesitan pasar un examen de inglés entre el 3er y 5to grado para verificar que tienen todas las bases necesarias para seguir aprendiendo materias más complicadas en inglés y así no retrasarse.

En los dos próximos artículos voy a definir cada uno de los pasos necesarios que los estudiantes deben tomar y lo que los padres necesitan hacer. Pueden comunicarse conmigo en el email: en nuevavidalatinos@gmail.com y leer artículos en: www.nuevavidalatinos.typepad.com y además en Facebook [nuevavida.newlife.latinos](http://www.facebook.com/nuevavida.newlife.latinos).

part 1 • by noris binet, sociologist / consultant for latino affairs

For Latino parents, these new A-G requirements reflect the need for our students to leave high school prepared to attend university, community college, technical schools, or to enter the workforce more skilled and competitive.

The A-G requirements represent an effort to ensure that our students acquire necessary tools and that our Latino community is able to move up the educational and professional ladder. When we speak of a professional, we mean someone who has the training necessary to perform work in the labor market that allows them to earn a decent wage.

Many students are not necessarily interested in pursuing their education at a university. Some students would like to acquire a technical career at a two year school while still others would like to enter the workforce immediately after high school and would like to be adequately prepared to do so. The most coveted jobs are the ones that pay well and they require some type of educational training after completing high school.

These new requirements will help our students be prepared for the three fundamental choices that every person needs in order to progress economically:

- Four-year University degree
- Two-year associate degree or technical degree in one year
- Workforce: Skilled labor

It is not only necessary for these newly implemented steps to be clear but for us to recognize how vital it is for the Latino community to create professionals in all areas since this will improve the individual and collective quality of life. For example, the labor market from 2011 onwards is predicted to be the following:

- 37.6% of new jobs will be for professionals with a bachelor's degree or more education
- 10.2% for the associate degree is two years at a community college,

- 17.5% for the area of technical professionals
- 26.2% for high school graduates
- 8.5% for those who have not graduated from high school.

This means that in order for our children to be pre-prepared for good, new jobs; they will need to graduate from high school and continue with their education.

I also want to share with you that this process is not new for Latinos and especially not for Mexicans because this system already exists in Mexico. This means that all students in Mexico finish high school qualified to enter college. This is very important to consider. If we were in Mexico, all children would be part of the system and therefore meeting necessary requirements.

The first requirement in the United States is that by third grade our children may be able to read, write and speak English and therefore be "reclassified" from fifth grade on.

It is very important to remember why we are here. **We are here to achieve a better standard of living, to acquire a new language so that we have two, and to conquer a world of greater economic opportunities.**

"Reclassified" defined: Taking the California English Language Development Test. This means that students of Latino parents, whose first language is Spanish must take an English test between the 3rd and 5th grades to verify that they have the foundation necessary to continue learning more complicated materials in English and therefore will not be held back.

In the two next articles I will define each of the steps that students must take and what parents need to do. You may contact me at my email: nuevavidalatinos@gmail.com; read articles at www.nuevavidalatinos.typepad.com. Join me on Facebook at [nuevavida.newlife.latinos](http://www.facebook.com/nuevavida.newlife.latinos).



COME. JUEGA. GANA.

**BUFET
INTERNACIONAL**

**Comida \$9.99
Cena \$12.99**

**COCINA LATINA,
MEDITERRÁNEA,
ASIÁTICA Y AMERICANA
7 DÍAS A LA SEMANA,
10am - 10pm**



RIVER ROCK CASINO



Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.
Vuelta a la izquierda sobre la autopista 128 E

Cuidando nuestra salud mental Taking care of our mental health

SERVICIOS DE GRUPOS PARA LA SALUD MENTAL

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

¿Qué significa tener salud mental? Esta es una de las preguntas que frecuentemente recibo cada vez que alguien se entera que soy un psicólogo. Usualmente respondo diciendo que la salud mental es tener un sentido de bienestar en la manera en que pensamos, así como en nuestras emociones. También tiendo a responder que es algo que incluye no sólo la mente, sino también la salud del cuerpo y del espíritu. Es algo más que simplemente no tener una enfermedad o problema mental, tal como la esquizofrenia, la depresión y los problemas relacionados con el miedo y la ansiedad. Tener salud mental, para mí, significa sentirme excelentemente bien con mi vida en todas las áreas.

Actualmente, gracias a los esfuerzos de muchas entidades comunitarias por continuar rompiendo el estigma de los servicios para la salud mental, más y más personas se sienten confiadas en acceder a servicios de consejería psicológica en diferentes agencias. Uno de los lugares donde estos servicios son ofrecidos con alta efectividad, son los centros de salud comunitarios, en los cuales los pacientes, luego de tener una visita con su médico primary, son remitidos por estos a servicios grupales.

MUCHAS OPCIONES

Recientemente, los Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa (*Santa Rosa Community Health Centers*), en respuesta a una alta demanda de servicios de salud mental de excelencia, han creado una serie de grupos psicoterapéuticos y clases tanto en español como en inglés. Proveen clases y grupos para la depresión, la ansiedad, grupos para niños, grupos para personas con problemas en sus relaciones de pareja, grupos de crianza positiva para madres y padres tanto de niños como de jóvenes, grupos de apoyo para jóvenes, para mujeres embarazadas y un grupo general de apoyo de salud mental. Con esta amplia gama de servicios, es fácil encontrar algún grupo que aplique a su situación personal.

Algunas de las razones por las cuales estos grupos pueden ser tan exitosos para muchas personas, incluyen el simple contacto con otras personas (muchas personas en nuestra comunidad hispana/latina viven muy aislados unos de otros). El entender que hay otros confrontando los mismos problemas; el ver cómo otros han aplicado diferentes soluciones creativas para resolver sus problemas; entender principios que aplican no sólo a una persona y a un sólo problema, sino a múltiples situaciones y personalidades; así como la motivación de apoyarse juntos hacia la misma meta.

No todos los grupos son iguales. Muchas personas logran identificar y beneficiarse de grupos en los cuales hablan abiertamente de sus problemas. Otros se benefician de clases en las que aprenden principios para mejorar relaciones con los hijos o la pareja o mejorar su estado de ánimo o eliminar sus miedos y preocupaciones, sin necesariamente tener que hablar de su situación personal particular. En esta última categoría se ubican la mayoría de los grupos ofrecidos en Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa.

Para acceder a estos servicios, los pacientes actuales de Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa simplemente tienen que comunicarse con su médico de cuidado primario y expresarles su interés en estos grupos y clases. Para establecer su cuidado médico primario en Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa favor de comunicarse al **707 306.3600** ó **707 547.2222**. Otras agencias y entidades tienen procesos de referido similares al alcance de una llamada telefónica o una visita a sus oficinas.

La próxima vez que esté en busca de servicios de consejería en cualquier área de la salud mental, considere la posibilidad de hablar con su médico primario o preguntar a cualquier profesional de la salud física o mental acerca de grupos locales, clases o presentaciones que podrían bien ayudarle. **¡Esperamos apoyarle en sentirse excelentemente bien!**

GROUP MENTAL HEALTH SERVICES

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

Licensed clinical psychologist santa rosa community health centers

"What does it mean to have mental health?" This is one of the most common questions I receive when people realize that I'm a psychologist. I usually respond by saying that mental health is feeling good about your thoughts and emotions. Sometimes I add that it includes physical and spiritual health as well. It is more than not having a mental illness such as schizophrenia, depression or a fear or anxiety problem. For me, it is to feel really great with my life, all areas included.

