

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,  
un periódico comunitario  
producido y operado en la región.

¡Nueva galería de fotos de La Voz!  
¿Aparece ahí?  
New La Voz photo gallery!  
Are you there?

www.lavoz.us.com

50% ENGLISH – 50% SPANISH  
locally owned and operated  
community newspaper.



© 2012 • La Voz • 50¢

BILINGUAL NEWSPAPER



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL  
The Voice  
NEWSPAPER

¡50% EN ESPAÑOL!

El Mejor Periódico Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL NEWSPAPER

¡Conéctese con la Naturaleza! Connect with Nature!

### VINCULANDO A LAS PERSONAS CON LA CONSERVACIÓN DE AVES

por natasha kerr  
environment for the americas

Cada primavera, miles de personas celebran uno de los eventos más importantes y espectaculares del hemisferio oeste — el retorno de las aves migratorias desde los sitios donde pasaron el invierno en México, Centroamérica y América del Sur. Esta primavera, el Monumento Nacional Muir Woods, en el Condado Marin, será anfitrión del Día Internacional de las Aves Migratorias, un evento anual especial para toda la familia. El evento se llevará a cabo el sábado 12 de mayo de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Nos visitará "Sequoia", una lechuza moteada del norte de WildCare en Marin; habrá caminatas para observar aves, kioscos de actividades y mucho más. También se presentarán programas bilingües (en inglés y español), incluyendo una caminata guiada por la naturaleza y un espacio para contar cuentos. El visitar una estación de baneo de aves le permitirá que ver a las aves de cerca y en la mano, mientras que personal capacitado captura, bandea y libera a las aves con el fin de estudiar sus movimientos y sobrevivencia. El festival es gratuito.

El Día Internacional de las Aves Migratorias es organizado por Environment for the Americas, cuyas oficinas centrales están en Boulder, Colorado. Se llevan a cabo celebraciones en más de 500 sitios desde Canadá hasta Colombia. Se ofrecen programas nacionales, en las ciudades y en parques, museos, refugios de vida silvestre, zoológicos y escuelas locales. Estos eventos ofrecen una excelente oportunidad para que personas de todas las edades aprendan a proteger a las aves y sus hábitats.

Las organizaciones representadas durante el evento en Muir Woods incluyen Boy Scouts de San Rafael, Conservation Corp North Bay, Environment for the Americas, Golden Gate National Parks Conservancy, Golden Gate Recreation Area, Golden Gate Raptor Observatory, National Park Service, PRBO Conservation Science, WildCare y Wild Sound Stories. Para más información sobre el evento llame al 707.781.2555 ext 302 o visite [www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm](http://www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm). Esperamos que nos acompañe en esta celebración el 12 de mayo en el Monumento Nacional Muir Woods.

#### PASANTES APRENDIENDO

Environment for the Americas ([www.birdday.org](http://www.birdday.org)) ha estado trabajando en un proyecto llamado "Vinculando Culturas", financiado por el National Science Foundation. Ésta es una iniciativa de diversidad que promueve la educación ambiental en comunidades latinas de los Estados Unidos. En el área de la Bahía de San Francisco, nos complace ser anfitriones de Lesly Caballero y Semiar Chávez, quienes son nuestros pasantes del Día Internacional de las Aves Migratorias de 2012. Ellos tendrán la oportunidad de aprender sobre aves y la educación de la conservación mientras promueven el evento del Monumento Nacional Muir Woods. También participarán con kioscos educativos en eventos del área de la Bahía de San Francisco, incluyendo el Día del Niño y varias ferias de salud. Los pasantes también presentarán la actividad de observación de aves a miembros de la comunidad latina y fomentarán los programas que organiza el Monumento Nacional Muir Woods y PRBO Conservation Science. Gracias Lesly y Semiar por todo sus esfuerzos y dedicación al proyecto.

VEA CONSERVACIÓN DE AVES EN LA PÁGINA 10



Ilustración por / Illustration by Rafael Lopez

### CONNECTING PEOPLE TO BIRD CONSERVATION

Muir Woods National Monument hosts family event

By Natasha Kerr environment for the americas

Every spring, thousands of people celebrate one of the most important and spectacular events in the Western Hemisphere—the return of migratory birds from wintering sites in Mexico, Central America, and South America. This spring, Muir Woods National Monument in Marin County hosts the annual International Migratory Bird Day (IMBD), a special event for the entire family. The event is on Saturday May 12, from 8:00 a.m. until 2:00 p.m. and will feature Sequoia, a Northern Spotted Owl from WildCare in Marin, bird walks, activity booths, and much more. Bilingual (Spanish & English) programs will take place including a nature guided walk and a story time. A visit to a bird banding station offers the chance to see birds up close and in the hand, as trained staff capture, band, and release birds to study their movements and survival. The festival is free of charge.

IMBD is organized by Environment for the Americas, based in Boulder, CO. Celebrations are held at over 500 locations from Canada to Colombia. Programs are offered at national, city, and local parks, museums, wild-life refuges, zoos, and schools. These events are great ways for people of all ages to learn how to protect birds and their habitats.

Organizations represented at this event at Muir Woods National Monument include Boy Scouts of San Rafael, Conservation Corp North Bay, Environment for the Americas, Golden Gate National Parks Conservancy, Golden Gate Recreation Area, Golden Gate Raptor Observatory, the National Park Service, PRBO Conservation Science, WildCare, and Wild Sound Stories. For more information on the event please call 707 781-2555 ext 302 or visit [www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm](http://www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm). We hope you will join us at this celebration on May 12<sup>th</sup> at Muir Woods National Monument!

SEE BIRD CONSERVATION ON PAGE 10

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,  
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,  
ONE UNDERSTANDING



Santa Rosa Immigration March photos by Mathew Canniff.  
See more at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)

¡Feliz Día de las Madres!  
Happy Mother's Day!



Photos by Ani Weaver. See more at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)



Las Cabras Andan por Doquier — un poema que trata sobre una cabra, por Radha Weaver. Entretenida y educativa a la vez. Vea la página 9.

Goats in the Air — a poem by Radha Weaver — entertaining and educating at the same time. See page 9.

**ESTABLECIENDO UN PUENTE QUE NOS UNE**  
 La celebración pública por el 75mo. aniversario del Puente Golden será un evento espectacular el próximo 27 de mayo, la cual será llevada a cabo por toda la orilla de la bahía, desde Fort Point hasta Pier 39. Dentro de los sitios incluidos para este programa se encuentran Crissy Field y Marina Green. Además se llevarán a cabo actividades y eventos adicionales en Presidio, el Centro Fort Mason, la Plaza Ghirardelli, el Parque Histórico Nacional y Marítimo de San Francisco, Fisherman's Wharf y Pier 39. Mientras que el puente será abierto para el tráfico de automóviles, no se permitirá que las personas caminen sobre el puente, habrá una gran cantidad de lugares para observar y formas para que el público pueda compartir esta experiencia durante el festival. Para obtener mayores detalles, visite [www.goldengatebridge75.org](http://www.goldengatebridge75.org)

**Golden Gate Bridge Celebrates 75 Years**

**El Puente Golden celebra sus 75 años**  
 ¡Celebraciones a la orilla del mar!

Day long festival spans the San Francisco waterfront.  
**Sunday, May 27, 2012**  
[www.goldengatebridge75.org](http://www.goldengatebridge75.org)

**BRIDGING US ALL**  
 75th anniversary public celebration will be a spectacular event on May 27, 2012, spanning the waterfront from Fort Point to Pier 39. Major program venues include Crissy Field and the Marina Green; more activities and events will be held at the Presidio, Fort Mason Center, Ghirardelli Square, San Francisco Maritime National Historical Park, Fisherman's Wharf, and Pier 39. Bridge will be open to auto traffic only, no Bridge walk, but there will be numerous vantage points and ways for the public to share in the Festival experience. Go to [www.goldengatebridge75.org](http://www.goldengatebridge75.org) for details.

