

# FISCALÍA DEL CONDADO DE MARIN Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos

Si usted ha sido víctima o testigo de un crimen, por favor llame al tel. **415-499-5080**.

## There is Help

If you have been a victim or witness of a crime and need assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office: 415-499-5080

Denuncia...lucha  
contra la violencia,  
hay opciones.

**415  
499-5080**

This project was supported  
by Victims of Crime Act funds  
provided by California Emergency  
Management Agency Grant  
UV10010210.

*Puedo cambiar por los eventos que me sucedan, pero  
me resisto a sentirme rebajado por estos eventos.*

**I can be changed by what happens to me,  
but I refuse to be reduced by it.**

– Maya Angelou





Elizabeth Taylor • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Elizabeth Rosemond Taylor es sin duda alguna la actriz más famosa de todos los tiempos. Desde el momento en que se convirtió en la represen-tante familiar a la edad de diez años hasta su muerte este año a la edad de 79 años, permaneció siendo una estrella ante los ojos del público. La gran-diosa belleza de Taylor, sus cautivantes actuaciones y sus ocho escanda-losos matrimonios encendieron el interés que el público llegó a sentir por ella. Taylor ha sido el tema de 53 libros. Taylor nació con una mutación genética: doble hilera de pestañas que embellecieron aún más sus profundos ojos de color azul violeta.

Taylor nació el 27 de Febrero de 1932 en Londres, pero sus padres Francis Taylor y Sara Warmbrodt eran estadounidenses. El padre de Taylor era un vendedor de obras de arte y su madre una actriz retirada de el escenario. La familia se mudó a Los Angeles al inicio de la Segunda Guerra Mundial y abrió una galería de arte. El negocio expuso a los Taylor al ambiente de Hollywood. Diversos clientes habían hecho ciertos comentarios sobre la apariencia de Taylor y le recomendaron a sus padres que le buscaran un papel en alguna película para niños. Con el tiempo, hicieron caso y en 1942, Taylor realizó una actuación en la película *There's One Born Every Minute* (Cada Minuto Nace Alguien). Un año después, actuó en la película *Lassie*. El amor del público por Elizabeth Taylor había nacido.

Frecuentemente, para las estrellas infantiles de cine, es muy difícil trascender a la interpretación de personajes adolescentes o adultos. Sin embargo, Taylor nunca experimentó tal dificultad. El último papel que interpretara como adolescente fue en *Little Women* (Mujercitas) y uno de sus primeras interpretaciones en un papel de adulto fue como Angela Vickers en *A Place in the Sun* (Un Lugar en el Sol) fue un sonado éxito. Diversos éxitos filmicos continuaron presentándose en la carrera de Taylor y posteriormente fue nominada para obtener un premio de la Academia en la categoría de Mejor Actriz por cuatro años consecutivos por sus actuaciones en *Raintree County* (Condado Raintree) (1957); *Cat on a Hot Tin Roof* (Un Gato sobre el Tejado Caliente) (1958), *Suddenly, Last Summer* (De repente, el Último Verano) (1959) y finalmente obtenido por el filme *Butterfield 8* (1960).

Durante muchos años, Taylor se mantuvo entre los diez actores más exitosos de la taquilla y en 1960 se convirtió en la actriz mejor pagada al interpretar el papel de *Cleopatra* (1963). Su segundo premio otorgado por la Academia fue por su actuación en el papel de Martha en el filme *Who's Afraid of Virginia Woolf?* (¿Quién le teme a Virginia Woolf?) (1966). A pesar de ser tan exitosa actriz, los bienes de Taylor, valuados en 600 millones de dólares fueron obtenidos a través de diversas aventuras empresariales. Taylor era propietaria de tres líneas de perfume, bienes raíces de gran valor y una de las colecciones de joyas más extensas de todo el mundo. Se convirtió en una generosa partidaria del estado israelí después de haberse convertido al judaísmo cuando contaba con 27 años de edad. Taylor también fue una generosa filántropa y cofundadora de la Fundación Estadounidense para la Investigación del SIDA. Recibió varios reconocimientos por su labor en las causas humanitarias y por sus esfuerzos por diseminar la concientización de causas de gran importancia. Taylor falleció en el año de 2011 debido a una falla cardíaca después de haber estado delicada de salud por años. Dejó dos hijas y dos hijos.



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

Elizabeth Rosemond Taylor is arguably the most famous actress of all time. From the moment she became a household name at the age of ten until her death this year at the age of 79, she remained a star in the public's eye. Taylor's great beauty, captivating performances and eight scandalous marriages fueled the public's interest in her. She has been the topic of fifty-three books. Taylor was born with a genetic mutation: double rows of eyelashes that further enhanced her unusually deep blue violet eyes.

Elizabeth Taylor was born on February 27, 1932 in London to American parents, Francis Taylor and Sara Warmbrodt. Her father was an art dealer and her mother, a retired stage actress. The family moved to Los Angeles at the start of World War II and opened up an art gallery. Their business exposed them to many Hollywood insiders. Several patrons had commented on Taylor's appearance and urged her parents to look into movie roles for children. Eventually, they did and in 1942, Taylor starred in *There's One Born Every Minute*. A year later, she starred in *Lassie*. The public's love affair with Elizabeth Taylor had begun.

Former child stars often find it difficult to transcend into roles for adolescents or adults. Taylor, however, never experienced much difficulty. Her last adolescent role was in *Little Women*. One of her first adult roles as Angela Vickers in *A Place in the Sun* was a re-sounding success. Future successes in film followed and Taylor was nominated for an Academy Award for Best Actress four years in a row for *Raintree County* (1957), *Cat on a Hot Tin Roof* (1958), *Suddenly, Last Summer* (1959) and finally won for *Butterfield 8* (1960).

For many years, Taylor was among the top ten most successful actors at the box office and in 1960 became the highest paid actress up to that time for her role as Cleopatra (1963). Her second Academy Award, was for her performance as Martha in *Who's Afraid of Virginia Woolf?* (1966). Despite being such a successful actress, Taylor's \$600 million estate was built mostly through business ventures. Taylor owned three perfume lines, expensive real estate and one of the world's most extensive jewelry collections. She became a generous supporter of Israel after her conversion to Judaism at the age of 27. Taylor was also a generous philanthropist and co-founded the American Foundation for Aids Research. She was the recipient of several humanitarian awards for her advocacy efforts in bringing awareness to important causes. Taylor passed away in 2011 of congestive heart failure after years of ill health. She leaves behind two daughters and two sons.

Immigración • Immigration

SUS DERECHOS COMO INMIGRANTE:

Parte 2: Sus derechos si es confrontado por ICE en su casa, su lugar de trabajo y otros lugares.

Por Christopher Kerosky [www.youradvocate.net](http://www.youradvocate.net)

Este artículo provee información más detallada acerca de los derechos de los inmigrantes en situaciones específicas si son confrontados por el Servicio de Inmigración y Aduanas (en inglés Immigration and Customs Enforcement "ICE"). La primera parte exploró los derechos generales de los inmigrantes. La tercera parte discutirá que hacer si se es arrestado por ICE.

**EN SU CASA:** ICE puede entrar a su hogar en tres situaciones: 1) Si tienen una orden de cateo; 2) Si usted les da permiso para hacerlo; o 3) Si ellos consideran que un crimen está siendo cometido en su casa. Si ICE llega a su casa y toca a su puerta, usted no tiene que abrirles la puerta o dejarlos entrar. Normalmente, para entrar legalmente a su casa, ICE debe tener una orden de cateo u orden de arresto con su nombre y dirección en ella. Una orden de cateo o arresto es una orden firmada por un juez para revisar un lugar de residencia o poner a una persona bajo arresto. Si ICE llega a su hogar, usted debe pedirles ver esta orden. ICE debe mostrarle la orden. Si los oficiales no tienen una orden, usted no tiene que dejarlos entrar o hablar con ellos en lo absoluto. Inclusive si ellos tienen una orden y entran a su casa, usted tiene el derecho a permanecer en silencio. Sin embargo, si usted les da permiso de entrar, ellos pueden entrar legalmente a su hogar y registrarlo.

**EN PÚBLICO:** Si un oficial de ICE empieza a hacerle preguntas mientras usted va caminando por la calle o en otro lugar público como un parque, usted puede continuar caminando. ICE debe permitirle continuar su camino, por lo que no no tienen una "buena razón" para seguir haciendo preguntas. Un ejemplo de "buena razón" es por ejemplo que usted esté saliendo de un lugar donde previamente se han encontrado muchos trabajadores indocumentados. Ellos no lo pueden detener solamente porque usted tiene piel oscura o por tener un acento extranjero. Estas no son buenas razones bajo la ley y son ilegales. Recuerde que usted tiene el derecho a permanecer en silencio.

Sin embargo es muy importante que usted no corra. Si usted corre de ellos, les está dando una buena razón para arrestarlo.