Currently, thanks to the efforts of multiple community agencies on breaking the stigma of mental health services, more and more people are confident in accessing mental health counseling at different agencies. One of the places where these services are offered with high effectiveness are community health centers, where patients, after seeing their primary care physician, are referred to group mental health services.

MANY OPTIONS

Recently, Santa Rosa Community Health Centers, in response to a high demand for excellent mental health services, has created a series of psychotherapeutic groups and classes for both Spanish and English-speaking patients. We provide groups and classes for depression, anxiety, children, parenting, couples, pregnant women, and a general mental health support group. With this wide range of groups, it is easy to identify a group that applies to your personal situation.

Some of the reasons why these groups are successful for many people include the simple contact with others (many people in the Hispanic/Latino community live too isolated from others); understanding that others have their same problems; seeing how others have found creative solutions to solve their problems; understanding principles that apply not just to one person or problem, but to multiple situations and personalities; and the motivation of encouraging one another towards a similar goal.

Not all groups are the same. Many people are able to identify with and benefit from a group in which they can speak openly about their problems. Others benefit from groups designed in a more educational way, as in classes through which they learn principles to improve their relationships with their children or partners, improve their mood or eliminate fears and concerns. Most groups at Santa Rosa Community Health Centers fall under this second category of groups.

To access these services, existing patients at Santa Rosa Community Health Centers can simply talk with their primary care provider and express their interest in these groups or classes. To establish primary care at Santa Rosa Community Health Centers, please call **707 306.3600** or **707 547.2222**. Other agencies have similar referral processes that are one call away.

So next time you are considering counseling services in any area of mental health, please consider the possibility of asking your primary care provider or any other physical or mental health professional about local groups, classes or presentations that may help you. **We look forward to supporting you in feeling really great!**

RENTA DE INSTALACIONES PARA EVENTOS

Para todo tipo de ocasión.

Gimnasio Huerta • Centro Comunitario de Windsor
Centro para Personas de la Tercera Edad de Windsor

Graduaciones • Recepciones • Quinceañeras
Fiestas de cumpleaños • Eventos especiales

Para presupuestos y disponibilidad de los salones, favor de comunicarse a la Ciudad de Windsor al **707 838-1260** o visite nuestro sitio Web en

www.townofwindsor.com
Departamento de Parks y Recreation
9291 Old Redwood Hwy, Bldg. 300D
Windsor, CA 95492



La Familia y Cuidado de los Niños • Family and Child Care

¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ PASANDO?

Comprendiendo las señales que está enviando su bebé

Por Deborah Madansky, MD
pediatra con especialidad en conducta



"Mi bebé está durmiendo o comiendo la mayor parte del tiempo ¿Cuándo podemos empezar a jugar?" "Cuando mi hija recién nacida tiene sus ojos cerrados, la mayor parte del tiempo los está moviendo tal como si fuera un tic nervioso." "Cuando mi bebé se queja, tal parece que ni siquiera me está viendo."

¿Usted se hace la preguntas "¿Qué es lo que está pasando? ¿Qué es lo que su bebé está tratando de comunicarle?"

En algunas ocasiones la mayoría de nosotros se siente confundido sobre qué es lo que en ese momento existe dentro del cerebro de nuestro bebé. La primera pista es identificar el estado de consciencia de su bebé – dormido, somnoliento o completamente despierto.

LOS ESTADOS PRINCIPALES DEL SUEÑO

• El *dormir profundamente* es cuando su bebé no está en movimiento y respira en forma regular con sus ojos completamente cerrados.

• El *dormir soñando* también conocido como Sueño con Movimiento Rápido de Ojos (REM, por sus siglas en inglés), nombrado así por los movimientos que realiza el ojo y que acompañan a este sueño. Los ojos de su bebé permanecen cerrados; pudiera ser que respirara en forma irregular y que tuviera tics intermitentes en el cuerpo y algunos movimientos en los ojos bajo los párpados.

• La *somnolencia* es el estado que se presenta entre el estado de dormido y completamente despierto.

LOS TRES ESTADOS DE ALERTA DEL BEBÉ

• *Estado de alerta tranquilo* es cuando su bebé aún tiene los ojos abiertos y brillantes, además presta atención.

• *Estado de alerta activo* es cuando su bebé está despierto y en movimiento – moviéndose o pateando y generalmente no puede prestar atención.

• *Estado de sollazo* es un estado ruidoso y se presenta cuando el bebé expresa molestia y esos llantos o gritos son imposibles de ignorar.

El único estado en el que su bebé puede prestar atención es el estado de alerta tranquilo. Estos pocos momentos cuando el bebé está despierto son los tiempos mágicos en los que su bebé puede verlo a sus ojos y ver el gran amor que usted siente por él. Usted puede hasta ayudar a que su bebé permanezca tranquilo con tan sólo cargarlo en sus manos o bien abrazarlo.

No pierda estas oportunidades de conectarse con su bebé recién nacido, aún si, al principio, tan sólo sucede unos cuantos minutos durante unas cuantas ocasiones al día. Su bebé puede observarlo mejor desde una distancia de 12 pulgadas y sólo brevemente – de 10 a 30 segundos.

Cuando su bebé no lo observa, cuando se estira, cuando bosteza o cuando se mueve; ¡no significa que lo esté rechazando! Lo que su bebé necesita es tomar un descanso. Espere pacientemente. Su bebé estará listo para observarlo de nuevo en alrededor de un minuto. Si su bebé coloca su mano sobre su boca o su cara, toca su ropa o trata de chupar algo, esto significa que está tratando de calmarse. Ayude a su bebé a lograr lo que quiere hacer, de esta manera su bebé estará lista para prestarle atención.

Durante las primeras cuatro a ocho semanas antes de que su hijo o hija empiece a sonreír ustedes empezarán a sentirse más unidos. Durante estos breves tiempos en los que su bebé va mejorando y lo observa, harán que usted se vaya sintiendo cada vez más satisfecho. Estos tiempos son un importante inicio para establecer una relación saludable.

Deborah Madansky, MD, es una pediatra con especialidad en conducta y trabaja en forma privada en Santa Rosa. Es graduada de la Universidad de Chicago y la Escuela de Medicina de Harvard. Madansky obtuvo su grado a través de una beca para el Desarrollo y Conducta del Niño bajo la dirección del Dr. T. Berry Brazelton del Hospital Infantil de Boston. Es profesora, consultora y autora, asimismo ofrece psicoterapia infantil y familiar. Para obtener mayor información, visite su sitio Web en <http://deborahmadansky.com/>.

WHAT'S GOING ON?

Understanding Your Baby's Cues

By Deborah Madansky, MD,
behavioral pediatrician

"My baby either sleeps or eats almost all of the time. When can we begin to play?"

"When my newborn has her eyes closed she often has these little twitching movements."

"When my baby squirms, she doesn't seem to look at me."

Do you wonder what is going on? What is your baby trying to communicate? Most of us feel confused sometimes about what happens inside our baby's brain. The first clue is to identify your baby's state of consciousness – asleep, drowsy, or awake.

TWO MAIN STATES OF SLEEP

• *Deep sleep* is when your baby is fairly still and breathing regularly with her eyes closed.

• *Dreaming sleep* is also called REM (Rapid Eye Movement) sleep, named for the eye movements accompanying dreams. Your baby's eyes are closed; she may be breathing irregularly, having intermittent body twitches and some eye movements under her eyelids.