**U-JAM Fitness™**  
 3 month special \$150!  
 Unlimited classes!  
 Morning: M-Th 9:15am  
 Night: M-W-F 7:15pm  
 \$10 Drop in  
 \$70 for a 10-class card.  
 \$65/month.  
 U-Jam Fitness™ unites world beats with urban flavor and takes you around the world from Hip-Hop to Bollywood, with an intense cardio vascular workout!  
 VIP Special Card is 3 months for \$150. Access to 84 classes, less than \$1.80 per class!  
 U-Jam Fitness™ is Universal, Unique and eUphoric.  
 So put on your high-tops and let the music drive you.  
 Located at: Calikicks Martial Arts Academy  
 3445 Sebastopol Road  
 Santa Rosa, CA 94507  
**707 535 0368**

Calikicks Martial Arts Academy has been offering instruction and training in Taekwondo since 1989.

Discipline Respect Positive Attitude Focus Self esteem Friendship

**Calikicks Martial Arts Academy**  
 Tae Kwon Do

Building a strong body mind and spirit

Calikicks MAA has produced champions in life as well as in the martial arts

\$75.00 Per Month \$95.00 Special  
 707 535 0368

Olympic Style  
 Tae Kwon Do  
[Calikicksukd.com](http://Calikicksukd.com)

**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 especifica discreción. I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion.  
 LDA-34, Sonoma County

**MAYO/MAY 2012:**  
 Publisher / Editorial / Art Director: **Ani Weaver**  
**CIRCULATION:** Bob Henry, 707.206.0393 Santa Rosa, Petaluma, Cotati/Rohnert Park, Sebastopol, Russian River, Calistoga, Sonoma, Windsor, Healdsburg, Cloverdale, Napa, Hopland, Ukiah, Willits, Fort Bragg, Lake & Marin Counties.  
 Teresa Foster, 707.255.8666 Napa, Fairfield.  
 Schools / agencies and other areas, 707.538.1812.  
**EDITORIAL BOARD OF DIRECTORS:**  
 Ani Weaver MA, MFT; Dr. Carl Wong; Francisco Vázquez PhD, SSU; Frank Pugh, VP Board of Trustees, SRCS; Jane Escobedo, SCOE; Brian Shears PhD, SSU; Ruth A. González; Ellie Galvez-Hard Edd;  
**SALES:** Please call La Voz at 707.538.1812. Classified: [ads@lavoza.com](mailto:ads@lavoza.com).  
**COMMUNITY RELATIONS:** Gerardo Sánchez  
**EDITORIAL:** Editor-in-Chief: **Ani Weaver**  
 Associate Editor: **Ruth A. González**; Assistant Editor: **Radha C. Weaver**; Editor, Spanish: **Chiquis L.**; Proof Reading: **Chiquis L.**, Spanish; **Ani Weaver** and **Daniel Lambert**, English.  
**TRANSLATORS:** **Chiquis L.**, **Odacir Bolaño**.  
**ART:** Design, Layout, Typesetting: **Ani Weaver**; assisted by **Ruth A. González**.  
**PHOTOGRAPHY:** **Ani Weaver**; **Mathew Canniff**.  
 Historical Cartoonist: **Emilio Rodríguez Jiménez**, México;  
**CONTRIBUTORS:** **Natasha Kerr**; **Ruth González**; **Radha C. Weaver**; **Marisol Muñoz-Kiehne**, PhD; **Chris Kerosky**; **Monica Anderson**; **David Anglada-Figueroa**, PsyD; **Anthony Taylor**; **Christi Cambor**; **Noris Binet**.

**Año escolar 2012-2013 ¡Una nueva escuela charter en Santa Rosa!**  
 Now enrolling for the 2012-13 school year. New Charter School in Santa Rosa!

**Kawana Academy of Arts and Sciences** 2121 Moraga Drive, Santa Rosa, CA 95404

- ¿Por qué inscribirse?**
1. Currículum basado en la Tecnología (un iPad para cada estudiante)
  2. Un programa académico fuerte armonizado con un aprecio de las necesidades sociales y emocionales de los niños
  3. Fomenta la participación activa de padres
  4. Una variedad de programas gratis después del horario regular enfocados en las Artes de Presentación y las Ciencias
- 2012-2013 Niveles Académicos K-6°  
 2013-2014 Niveles Académicos K-7°  
 2014-2015 Niveles Académicos K-8°

- Why Enroll?**
1. Technology Based Curriculum (an iPad for every student)
  2. Strong Academic Program blended with an appreciation of the social/emotional needs of children
  3. Encouragement for active parent participation
  4. A wide array of free after-school programs focused on the Performing Arts and Sciences
- 2012-2013 K-6th Grades  
 2013-2014 K-7th Grades  
 2014-2015 K-8th Grades



Contact the Kawana School Office at 707 545-4283 for more information and enrollment packets  
 Póngase en contacto con la Oficina de la Escuela Kawana a 707 545-4283 para mayor información y paquetes de inscripción

**LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER**  
 PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 707.538.1812  
[www.lavoza.com](http://www.lavoza.com) • [news@lavoza.com](mailto:news@lavoza.com)  
 La Voz is published on the first Monday of the month. Please submit articles by the fifteenth of the month prior to publication. La Voz se publica el primer lunes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 15 del mes de la publicación.  
 © Periódico Bilingüe La Voz 2012. Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección. © La Voz Bilingual Newspaper 2012. All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without written permission of the publisher.  
**SUBSCRIPTIONS:** For one year, please send \$35 check or money order made out to "La Voz" and your name and address to La Voz at PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402

La Conexión de la Compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

¿ESTÁ PENSANDO EN ADQUIRIR UN PERRO?

Por Christi Cambor sonoma humane society

Como veterinaria de un albergue de animales, cada día veo las caras tristes de dulces animales que son abandonados porque los dueños no estaban preparados para cuidar de ellos o porque el animal no se adaptó a su estilo de vida. Adoptar un animal es un compromiso de por vida. Considere dónde planea estar los próximos cinco, diez y hasta quince años. Asegúrese que tiene tiempo y paciencia suficientes, además un plan claro en cómo va a alimentar, entrenar y limpiar a su nueva mascota. Sea honesto acerca del tipo de perro que usted desea realmente. ¿Desea a un socio apasionado que lo acompañe a correr? Entonces querrá adoptar un perro atlético con mucha energía. ¿Preferiría a un perro más lento y amistoso para acurrucarse con él? Considere adoptar un animal de mayor edad y con un nivel energético más bajo.

**EL COSTO DE LA ADOPCIÓN** Entender el compromiso financiero es fundamental. Los animales requieren cuidado médico de rutina, vacunas, desparasitación y chequeos médicos anuales. Hay programas de seguros para mascotas que pueden amortiguar el golpe de los costos de tratamiento de emergencia o imprevistos. Sume todo y pregúntese. ¿Nuestro presupuesto familiar puede incluir una nueva mascota?

**¿QUÉ TIPO DE PERRO?** ¿Qué raza de perro debe conseguir? Personalmente, me encantan los perros de raza mixta, los criollos. No sólo porque su apariencia es única, sino también porque por lo general son mucho más saludables que los animales de raza pura, debido al hecho de que la genética de animales de razas puras es muy limitada. ¡Viva el perro criollo!