**EN EL TRABAJO:** ICE puede ir legalmente a áreas abiertas al público en los sitios de trabajo, como el área de recepción de un negocio. Sin embargo, para entrar a los lugares que no son abiertos al público deben tener una orden o permiso del jefe o del dueño. Si ICE ingresa a su sitio de trabajo sin una orden, usted siempre tiene el derecho a permanecer en silencio. Ellos sólo deben hacerle preguntas si ellos tienen una buena razón para creer que usted no es un ciudadano de los EE.UU. Si todos los trabajadores, documentados e indocumentados, se comportan del mismo modo (por ejemplo, permanecen callados y continúan trabajando), ICE no tendrá ninguna buena razón para arrestar a ninguno de los trabajadores.

**EN EL AUTOMÓVIL:** ICE necesita una buena razón para detenerlo y revisar su automóvil. Si ICE tiene una buena razón para detenerlo (por ejemplo, ellos encontrarán drogas en su automóvil) pueden revisar su automóvil sin la orden de un juez. Usualmente es muy importante no darles autorización para revisar su automóvil.

Si la policía lo detiene, usted solamente debe mostrarles su licencia de conducir y el registro de su automóvil. Usted no tiene porqué mostrarles ningún otro documento. El policía no debe hacerle ninguna clase de preguntas acerca de su estatus legal en los Estados Unidos ya que la ley que ellos hacen cumplir es la ley local y la ley de inmigración es federal, no local. Sin embargo, en muchas áreas la policía está cooperando más y más con ICE y está siendo más agresiva. La policía puede requerir prueba de su estatus legal, pero recuerde que cualquier cosa que usted diga puede ser usado en contra suyo. Por esto es muy importante solamente decir su nombre y dirección a la policía. Usted puede permanecer en silencio y solicitar un abogado antes de responder cualquier otra pregunta a la policía.

Si usted cree que fue detenido e interrogado sobre su estatus de inmigración si una buena razón, anote el nombre del oficial, el número de la placa y otra información que lo identifique, momento en el que fue detenido, duración de la detención, lugar y fecha y entregue esta información a una organización local de derechos de inmigrantes.

**EN LA FRONTERA:** Sus derechos en la frontera son diferentes que sus derechos en el resto de Estados Unidos. La "frontera" incluye no solamente la línea entre Estados Unidos y México o Canadá, sino también aeropuertos y áreas cercanas a la frontera, por ejemplo, el punto de chequeo cerca a San Clemente, California. En estos lugares de frontera, usted debe ser capaz de probar que tiene permiso legal para estar en los Estados Unidos o ICE puede detenerlo para hacerle más preguntas. Ellos también pueden revisarlo o revisar sus maletas sin una orden de cateo. Como siempre, usted siempre tiene el derecho de permanecer en silencio.

YOUR RIGHTS AS AN IMMIGRANT

Part 2: Your rights if confronted by ICE

By Christopher A. Kerosky, Esq.

Immigrants' rights in specific situations if confronted by the Immigration and Customs Enforcement ("ICE"). Part 1: immigrants' general rights. Part 3: what to do if arrested by ICE.

**AT YOUR HOUSE:** ICE can enter your home in three situations: (1) if they have a warrant; or (2) if you give them permission; or (3) they think there is presently a crime being committed in your home. If ICE comes to your house and knocks on your door, you do not have to open the door or let them in. Typically, to legally enter, ICE must have a search warrant or arrest warrant with your name and address on it. A warrant is an order signed by a judge to search a place and/or arrest a person. If ICE comes to your home, ask to see a warrant. ICE must show you the warrant. If the officials do not have a warrant, you do not have to let them in or speak to them at all. Even if they have a warrant and enter your home, you have the right to remain silent. However, if you give them permission to come in, then they can legally enter your home and search it.

**OUT IN PUBLIC:** If an ICE official begins to ask you questions while you are walking down the street, a public place such as a park, you can continue walking. ICE must allow you to pass by if they do not have a "good reason" to keep asking you questions. An example of a "good reason" is if you are leaving a place where they have previously found many undocumented workers. They cannot stop you just because you are dark-skinned or you have a foreign accent. These are not good reasons under the law and are illegal. Remember you have the right to remain silent. It is very important not to run. If you run away, you are giving them a good reason to arrest you.

**AT WORK:** ICE can legally go into areas open to the public at workplaces, such as the reception area of a business. To enter places that are private, they must have a warrant or permission from the boss or owner. If ICE enters your workplace with or without a warrant, you always have the right to remain silent. They should only ask you questions if they have a good reason to believe that you are not a U.S. citizen. If all workers, documented or undocumented, behave in the same way or do the same thing (for example, remain silent and continue working), ICE will not have any good reason to arrest any workers.

**IN THE CAR:** ICE needs a good reason to stop you and search your car. If ICE has a good reason for stopping you (for example, they see drugs in your car), they can search your car without a search warrant from a judge. Usually it is important not to give them permission to search. If the police stop you, you must only show them your driver's license and car registration. You do not have to show them any other papers. The police should not ask you any questions about your legal status in the U.S. because they enforce local law and immigration law is federal law, not local law. However, the police in many areas are cooperating more and more with ICE and being more aggressive. Police may require proof of your legal status, but remember anything you say can be used against you. So it is really important to only say your name and address to the police. You can remain silent and request an attorney before you answer any other questions from the police.

If you think that you were stopped and questioned about your immigration status without a good reason, write down the name of the officer, badge number or other identifying information, time you were detained, length of detention, location, and date and give this information to a local immigrants' rights organization.

**AT THE BORDER:** Your rights at the border are different than your rights in the rest of the U.S. The "border" includes not only the line between the U.S. and Mexico or Canada, but also airports and areas



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



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

**MENOS ESTRÉS ESTA TEMPORADA**

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

¿Ha notado que en la temporada festiva usted grita más y siente más estrés? Con las compras, las finanzas y la energía de los niños, los padres de familia están bajo mucha presión.

Todos nos hemos sentido estresados y sabemos cómo se siente cuando hay demasiadas presiones de parte del trabajo, la escuela, los familiares u otras circunstancias de la vida. El estrés es una reacción natural a presiones físicas y emocionales. Es una manera en la que respondemos y reaccionamos a los desafíos que enfrentamos, mas puede suscitar síntomas físicos, tales como dolores de cabeza y de estómago y alta presión arterial. También está asociado a la ansiedad, a la depresión, a problemas al dormir, al enojo y a la agresión. Si siente cansancio, hambre, frustración o estrés, le será más difícil manejar sus emociones, restandole al espíritu festivo en su hogar.

Las siguientes son maneras saludables de lidiar con el estrés, las cuales pueden hacer una gran diferencia para usted y su familia:

- **Revise su itinerario.** Si está haciendo demasiado, decida qué tiene más importancia para usted y su familia, y elimine otras actividades. Planifique ratitos de descanso, a beneficio de sus niños.
- **Descanse y duerma lo suficiente.** El dormir nos ayuda a mantenernos saludables y con energías. La recomendación general es que los adultos duerman ocho horas cada noche, mas las necesidades individuales varían.
- **Descubra maneras de relajarse,** tales como salir a caminar, leer, escuchar música, o darse un baño. Si se encuentra trabajando, intente lo siguiente por 5 minutos: siéntese, cierre los ojos, tome varias respiraciones profundas, relaje las partes de su cuerpo que se sientan tensas, tales como el cuello y los hombros. Piense en personas, cosas o lugares que le hacen sentir cómodo y contento.
- **Haga ejercicios regularmente.** Puede caminar, practicar jardinería, montar bicicleta, jugar deportes o bailar con sus niños.
- **Coma bien, tres veces al día.** Si nota que tiende a comer más cuando siente estrés, evite la comida chatarra y escoja alternativas sanas. Lleve comida sana en su auto y en la mochila de los niños.
- **Haga una lista y ponga en orden de prioridad lo que tiene que hacer.** Trate de cumplir con alguna tarea cada día, y elimínala de la lista. Use calendarios y libros de citas para que le ayuden a organizarse.
- **Escriba sus sentimientos en un diario, dibuje o pinte** para explorar aquello con lo que esté lidiando, y expresar sus emociones.
- **Procure ayuda de familiares, amistades, o profesionales.** Asista a clases sobre el manejo del estrés o la crianza de los niños, participe en consejería o terapia, o hable con su médico o líder religioso.

El estrés es parte de la vida. ¡Reconózcalo, redúzcalo, y relájese con sus seres queridos en la temporada festiva!

Para más información e inspiración, visite [nuestrosninos.com](http://nuestrosninos.com) y [childhoodmatters.org](http://childhoodmatters.org). Escuche "Nuestros Niños"; Domingos 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y en KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters"; Domingos 7AM en 98.1 KISSFM y en KBBF 89.1FM.

**LESS STRESS FOR THE HOLIDAYS**

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



Rona Renner, RN

Have you noticed that you're yelling more and that your stress level is rising this holiday season? With shopping to do, finances to balance, and the kids' high energy, chances are you're under a lot of pressure.

We've all experienced stress, and know how it feels when there are too many demands from work, school, family members, or life circumstances. Stress is a natural reaction to physical and emotional pressures. It's a way we sometimes respond and react to challenges that come our way, but it can cause physical symptoms such as headaches, stomachaches, and increased blood pressure, and it can elicit anxiety, depression, trouble sleeping, anger and aggression. If you're tired, hungry, frustrated or stressed, you may find that you have trouble managing your emotions, and that you're yelling at your children more, reducing the good cheer at home.