• *Drowsy* is that state between asleep and awake.

THREE STATES WHEN THE BABY IS ALERT

• *Quiet alert* is when your baby is still with eyes open and bright and able to pay attention.

• *Active alert* is when your baby is awake and moving – squirming or kicking and generally not able to pay attention.

• *Crying* is that noisy state when the baby expresses discomfort and those sobs or screams are impossible to ignore.

The only state when your baby can pay attention is a quiet alert one. Those few moments when the baby is awake and still are the magic times when your baby can look into your eyes and see your love. You can even help your baby become still by holding her hands or swaddling her.

Don't pass up these chances to connect with your newborn, even if, at first, it is only for a few minutes a few times a day. She can watch you best from 12" away and only briefly — 10 to 30 seconds.

It is not rejection when she looks away, stretches, yawns, or moves! She needs to take a break. Wait patiently. She will be ready to look back in a minute or so. If she puts her hand towards her mouth or her face, grasps her clothes, or tries to suck, this means that she is trying to calm down. Help her do what she is trying to do and she will be ready for attention.

The first 4-8 weeks before your new daughter or son smiles at you can feel so long. Those brief times when your baby brightens and watches you will make those weeks so much more satisfying. Those times are an important beginning to your healthy relationship.

Deborah Madansky, M.D. is a behavioral pediatrician in private practice in Santa Rosa. A graduate of the University of Chicago and Harvard Medical School, she completed in a Fellowship in Child Development and Behavior under the direction of Dr. T. Berry Brazelton at Children's Hospital in Boston. She is a professor, consultant, and author, and offers child and family psychotherapy. Learn more at <http://deborahmadansky.com/>.

¡Santa Rosa Community Health Centers va a cumplir 15 años!

14 de mayo, de las 3:30 a las 6:00 PM.

¡Traiga a toda la familia para disfrutar actividades para niños, música, poesía, y mas.

Santa Rosa Community Health Centers is turning 15!

May 14, 3:30 – 6:00 p.m.

Bring the whole family to enjoy activities for kids, food, music, poetry and more.

Southwest Community Health Center
751 Lombardi Court, Suite B
Santa Rosa, CA 95407

www.srhealthcenters.org

www.espanol.srhealthcenters.org

Angie Nuñez 707 547.2220 ext. 207
angelican@srhealthcenters.org



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

DEMOS GRACIAS A LAS MADRES... ¡TODOS LOS DÍAS!

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
y Rona Renner, RN

Celebramos el Día de las Madres en el mes de mayo, ¡mas las madres merecen nuestro agradecimiento durante todo el año!

La mayoría de las madres dicen que no se encontraban totalmente preparadas para la maternidad, no importa su edad, cultura, o ingresos. La crianza de los niños es una ocupación tan importante, pero para ésta no se ofrece entrenamiento. Las guías y recomendaciones cambian frecuentemente, dejando a las madres confundidas en cuanto a las mejores maneras de asegurar la salud y bienestar de sus hijos. Casi todas las mujeres tienen buenos instintos, pero hay mucho que aprender sobre el criar niños sanos y felices.

Las madres aprenden mediante la práctica, y confían en que sus errores no vayan a tener consecuencias serias. Algunas mujeres son afortunadas de tener familiares o amistades a quienes recurrir en busca de consejo o de paño de lágrimas. Otras viven aisladas y se sienten solas y sin suficiente apoyo. El tener amistades con quienes platicar y compartir puede hacer una gran diferencia. El encontrar un grupo de apoyo con otras madres puede reducir el aislamiento y proveer información importante, tales como sugerencias para el cuidado infantil o estrategias para ayudar a los niños a dormir en la noche.

La mayor parte de las mamás sienten que ser madre es más difícil de lo que pensaban, aunque no tienden a expresarlo. Algunas madres se sienten presionadas a fingir que siempre están contentas, aún cuando se sienten cansadas y estresadas por las muchas exigencias que enfrentan cada día.

He aquí unas maneras de demostrar a las madres de su vida cuánto usted las aprecia, cualquier día del año:

- **Ofrézcale tiempo para ir al cine**, salir con amigas, o hacer algo que ella disfrute hacer. Cuide a los niños para que ella pueda descansar y recrearse.
- **Escriba una carta o poema** que exprese lo que usted ama y aprecia sobre ella.
- **Cocine una cena especial**, y asegúrese de que ella no tenga que lavar los platos.
- **Hable con ella** sobre lo que ella necesita, para que tenga la oportunidad de pensar sobre su calidad de vida y sobre las maneras en que puede aumentar su bienestar y reducir su estrés.
- **Diviértanse**. Salgan a caminar en la naturaleza, a montar bicicleta, o a tener un día de campo en el parque. A muchas mamás se les olvida jugar.
- **Piense en su niñez y en su propia madre**, en los desafíos que ella enfrentó y en cómo los superó.

Comuníquese a las madres en su vida que usted valora su dedicación y ardua labor. ¡Una mamá feliz es un ingrediente clave para una familia feliz!

Para más información, orientación e inspiración, visite www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org, y sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Domingos a las 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM. ¡Y únase en Facebook!

GIVE THANKS TO MOTHER... EVERYDAY!

by rona renner, rn and marisol muñoz-kiehne, phd



Rona Renner, RN

During May we celebrate Mother's Day, but moms deserve to be thanked more often than once a year!

Most mothers say that they weren't fully prepared for motherhood, regardless of their age, culture, or the amount of money they earn. Raising children is

such an important job, but one with little training. Guidelines and recommendations change frequently, leaving moms confused as to the best ways to ensure a child's safety and health. Most women have good instincts, but there's much to learn about raising happy and healthy children.

Mothers learn by doing, and often hope or pray that their mistakes won't have serious consequences. Some women are lucky to have relatives or friends to turn to for sound advice and a shoulder to cry on. Others are isolated in a new country or community and feel lonely with little support. Having a friend to talk to and spend time with can make all the difference in the world. Finding a support group with other mothers can reduce isolation and provide important information like suggestions for finding a good childcare program or strategies for helping a child sleep through the night.

Most women admit that being a mother is harder than they thought it would be, and yet they're often reluctant to say that out-loud. Some mothers feel pressured to pretend they're always happy, even when they're over tired and stressed out by demands they face each day.

Here are some ways to show the mothers in your life how much you appreciate them, any day of the year:

- **Give her time** to go see a movie, go out with girlfriends, or do something else she enjoys doing. Take care of the kids so she can have time for R&R (rest and relaxation).
- **Write a letter or poem** capturing the things you love and appreciate about her.
- **Cook a special dinner**, and make sure she doesn't have to clean up afterwards.
- **Talk with her about what she needs**, so she has a chance to think about the quality of her life and ways she can increase her well being and decrease her stress.
- **Have fun**. Go for a walk in nature, ride a bike, or have a picnic at the park. Moms often forget to play.
- **Think about your mom**, what it was like for you growing up, what challenges your mom had, and how she overcame them.

Let the mothers in your life know that you appreciate their dedication and hard work. A happy mother is a key ingredient for a happy family!

For information and inspiration, go to www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com. Tune into "Childhood Matters," Sundays at 7AM on KISS 98.1FM and KBBF 89.1FM, and "Nuestros Niños," Sundays at 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM, and KBBF 89.1FM. You can listen online anytime, and please join us on Facebook.