**¿DÓNDE DEBO CONSEGUIR UN PERRO?** Con tantos animales sin hogar con necesidad de ser adoptados, yo nunca recomendaría pagar dinero por un perro de raza pura. La adopción de un refugio de animales, literalmente, salva su vida. Una de las ventajas de adoptar en la Sociedad Humana de Sonoma es que los animales están médicamente listos; vacunados, con microchip, esterilizados, desparasitados y con prueba de temperamento. Estos servicios están respaldados por la cuota de adopción y reduce las preocupaciones de usted como adoptante. Si está únicamente interesado en una raza en particular, tenga en cuenta que los refugios de animales se encuentran animales de raza pura y muchas de las razas que son más populares están regularmente disponibles a través de los grupos de rescate.

**LOS CACHORROS SON COMO LOS BEBÉS** ¿Está preparado para despertarse dos veces en la noche y sacar su cachorrito afuera en el frío? ¿Tiene tiempo para enseñar a su cachorro cómo manejarse con las escaleras y puertas? ¿Tiene la paciencia y el amor para llevar a caminar un cachorro que le gusta perseguir mariposas? Al igual que los bebés, los cachorros necesitan una guía y el amor para que sean verdaderos miembros de la familia. Lea libros sobre qué puede esperar y cómo puede utilizar las técnicas de refuerzo positivo. Evite el castigo, ya que sólo hace que los animales se vuelvan temerosos y esto interfiere en la con su relación con su familia. Si se percató que no tiene la paciencia de un joven cachorro, considere la adopción de un animal adulto que ya ha pasado por los dolores de cabeza que causa las etapas de desarrollo.

**CUANDO LA COSAS NO MARCHAN BIEN** Los terrier pueden ser tenaces; los chihuahuas pueden ser un reto. Al llegar a los momentos difíciles que requieren la ayuda de expertos, visite [www.sonomahumane.org](http://www.sonomahumane.org) para obtener información sobre entrenamientos. También en este lugar ofrecemos servicios de veterinaria, vacunación a bajo costo y esterilización.

**LOS BENEFICIOS DE TENER UNA MASCOTA** El vínculo amoroso de un animal de compañía es realmente uno de los mejores regalos que nos podemos dar a nosotros mismos y a nuestros hijos. Cuando esté listo, elija el perro apropiado para usted. *Salvará su vida y enriquecerá la suya.*

THINKING OF GETTING A DOG?

By Christi Cambor sonoma humane society

As a shelter veterinarian, every day I see the sad faces of sweet animals being given up because the original adopters weren't fully prepared to care for them or because the animal didn't fit well with their lifestyle. Adopting an animal is a life time commitment. Take stock of where you plan to be five, ten, even 15 years from now. Be sure you have sufficient time and patience and have a clear plan on how to delegate feeding, training and cleaning chores. Be honest about the type of dog you really want. Do you want an enthusiastic jogging partner? Then you'll want to adopt an athletic dog with lots of energy to burn. Would you prefer a friendly couch potato to snuggle up with? Consider adopting an older pet with a lower energy level.

**DOLLARS AND CENTS OF ADOPTING** Understanding the financial commitment is critical. Animals require routine medical care, vaccinations, deworming and annual health check-ups. There are pet insurance programs that can cushion the blow of unanticipated or emergency treatment costs. Add it all up and ask yourself: *Can our family budget include a new pet?*

**WHICH TYPE OF DOG?** What breed of dog should you get? I am a real advocate for one-of-a-kind, adorable mixed breed mutts. Not only are their looks all together unique, they are usually much healthier than purebred animals due to rampant inbreeding and the limited gene pool of purebreds. Long live the mutt!

**WHERE SHOULD YOU GET YOUR DOG?** With so many homeless animals in need of adoption, I would never recommend paying top dollar for a purebred dog. Adopting a shelter animal literally saves its life. One advantage to adopting from the Humane Society is that animals are medically ready to go. Shelter animals are vaccinated, micro-chipped, sterilized, de-wormed and temperament tested. These services are supported by adoption fees and reduce worries for adopters. If your heart is still set on a particular breed, be aware that animal shelters do offer purebreds and many popular breeds are regularly available through rescue groups.

**PUPPIES ARE LIKE BABIES WITH TAILS** Are you prepared to wake up two times a night to take a puppy outside in the cold? Can you show a pup how stairs and doors work? Do you have the loving patience to walk a puppy that would rather chase butterflies?

Just like babies, puppies need guidance and love to make them successful family members. Read books on what to expect and how to use positive reinforcement techniques. Avoid punishment or scolding as this just makes animals fearful and interferes with your bond.

If you decide you haven't the patience for a young pup, consider adopting an adult animal who has already been through the growing pains of adolescence.

**WHEN THE GOING GETS RUFF!** Terriers can be tenacious. Chihuahuas can be challenging. When you hit rough patches requiring expert help, visit [sonomahumane.org](http://sonomahumane.org) online for information about training classes. It's also the place to check out veterinary hospital services, spay/neuter, and low-cost vaccine and spay/neuter clinics.

**SAVING A DOG MAY SAVE YOU** The loving bond of a companion animal is truly one of the greatest gifts we can give ourselves and our children. When you are ready, choose the right dog for you. *You'll save a life and yours will be enriched.*



**SONOMA Humane Society**

- Pet Adoptions
- Veterinary Hospital
- Dog Training
- Pet Supplies

[SonomaHumane.org](http://SonomaHumane.org)

- Adopciones de mascotas.
- Hospital veterinario.
- Entrenamiento para perros.
- Todo para sus mascotas.

**(707) 542-0882**  
**5345 Highway 12**  
**Santa Rosa, CA 95407**

Find out about volunteer opportunities at the Sonoma Humane Society, visit [www.sonomahumane.org](http://www.sonomahumane.org) or 707.542.0882.

**SpayPal: Low Cost Cat Spay/Neuter for Sonoma County**  
**\$30 for Cat Spay/Neuter Surgery**  
**Also included, FREE Rabies Vaccine**  
**Call 707 636-1716 to schedule an appointment**

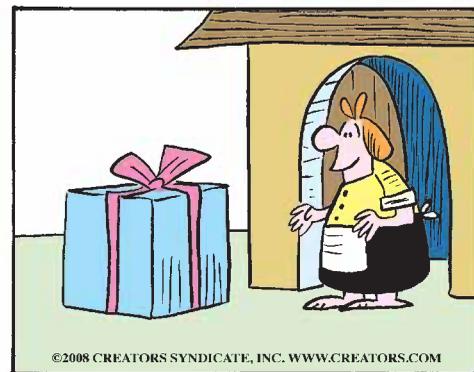
Sponsored by The Salatako Animal Welfare Fund at The Community Foundation Sonoma County and The Sonoma Humane Society

**SpayPal: Esterilización/Castración a bajo costo para el condado de Sonoma**  
**\$30 por cirugía para esterilizar/castrar un gato. También incluye vacuna para la rabia GRATIS. Comuníquese al 707 636 1716 para establecer una cita**

Patrocinado por los Fondos Salatako para el Bienestar Animal, una división de la Fundación Comunitaria del Condado de Sonoma y la Sociedad Protectora de Animales de Sonoma

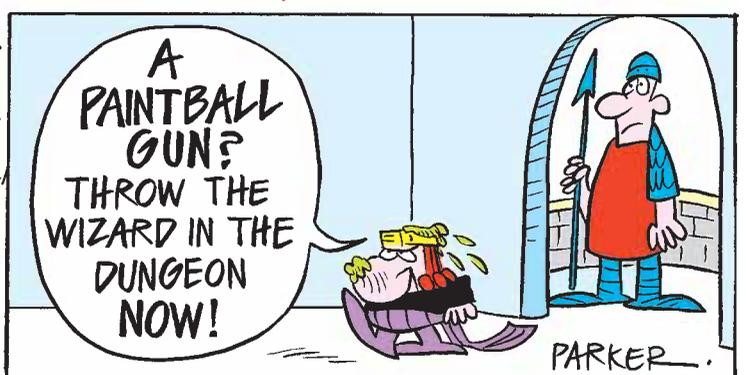
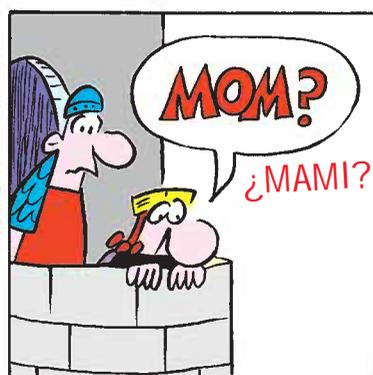
WIZARD OF ID

¡RÁPIDO, ENVÍALE ALGO A MI MADRE! ¡LO QUE SEA! ¡NO IMPORTA!