There are healthy ways to deal with stress that can make a big difference to you and your family:

- **Evaluate your schedule.** If you're doing too much, cut out some activities and notice what's most important to you and your family. Plan for some "down time." Children benefit from parents who can slow down and connect with them.
- **Get enough rest and sleep.** Sleep helps you stay healthy, and feel re-energized. The recommendation for adults is to get eight hours of sleep a night, but keep in mind, individual needs vary.
- **Discover ways to relax,** such as reading a book, taking a walk, listening to music, or taking a bath. If you're at work and are limited in what you can do, try this for 5 minutes: sit at your desk, close your eyes, take a few deep breaths, relax any part of your body that feels tense, like your shoulders and neck. Let your mind think of places, people, or things that make you feel comfortable and happy. Depending on your temperament, you may want to be alone to relax or spend special time with a friend or loved one.
- **Get regular exercise.** It can be a walk during lunch, gardening, bike riding, playing ball, or dancing with your children.
- **Eat well, and don't skip meals.** If you find that you eat more when you're under stress, avoid junk food, and find healthy alternatives. If you forget to eat, you may be more prone to intense moods. Keep healthy snacks in the car or in your baby bag for you and your kids.
- **Make a list and prioritize the things you have to do.** Try to get something done each day, and cross it off your list. Use a calendar and appointment book to help with organization.
- **Write your feelings in a journal or draw a picture** as a way to learn more about what you are dealing with and to express your emotions.
- **Get help from friends, family, or professionals.** Reach out to friends, attend a stress management or parenting class, or talk with your doctor, minister, or counselor.

Stress is a normal part of life. Recognize it, reduce it, relax, and enjoy the holidays with the people you love.

For info and inspiration, go to [childhoodmatters.org](http://childhoodmatters.org) and [www.nuestrosninos.com](http://www.nuestrosninos.com). Tune into "Childhood Matters" Sundays at 7AM on 98.1 KISSFM and on KBBF 89.1 FM, and "Nuestros Niños" Sundays 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM and KBBF 89.1FM.

**CRIANZA POSITIVA PARA LOS ABUELOS**

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

Los abuelos pueden ser una parte muy importante en la vida de los bebés. En algunas ocasiones los abuelos toman el papel de los padres durante los días en los que el infante es cuidado: los abuelos les cambian los pañales, los alimentan, los llevan a las citas que tienen con el pediatra, o a otros lugares, les proporcionan cariño, y sobre todo, cuidan de ellos mientras los padres se encuentran trabajando. Durante este proceso, los abuelos pueden tener diferentes ideas y opiniones sobre el cuidado de los niños.

Los bebés pueden establecer lazos estrechos con los abuelos, así como con sus padres, cuando ambos están al cuidado de ellos. Asimismo, a pesar de que esto pudiera convertirse en un reto cuando las opiniones de los padres y de los abuelos son diferentes, también pueden ser una experiencia de gran satisfacción si los padres y los abuelos pueden trabajar unidos para resolver estas diferencias, ya que los abuelos pueden hacer una enorme contribución en la vida de un niño.

**¿QUÉ ES LA CRIANZA DE NIÑOS POSITIVA?**

En uno de los artículos presentados anteriormente, describimos la crianza de niños positiva como el conjunto de actividades realizadas entre los padres de familia y sus hijos, las cuales promueven un lazo saludable y seguro o establecen una relación entre el padre y/o la madre y su hijo, tales como el hablarles, el jugar con ellos, el cantarles, el leerles, el pasar tiempo de calidad con ellos, el crear y mantener rutinas y hábitos saludables, así como el formar una disciplina de auto seguridad en ellos. Los abuelos pueden realizar estas actividades en forma excelente; en este sentido "el criar a los niños" no es una actividad limitada sólo a los padres de familia.

**¿QUÉ PUEDEN OFRECER LOS ABUELOS A LOS NIÑOS?**

Debido a que los abuelos frecuentemente comparten muchas de sus características a sus hijos e hijas (los padres del infante), los abuelos pueden proporcionar una continuidad y consistencia en el cuidado que proporcionan, mientras que también agregan sus experiencias e ideas únicas para enriquecer el desarrollo del niño. Por ejemplo, cuando uno de los abuelos se sienta con un niño de un año y le canta una vieja canción, la canción agrega el ritmo, el tono y el tiempo de la música que el bebé está acostumbrado a escuchar de sus padres.

**LOS MITOS SOBRE LOS ABUELOS**

Algunos mitos creados sobre la figura de los abuelos deben de ser examinados debido a que interfieren con la confianza que los padres de familia tienen en el cuidado y placer que los abuelos proporcionan al nuevo bebé. Uno de los mitos más comunes es el que los abuelos mirarán demasiado a los nietos o bien que arruinarán los hábitos, las rutinas y/o la disciplina que los padres ya han establecido. Afortunadamente, los niños pequeños tienen una gran capacidad para distinguir las diferencias básicas entre las reglas, las rutinas y los hábitos que establecen sus abuelos y sus padres. Por ejemplo, usualmente un bebé de dieciocho meses de edad puede percatarse de que se le permite jugar con ciertos "juguetes" que se encuentran sobre la mesa de la casa de la abuela, pero no se le permite jugar con objetos similares que se encuentran sobre la mesa de la casa de sus padres.

Las diferencias naturales entre los dos ambientes son saludables y de gran ayuda para el desarrollo del niño. En vez de discutir sobre estas diferencias, los padres de familia y los abuelos pueden comunicarse con el niño con paciencia y consistencia, buscando con ellos el beneficio del niño (por supuesto, la comunicación clara entre los padres de familia y los abuelos siempre ayuda, especialmente cuando se trata de aspectos de mayor seriedad tales como las alergias, las rutinas relativas a las horas para dormir y la alimentación, entre otros).

**OTRAS CONTRIBUCIONES EXCELENTES**

Además de los abuelos, existen otras personas de gran importancia que pueden contribuir en la vida del bebé, dentro de estas personas se encuentran los hermanos, los tíos, los primos, los vecinos y otros amigos de la familia en quienes los padres pueden confiar para que afecten en forma positiva la vida de su hijo a través de los cuentos, los juegos, las canciones y muchas otras actividades que harán de este bebé un persona feliz y saludable.

"Hand in Hand" ("Mano a mano") es un proyecto de First 5 Sonoma County. Para obtener mayor información visite [handinhandfirst5.org](http://handinhandfirst5.org)

**POSITIVE PARENTING FOR GRANDPARENTS**

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

Licensed clinical psychologist santa rosa community health centers

Grandparents can be so important in babies' lives. Sometimes they are as involved as parents in every day infant care: changing diapers, feeding, transporting to appointments, nurturing, and caring for them when parents are at work. In the process, grandparents may offer different ideas and opinions about childrearing.

Babies can form strong attachments to grandparents as well as parents when both are caregivers. And though it can be a challenge when opinions differ, it can also be a very rewarding experience if parents and grandparents can work out those differences because grandparents can make a great contribution to a child's life.

**WHAT IS POSITIVE PARENTING?**

In a previous column, we described positive parenting as the set of those parent-child activities that promote a healthy and secure attachment or relationship between a parent and his/her child, such as talking, playing, singing, reading, spending quality time, creating and maintaining healthy routines and habits, and assertive discipline. Grandparents can perform these activities very well; in this sense, "parenting" is not limited to parents.

**WHAT CAN GRANDPARENTS OFFER?**

Since grandparents often share many characteristics with their sons and daughters (the infant's parents), they can provide continuity and consistency of care, while also adding their unique experience and ideas to enrich the child's development. For example, when a grandfather sits down with a one-year-old and sings an old song to the child, that song adds to the rhythm, tone, and tempo of music that the baby is accustomed to hear from her parents.

**THE MYTHS ABOUT GRANDPARENTS**

Some myths about grandparents should be examined because they interfere with parents trust in grandparents' care and enjoyment of the new baby. A common myth is that grandparents will spoil their grandkids or that they will ruin the habits, routines, and/or discipline parents have established.

Fortunately, small children are mostly capable of distinguishing basic differences between the rules, routines, and habits of their grandparents and their parents. For example, an 18-month-old baby is usually able to realize that he is allowed to play with some "toys" from grandma's table but is not allowed to play with similar objects on the table at his parents' house.

Natural differences between two environments are healthy and helpful for child development. Rather than arguing about these differences, parents and grandparents can communicate them to the child with patience and consistency for the child's benefit. (Of course, clear communication between parents and grandparents always helps, especially for more serious topics such as allergies and medications, sleep, and feeding routines, among others.)

**OTHER EXCELLENT CONTRIBUTORS**

Apart from grandparents, other important contributors to a baby's life include siblings, aunts/uncles, cousins, neighbors, and other family friends on whom parents can rely to positively affect their infant's life through stories, games, songs, and many other activities that will make this baby a healthy, happy one.