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:
2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559
707.255.8666
TERESA FOSTER
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT
Call for free appointment • Llama para una cita gratis
I'm not an attorney • No soy abogada
Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!
Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía • Adjustments • Ajustes Inmigratorios

La Salud Mental • Mental Health

El Show del Chef le Cilantro® • Chef Le Cilantro® Show

PIDA AYUDA CUANDO SE SIENTA DEPRIMIDA

Por Mary Maddux-González, MD, MPH
oficial de salud del condado de sonoma

El año pasado la legislatura de California designo el mes de mayo como el Mes de Concientización por la Depresión Perinatal, para reconocer la importancia que tiene este problema en la salud de las mujeres y las familias en nuestro estado. La depresión durante el embarazo y el primer año después del nacimiento de un niño ahora está afectando a más de una en cada ocho mujeres.

Las mujeres que sienten la depresión perinatal con frecuencia están aisladas, se sienten avergonzadas y no piden ayuda. Reconocer la depresión perinatal y obtener tratamiento puede ayudarles a las mujeres a cuidar mejor de sí mismas y de sus familias.

La causa exacta de la depresión perinatal es desconocida pero es influenciada por la tensión nerviosa y los cambios hormonales durante el embarazo. Darles ayuda a las madres embarazadas y a las que acaban de tener a sus bebés la ayuda y el apoyo que necesitan las van a proteger contra la depresión. Hay estudios nuevos que muestran que si se le da tratamiento a la depresión de la madre, esto va a promover un desarrollo sano en el niño. Los bebés y los niños pequeños dependen de las relaciones que tienen desde muy pequeños para aprender sobre el mundo y cómo interactuar con los demás. Las madres que sufren de depresión pasan menos tiempo abrazando, confortando, tocando y hablando con sus bebés. Si ayudamos a las madres que sufren de depresión, ellas podrán darles a sus niños la interacción positiva que ellos necesitan.

Si ayudamos a las madres que sufren de depresión, ellas podrán darles a sus niños la interacción positiva que ellos necesitan.

DEPRESIÓN POST-PARTO

Muchas madres que acaban de tener un bebé sienten la depresión post-parto ("baby blues" en inglés) esto incluye cambios de humor, dificultad para dormir y pérdida del apetito. Con el tiempo, la paciencia y el apoyo de sus familiares y amigos, estos síntomas generalmente desaparecen en unos pocos días o semanas. En cambio las mujeres con depresión perinatal sienten tristeza, ansiedad o desesperanza que son más intensas y no desaparecen por sí solas. Una madre en ese estado no va a poder cuidar de sí misma o de su bebé y, en algunos casos, la condición puede ser tan severa que necesite ayuda inmediata. Los tratamientos que han demostrado ser seguros y eficaces incluyen medicamentos, consejería, y grupos de apoyo.

Una forma de encontrar ayuda es hablando con su doctor o algún otro proveedor de cuidado de salud. Además, las madres y las familias con niños pequeños en el condado de Sonoma tienen nuevos recursos para encontrar ayuda. Estos recursos incluyen:

• **El Instituto de Aprendizaje Temprano, 707 591.0170** donde ofrecen la oportunidad de platicar con alguien sobre la depresión materna o las preocupaciones que puedan tener sobre el llanto la alimentación o el dormir de sus bebés. Se ofrecen servicios en inglés y en español.

• **La Línea de Ayuda para Platicar de San Francisco 415 441.KIDS (5437)** está disponible para los padres del condado de Sonoma; las 24 horas del día, todos los días. La Línea para Platicar es gratis y le dan consejos confidenciales y es una línea de crisis para los padres. Se ofrecen servicios en inglés y en español.

• **La Línea de Ayuda por la Depresión de Postparto del Área de la Bahía, 800 944.4773** también está disponible para los padres del condado de Sonoma. Ofrecen servicios en inglés y en español.

• **La Línea de Ayuda por la Depresión de Postparto del Área de la Bahía, 800 944.4773** también está disponible para los padres del condado de Sonoma. Ofrecen servicios en inglés y en español.

Pida ayuda cuando lo necesite; pida ayuda cuando se sienta deprimida.

CLASES DE MÚSICA

CLASES DE GUITARRA, BAJO Y PIANO
para todos los niveles y edades
GUITAR, BASS & PIANO LESSONS
all levels and ages.
Santa Rosa 707.576.8623

SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

By Mary Maddux-González, MD, MPH
sonoma county public health

Last year the California legislature designated May as Perinatal Depression Awareness Month in recognition of the importance of this problem to the health of women and families across our state. Depression during pregnancy and the first year after the birth of a child now affects more than one in eight women. Women experiencing perinatal depression are often isolated, ashamed and don't reach out for help. Recognizing perinatal depression and obtaining treatment can help women better care for themselves and their families.

The exact cause of perinatal depression is unknown but it is influenced by stress and hormonal changes of pregnancy. Providing expectant and new mothers with help and support can protect against depression. New research shows that treating maternal depression promotes healthy child development. Babies and young children depend on their early relationships to learn about the world and how to interact with others. Mothers experiencing depression spend less time, holding, comforting, touching and talking to their babies. By caring for mothers with depression, they are able to provide the positive interaction that young children need.

The exact cause of perinatal depression is unknown but it is influenced by stress and hormonal changes of pregnancy. Providing expectant and new mothers with help and support can protect against depression. New research shows that treating maternal depression promotes healthy child development. Babies and young children depend on their early relationships to learn about the world and how to interact with others. Mothers experiencing depression spend less time, holding, comforting, touching and talking to their babies. By caring for mothers with depression, they are able to provide the positive interaction that young children need.

POSTPARTUM DEPRESSION

Many new mothers experience the "baby blues" including mood swings, difficulty sleeping, and loss of appetite. With time, patience, and support of family and friends these symptoms will usually disappear within a few days or weeks. By contrast, women with perinatal depression experience feelings of sadness, anxiousness or hopelessness that are more intense and don't go away on their own. A mother may not be able to care for herself or her baby and, in some cases, the condition may be severe enough to require immediate help. Treatments that have been shown

to be safe and effective include medications, counseling and support groups.

One way to get help is to talk with your personal physician or other health care provider. In addition, mothers and families with young children in Sonoma County have new resources to help. These include:

• **The Early Learning Institute, 707 591.0170** that offers the chance to talk with someone about maternal depression or concerns about infant crying, feeding or sleeping. Services are provided in English and Spanish.

• **The San Francisco Talk Line 415 441.KIDS (5437)** is available to Sonoma County parents; 24-hours a day, every day. The Talk Line is free, and provides confidential counseling and a crisis line for parents. Services are provided in English and Spanish.

• **The Postpartum Depression Helpline for the Bay Area, 800 944.4773** is also available for Sonoma County parents. Services are provided in English and Spanish.

Ask for help when you need it; speak up when you are down.

El Segundo Fin de Semana Anual "Libre de Gluten" se realizará el 21 y 22 de mayo de 2011. Se hace una invitación a todas las personas a que se establezcan el reto de ingerir alimentos libres de gluten. Incrementar la concientización de la enfermedad de Celiac y la intolerancia al gluten, retar a consumir alimentos libres de gluten lleva a las familias y amigos a que se reúnan en la mesa. Para inscribirse, empiece a recibir recomendaciones y recetas de cocina ¡Ahora! GoGFchallenge.com or Facebook.com/GFchallenge.