¿YA SE DIO CUENTA QUE HOY ES DÍA DE LAS MADRES? ¡QUÉ LATA!

¡SIEMPRE DESEÉ TENER UNA DE ÉSTAS!



MI SEÑOR, SU MADRE ESTÁ AQUÍ PARA AGRADECERLE EL REGALO QUE LE ENVIÓ.

¿UNA PISTOLA PARA PINTURA? ¡MANDEN AL MAGO A LA MAZMORRA AHORA MISMO!

BY PARKER & HART

## Personajes del Mes

## People of the Month



Esta fotografía fue tomada en México, en marzo de 2012; la familia se reunió para celebrar el cumpleaños de Josefina. (De izq. a der.) Coty Guitron, Betty Nuñez Guitron, Edith Guitron-Lona, Josefina Guitron, Massiel Guitron, Yesenia Guitron, Julie Garcia-Guitron, Oralía Garcia-Guitron, (fila de abajo) Hugo Guitron y Joel Guitron.

This photo was taken in Mexico in March 2012 where the family celebrated Josefina's birthday. (left to right) Coty Guitron, Betty Nunez-Guitron, Edith Guitron-Lona, Josefina Guitron, Massiel Guitron, Yesenia Guitron, Julie Garcia-Guitron, Oralía Garcia-Guitron, (bottom row) Hugo Guitron and Joel Guitron.

## HOSPICIO Y SERVICIOS DE DÍA PARA ADULTOS DEL VALLE DE NAPA

Proporcionando ayuda a aquellas personas que más la necesitan por ruth gonzalez periódico bilingüe la voz

Filemón Guitrón era un joven atractivo y arduo trabajador de 30 años con una joven familia cuando se vino del estado de Jalisco, México a Los Ángeles, CA, en 1967. Durante muchos años, Filemón trabajó como mesero y posteriormente se mudó a Calistoga donde era copropietario de la "Taquería Santa Rosa" y ahí crió sus ocho hijos junto con su esposa, Josefina. Su familia es grande, participativa y afectuosa. Cuando Filemón fue diagnosticado con cáncer de pulmón terminal en agosto de 2000, su familia estaba devastada pero siempre mostró un gran apoyo. El doctor le había dado a su padre una expectativa de vida de cuatro meses. Filemón viviría por dos años más.

Los hijos de Filemón se dieron cita en una reunión familiar para discutir las noticias que habían recibido y para asignar tareas a cada uno de los miembros de la familia. Todos estaban dispuestos a ayudar a su madre en el cuidado del padre. Una de las hijas, Yesenia, empezó a tener la idea de hablarle al servicio de hospicio pero esta idea fue rechazada inmediatamente por sus hermanos. "Ellos creían que el hospicio significaba el darle más drogas y llevarlo a una muerte más rápida", explica Yesenia. "Siento que provengo de una familia educada pero realmente no teníamos conocimiento alguno sobre el significado del servicio de hospicio. Somos una familia tradicional mexicana: Como sucede con la mayoría de las familias tradicionales mexicanas, estaban preparándose ellos mismos para cuidar de su padre. Durante dos años, Josefina Guitrón y sus seis hijos, que aún vivían en los EEUU, transportaban y cuidaban de su esposo. Sin embargo, este trabajo cada vez se hacía más difícil. Filemón ya no podía dormir durante las noches y rechazaba la idea de realizar los difíciles viajes para ir a ver al doctor. Finalmente, Josefina, ya exhausta, les dijo a sus hijos que se necesitaba obtener ayuda externa. Yesenia le preguntó al doctor sobre el servicio de hospicio y recibió una recomendación. Yesenia empezó a investigar en internet y la familia accedió a que se obtuviera ayuda externa. Toda la familia llegó al Hospicio y Servicios de Día para Adultos del Valle de Napa (NVHADS, por sus siglas en inglés).

"Mi madre estaba muy impresionada al ver la calidad de cuidado para enfermos que las enfermeras le proporcionaban a mi padre", dice Yesenia. "El hecho de que mi padre podía quedarse en casa y sin tener que ir al hospital era algo muy importante para él". También fue muy importante para Filemón el recibir visitas y además podía recibirlas en la comodidad de su casa. "El personal de enfermería explicaba cada uno de los pasos que iban

tomando y el por qué. Todos hablaban español e informaban a toda la familia sobre lo que era normal y lo que no era normal. Además cuidaban de mi mamá, quien era la persona que estaba más a cargo de mi padre. No cuidaban tan sólo de mi padre, también cuidaban de mi madre. Ayudaron mucho a mi madre y siempre estaban disponibles, con tan sólo hacer una llamada telefónica. Todos mis hermanos estaban en constante contacto, por lo que el personal no tenía que comunicarse sólo conmigo. Todos estábamos conscientes de lo que estaba sucediendo durante todo el tiempo. Tan sólo hubiéramos querido haber hecho uso de sus servicios mucho antes ¿Porqué nos tomó tanto tiempo el contactarlos?

Filemón y sus hijos siempre mostraron un gran apoyo. El doctor le había dado a su padre una expectativa de vida de cuatro meses. Filemón viviría por dos años más.

### SERVICIOS DE HOSPICIO DEL VALLE DE NAPA

El concepto moderno de hospicio es frecuentemente malinterpretado y puede variar de región a región. La mayoría de hospicios proporcionan servicios médicos, apoyo emocional y recursos espirituales a las personas que se encuentran en las últimas etapas de su enfermedad terminal, asimismo para los miembros de la familia afectados por la enfermedad o muerte de sus seres queridos. Los pacientes que viven en centros de cuidado y residencias para la asistencia también pueden recibir los cuidados de un hospicio.

El Hospicio del Valle de Napa y Servicios de Día para Adultos (NVHADS, por sus siglas en inglés) no sólo proporciona apoyo para aquellas personas que padecen una enfermedad terminal sino que también para aquellas personas que sufren de condiciones crónicas. Su equipo de trabajo formado por personal y voluntarios ofrece cuidado profesional y recursos expertos durante esta etapa tan difícil de la vida. Este equipo cree firmemente en el enfoque holístico que trata el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona y de su familia.

Desafortunadamente la falta de entendimiento y los mitos que rodean la idea del cuidado que ofrece el hospicio conlleva a la falta de demanda de estos servicios excepcionales. "Los servicios ofrecidos por nuestro hospicio no tiene una gran demanda entre la población latina de Napa, especialmente", confirma Laura Valencia, quien trabaja para la Liga Latina Comunitaria (Latino Community Liaison) del NVHADS. "Nuestras instalaciones están autorizadas para proporcionar servicios a hasta 100 participantes en un día; servimos a alrededor de 50 participantes al día. Además, proporcionamos personas que cuidan de los enfermos y personas que son parte de nuestros grupos de apoyo, el programa de alcance comunitario y MindBoosters". NVHADS proporciona sus servicios a las personas del condado de Napa y a la ciudad de Vallejo.



foto de/photo by Mathew Canniff

Yesenia Guitron, hija de/daughter of Filemon y/and Josefina Guitron

### DISIPANDO MITOS

Mito: Hospicio significa renunciar a la esperanza de recuperación.