"Hand in Hand" is a project of First 5 Sonoma County. Get more information at [handinhandfirst5.org](http://handinhandfirst5.org)

**YOUR RIGHTS AS AN IMMIGRANT**  
CONTINUED FROM PAGE 13

close to the border, for example, the border checkpoint near San Clemente, California. In these border places, you must be able prove that you have legal permission to be in the U.S. or ICE can detain you to ask more questions. They can also search you or your bags without a search warrant. As always, you always have the right to remain silent.



**Cada niño merece una familia...**

**¿Tiene espacio en su hogar, en su corazón?**

Buscamos familias...de cuidado de crianza temporal...de adopción para siempre

P.O. Box 2079, Sebastopol, CA 95473

[www.tlc4kids.org](http://www.tlc4kids.org) Calif. license #496800950 & #496800889

**Every child deserves a family...**

**Do you have space in your home, in your heart?**

We are looking for families...to provide temporary foster care...to adopt and provide a forever family

For information in English call (707) 823.7300 ext. 220

Para información en español llame (707) 823.7300 ext. 234



**Salud • Health**

**RESPIRE: un hábito saludable**  
Por Mónica Anderson

del estudio tone – pilates, baile, yoga

*Muy bien, esto pudiera sonar demasiado simple, pero continúe leyendo este artículo. Respire. ¿Suena simple? Absolutamente. Respirar es la primera actividad que hacemos cuando nacemos y la última cuando morimos. Los intervalos entre cada respiración son de gran apoyo para la salud.*

Diversas investigaciones sobre dolor crónico realizadas por terapeutas físicos con doctorado, médicos especialistas en el manejo de dolor y especialistas en movimiento, indican que la cura "común" es la respiración. Existen libros y personas especialistas dedicadas exclusivamente al estudio de la respiración. No puedo sugerir fuente alguna que no hable sobre la importancia de la respiración.

**¿Usted sabe cómo respirar eficientemente?**

A continuación le presento una edición resumida de diversas notas y libros.

- Inhale a través de su nariz moviendo su caja torácica y exhale a través de su nariz o boca también moviendo sus costillas.

- La clave es mover su caja torácica.

- ¿Su inhalación y exhalación pueden tener la misma duración? Si su exhalación tiene mayor prolongación, se sentirá más relajado y con menos estrés. Respire teniendo en mente estos ejercicios, realizar diez respiraciones de este tipo en la mañana, al mediodía y en la noche le puede ayudar a mantenerse más saludable.

Respirar con consciencia puede calmar el sistema nervioso, reforzar el sistema de inmunidad, oxigenar su cuerpo, ayudar a combatir el insomnio, a tomar mejores decisiones y a crear un ambiente más saludable para curar nuestro cuerpo, a mejorar la postura y la digestión; por nombrar tan sólo algunos de los tan famosos beneficios obtenidos. Lo mejor de todo, es que gratis para todos. Por lo que por nuestro bienestar, respire con placer. No lo va a perjudicar.

**BREATHE: a healthy habit**  
By Monica Anderson

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

*Okay, this may sound simplistic, but stay with me. Breathe. Sound simple? Absolutely. Taking a breath is the first thing we do when we are born and the last thing we do when we die. It is the in between breathing that is one of the promises of health.*

Listening to lectures on chronic pain by PhD physical therapists, doctors specializing in pain management, and movement specialists, the common "cure" is breath. There are books and specialists on the subject of Breathing. I cannot refer you to any source that says not to breathe.

**Do you know how to breathe efficiently?**

Here is an abbreviated edition of notes and books.

- Breathe in through your nose to move your rib basket and exhale through either your nose or mouth to move your rib basket.

- The key is moving your rib cage.

- Can your inhale and exhale be the same length? If your exhale is longer, you will be more relaxed—less stressed.

Breathing with just those items in mind, 10 breaths, morning, noon, and night can help you be healthier. Breathing with awareness can calm the nervous system, boost the immune system, oxygenate your body, help with insomnia, help with clearer decisions, help create a more healthy environment for healing, improve posture, and improve digestion to name a few claims to fame. The best part, is it is free to everyone.

So for goodness sakes, breathe with joy. It can't hurt.

**CÓMO COMUNICARSE CON LA ESCUELA Y LOS PROFESORES**

Por Noris Binet socióloga / consultora de la población latina



Foto de Noris de/Photo of Noris by Ruth González

*Fui invitada por el Departamento de Educación del Condado de Sonoma para hacer una entrevista en una conocida radio de la localidad sobre el tema de la comunicación de los padres latinos con los profesores y la escuela. Eligieron este tema debido a la*

problemática generalizada que existe en este proceso de comunicación que es tan esencial para el rendimiento académico de los estudiantes latinos.

Desde mi punto de vista, la falta de comunicación se debe primeramente a que son dos culturas diferentes la que están tratando de conectarse, la cultura anglosajona con sus mejores intenciones aplica el modelo que conoce y que les funciona a ellos pero que no necesariamente responde al carácter y la idiosincrasia latina, la cual es más cálida, se expresa cuando siente que está en confianza y se siente bienvenida y acogida!

El paso más importante es que los padres de familia hablen entre sí y comenten sus inquietudes, propongan entre ellos cómo quieren tener las reuniones de ELAC, cuál es el formato que funciona para ellos y pedir que se les asista. Una parte muy importante es que un documento escrito tiene más peso que lo hablado para la cultura anglosajona. La comunidad latina viene de una cultura donde se hacían contratos verbales y para nuestros antepasados la palabra era casi como la ley. Debido a esto los documentos son muy importantes, si lo padres no sienten que pueden hacer un documento, pídanle a sus hijos que les ayuden o a alguien que pueda hacerlo. Mantengan una copia de lo que se está pidiendo, cuándo y con quién se comunicaron, siempre mantengan una copia con ustedes. No muchos padres tienen acceso a una computadora para comunicarse por correo electrónico con los profesores y eso es una desventaja, pero no una tragedia.

Cuando el programa de radio salió al aire varias madres de familia me hablaron muy preocupadas, unas porque sienten que la participación de los padres latinos es muy baja y otras porque aunque han tratado de comunicarse con algunos profesores en las escuelas de sus hijos y no han recibido respuesta alguna.

Algo muy importante para los padres es reconocer que la asistencia que necesitan de las instituciones escolares es más fácil obtenerla cuando se organizan y hacen proposiciones concretas y como grupo. Esto se debe a que la cultura estadounidense responde más rápido a las necesidades sociales cuando hay presiones de grupo, cuando hay una cantidad significativa de personas solicitando por la misma situación. Hay una fuerte necesidad dentro de la comunidad latina para que diversos grupos se organicen seriamente y que de esta forma se consigan los logros que muchos padres quieren, ha llegado el tiempo en el que no sólo podemos "pedir soluciones" sino ser agentes activos de estas soluciones con una participación más efectiva y honesta.



Fotografía de / Photo by Ani Weaver, La Voz

**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 betabels "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 STAMP 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 TONE KIDS ZUMBA  
BAILE SPRINGBOARD  
YOGA HIP HOP  
PILATES DANCE YOGA

**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  
 {t} 707 526 3100  
[www.tonefitness.com](http://www.tonefitness.com)

**HOW TO COMMUNICATE WITH SCHOOLS AND TEACHERS**

By Noris Binet sociologist / consultant for Latino affairs

*I was recently invited by the Sonoma County Department of Education to do a radio interview on the subject of communication between Latino parents and school teachers. They chose this topic because there is a widespread problem that exists in the communication process between parents and educators. This communication is essential to the academic performance of Latino students. In my opinion, the lack of communication is primarily due to the difference between two cultures attempting to connect. Despite the best intentions of those in the Anglo culture, they apply the model that works for them and that they're familiar with. That does not necessarily respond to the character and idiosyncrasies of the Latino culture which tends to be warmer and expressive when confident and welcomed. The most important step is for parents to talk to each other and discuss their concerns, including how they would like to set up the ELAC meetings, what is the format that works for them and organizers ask that they attend.*

A very important consideration to keep in mind is that a written document has perhaps more weight than the spoken word to the Anglo culture. The Latino community comes from a culture where verbal agreements are made and where ancestors considered their word almost law. Therefore, documents are very important. If parents don't feel they can write a document, then ask children to help or have someone else help. Keep a copy of what you are asking, when and with whom you communicated and always keep a copy for yourself. Many parents don't have access to a computer to communicate via email with teachers and that may be a disadvantage but it isn't a tragedy.

When the radio program aired several mothers called with concerns. Some felt that the participation of other Latino parents is very low and others felt they have tried to communicate with their children's teachers and have failed.

It is very important for parents to recognize that assistance from schools is easier to obtain when organizing and making specific proposals as a group. American culture responds more quickly to social needs when there is peer pressure because there is a significant amount of arguing for the same situation.

There is a strong need within the Latino community for diverse groups to organize in order to achieve the needs of many parents. It's time for us to not only "seek solutions" but to be active agents of these solutions with more effective and honest participation.