The 2nd Annual Gluten-Free Challenge weekend is May 21-22, 2011. Everyone is challenged to eat entirely gluten-free. Raising awareness about Celiac Disease and gluten-intolerance, the Gluten-Free Challenge brings families and friends back to the dinner table together. Sign up, start receiving tips and recipes now! GoGFchallenge.com or www.Facebook.com/GFchallenge.



LA MAGIA DE LAS FRUTAS Y VEGETALES

Bon Jour, este mes quiero hablarles de lo que me pasó cuando mis jefes Dario D'arrigo y el Dr. Guardado me contrataron para su programa de televisión "Encuentro Latino": Me hablaron de la "magia de las frutas y vegetales," por supuesto que yo estaba tan ansioso de trabajar en EEUU que les dije: "Oui, Oui, las frutas y vegetales son mágicas, sus diferentes formas, colores, aromas y sabores las hacen especiales, como un arcoiris". Lo que no sabía es que cuando hablaban de "magia" realmente querían decir magia.

Así conocí al Mago Benito, el sorprendente mago de frutas y vegetales. Desde mi primer programa Benito ha hecho incontables hazañas. Cortó una banana en tres pedazos sin utilizar cuchillo alguno, sólo con las palabras mágicas "tutti frutti separatus," desapareció una uva roja frente a mis ojos, hizo aparecer una cebolla blanca de la nada usando su caja mágica de frutas y vegetales y muchos otros sorprendentes actos de magia. Yo siempre le digo que lo que intenta no se puede hacer y siempre responde: "no hay nada imposible para la magia de las frutas y vegetales."

Pero Benito también me ha enseñado que las frutas y vegetales no son sólo para hacer sus actos de magia. Él las come todos los días porque sabe que tienen antioxidantes y fito nutrientes. "¡Sacre Bleu! ¿antioxi qué? ¿fito qué...? ¿son esas palabras mágicas?" pregunte a Benito. Benito sonrió y me contestó: "Los fito nutrientes y antioxidantes son sustancias presentes en las frutas y vegetales frescos que ayudan a los niños a crecer fuerte y saludables." "C'est bien" le dije a Benito "Porqué mis invitados siempre incluyen frutas y vegetales en sus recetas, ése debe ser su ingrediente mágico secreto" al decir esto Benito hizo aparecer con su varita mágica unas deliciosas manzanas que fueron parte de nuestro almuerzo ese día. *Merci* Benito, los niños te agradecen por llevar a sus casas la "Magia de las frutas y vegetales."

PITA PIZZA

Preparación: 10 min

- Pan de pita (integral).
- Queso mozzarella rallado, bajo en grasa.
- Salsa de tomate.
- Una variedad de vegetales cortados en trozos pequeños: pimienta (de colores), hongos, piña (puede ser de lata), tomate, cebolla y otros vegetales al gusto.

Instrucciones: Precaliente el horno a 425 F, coloque salsa de tomate sobre los panes de pita, después el queso rallado y para finalizar ponga encima sus frutas o vegetales favoritos (coloque piña para una pizza estilo hawaiano), ponga la pizza en el horno de 5 a 8 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva con una ensalada fresca al lado. *Bon Appetit.*

THE MAGIC OF FRUITS AND VEGETABLES

Bon Jour, This month I want to tell you about my experience when I first came to work for Dario D'arrigo and Dr. Guardado in their "Encuentro Latino" TV show. They told me about "the magic of fruits and vegetables": Of course I was so eager to start working that I said: "Oui, oui, fruits and vegetables are magical they come in different shapes, colors, tastes and aromas, like a rainbow." I never knew they were talking about real magic!

Then I met Benito, the amazing fruits and vegetables magician. Since our first TV show, Benito has performed amazing magic tricks, like cutting a banana in three pieces without using a knife and just using the magic words: "tutti frutti separatus." He made a red grape disappear before my eyes! He made a white onion appear out of nowhere, only using his "fruits and vegetables magic box," and had many other incredible tricks. I always tell him those things are impossible but he always replies: "There is no impossible for the magic of fruits and vegetables."

But Benito has also taught me that he uses fruits and vegetables for more than just tools in his magic show. He eats fruits and vegetables every day because they contain antioxidants and phytonutrients. I said to Benito: "Sacre Bleu! Antioxiwhat! Phytowhat! Are those magical words?" Benito just smiled and answered, "Antioxidants and Phytonutrients are substances present in fresh fruits and vegetables that help children grow strong and healthy." I replied, "C'est bien!" "My guests always include fresh fruits and vegetables in their recipes. That must be the magic secret ingredient." When I said that, Benito used his magic wand make delicious apples appear and we included them in our lunch that day. *Merci* Benito, children are pleased to learn about the "Magic of the fruits and vegetables" that you bring to their homes.

PITA PIZZA

Preparation: 10 min

- whole wheat pita bread
- mozzarella reduced fat cheese
- tomato sauce
- different chopped vegetables as toppings: bell peppers, mushrooms, pineapples (canned is fine), tomato, onion and other vegetables of your choice.

Instrucciones; Preheat your oven to 425 F. Spread the tomato sauce over the pita bread, then place the shredded cheese on it. Put the toppings of your choice on the pizza (use pineapple for a Hawaiian style pizza), place the pizza in the oven for 5-8 minutes or until the cheese is melted. Serve with a green salad as a side dish. *Bon Appetit.*

You can see "El Show del Chef Le Cilantro" every Saturday at 8 a.m. on Azteca America in the San Francisco Bay Area. For more information call 415 234.6254 or email lecilantro@gmail.com
Vea el Show del Chef Le Cilantro todos los sábados a las 8 AM por Azteca América en el área de la Bahía. Para más información llame al 415 234.6254 ó escriba a lecilantro@gmail.com

VALUE MARKETPLACE

AT THE REDWOOD EMPIRE FOOD BANK

Aceptamos cupones del programa para mujeres, bebés y niños (WIC) De lunes a viernes, de 9:00 am a 4:00 pm

- Servicio amable y bilingüe.
- Selección fácil y rápida.
- No hay filas largas.

BOÑO GRATIS
cada mes

FREE BONUS
every month



707.593.7900 • 3334 Industrial Drive, Santa Rosa, Ca 95403

Women, Infants & Children (WIC) Vouchers Only. Monday through Friday 9 a.m. to 4 p.m.

- Helpful and bilingual service
- Fast and easy selection
- No long lines

Hacer cambios • Making changes • Monica Anderson, TONE



Foto por / Photo by Analee (Ani) Weaver, La Voz

En los últimos artículos hemos estado hablando sobre los cambios. Los cambios no son fáciles de realizar para nuestra especie. Nuestra vida está acompañada de hábitos, buenos y malos, nos es muy difícil cambiarlos. Algunos hábitos son saludables y nos ayudan, con el tiempo, ya no funcionan más en nuestro cuerpo.

Un ejemplo muy común es el hábito de beber un refresco de cola diariamente. Un día necesitamos más energía, por lo que recurrimos al refresco de cola. Sentimos que volamos alto por la cafeína y el azúcar del refresco para lograr terminar la tarde. Perfecto. Lo hacemos todas las tardes y esto funciona hasta que descubrimos un año después que subimos quince libras y nos hemos convertido en adictos al azúcar y a la cafeína. ¿Cómo pudimos llegar a eso? Bueno, ese hábito que nos sirvió todas esas tardes estuvo tomando venganza. Ahora tenemos un hábito que no nos sirve tanto como pensábamos. Ahora no podemos decir no a un refresco de cola, nos hemos convertido en personas con tendencia a contraer diabetes, con sobrepeso, asimismo aún nos sentimos cansados en las tardes debido a que nuestros niveles de adrenalina están muy bajos ¡Uff!