Hospicio ayuda a las personas durante la transición entre la esperanza de una cura y la esperanza de una vida plena.

Mito: Hospicio es tan sólo un lugar.

Hospicio es una filosofía para el cuidado y la atención que es proporcionada en la casa del paciente.

Mito: Hospicio sólo presta sus servicios a pacientes con cáncer.

Hospicio está disponible para cualquier persona que padezca una enfermedad de gravedad, sin importar la edad o el diagnóstico del paciente.

Mito: El único resultado a esperar es la muerte.

Algunos pacientes mejoran con el tratamiento de apoyo y pueden llegar a un punto en donde ya no necesitan de los servicios del hospital para enfermos terminales. Además estos pacientes pueden ser readmitidos nuevamente en este programa, si es necesario.

Mito: Hospicio es sólo utilizado para los últimos días de vida del paciente.

A la mayoría de los pacientes les resta un tiempo de vida largo. Hospicio está disponible para pacientes que aún le restan meses de vida.

### SERVICIOS DE DÍA PARA ADULTOS

NVHADS también ofrece Servicios de Día para Adultos, estos servicios están dirigidos a personas adultas que padecen de condiciones crónicas, discapacidades, fragilidad, enfermedad mental o bien que requieren ayuda con ciertas actividades que se realizan en forma diaria. Dentro de sus servicios se incluyen el cuidado mental, enfermería, terapia, servicio social y recreativo, así como cuidado personal. Además proporcionan actividades para la estimulación y la interacción social, las cuales son muy importantes ya que reducen el sentido de aislamiento. Los participantes obtienen

diversos beneficios al socializar con sus compañeros y al realizar actividades de estimulación mientras las personas encargadas de proporcionar cuidado descansan un poco. Las amistades promueven un sentido de bienestar. Los programas de Servicios de Día para Adultos también proporcionan consejería para el cuidado, apoyo, información y asistencia de tal forma que las personas que proporcionan cuidado pueden mantener a sus seres queridos desde su casa tanto tiempo como sea posible. Estos Servicios de Día para Adultos apoyan tanto a los participantes y las personas encargadas de proporcionar cuidado y pueden prevenir el colocar antes al paciente en un centro de cuidado.

Los participantes tienen acceso a una amplia variedad de actividades individuales y de grupales como yoga, pilates, narración de reminiscencias, terapia musical, terapia artística, terapia en la horticultura, eventos actuales, cocina, programación intergeneracional y terapia con mascotas. Las actividades están diseñadas para hacer que los pacientes participen, estimulen la actividad física y mental, asimismo toma en consideración los intereses, el historial de su vida y las habilidades de cada una de las personas. Las actividades del programa de Servicios de Día para Adultos son terapéuticas y se enfocan en el mejoramiento de las capacidades del participante.

### ACTIVIDADES

El Hospicio y Servicios de Día para Adultos es una organización sin fines de lucro cuyo personal profesional recibe un salario. Sin embargo, a través del Beneficio de Reembolso de Medicare, se le requiere que cuente con voluntarios, para al menos cubrir un 5% de sus necesidades de personal y por lo tanto recluta y entrena a personas voluntarias para que sean parte de un equipo supervisado que proporcione ayuda a las personas encargadas de cuidar de los enfermos terminales y un programa de apoyo en este centro. Este hospicio recibe sus fondos a través de Medicare, Medicaid, la mayoría de las compañías de seguros y otros centros de cuidado médico. Sin embargo, NVHADS nunca rechaza a familia alguna de la comunidad porque no cuenta con una opción de seguro que cubra este servicio. NVHADS también cuenta con el Centro de Recursos para el Cuidado de Día de Enfermos con Alzheimer del Condado de Napa (Alzheimer's Day Care Resource Center for Napa County). Sus servicios de consulta familiar están disponibles para cualquier persona en el condado de Napa y sin costo alguno. También proporcionan un programa social para personas preocupadas sobre su memoria o bien que se encuentran en etapas tempranas de pérdida de la memoria.

Las personas encargadas de cuidar a los enfermos se benefician de los siguientes recursos: entrenamiento y programas educativos, grupos de apoyo para personas encargadas de cuidar enfermos, consultas familiares, recursos bibliográficos para el cuidado de enfermos, consejería para proporcionar descanso, información y recomendaciones.

### DESPIDIÉNDOSE

Filemón Guitrón alcanzó a vivir para celebrar sus bodas de oro con su bondadosa esposa, Josefina, y sus ocho hijos. El 23 de septiembre de 2011, Filemón falleció en Calistoga, California en la casa de su hija. Tenía 26 nietos y siete bisnietos.

"Nos habíamos estado preparando para ese momento durante años, pero todas las investigaciones que habíamos realizado fueron olvidadas durante nuestra pena", dijo Yesenia Guitrón. "Estábamos muy contentos de contar con el servicio del hospicio ya que su programa para familias en duelo se encargó de realizar

todos los trámites. Se comunicaron con la funeraria, nos asistieron y guiaron durante todo este proceso. Nos dieron una gran cantidad de diferentes opciones y cuando decidimos cremar el cuerpo de mi padre y enviar las cenizas a México, ellos se encargaron de llevar a cabo todos los procedimientos necesarios".

Durante los meses posteriores a la muerte de su padre, Yesenia cayó en un estado de depresión, pero no pensó en obtener ayuda hasta que un día visitó a Laura Valencia de NVHADS. Laura Valencia le explicó a Yesenia que todavía era elegible para recibir sesiones de consejería gratuita por el fallecimiento de un ser querido. "Estaba contenta de poder ir a las sesiones de consejería. Me ayudaron bastante durante ese difícil tiempo".

El Departamento para familiares en duelo del NVHADS (NVHADS Bereavement Department) ofrece dos sesiones de consejería para momentos de duelo sin costo alguno para cualquier habitante del condado de Napa que haya experimentado la muerte de un ser querido (está disponible en español) y doce sesiones gratuitas para los miembros de la familia del paciente del Hospital para Enfermos Terminales del Valle de Napa.

### ACEPTANDO LA AYUDA

El cuidar de una persona enferma es considerado uno de los momentos más estresantes en la vida de cualquier persona. Es tan grande el efecto de este estrés en la salud de la persona que cuida al enfermo que de diversos estudios científicos sobre el estrés indican que el evento de más estrés que pueden vivir los seres humanos es cuando las madres cuidan de algún hijo que se encuentra terminalmente enfermo. Cuando un ser querido se enferma, hacemos todo lo posible para cuidar de él. Queremos que nuestro ser querido viva una vida tan completa y cómoda como sea posible, sin importar su condición. Queremos lo mejor para ellos, pero esto no puede ser logrado a expensas de nuestra salud, o de ser así pudiera afectar la calidad de cuidado que estamos proporcionando a nuestros seres queridos. Cada persona es lo suficientemente valiosa como para recibir un cuidado excepcional y una atención extra, especialmente en medio del tratamiento de una enfermedad. No espere hasta el fin. Haga lo mejor que pueda hacer y busque ayuda.

### Hospicio y Servicios de Día para Adultos del Valle de Napa

414 South Jefferson Street  
Napa, CA 94559

707.258.9080

www.nvhads.org



Laura Valencia, de la Liga Latina Comunitaria (Latino Community Liaison) del NVHADS.