**Drop-in Clinic hours are:**  
 9:30–11:30 am Mondays  
 5:30–7:30 pm Mondays  
 3–5 pm Tuesdays / Children  
 6–8 pm Thursdays  
 For info call us at:  
 707 585-7780  
[www.jewishfreeclinic.org](http://www.jewishfreeclinic.org)

490 City Center Drive,  
 (behind the Public Library)

**¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!**

**Funeraria Adobe Creek**

*Funeraria – Cementerio – Crematoria (FD-1646)*  
 331 Lakeville Street  
 Petaluma, California

Se habla Espanol

Transporte International.....\$3,890

- Servicios profesionales y administrativos del director de la funeraria y empleados
- Transferencia del cuerpo del lugar de fallecimiento
- Embalsamamiento
- Vestir, maquillar, y poner el cuerpo en el ataúd
- 3 horas de visitación en nuestra capilla durante las horas de negocio regular
- Transferencia al aeropuerto
- Cajón aero (necesario para proteger al ataúd en el avión)
- Trabajo administrativo del Consulado (no incluye los honorarios del consulado)
- Permiso para Tránsito del Estado
- Vehículo utilitario
- Una copia oficial del Certificado de Defunción
- Ataúd de metal 20g. sellado

En el caso desafortunado de una muerte, nosotros tenemos la experiencia práctica necesaria para hacer los arreglos para transporte de los restos humanos a México y otros países Latinoamericanos. Nosotros somos una funeraria de empresa familiar que puede asistir con entierros y cremación locales. También estamos disponibles para ayudar en hacer sus propios preparativos con anticipación.

707 789.9000 707 789.9030 fax



## LA TEMPORADA DE LA INFLUENZA – LA TEMPORADA MÁS LARGA DEL AÑO

Kim Caldewey, PA, MPH

departamento de servicios de salud, división de salud pública

*La puesta de sol es cada vez más temprano al atardecer, el aire de la mañana es fresco y el cielo está lleno de nubes grises y espesas sobre un mar airoso de color azul cobalto. Otros días son brumosos y fríos, el monótono sonido de las gotas de la lluvia que llenan las cunetas de los techos se ha hecho tedioso. El Otoño ya está terminando y nos estamos acercando rápidamente a la noche más larga del año, el solsticio de Invierno. Ésta es la época del año que puede ser satisfecha con la alegría de las fiestas navideñas, las deliciosas comidas y las decoraciones que reúnen a los amigos y a la familia. O, las familias pueden ser visitadas por una intrusa que no es bienvenida, la influenza.*

Ahora la cálida fotografía de esas reuniones familiares y amigables es reemplazada por una que representa el aislamiento. Mamá se encuentra en cama porque está enferma tiene fiebre alta, dolor de cabeza, dolor de garganta y cuerpo. Mamá pensó que tan sólo los niños necesitaban vacunarse en contra de la influenza, por lo que no se protegió. Los niños perdieron su cita para recibir esta vacuna, por lo que también están en riesgo de adquirir la influenza. Para mantenerlos alejados de su madre enferma, se les dijo que permanecieran alejados de la recámara de mamá, por lo que terminaron viendo televisión y jugando videojuegos en vez de visitar a otros miembros de la familia y/o amigos. Todos se perdieron de la diversión que ofrece esta estación del año.

La influenza es indeseable, no sólo porque arruina el tiempo de diversión familiar, sino, lo más importante, que puede causar complicaciones serias. La severidad de la influenza es impredecible y subestimada, asimismo el número de hospitalizaciones relativas a la influenza va en aumento.

Recuerde que los niños son fuertes fuentes de contagio cuando adquieren la influenza y pueden transmitir esta enfermedad ANTES de que tengan síntomas y hasta 21 días después de enfermarse. Las personas que padecen de asma, diabetes, enfermedades del corazón o bien están embarazadas se encuentran en alto riesgo de sufrir

complicaciones serias. Los adultos de mayor edad y los infantes deben de estar especialmente protegidos y esto significa que todos los miembros de la familia necesitan vacunarse en contra de la influenza.

El recibir esta vacuna cada año puede protegerlo a usted y a su familia. Los bebés de al menos seis meses pueden ser vacunados, junto con sus hermanos, padres y abuelos. La vacuna de la influenza es para todos y los proveedores de servicios médicos del condado de Sonoma están trabajando arduamente para que esta vacuna se adquirida por todos sus pacientes.

La temporada de la influenza inicia el mes de octubre y termina el mes de marzo, por lo que no es tarde para que se proteja.

### ¿DÓNDE PUEDE VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA?

- Su proveedor de servicios médicos o bien el centro de salud comunitaria de su localidad.
- La farmacia local.

¡Haga que esta temporada sea saludable para usted y sus seres queridos! ¡Mantenga alejada a esta intrusa! ¡Vacúnese!

Para obtener mayor información sobre la influenza y cómo prevenir que intervenga en su vida, visite [www.sonoma-county.org/flu](http://www.sonoma-county.org/flu)



## FLU SEASON – THE LONGEST SEASON OF THE YEAR

By Kim Caldewey, PA, MPH

sonoma county department of health services

*The sun is setting earlier every evening, the morning air is crisp, and the sky is filled with fluffy cumulus clouds floating in an airy sea of cobalt blue. Other days are foggy and chilly and the monotonous sound of the rain dripping from overly full gutters has grown tiresome. Autumn*

*is passing and we're quickly approaching the longest night of the year, Winter Solstice.*

*This time of year can be filled with holiday cheer, special meals, and decorations that bring friends and family together. Or, families could be visited by an unwelcome intruder, the flu.*

Now the cozy picture of togetherness is replaced by one of isolation. Mom is sick in bed with a high fever, headache, sore throat and body aches. She thought only kids needed the flu vaccination, so she was not protected. The kids missed their vaccination appointment, so they are at risk of getting the flu as well. To keep them away from their sick mother, they are told to stay out of her bedroom, so they end up watching TV and playing video games instead of visiting family and friends. Everyone is missing out on the fun of the season.

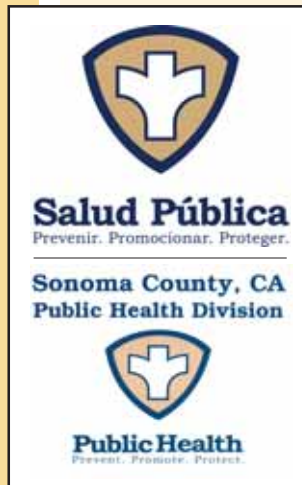
Flu is unwanted, not just because it ruins family time, but most importantly because it can cause serious complications. The severity of flu is unpredictable and underestimated and the rate of flu-related hospitalizations is increasing.

Remember that children are very contagious when

they have the flu, and can transmit the infection BEFORE they have symptoms and for up to 21 days after they get sick. People who have asthma, diabetes, heart disease or are pregnant are at highest risk of serious complications. Older adults and infants should especially be protected and that means that everyone in the family needs a flu vaccination.

A yearly flu vaccination can protect you and your family. Babies as young as 6 months old can be vaccinated, along with their siblings, parents, and grandparents. The flu vaccination is for everyone, and medical providers in Sonoma County are working hard to reach all of their patients.

The flu season starts in October and doesn't end until March, so it's not too late to get protected.



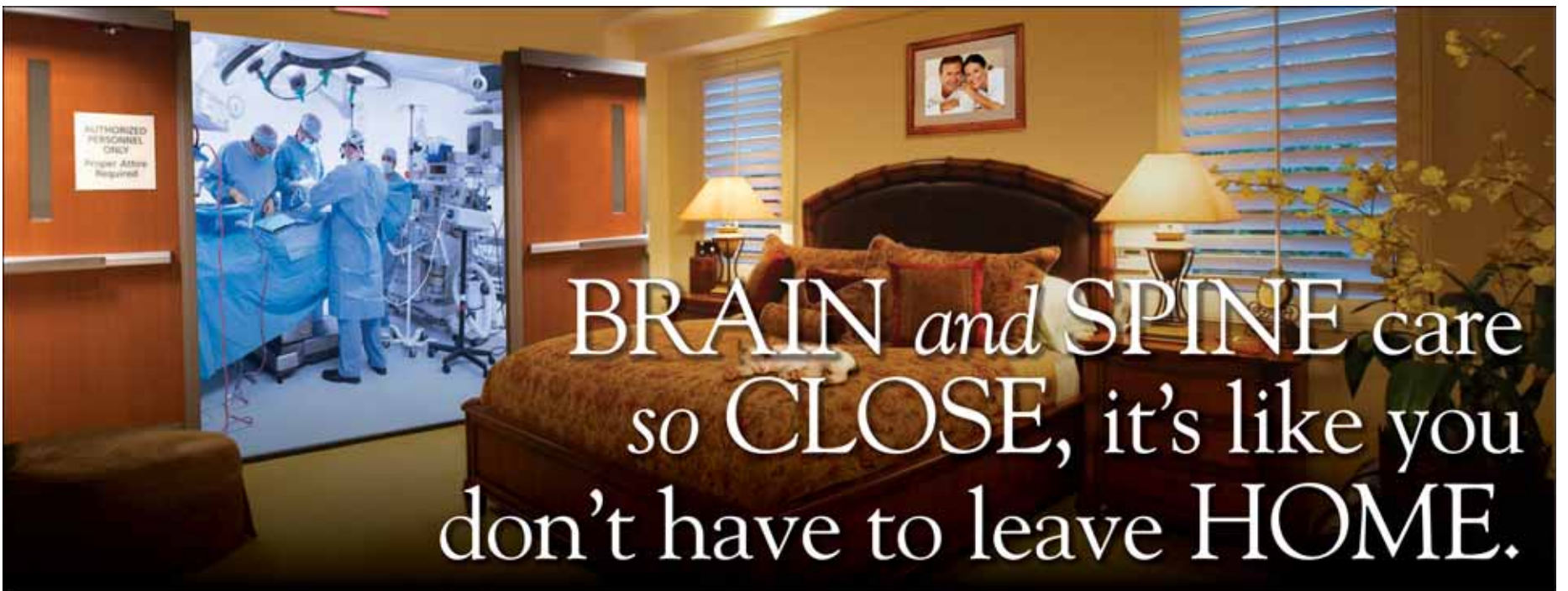
### WHERE TO GET A FLU SHOT?