Este es un hábito que empezó con muy buenas intenciones y ahora estamos enfrentando la difícil tarea de mejorar o no nuestras acciones. Las buenas noticias son que ya identificamos el problema (pero no necesariamente la causa).

Los cambios son incrementales. No sé si a usted le sucede lo mismo pero cuando tomo la decisión de que quiero perder quince libras, quiero que suceda en forma inmediata. Perder una libra al día es lo que yo esperaba y cuando me di cuenta que no podía obtener esos resultados, me sentí decepcionada. Entonces ahora continuo tomando mis dos refrescos de cola pues "no logro hacer diferencia alguna." Esta es una actitud negativa. El ciclo de decepción es común. Yo ha he pasado por eso.

Amplíemos nuestra visión y veámoslo desde un punto de vista diferente ¿Qué tal si ya no tomo refresco de cola y en vez de esto me todo una bebida de agua burbujeante tres veces a la semana. Puedo tomarme un refresco de cola cuatro veces a la semana ¡Eso sí lo puedo hacer! Esta es la

forma como empezamos a cambiar nuestros hábitos. La siguiente semana, tomo sólo tres refrescos de cola. La siguiente semana, reduzco el consumo a dos refrescos de cola ¡Esto funciona! ¿Por qué?

El cambiar hábitos toma tiempo. Esto funciona mejor si no trata de acabar con su hábito en forma tajante e inmediata. El tomar pasos cortos pero fáciles de lograr tiene un gran éxito. Nos sentimos bien cuando logramos el éxito.

• Use tinta para establecer su meta de salud. Escríbala.

• No trate de renunciar a su hábito completamente o bien de un solo tajo ¿Puedo reducir la cantidad en forma gradual? Sea honesto consigo mismo, de tal forma que cuando elija una cantidad o frecuencia, usted pueda mantener esta conducta.

• Cuando sienta el antojo de tomar refresco de cola, coma una manzana. La clave es sustituir, no privarse. Sustituya algo que sea bueno para usted, y es mejor para usted que cuando está tratando de reducir ese antojo en su vida.

• Recompénsese cada semana con algo pequeño y tangible mientras esté llegando a la meta ¿Qué le parece una caminata con su mejor amigo o amiga alrededor del Lago Spring, aquí en Santa Rosa, ésta es una actividad que lo hace sentirse bien al estar buscando lograr su meta.

Todas estas metas y recomendaciones saludables que han sido sugeridas para todos estos aspectos, recuerden, toman tiempo y pasos incrementales que hay que implementar. Los cambios positivos suceden cuando usted los practica diariamente. Elija conductas que lo lleven a donde quiera llegar. Mantenga su meta escrita en su mente todos los días. Si su meta cambia, bien, se está convirtiendo en una meta cada vez más cerca a lo que usted desea. Sea paciente y amable con usted mismo cuando tenga hábitos que desee cambiar.

Roseland University Prep Portfolio Day is an amazing day where students present their portfolio to a panel of adults consisting of a teacher, parent, SSU or SRJC professor and a community member. This is a wonderful opportunity for RUP students and is loved by all adults who participate. Please come by this year and be on a panel. RSVP to Amy Jones-Kerr, 546.3803. ajones-kerr@roseland.org. May 27, 2011 from 8:20 a.m. to 1:00 p.m. Please feel free to come for all or part of the day. Lunch is included. We would be honored to have you attend.

We have been talking about changes. Changes are not easy for our species. We get in habits—good and bad and they are hard to change. Some habits are healthy and serve us and then after time, they no longer serve us.

One example of this is the one cola a day habit.

One day we need more energy so we down a cola. We fly high on the caffeine and sugar but get through our afternoon. Perfect. We do that every afternoon and it works until we find that a year later we are 15 pounds heavier and are addicted to sugar and caffeine. How could that happen? Well, that habit that served us all those afternoons came back with a vengeance. Now we have a habit that does not serve us as much as we thought. Now we cannot give up our cola, we are pre-diabetic, overweight, and we still get tired in the afternoon because our adrenals are shot. Sigh.

Here is a habit that started with great intentions and now we are faced with the difficult task of cleaning up our act or not. The good news is that we have identified the problem (but not necessarily the cause).

Changes are incremental. I don't know about you, but when I make up my mind I want to lose 15 pounds, I want it to happen right now. Losing a pound a day is what I expect and when I don't see those results, I get discouraged. Then I'm drinking 2 colas today because it "doesn't make any difference." This is negative self talk. This discouragement cycle is common. I've done this.

Let's zoom out and take another look. How about I give up the cola and drink a bubbly water 3 days a week. I can have that cola 4 days a week. I can handle that! This is how changing a habit starts. The next couple weeks, I wean myself to 3 colas. The following week, I am down to 2 colas. This works! Why?

Changing habits takes time. It works best if we do not go cold turkey. Small achievable steps has a greater success rate. We feel good when we are successful.

• Ink your healthy goal. Write it down.

• Don't take it away the vice completely or all at once. Can I reduce the frequency or the amount gradually? Be honest with yourself so that when you choose an amount or frequency, that you can do. You can sustain that behavior.

• When you have a craving for that cola, have an apple instead. Substitution is the key, not deprivation. Substitute something that is good for you and is better for you than what you are trying to decrease in your life.

• Reward yourself each week with something small and tangible for reaching your goal. How about a walk with your best friend around Spring Lake—an activity that makes you feel good about reaching your goal.

All these goals and healthy tips that have been suggested all these issues, remember, they take time and incremental steps to implement. Positive changes happen when you practice daily. Choosing behaviors that will get you where want to go. Keep the inked goal in mind daily. If your goal changes, good, you are becoming clearer with what you want. Be patient and be kind to yourself when you have habits you want to change.



**VISIONING WORKSHOP
TALLER DE VISIÓN**

**Cotati City Hall Council Chambers
La Casa Municipal
201 West Sierra Avenue**

The City of Cotati is providing the community with an overview of the General Plan Update process and gathering community input regarding the long-term vision for Cotati and key issues and concerns that the General Plan Update should address.

La ciudad de Cotati ofrece la oportunidad a discutir el proceso de actualizar el Plan General y conseguir información de la comunidad respecto al visión y los objetivos y prioridades de la comunidad. El taller incluirá actividades en español.

**Date/Fecha
Monday, May 9 • Lunes 9 de mayo**

**Time/Hora
7 – 9 pm • 7:00 a 9:00 de la noche**

**Topic/Tema
Vision: Circulation • Visión: circulación**

For more information, please contact **Keri Pajon** at kpajon@ci.cotati.ca.us or **(707) 665-3637**.

Para más información en español, contacte Ud. con **Misti Harris** a mharris@ci.cotati.ca.us o **(707) 665-3637**.