## LENDING A HAND TO THOSE WHO NEED IT MOST

## Napa Valley Hospice and Adult Day Services

by ruth gonzalez la voz bilingual newspaper



*Filemon Guitron was a handsome, hardworking thirty year-old with a young family when he moved from Jalisco, Mexico to Los Angeles, California in 1967. For many years, he worked as a waiter and eventually moved to Calistoga where he co-owned Taqueria Santa Rosa and raised eight children with his wife, Josefina. Their family is large, involved and caring. When Filemon was diagnosed with terminal lung cancer in August of 2000, they were devastated but supportive. The doctor gave their father a life expectancy of four months. He would live for two more years.*

Photo: Filemon and Josefina Guitron

Filemon's children called a family reunion to discuss the news and designate tasks. Everyone was willing to help their mother care for their father. One daughter, Yesenia, raised the idea of hospice but it was soon rejected by her brothers. "They thought hospice meant more drugs and a faster death," explains Yesenia. "I feel I come from an educated family but we really didn't know anything about hospice. We are a very traditional Mexican family." And like most strong traditional Mexican families, they were prepared to care for their own. For two years, Josefina Guitron and her six children still residing in the U.S., transported and cared for her husband. But the job was becoming more difficult. Filemon was no longer sleeping at night and refused to make the difficult trips to the doctor. Finally, an exhausted Josefina told her children that outside help was needed. Yesenia asked the doctor about hospice and received a referral. She went online to research it and the family conceded to get outside help. They reached out to Napa Valley Hospice and Adult Day Services (NVHADS).

"My mother was very impressed with the quality of care that hospice provided my father," says Yesenia. "He was able to stay home and not go to a hospital which was very

important to him." It was also important for Filemon to receive visitors and he was able to have that in the comfort of his family's home. "The nurses explained every step they took and why. They spoke Spanish and educated the family regarding what was normal vs. abnormal and they pampered Mom, the primary caregiver. It wasn't just Dad they took care of. They helped Mom a lot and they were just a phone call away at any hour. All of my siblings were contacts, so Hospice didn't have to just go through me. We were all aware of what was happening all of the time. We only wish we'd reached out sooner. Why did it take us so long?"

## NAPA VALLEY HOSPICE

The modern concept of hospice care is often misunderstood and can vary by region. Most hospice care provides medical services, emotional support, and spiritual resources for people who are in the last stages of a terminal illness and for family members affected by their loved ones illness or death. Patients living in nursing homes and assisted living residences also qualify for hospice care. Napa Valley Hospice and Adult Day Services (NVHADS) not only provides support for the terminally ill but also for those suffering from chronic conditions. Their team of staff and volunteers offer professional healthcare and expert resources during

life's most trying times. They believe in a holistic approach that treats the body, mind and spirit of the person and their family. Unfortunately, misunderstandings and myths surround the idea of hospice care and lead to an under-utilization of these exceptional services.

"Our hospice services especially are underutilized by the Latino population in Napa," confirms Laura Valencia, NVHADS Latino Community Liaison. "Our facility is licensed to serve 100 participants a day; on average we serve 50 participants a day. In addition, we serve caregivers and people through our support groups, community outreach program, and MindBoosters." NVHADS serves all of Napa County and the City of Vallejo.

## DISPELLING MYTHS

Myth: Hospice means giving up hope.

Hospice helps people during their transition between hope for a cure and hope for a full life.

Myth: Hospice is a place.

Hospice is a philosophy of care and attention that is given in the patient's home.

Myth: Hospice is only for cancer patients.

Hospice is available to any person with a serious illness, regardless of age or diagnosis.

Myth: It only results in death.

Some patients improve with supportive treatment and no longer need hospice. They may be readmitted into the program, if necessary.

Myth: Hospice is only for the last days of life.

The majority of people wait too long. Hospice is available for those patients who have months to live.

## ADULT DAY SERVICES

NVHADS also offers Adult Day Services at their Center for adults who have chronic conditions, disabilities, frailty, mental illness or require help with the activities of daily living. Their services include medical care, nursing, therapy, social, recreational and personal care. They provide stimulating activities and social interaction which are important in preventing a sense of isolation. Participants benefit from socializing with their peers and from the stimulating activities while caregivers benefit from the respite. Participants can forge friendships which promote a sense of well-being.

Adult Day Services programs also provide caregiver counseling, support, information and assistance so caregivers can maintain their loved ones at home for as long as

possible. These Adult Day Services support both the participant and their caregiver and can prevent early placement into a nursing home.

## ACTIVITIES

Participants have access to a variety of individual and group activities such as yoga, Pilates, reminiscing, music therapy, art therapy, horticultural therapy, current events, cooking, intergenerational programming and pet therapy. Activities are designed to engage participants, encourage physical activity and mental stimulation and take into consideration each person's interests, life story, and abilities. Adult Day Service program activities are therapeutic and focus on enhancing the participant's capabilities.

## A NETWORK OF SUPPORT

Napa Valley Hospice and Adult Day Services is a non-profit organization with paid professional staff. However, through the Medicare Reimbursement Benefit, they are required to rely on volunteers for 5% of their staffing needs and therefore recruit and train volunteers to be part of a supervised team that provides respite care for caregivers and program support at the Center.

Hospice services are funded through Medicare, Medicaid, most major insurance companies and managed care providers. However, NVHADS never turn away families in the community who do not qualify under an insured option.

NVHADS is also the Alzheimer's Day Care Resource Center for Napa County. Their family consultation services are available to anyone in Napa County at no charge. They also provide a social program for people concerned about their memory or in the early stages of memory loss.

Caregivers benefit from the following resources: training and educational programs, caregiver support groups, family consultations, caregiver resource library, counseling respite, information and referrals.

## SAYING GOOD-BYE

Filemon Guitron lived to celebrate his fiftieth wedding anniversary with his caring wife, Josefina and their eight children. On September 23, 2011, Filemon passed away in Calistoga, Ca at his daughter's home. He had 26 grandchildren and seven great-grandchildren.

"We'd had years to prepare for this but all the research was forgotten during our grief," says Yesenia Guitron. "We were very glad to have hospice because their bereavement program took care of everything. They called the funeral

Continued on the next page...

## Protéjase usted mismo de las garrapatas y de la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es transmitida por la garrapata de patas negras del oeste. Estas garrapatas pueden ser encontradas en las acumulaciones de hojas secas, en las ramas, en los troncos de los árboles y en las puntas de las hierbas y arbustos, frecuentemente están ubicadas a lo largo de los caminos.



Lyme disease is transmitted by the western black legged tick. These ticks can be found in leaf litter, on logs, tree trunks and on the tips of grasses and shrubs, often along trails.

### Protect yourself from tick bites:

#### Protéjase usted mismo de la picadura de esta garrapata:

- Aplíquese repelente para garrapatas aprobado por la FDA, tales como DEET, sobre la piel expuesta. Siempre siga las instrucciones que aparecen en las etiquetas.
- Use ropa de colores claros, de tal forma que las garrapatas sean fácil de detectar.
- Use pantalones largos y una camisa o blusa de manga larga. Coloque sus pantalones dentro de sus botas o calcetas o calcetines y faje su camisa o blusa.
- Utilice algún producto que contenga *permethrin* para tratar la ropa y cualquier otra prenda de vestir que sea expuesta. Este producto permanece atacando a las garrapatas aún después de varias lavadas.
- Utilice sólo caminos autorizados.
- Examine usted mismo para buscar garrapatas y remuévalas inmediata y correctamente.