- Your medical provider or community health center
- Local pharmacy

Make this season a healthy one for you and your loved ones. Keep the unwanted intruder out.

### Get vaccinated!

Visit [www.sonoma-county.org/flu](http://www.sonoma-county.org/flu) for more information about the influenza and how to prevent it from intruding in your life.



If you or someone you love ever has a neurological or spinal condition, or suffers from a traumatic nervous system injury, world-class care is right here in Napa.

Introducing the new Queen of the Valley Peggy Herman Neuroscience Center. The Center includes a collaboration with the UCSF Department of Neurological Surgery at UCSF Medical Center, which ranks among the top five neurology and neurosurgery programs in the nation and "Best in the West" (by U.S. News & World Report).

The Center treats patients suffering from neurological conditions such as tumors, spinal lesions, peripheral nerve disorders, many cerebrovascular disorders, acute and chronic pain syndromes, and the majority of brain and spinal injuries.

To learn more, visit [www.thequeen.org/neuro](http://www.thequeen.org/neuro).

Peggy Herman Neuroscience Center

Queen of the Valley  
Medical Center

ST. JOSEPH  
HEALTH SYSTEM

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

[www.thequeen.org](http://www.thequeen.org)



Looking for just the right doctor? Call 1.877.Queen Line (1.877.783.3654)



**LAS POSADAS, LAS PIÑATAS Y LAS FRUTAS**

Por Chef Le Cilantro

*¡Bon Jour! se aproximan las fiestas de Navidad y me he enterado que aquí en los EEUU durante la época navideña tienen la tradición de las posadas, se trata de una celebración que desde hace más de 400 años se realiza en Latinoamérica y los latinos que viven en los Estados Unidos todavía mantienen viva.*

*Oui, Oui, quise aprender más y le pregunté a mi amigo Pancho, quien es originario de México. Pancho me contó que las posadas comienzan el día 16 de diciembre y terminan el 24, son un total de nueve días que representan los 9 meses de embarazo de María, la madre de Jesús. La historia se ponía muy interesante. Cada uno de esos días niños y adultos van de casa en casa pidiendo posada y cantando villancicos, hasta que llegan a la casa en la cual los recibirán donde finalmente celebran una fiesta. Y esa es la parte que más me gustó... ¡Sacre bleu!, allí vi una cosa que nunca había visto en mi vida... era redonda con muchas puntas y quizás era algo malo pues todos los niños le pegaban con un palo... en realidad me asustó... Pancho me dijo que no tuviera miedo, eso que veía se llamaba piñata y que la piñata tradicional está hecha de barro y se llena de frutas. Luego los niños (y algunos adultos) la golpean con un palo y al final se comen las frutas. Me gustó mucho esa tradición y también participé rompiendo la piñata, me gusta también la idea de que la llenen con más fruta que dulces, porque las frutas son los dulces de la naturaleza*

*¡FELIZ NAVIDAD! amigos, son los mejores deseos del Chef Le Cilantro, o como dirían en Francia ¡Joyeux Noel!*

**POLENTA DE CALABAZA** *Tiempo de preparación: 10 minutos. Tiempo de cocción: 15 minutos. Rinde 8 porciones. 2 tazas de leche 1% .*

- 1 lata de calabaza (15 onzas) (de preferencia 100% pure pumpkin).
- ½ cucharadita de canela y 1/8 cucharadita de sal.
- ½ taza de polenta.
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal.
- Opcional: 1 cucharadita de jarabe de arce o miel.

**Preparación:** Combina la leche, la calabaza, la canela y la sal en una olla o un sartén hondo y dejar hervir esta mezcla a fuego medio, incorpora lentamente la polenta y revuelve los ingredientes. Cuidado con la polenta caliente porque al hervir se puede derramar. Reduce la llama y cocina a fuego lento por 5 minutos; bate de vez en cuando hasta que la mezcla esté cremosa. Retira del fuego y si deseas, puedes agregar la mantequilla y el jarabe o la miel. ¡Bon Appetit!

**POSADAS, PIÑATAS AND FRUIT**

By Chef Le Cilantro

*Bon Jour, Christmas is around the corner and I've heard about las Posadas, a tradition in Mexico and Latin America for more than 400 years that many Latino families keep alive here in California too. Posadas is the Spanish word for lodging.*

*Oui, Oui, in my quest to learn more about las Posadas I asked my friend Pancho who is from Mexico to take me along for a posada. He told me that Posadas start on DEC 16 and end on DEC 24, a total of 9 days representing the 9 months of pregnancy of Mary, Jesus' Mother. On each day, children and adults go from one house to another singing carols and requesting lodging. They are turned down by every home until they arrive to the house designated to host the party. Sacre bleu! At the party, I suddenly saw a weird object. It was round with many pointy legs, like an octopus or a spider. I thought it must be a monster because children were hitting it with a club. Pancho told me not to be afraid. It was a piñata! Traditionally they were made of clay with fruit inside. When children succeed in breaking them, everyone jumps in to grab the fallen fruit. I like the idea that they are filled with more fruit than candy because fruit is nature's candies!*

*Merry Christmas, Feliz Navidad, or as I used to say in France, Joyeux Noel!*

**PUMPKIN POLENTA** *Time for prep: 10 min. Cooking time: 15 min. 8 servings. 2 cups milk (1% or fat free)*

- 1 can (15 oz) of 100% pure pumpkin
- ½ teaspoon cinnamon
- 1/8 teaspoon salt
- ½ cup polenta
- 1 teaspoon unsalted butter
- (optional) 1 teaspoon maple syrup or honey.

**Preparation:** Combine milk, pumpkin, cinnamon and salt in a deep pot and cook slowly, once boiling, pour gradually polenta and other ingredients. Watch that the mixture does not spill and constantly stir cooking on low heat for 5 minutes more or until the mixture is creamy. Once ready, serve (warning it's hot!) you can add raisins and almonds to the polenta.

**Bon Appetit!!**

**Víspera de Año Nuevo**



**DOS FIESTAS DE AÑO NUEVO ¡DIVERSIÓN POR IGUAL! DIC 21 & ENE 20**

**BOLETOS DESDE DIC 5**



**A Smile... A Handshake... No Vacancy. discrimination.**

**Una sonrisa...  
Un apretón de  
manos...  
Pero a final de  
cuentas, no hay  
apartamento  
disponible.**

**DISCRIMINACIÓN**

Don't be fooled by friendly landlords or rental agents. Housing discrimination isn't always obvious. Know your rights. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center. Everyone deserves a fair chance.

**EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!**  
U.S. Dept of Housing & Urban Development 800-669-9777 TDD 800-927-9275

*No se deje engañar por propietarios o agentes de bienes y raíces amigables. La discriminación no siempre es obvia. Conozca sus derechos. Si sospecha de prácticas injustas al buscar vivienda, llame a HUD o a su centro local para la vivienda justa. Todos merecemos la misma oportunidad.*

**IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY**  
Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EEUU  
1-800-669-9777 TDD 1 800 927-9275



**VIVIENDA JUSTA EN MARIN • FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025**

**Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677 TDD: 800 735-2922 Se habla español**

**SEGUROS DE AUTO**

lic#OC13463



Tan Bajo Como

**\$1**

Al Día

**¡No Hay Problema!**

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



**¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!**

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

**707-202-5012**

Cost-U-Less \*Aplican Restricciones

**RIVER ROCK CASINO**

www.riverrockcasino.com 707.857.2777/877.883.7777

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





# Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.538.1812



**Sonoma County Human Services Department Offices will be Closed**  
December 23, 2011 - January 2, 2012.  
Offices will reopen on January 3, 2012.