EL MERCADO DE LOS GRANJEROS DE SANTA ROSA ACEPTA LAS TARJETAS EBT DE ESTAMPILLAS DE COMIDA

Adquiera alimento fresco y a precios accesibles utilizando su tarjeta EBT de estampillas de comida en el mercado de granjeros de su localidad. Todas las mañanas los días miércoles y sábados, de 8:30 AM a 12:00 del mediodía. En el estacionamiento del Edificio de los Veteranos, ubicado en 1351 Maple Ave., en Santa Rosa, Ca. Se dispone de estacionamiento amplio y gratis. Correo electrónico: foodandfarm@hotmail.com. Aun en días con lluvia o soleados, el mercado siempre está abierto. Grandes cantidades de hermosas lechugas, cajas de betabeles "baby", coronas de ajo, flores, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET ACCEPTS FOOD STAMPS EBT CARDS

Turn your Food Stamp EBT card into fresh, affordable food at your local Farmers Market. Wednesday and Saturday mornings 8:30 am to noon. Veterans Building East Parking Lot, 1351 Maple Avenue, Santa Rosa, CA. Easy and free parking on site. email: foodandfarm@hotmail.com. Rain or shine the market is open. Loads of lovely lettuce, boxes of baby beets, garlands of young garlic. Flowers. Fresh fish. Vegetable starts. Meet for breakfast coffee or lunch.

PILATES BAILE YOGA **TONE** PILATES DANCE YOGA KIDS ZUMBA SPRINGBOARD HIP HOP

Especial para principiantes Pruebe por un mes. Clases ilimitadas por tan sólo \$50 ¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

Beginner's Special
Try for one month. Unlimited classes for only \$50

We have ZUMBA classes every day!

850 fourth street, santa rosa, ca 95404 {r} 707 526 3100 www.tonefitness.com

SEGUROS DE AUTO Lic#OC13483

COST-U-LESS INSURANCE CENTER Desde **\$15*** al Mes **¡No Hay Problema!**

- DUI's
- SR-22
- Infracciones
- Accidentes
- ¿Sin Licencia?

STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!
Reduzca el costo de su Seguro al utilizar su tarjeta de retorno de Taxes!

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less 707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican Restricciones

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30–7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org
490 City Center Drive, Rohnert Park (behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

RENTALS • ALQUILER



PROCESADOR DE ELIGIBILIDAD I

El Condado de Sonoma tiene vacantes para la posición **Procesador de Elegibilidad (Eligibility Worker I)**. Buscamos candidatos que tienen la habilidad de hablar, leer, y escribir Español e Inglés. Un Procesador de Elegibilidad determina si los solicitantes califican para recibir beneficios de asistencia pública en una variedad de programas, tales como estampillas de comida, Medi-Cal, y otros. El salario para empezar es **\$38,215 - \$46,459 por año, \$.90 por hora mas adicional para posiciones bilingües.** La fecha limite para enviar su solicitud es el 15 de mayo de 2011. Para mayor informacion o para solicitar en línea, favor de visitar nuestro sitio de Internet: www.yourpath2sonomacounty.org o bien comuníquese a Recursos Humanos al (707) 565-2331. EOE

ELIGIBILITY WORKER I (REGULAR AND BILINGUAL)

The County of Sonoma has vacancies for Eligibility Worker I. We are looking for candidates that have the ability to speak, read, and write Spanish and English. This position determines eligibility for people seeking public assistance in a variety of programs such as food stamps, Medi-Cal, and others. The salary range is **\$38,215 - \$46,459/year plus premium pay of \$.90 cents per hour for bilingual positions.** Application filing deadline is May 15, 2011. For more information or to apply online, please visit our website at www.yourpath2sonomacounty.org or contact Human Resources at (707) 565-2331. EOE

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! Orientaciones en español: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en la mañana. Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services! Orientations in English: Monday - Friday, 9:00 a.m. and 1:30 p.m. There is no orientation on Wednesday a.m. Please bring your Driver's License and Social Security Card

(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2245 Challenger Way, Santa Rosa



SE NECESITAN TRABAJADORES PARA WINERIAS INMEDIATAMENTE

Lineas de embotellamiento, barriles, manejadores de forklift, laboratorio, trabajadores generales de almacén y más. ¡DEBEN TENER EXPERIENCIA! Manden su resumen a yesenia@starhr.com o por fax a 707 433-5520 Llame a 707 433-5554

WINERY WORKERS NEEDED IMMEDIATELY. Bottling Line, Cellar, Barrels, Forklift, Lab, General Warehouse, Tasting Room and more! MUST HAVE EXPERIENCE! Send resumes to yesenia@starhr.com or 707 433-5520 (fax). Call 707 433.5554.



POSICIONES EN PRODUCCIÓN:

Ensamblaje; Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos; Procesador de Pollos; Control de Calidad; Mantenimiento de Local; Mecánicos; Operador de Montacargas; ¡y más!

PRODUCTION POSITIONS:

Assembly; Machine Operators; Food Manufacturing; Poultry Processors; Q.C./Q.A.; Maintenance Techs/Mechanics; Warehouse; and more!

Healdsburg office 707 433.5554
Napa office 707 265.9911
Petaluma office 707 762.4447
Fairfield office 707 429.0200
Sonoma office 707 939.4900
Ukiah office 707 462.1113
www.starhr.com

SERVICIOS • SERVICES

ANTONIA E. GARZA 707 542-1400

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases Evictions ~ Notary Public

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción."
"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."
LDA-34, Sonoma County

¿BUSCA ALQUILER? Apartamentos/Casas Precios sujetos a cambio Move-in Specials!

Santa Rosa \$900 Apto. 1 recámara, detras de Coddington, muy espaciosos, lavandería, incluye agua y basura. **900 Edwards Ave # L**

\$1025 Apto de 2 recámaras, balcon, lavandería, estacionamiento cubierto, cercano al centro. **103 Olive Street # 3**

\$1450 Dúplex frente a *Montgomery High School*, piso de madera, baños remodelados, yarda grande, cochera, incluye agua. **1478 Franquette Avenue**

Rohnert Park \$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura semi-nueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida. **7305 Boris Court #3**

Alliance Property Mgmt. 1611 Fourth St, Santa Rosa, CA 707 524.8380 www.alliancepm.com

Trabajos de Costura Lupe

En Santa Rosa, preguntar por Lupe
Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices
Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Precios razonables Se hacen cortinas para ventanas
707. 548.8552 ó 566.8410

Victoria Palacios Servicios de Inmigración de Santa Rosa



- Les ofrece trámites de inmigración, aseguranza de automóvil.
- Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.
- Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.
- El poder está en la educación.
- More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
- Auto insurance services.

- NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.
- ¡Podemos tramitar su permiso de vehiculo via Internet ya listo para viajar tranquilo!
- NO Lines at the Border. We can obtain your vehicle permit to travel to Mexico VIA Internet.

¡Si se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada 707 573 1620

422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

Vea más fotos en www.lavoz.us.com

BANCARROTA ¡CONSULTA GRATIS!



Capítulo 7 • Capítulo 13
Precios Bajos
Plan de Pagos

394 Tesconi Court
Santa Rosa, CA 95401
888 352.0665

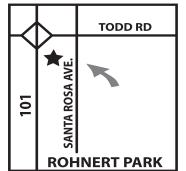
Oficinas Legales de Caelo T. Marroquin

Citas disponibles por las tardes, sábados y domingo

Somos una agencia para el alivio de deudas. Ayudamos a la gente a tramitar la bancarrota bajo el Código de Bancarrota.

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

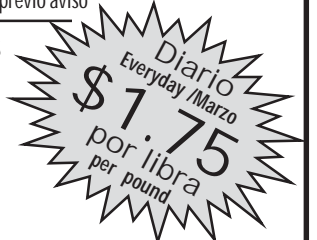
Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

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



¡Ahorre \$400 al año!

"Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de \$400, en comparación con cualquier banco comercial."

MSN-Money.com

Community First CREDIT UNION

707/546-6000 www.comfirstcu.org

Oficinas ubicadas en el centro y el oeste de Santa Rosa.

Oficinas para préstamos hipotecarios para viviendas en Guerneville, Healdsburg y Santa Rosa.

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000.

Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

Santa Rosa • 707.433.2060

San Francisco • 415.777.4445

www.YourAdvocate/ www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

Coyote Den Bar & Dance Hall

Enjoy Free Live Entertainment

"NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

5 millas al norte de Ukiah sobre la autopista 101, tome la salida "West Rd."

Pokar Mexicano

Todos Los Viernes y Sábados
En Nuestro Acondicionado
Salon De Pokar

Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Wednesday, 8:30 pm to 12:30 am • **Mexican Karaoke**

Thursday, 8:30 pm to 12:30 am
Karaoke with LD Productions



Friday, May 6, 9 pm
Piones del Norte
Cumbia & Norte

Friday, May 13, 9 pm
Dueños de la Noche
Banda & Rancheras

Friday, May 20, 9 pm
Corazon del Valle
Banda

Friday, May 27, 9 pm
Alilanza Band
Banda, Cumbia & Rancheras

Saturday, May 28, 6 pm
UFC 130
after the fight,
DJ Tempo

Saturday, May 7, 6 pm
Pacquiao vs. Mosley,
Boxing Match

Saturday, May 7, after the fight
Banda Pacifica

Saturday, May 14, 9 pm
Mark Yaffee & Larry Omaha
Trail of Laughs
Comedy Show

Saturday, May 21, 9 pm
Trigueños de la Sierra
Banda & Rancheras



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

5 miles North of Ukiah • Hwy 101, West Rd. Exit



La nueva cadera de Sherry hizo que su vida volviera a florecer.

A los 63 años de edad, Sherry ya había tenido un reemplazo de cadera. Poco después de terminar su rehabilitación, ella se encontraba nuevamente en su jardín cuando sintió un dolor conocido en su otra cadera. Esta vez, luego de consultar a su cirujano ortopédico, eligió el método de reemplazo de cadera frontal, que es un método para el cual el equipo de Petaluma Valley cuenta con experiencia y con la tecnología avanzada para realizarlo. Para Sherry, este procedimiento mínimamente invasivo significó mucho menos dolor y un periodo de rehabilitación más corto. Al ofrecer las opciones más modernas para el reemplazo de cadera, podemos brindar a las personas como Sherry, la libertad y movilidad que le permitan disfrutar de la vida. No hay nada más hermoso que eso.

Para obtener más información sobre el Reemplazo Total de la Cadera, por favor llame al **707-778-2879**, o visite nuestra página electrónica: StJosephHealth.org.

Sherry's new hip put her life back in bloom.

At 63, Sherry had already had one hip replaced. Soon after finishing her rehabilitation, she was back out in her garden when she felt a familiar pain in her other hip. This time, after consulting her orthopedic surgeon, she chose an anterior approach to hip replacement that Petaluma Valley's team has the expertise and advanced technology to perform. For Sherry, this minimally invasive procedure meant significantly less pain and a shorter rehabilitation period. By offering the latest in hip replacement options, we're able to give people like Sherry the freedom and mobility to enjoy life. And it doesn't get any more beautiful than that.

For more information about Total Joint Replacement options, please call **707-778-2879**, or visit StJosephHealth.org.

Petaluma Valley Hospital
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange



A Heart Attack Can't Keep a Good Soldier Down

40 year-old Air Force Lieutenant Colonel Earl Scott experienced chest pain before leaving for a new position at the Pentagon. When he suddenly needed heart surgery, he chose Queen of the Valley Medical Center.

The Queen's "da Vinci" technology makes it possible for trained surgeons to conduct robotically-assisted surgery through a few tiny incisions, reducing recovery time from the usual months and months - often to just a few weeks.

Thanks to skilled surgeons and the Queen's robotic technology, Earl was "hitting the road" to his new post in the Pentagon in next to no time.

"The Queen's heart team and 'da Vinci' surgical technology got me in shape for my new job at the Pentagon fast, and almost painlessly."

Lieutenant Colonel Earl Scott,
U.S. Pentagon.



A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

www.thequeen.org

Looking for just the right doctor? Call 1.877.Queen Line (1.877.783.3654) or visit <http://robotics.thequeen.org>

QVMC 156-427

¡Precio más bajo que nunca!



¡Domino Dinámico!

Precio rebajado por solo \$9

\$29 precio antes de

Sin contrato anual.



Ahora cubrimos a más del 90% de los estadounidenses.

Además, obtén servicio nacional ilimitado de llamadas, mensajes de texto e Internet desde sólo \$40 al mes. Incluye impuestos y cargos normativos, sin contrato anual.

888.8metro8
metropcs.com

metroPCS
Telefonía celular para todos.

IN COLLABORATION WITH
Alcatel-Lucent

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

- | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>Clearlake
Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Ste. A
(707) 994-9700</p> | <p>Napa
Reyes Group
2007 Redwood Rd.
(707) 224-1265</p> | <p>Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd. Ste. 326
(707) 585-1000</p> | <p>Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969</p> | <p>Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Al lado de la tienda Disney)
(707) 578-7818</p> | <p>Sebastopol
Reyes Group
779 Gravenstein Hwy. South
(707) 829-3380</p> |
| <p>Healdsburg
Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531</p> | <p>Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400</p> | <p>San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939</p> | <p>Metrocell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002</p> | <p>Reyes Group
1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279</p> | <p>Sonoma
Wireless Group
201 W. Napa St. Ste. 5
(707) 939-8722</p> |
| <p>Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500</p> | <p>Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969</p> | <p>Santa Rosa
Ace Cash Express
2550 Guerneville Rd. Ste. F
(707) 528-2274</p> | <p>Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344</p> | <p>Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(Rosewood Village centro comercial)
(707) 544-1297</p> | <p>Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-6425</p> |
| | <p>Metrocell
231-E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882</p> | | <p>Real PCS - Coddington Center Mall
359 Coddington Center
(707) 578-7505</p> | | |

Aplican ciertas restricciones. El uso de los servicios de MetroPCS da por sentado que se aceptan los Términos y Condiciones de Servicio que se encuentran en www.metropcs.com/terms. Visite metropcs.com o una tienda MetroPCS para información específica de Términos y Condiciones de Servicio, áreas de cobertura, capacidad de teléfonos y cualquier restricción que aplique. Tarifas, servicios y características sujetos a cambio. No todos los servicios están disponibles en las áreas de cobertura. La cobertura no está disponible en todas partes. Cobertura Nacional disponible sólo en los Estados Unidos continental y Puerto Rico. Las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas registradas, marcas de servicio, imágenes, símbolos, materiales con derechos registrados, y cualquier otra propiedad intelectual relacionadas con MetroPCS, son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. y de sus subsidiarias, empresa matriz y filiales. Cualquier otra marca, nombre de producto, nombre de compañía, marca registrada, marca de servicio, imagen, símbolo, material con derecho registrado, o propiedad intelectual, es propiedad de su respectivo dueño. Copyright ©2011 MetroPCS Wireless, Inc.
El porcentaje de cobertura está basado en una cobertura para una población calculada en más de 280 millones, según datos de Target Pro en 2009.