- Apply an FDA approved tick repellent such as DEET, on exposed skin. Always follow label directions.
- Wear light colored clothing so ticks are easier to see.
- Wear long pants and a long-sleeved shirt. Tuck pants into your boots or socks and tuck in your shirt.
- Use a product containing permethrin to treat clothing and outdoor gear. It remains protective through several washings.
- Stay on designated trails.
- Examine yourself for ticks and remove them promptly and correctly.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District  
1.800.231.3236 or 707.285.2200  
www.msosquito.com

Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades de los Condados de Marin y Sonoma  
1.800.231.3236 or 707.285.2200  
www.msosquito.com



## PROGRAMA DE COMPROBANTES Y VIVIENDAS SECCIÓN 8

## LISTA DE ESPERA COMIENZO DE LOTERÍA

Empezando – 1 de mayo, 2012 Cerrando – 31 de mayo, 2012

**LAS FORMAS PARA LA LISTA DE ESPERA SE RECIBIRÁN EN LA OFICINA DE LA CIUDAD POR MEDIO DEL CORREO SOLAMENTE LAS FORMAS NECESITAN SER MATASELLADAS ENTRE EL 1, DE MAYO, 2012 Y 31, DE MAYO, 2012.**

SOLICITUDES DE LOTERIA SERAN DISPONIBLES EN:  
**LUGARES DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS:** En el Centro, Rincón Valley, y Biblioteca de Coddington

Y EN LA OFICINA DE LA HOUSING AUTHORITY:  
90 Avenida Santa Rosa en Santa Rosa (Oficina de Ayuntamiento Anexo);

**POR MEDIO DEL INTERNET EN:**  
[www.srcity.org/section8](http://www.srcity.org/section8)

*Las Formas de Lotería para la Lista de Espera NO Serán Enviadas a Personas Individuales.*

LOS NOMBRES SERÁN SELECCIONADOS AL AZAR PARA LA LISTA DE ESPERA SECCION 8. LOS APLICANTES RECIBIRAN UNA NOTICIA POR ESCRITO SOBRE SU ESTATUS EN LA LISTA DE ESPERA ANTES DEL 31 DE JULIO 2012.

**Para mayores informes por favor de llamar al Programa de Sección 8 en la línea de información: (707) 543-3324**

PARA CALIFICAR UN APLICANTE DEBE DE TENER UN INGRESO EN BRUTO QUE SEA MENOS DE:

1 persona - \$28,950	4 personas - \$41,300	7 personas - \$51,250
2 personas - \$33,050	5 personas - \$44,650	8 personas - \$54,550
3 personas - \$37,200	6 personas - \$47,950	(Sujeto a cambiar)

UNA NOTA: La cantidad de personas se refiere al número total de las personas que permanecen en su vivienda, esto incluye a niños y otros dependientes.

## SECTION 8 HOUSING CHOICE VOUCHER PROGRAM

## WAITING LIST LOTTERY OPENING

OPENING - MAY 1, 2012 CLOSING - MAY 31, 2012

**WAITING LIST LOTTERY FORMS ACCEPTED BY MAIL ONLY**FORMS MUST BE **POSTMARKED** BETWEEN **MAY 1, 2012** AND **MAY 31, 2012**

LOTTERY FORMS WILL BE AVAILABLE AT SANTA ROSA  
PUBLIC LIBRARIES:

Central, Rincon Valley and Northwest at Coddington;

THE HOUSING AUTHORITY OFFICE:  
90 Santa Rosa Avenue in Santa Rosa (City Hall Annex);

**AND ON OUR WEB SITE:**  
[www.srcity.org/section8](http://www.srcity.org/section8)

*Waiting List Lottery Forms will NOT be mailed out to anyone.*

NAMES WILL BE SELECTED BY LOTTERY FOR PLACEMENT ON THE SECTION 8 WAITING LIST. APPLICANTS WILL RECEIVE WRITTEN NOTICE REGARDING THEIR PLACEMENT ON THE WAITING LIST BY JULY 31, 2012.

**For more information call the Section 8 Waiting List information line:**  
**(707) 543-3324**

TO QUALIFY, APPLICANT'S ANNUAL GROSS INCOME MUST BE LESS THAN:

1 person - \$28,950	4 persons - \$41,300	7 persons - \$51,250
2 persons - \$33,050	5 persons - \$44,650	8 persons - \$54,550
3 persons - \$37,200	6 persons - \$47,950	(Subject to change)

NOTE: Number of persons refers to total number of household members, including children or other dependents.

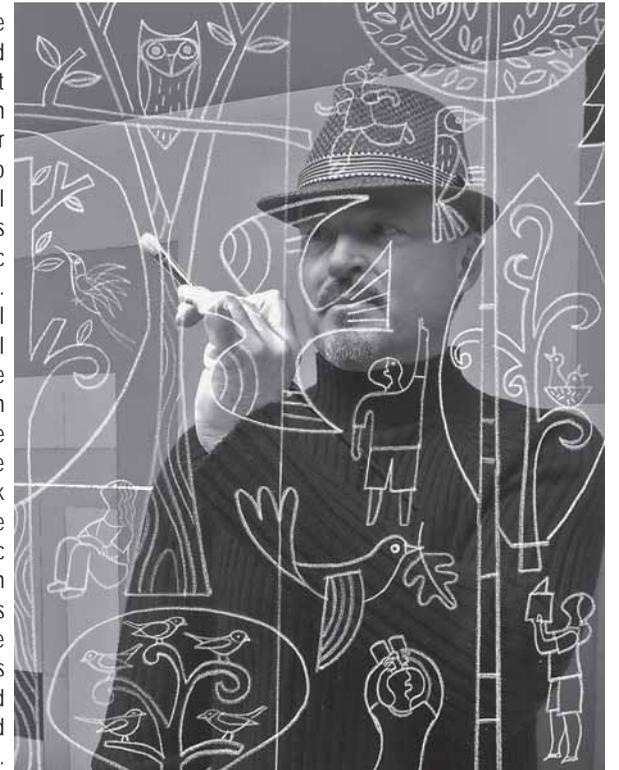


**Para cualquier información y/o imagen que no aparece en esta edición impresa, puede visitar el nuevo sitio web de La Voz y vea nuestra galería de fotografías (¡su fotografía pudiera estar en la galería!), anuncios clasificados, eventos y más.**

[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)

### MEET THE 2012 INTERNATIONAL MIGRATORY BIRD DAY ARTIST: RAFAEL LÓPEZ

Rafael López was selected as the 2012 International Migratory Bird Day artist! The art illustrates the spirit and intent of this event; to instill an appreciation for nature, a passion for birds, and a desire to contribute to bird conservation. The work of Rafael López conveys these messages through a fusion of strong graphic style and magical symbolism. Growing up in Mexico City, Rafael was immersed in the rich cultural heritage and native color of the street. Influenced by Mexican surrealism, *dichos*, and myths, he developed a style with roots in these traditions. Rafael's previous work includes the 2011 U.S. Postal Service stamps celebrating Latin music legends, Oprah Winfrey's schools in South Africa, and many other pieces for non-profits and private firms. He divides his time between his studios in San Miguel de Allende, Mexico and San Diego, U.S., where he works and lives with his wife and son.



### CONOZCA EL ARTISTA DEL DÍA INTERNACIONAL DEL AVE MIGRATORIA DEL 2012: RAFAEL LÓPEZ

Rafael López fue seleccionado como el artista del Día Internacional de las Aves Migratorias para el año 2012. El arte ilustra el espíritu y la intención de este evento: fomentar el aprecio hacia la naturaleza, la pasión por las aves y el deseo por contribuir a la conservación de las aves. El trabajo de Rafael López transmite estos mensajes mediante una fusión de fuerte estilo gráfico y simbolismo mágico. El artista creció en la ciudad de México, donde respiró el rico patrimonio cultural y el color nativo de la vida en las calles. Influenciado por el surrealismo mexicano, dichos y mitos, desarrolló un estilo enraizado en dichas tradiciones. El trabajo anterior de Rafael incluye arte para las estampillas del Servicio Postal de los Estados Unidos; en el año de 2011 celebraron las "Leyendas de la Música Latina", como Carmen Miranda, las escuelas en Sudáfrica de Oprah Winfrey, además de muchas piezas para organizaciones sin fines de lucro y empresas privadas. Rafael divide su tiempo entre sus estudios de arte en San Miguel de Allende, México y San Diego, CA, donde trabaja y vive con su esposa e hijo.