The Human Services Department will continue to provide emergency services:

- Child Protective Services Hotline** 565-4304 or 800-870-7064
- Adult Protective Services Hotline** 565-5940 or 800-667-0404
- Public Administrator/Guardian/Conservator** 565-5735 (for open cases)
- Emergency Applications** for Medi-Cal, CalFresh (Food Stamps), County Medical Services Program, and cash assistance will be taken from 8:00 a.m. to 12:00 noon at 2550 Paulin Dr. in Santa Rosa. 565-2715

**EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANO DEL CONDADO DE SONOMA ESTARÁN CERRADAS**  
Diciembre 23, 2011 – Enero 2, 2012. Abrirá de nuevo en el 8:00 A.M. el martes 3 de enero de 2012  
El Departamento de Servicios Humanos Continuará a proporcionar servicios de emergencia:

- **Teléfono directo para servicios de protección al niño** 707 565-4304 o 800 870-7064
- **Teléfono directo para Servicios de protección de Adultos y personas de tercera edad** 707-565-5940 o 800-667-0404
- **Administrador/guardian/conservador públicos** 707 565-5735 (para casos abiertos)
- **Aplicaciones de emergencia para necesidades inmediatas de Medi-cal/CMSF, Estampillas de Comida (CalFresh), asistencia monetaria, y Asistencia General.** Serán tomadas en 2550 Paulin Drive, Santa Rosa de 8:00 A.M. – 12:00 P.M. **707 565-2715**

**EMPLEOS / JOBS**

**¿BUSCA TRABAJO?**  
¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! **Orientaciones en español:** jueves a las 10 de 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 at 1:30 p.m. Please bring your Driver's License and Social Security Card  
**(707) 565-5550**  
**Sonoma County Job Link**  
2227 Capricorn Way, Suite 100  
Santa Rosa, CA 95407  
[www.joblinksonomacounty.com](http://www.joblinksonomacounty.com)

**RENTALS • ALQUILER**

**APARTAMENTOS**  
*Para personas de 62 años o mayores*  
**\$703** por apartamento de una recámara, servicios incluidos. Programa de alimentos ofrecidos en el complejo y actividades. Cercano a centros comerciales y a paradas de autobuses. Llame para mayores detalles. **707.544.6766**

**APARTMENTS FOR SENIORS 62+**  
**\$703** One bedroom. Paid utilities. Meal program site. Activities. Near shopping and bus line. Call for details **707.544.6766**  
**Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa**

**CLASES • CLASSES**

**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**

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

**Santa Rosa**  
**\$175** Espacio para almacén, localizado justo debajo del apartamento # 717. Tiene 567 pies cuadrados.  
**715 Mendocino Ave**

**\$950** Dos recámaras, segundo piso, alfombra/pintura seminueva, agua y basura incluidos. **500 Arrowood Dr. #5**

**Rohnert Park**  
**\$825** ¡Especial!! sube a \$1025 en 2 meses, 2 recámaras, comedor, sala, balcón, lavandería, incluye agua y basura. **7305 Boris Court #16**

**Alliance Property Mgmt.**  
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA  
**707 524.8380**  
[www.alliancepm.com](http://www.alliancepm.com)

**Trabajos de Costura Lupe**  
Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. **Precios razonables** Se hacen cortinas para ventanas **707.548.8552 o 566.8410**

Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices Santa Rosa

**CENA DE NAVIDAD GRATIS PARA LA COMUNIDAD EL 25 DE DICIEMBRE**  
El Club Rotario de Sebastopol Sunrise invita a todos en la comunidad para una deliciosa y festiva cena de navidad totalmente gratis el 25 de diciembre de la 1:00 PM a las 4:00 PM en la Iglesia Comunitaria de Sebastopol (Memorial Hall), 1000 Gravenstein Highway North en Sebastopol. Además de una cena, Santa Claus estará repartiendo juguetes y ropa. Para ser voluntario o donar comida o dinero, o hacer arreglos para entregas de comida o transporte, hacia/o del evento, llame al **707 634-4929**.

**FREE COMMUNITY HOLIDAY DINNER DECEMBER 25**  
Rotary Club of Sebastopol Sunrise invites everyone to its delicious, festive and free annual Holiday Dinner from 1:00 to 4:00 PM at the Sebastopol Community Church (Memorial Hall), 1000 Gravenstein Highway North in Sebastopol. In addition to a wonderful meal, Santa will distribute toys and warm clothing. To volunteer, donate food or money, or to make special arrangements for delivered meals or a ride to/from the dinner, contact: [sebastopolsunrise@gmail.com](mailto:sebastopolsunrise@gmail.com) or call **707 634-4929**.



**Victoria Palacios**  
**Servicios de Inmigración de Santa Rosa**

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

**¡Sí 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.*

- *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.*



**Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.**  
PEP Housing cuenta con 13 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! **707-762-2336**  
[www.pephousing.org](http://www.pephousing.org)

**Affordable Apartments for Seniors.**  
PEP Housing has 13 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! **707-762-2336**  
[www.pephousing.org](http://www.pephousing.org)



**Need English or Spanish Translations? Call La Voz @ 707.538.1812**  
for quotes and information or email [info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com)

**NAMI Sonoma County Curso de Familia a Familia.** A tomado el curso gratuito de 12 semanas De Familia A Familia? Se ofrece en varios lugares a través del condado. El curso cubre los síntomas y el tratamiento de las principales enfermedades mentales, así como las habilidades para ayudar a los miembros de la familia a comunicarse con sus seres queridos y abogar por ellos con mayor eficacia.

**Si usted tiene un ser querido con un problema de salud mental grave y persistente, entonces las 12 clases gratis son para usted.** No es un grupo de apoyo, pero es un curso de dos horas y media, una noche a la semana, por 12 semanas. Le proporcionará información para ayudar a su familia y a su ser querido. El cupo es limitado. El cupo de esta clase normalmente es para 20 miembros de familia. Le cambiará su vida y el modo de vida. **NAMI es acrónimo de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales.**

El curso abarcará información sobre: La Esquizofrenia y Trastorno Esquizoafectivo; El Trastorno Bipolar (maniaco depresivo); Trastorno de Pánico; Trastorno de Personalidad Fronteriza; Depresión Mayor (Severa); Trastorno Obsesivo-Compulsivo.

**El curso proporcionará la información adecuada para ayudar a su familia mantener su bienestar, a encontrar soluciones de recuperación para su ser querido y comenzar su abogacia de salud mental en la comunidad.**

**NAMI De Familia A Familia**  
Curso gratuito de 12 Semanas  
Saturday/Sabado de 9:30AM-12 PM  
Roseland Elementary School (Main Gym)  
950 Sebastopol Road, Santa Rosa, CA  
Para Mayor Información contactar a:  
Cynthia Morfin  
**707 527 6655 x1109**  
[cmorfin@namisoco.org](mailto:cmorfin@namisoco.org)

**NAMI Sonoma County Family to Family Course** covering the symptoms and treatment of the major mental illnesses and the ability to help the members of the family to better communicate with their loved ones and to learn how to advocate. Class is for people who have a loved one with a serious and persistent mental health problem. Not a support group but a FREE two and one-half hour class once a week for 12 weeks. Provides info to help the family. Space is limited. A life-changing experience. **NAMI is the National Alliance of Mental Illnesses. Learn about Schizophrenia/Schizoaffective Disorder; Bipolar Disorder (manic depressive); Panic Disorder; Borderline Personality Disorder; Major Depression (Severe); Obsessive-Compulsive Disorder. The best prevention is action and education.**

**\$\$ RECYCLE \$\$**



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**





**LAS OFICINAS DEL CONDADO DE SONOMA ESTARÁN CERRADAS**  
**Algunas oficinas trabajarán con horarios reducidos) del 23 de diciembre de 2011 a 2 de enero de 2012.**  
**Las oficinas reabrirán el 3 de enero de 2012.**  
Este cierre es necesario para reducir costos y preservar servicios importantes. Por lo tanto los empleados del condado tomarán sin pago tiempo libre obligatorio. Agradecemos su paciencia y comprensión durante el tiempo que nuestras oficinas están cerradas.  
**Para más información, llame al 707 565-2961 o visita: [www.sonoma-county.org/mto](http://www.sonoma-county.org/mto)**

**Sonoma County offices will be CLOSED or on reduced schedules\* December 23, 2011 - January 2, 2012.**  
This closure is due to a Mandatory Time Off program, one of several cost savings measures adopted by the county to balance its budget and preserve essential services. We appreciate your patience and understanding during the time that our offices are closed.  
**\*For further information, contact: 707 565-2961 or visit [www.sonoma-county.org/mto](http://www.sonoma-county.org/mto)**

**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.com](http://www.YourAdvocate.com) / [www.yourabogado.net](http://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**  
 No cover charge.



Thursday **Karaoke**  
 8:30 pm to 12:30 am  
 with LD Production.  
 No cover charge.

\$5 Cover Charge on  
 Friday & Saturday nights  
 \*Cover Charge as listed – still  
 receives a \$5 free play

Friday Dec. 2, 9 pm \*\$15  
**Tremendos de México  
 & Komando de la Sierra**  
 Baladas, Cumbia & Rancheras

Saturday Dec. 3, 9 pm  
**Buck Ford**  
 Country

Friday Dec. 16, 9 pm  
**Cautivos Musical &  
 DJ Coyote**  
 Banda, Rancheras & Cumbia

Saturday Dec. 10, 6 pm  
**UFC 140 &  
 Twice As Good**  
 after @ 9pm  
 Rockin' Blues

Friday Dec. 23, 9 pm  
**Atrevidos del Mar &  
 Destino Musical**  
 Banda, Rancheras & Cumbia

Saturday Dec. 17, 9 pm  
**Indecisos Musical &  
 La Nueva Historia  
 de Tierra Caliente**

Friday Dec. 30, 6 pm  
**UFC 141 & La Señal de  
 Tierra Caliente &  
 El Sello de México**  
 Banda, Rancheras  
 & Cumbia

Saturday Dec. 24, NO  
 Saturday Dec. 31  
**II Big and The McKenna  
 Faith Band**

New Year's Party!



**COYOTE VALLEY**  
 CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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

# ¿Tiene fiebre? ¿Se ha torcido algo? Estamos aquí los 7 días de la semana.

Con tres convenientes ubicaciones de Atención Urgente por todo el Condado de Sonoma, estamos siempre listos para atender todos los casos de tos, resfriados, torceduras y dolores que la vida trae. No necesita hacer cita.

Los servicios disponibles en nuestras convenientes ubicaciones de Atención Urgente incluyen:

- Tratamiento de cortadas y quemaduras leves
- Exámenes físicos (para deportes, pre-empleo y el departamento de vehículos motorizados [DMV])
- Cuidado de torceduras y fracturas simples
- Tratamiento de síntomas de resfriado y gripe
- Radiografías digitales
- Lesiones relacionadas con el trabajo
- Y mucho más



**ST. JOSEPH URGENT CARE  
 (ATENCIÓN URGENTE)  
 ROHNERT PARK**

9 a.m. a 7 p.m.  
 Abierto los 7 días de la semana  
 Abierto los días festivos  
 1450 Medical Center Drive  
 (707) 584-0672



**ST. JOSEPH URGENT CARE  
 (ATENCIÓN URGENTE)  
 SANTA ROSA**

7 a.m. a 7 p.m.  
 Abierto los 7 días de la semana  
 Cerrado los días festivos  
 925 Corporate Center Parkway, Suite A  
 (707) 543-2000



**ST. JOSEPH URGENT CARE  
 (ATENCIÓN URGENTE)  
 WINDSOR**

9 a.m. a 7 p.m.  
 Abierto los 7 días de la semana  
 Cerrado los días festivos  
 6580 Hembree Lane  
 (707) 838-2044

St. Joseph Urgent Care

Santa Rosa Memorial Hospital



StJosephHealth.org

A Member, Networked by the Sisters of St. Joseph of Orange



REGISTER EARLY for Spring Semester Classes in Santa Rosa, Petaluma and Online! [www.santarosa.edu](http://www.santarosa.edu)

# CREATE YOUR FUTURE AT SRJC



## ESL

**CLASES SIN CRÉDITO GRATIS:**  
 Inglés como segundo idioma  
 Preparación para el GED  
 Computación  
 Alfabetización en español

**CLASES CON CRÉDITO:**  
 Tecnología electrónica

**FREE NONCREDIT CLASSES:**  
 English as a Second Language (ESL)  
 Basic Computer Skills  
 College Skills  
 GED Preparation  
 Spanish Literacy

**CREDIT CLASSES:**  
 Electronic Technology



**REGISTER EARLY**  
 Get the Classes You Need!

- Nearly 3,000 Day & Evening Classes
- 160+ Job Training Certificate Programs
- Earn an Associate Degree
- Prepare for University Transfer
- Basic Skills to Prepare for College
- Outstanding Instructors & Student Services

**SPRING SEMESTER STARTS JANUARY 17**

OPEN WEB REGISTRATION DECEMBER 12  
 REGISTER IN PERSON JANUARY 9



**SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE**

Santa Rosa Southwest Center  
 950 S. Wright Road  
 Santa Rosa, CA 95407  
 (707) 527-4229

Inscríbese en la red [www.santarosa.edu/bienvenidos](http://www.santarosa.edu/bienvenidos)

Lowest Fees in Nation \$36/Unit Financial Aid [www.santarosa.edu/finaid](http://www.santarosa.edu/finaid) BOG Fee Waiver [www.santarosa.edu/BOG](http://www.santarosa.edu/BOG)

# AHORRA HASTA \$100.

Excelentes teléfonos para todas las personas en tu lista.

**AHORRA \$100**  
 \$199 después del reembolso por correo.  
 Precio minorista sugerido \$299. No incluye impuestos sobre las ventas.

**AHORRA \$30**  
 \$99 después del reembolso al instante.  
 Precio minorista sugerido \$129. No incluye impuestos sobre las ventas.

**metroPCS**  
 Telefonía celular para todos.

[metropcs.com](http://metropcs.com)

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

- |  |   |  |   |   |   |  |
|--|---|--|---|---|---|--|
| <p><b>Clearlake</b><br/>                 Real PCS<br/>                 14913 Lakeshore Dr. Ste. A<br/>                 (707) 994-9700</p> <p><b>Healdsburg</b><br/>                 Reyes Group<br/>                 1387 Healdsburg Ave.<br/>                 (707) 473-0531</p> <p><b>Lakeport</b><br/>                 Real PCS<br/>                 1206 S. Main St.<br/>                 (707) 263-4500</p> | <p><b>Napa</b><br/>                 Reyes Group<br/>                 2007 Redwood Rd.<br/>                 (707) 224-1265</p> <p>Unlimited Electronics<br/>                 1643 W. Imola Ave.<br/>                 (707) 254-9400</p> <p><b>Novato</b><br/>                 Creative Wireless Communications<br/>                 936 7th St. Ste. D<br/>                 (415) 899-1666</p> | <p>Golden State Wireless<br/>                 1553 S. Novato Blvd. Ste A<br/>                 (415) 892-3928</p> <p><b>Petaluma</b><br/>                 Digicom Wireless<br/>                 64 E. Washington St.<br/>                 (707) 762-6969</p> <p>Metrocell<br/>                 231 E. N. McDowell Blvd.<br/>                 (707) 762-8882</p> | <p><b>San Rafael</b><br/>                 Reyes Group<br/>                 125 Bellam Blvd.<br/>                 (415) 454-2939</p> <p><b>Santa Rosa</b><br/>                 Digicom Wireless<br/>                 1680 Petaluma Hill Rd.<br/>                 (Adentro de Lola's Market)<br/>                 (707) 568-6969</p> <p>Metrocell<br/>                 555 Sebastopol Rd.<br/>                 (707) 579-8002</p> | <p>Metrocell<br/>                 750 Story Point Rd. Ste. 150<br/>                 (707) 566-8188</p> <p>Real PCS<br/>                 938 W. College Ave.<br/>                 (707) 570-2344</p> <p>Real PCS - Coddington Center Mall<br/>                 359 Coddington Center<br/>                 (707) 578-7505</p> <p>Real PCS - Santa Rosa Plaza<br/>                 1025 Santa Rosa Plaza<br/>                 (Al lado de Best Buy Mobile)<br/>                 (707) 578-7818</p> | <p>Reyes Group<br/>                 1975 Mendocino Ave.<br/>                 (707) 579-6279</p> <p>Reyes Group<br/>                 3080 Marlow Rd. Ste. A-3<br/>                 (Rosewood Village centro comercial)<br/>                 (707) 544-1297</p> | <p><b>Sebastopol</b><br/>                 Reyes Group<br/>                 779 Gravenstein Hwy. South<br/>                 (707) 829-3380</p> <p><b>Sonoma</b><br/>                 Castellanos Jewelers<br/>                 18901 Sonoma Hwy.<br/>                 (707) 935-8583</p> <p><b>Ukiah</b><br/>                 Real PCS<br/>                 710 S. State St. Ste. A<br/>                 (707) 462-6425</p> |
|--|---|--|---|---|---|--|

Todos los reembolsos por correo son a través de la Tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS. Consulta a un asociado de ventas o visita [metropcs.com](http://metropcs.com) para obtener detalles.

**Oferta de reembolso por correo:** los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Compra un nuevo teléfono elegible y recibe una tarjeta Visa prepagada de MetroPCS. La tarjeta Visa prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank™ conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. El monto del reembolso dependerá del teléfono comprado. Oferta de reembolso no disponible para todos los teléfonos. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. No están disponibles todos los teléfonos para todos los planes de tarifas. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. No incluye impuestos sobre las ventas. Se aplican ciertas restricciones. Oferta no disponible en Connecticut y Rhode Island. **Oferta de reembolso al instante:** los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta de tiempo limitado y sin entrega de vales. No incluye impuestos sobre las ventas. Se aplican ciertas restricciones. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. La cobertura nacional sobre una población de más de 280 calculada según datos de Target Pro de 2010. No todos los servicios están disponibles con todos los teléfonos. El tamaño de los teléfonos no es el que se muestra y las imágenes de la pantalla de los teléfonos son simuladas. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetas a cambios. Visita [metropcs.com](http://metropcs.com) o una tienda para obtener información, detalles y restricciones de la cobertura, información sobre teléfonos y sobre términos y condiciones del servicio. Las marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual relacionada con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Android es una marca comercial de Google Inc.