### LENDING A HAND CONT. FROM PAGE 5

home, assisted and guided us. They gave us all the different options and when we decided to have Dad's body cremated and then transported to Mexico, they arranged it all."

During the months following her father's death, Yesenia fell into a depressive state but she didn't think to reach out for help until she spoke with Laura Valencia from NVHADS. Laura Valencia explained to her that she was still eligible for 12 free bereavement counseling sessions. "I was glad to go to the counseling sessions. They helped me during a difficult time."

The NVHADS Bereavement Department offers 2 bereavement counseling sessions free of charge to any Napa Co. resident who has experienced the death of a loved one (this is available in Spanish) and 12 free sessions to family members of Napa Valley Hospice patients. They also provide grief support groups and services to children in schools.

#### ACCEPTING HELP

Caring for a sick person is considered to be one of life's greatest stressors. So great is the effect of this stress on a caregiver's health that when scientists study stress they choose the most stressed out humans on earth; mothers caring for terminally ill children. When a loved one gets ill, we do everything in our power to help and care for them. We want our loved one to live as complete and comfortable a life as possible, regardless of their condition. We want the very best for them but it shouldn't be at the expense of our health or it could affect our health and ability to care for the ones we love. Everyone is worthy of exceptional care and extra attention, especially in the midst of a trying illness. Do your best now and seek a helping hand. Your loved one is worth it.

"Napa Valley Hospice is there to help," says Yesenia Guitron. "We've held presentations at the building I manage so tenants who are disabled or isolated can benefit from the services offered at NVHADS. Several tenants are now able to get out every week for stimulating activities. I want people to know that help is out there. My regret is not having sought hospice sooner."

**Napa Valley Hospice & Adult Day Services**  
414 South Jefferson Street, Napa, CA 94559  
707.258.9080 • [www.nvhads.org](http://www.nvhads.org)

### LETTERS • CARTAS

April 29, 2012

**To whom it may concern:**

My name is Andrea. I am currently an inmate at the Main Adult Detention Facility here in Santa Rosa. I just want to take a minute to compliment all of you on a terrific job you all are doing with the La Voz Bilingual Newspaper. It helps many of us inmates understand what's going on outside these walls and in our towns and also helps with our English and Spanish. You all keep up the good work. I'll be looking forward to hopefully hearing back from someone just to know you received my short letter of appreciation. I'll be here in custody until October 2013. My birthday is May 2<sup>nd</sup>. Wish me a good 34<sup>th</sup>. Once again, I love your newspaper.

**Respectfully your friend,**

**Andrea**

**We wish you a very Happy 34th Birthday Andrea!**

29 de abril de 2012

**A quien corresponda:**

Mi nombre es Andrea. Actualmente soy reclusa de las Instalaciones Principales de Detención para Adultos (Main Adult Detention Facility) aquí en Santa Rosa. Tan sólo quiero tomarme un minuto para felicitar a todos ustedes por el excelente trabajo que realizan en el Periódico Bilingüe La Voz. Este periódico nos ayuda a todas las reclusas a comprender lo que sucede fuera de estas paredes en nuestros pueblos y también nos ayuda en nuestro inglés y español. Todos ustedes se mantienen realizando un buen trabajo. Estaré en espera de escuchar de ustedes sobre alguien que tan sólo quisiera saber si recibieron mi breve carta de agradecimiento. Voy a continuar bajo custodia hasta octubre de 2013. Mi cumpleaños es el 2 de mayo. Por favor deséenme un feliz cumpleaños, cumpla 34 años. Una vez más, me encanta su periódico.

**Respetuosamente su amiga,**

**Andrea**

**¡Te deseamos un Feliz Cumpleaños número 34, Andrea!**

## Salud • Health

## INCLUYA MOVIMIENTOS FURTIVOS EN SU RUTINA DIARIA

Por Mónica Anderson

del estudio tone – pilates, baile, yoga

Mientras más me dedico a persuadir en las ferias de salud y en las ferias que se realizan en las calles de que “el movimiento es medicina”, más excusas pobres escucho. Me siento impaciente con estas excusas. Todos estamos de acuerdo en que el movimiento es beneficioso para todos nosotros. Una gran cantidad de artículos científicos localizados en el ciberespacio apoyan este principio. El mes pasado traté la “excusa pobre número uno”; NO TENER TIEMPO.

Durante los pasados meses estuve casi implorando sobre esta realidad haciendo uso de la investigación científica. Para el artículo de este mes, he decidido tomar otra estrategia. Tomo algo de aire y en forma muy gentil les pregunto “¿Qué es lo que usted PUEDE HACER? Al responder a esta pregunta, haga uso de términos concretos, específicos y positivos ¿Puede verse a usted mismo llevando a cabo y midiendo esta acción? ¿Puede describir sus acciones sin hacer uso de palabras negativas? El pasado es una palabra llena de culpabilidad y vergüenza ¿Qué pasos pequeños y fáciles de realizar pueden conducir a un viaje por la salud a través del movimiento? Ahora, sonrío.

## CAMARÓN QUE SE DUERME SE LO LLEVA LA CORRIENTE

Para empezar a tomar su dirección hacia el programa “el movimiento es medicina” tan sólo necesita caminar dando pasos muy pequeños todos los días. Cada vez que perdemos una clase o que no nos damos tiempo para ejercitarnos nos hacemos daño. Veamos cómo es que con tan sólo realizar movimientos cortos nos ayuda a mantenernos saludables.

El reloj despertador empieza a sonar en la mañana. Presione el botón del reloj despertador para que vuelva a sonar diez minutos más tarde. Colóquese sobre su espalda sobre la cama, levante los brazos por encima de su cabeza y estire sus pies mientras realiza una profunda inhalación. Éste es un excelente movimiento. Su perro y gato hacen este movimiento en cuanto se despiertan, es muy bueno. Realice este movimiento durante diez ocasiones. Levante los brazos sobre su cabeza mientras inhala, baje sus brazos hacia ambos lados de su cuerpo mientras exhala. Para el último grupo de ejercicios para brazos, coloque los brazos por encima de su cabeza, tome una de sus muñecas con la otra mano, estire sus brazos hacia un lado de su cuerpo y manténgalos así durante cuatro respiraciones (inhalación y exhalación). Intercambie la posición entre sus manos y muñecas y estírelas hacia el otro lado de su cuerpo. Manteniendo el oxígeno en el sistema, acuéstese sobre su espalda y abraza una de sus rodillas colocadas sobre su pecho y extienda la otra pierna y vaya alternando sus piernas. Cada vez que intercambie piernas, exhale. Hágalo por diez ocasiones. Con esto le estoy dando algunos patrones de movimiento para que empiece su día y ¡sin haber dejado la comodidad de su cama! Puedo apostar que para entonces el sonido de su reloj despertador ya está sonando de nuevo, como puede observar ¡No toma mucho tiempo!

Mientras usted se abraza asimismo (con ambas rodillas colocadas sobre su pecho) para realizar sus primeros dos ejercicios, sonrío y exhale. Ahora ya se encuentra a punto de realizar su tercer patrón de movimiento. Baje sus rodillas hacia un lado, inhale y lleve sus rodillas otra vez hacia su pecho para abrazarlas de nuevo, exhale y lleve sus rodillas hacia el otro lado. Repita este movimiento durante cinco ocasiones por cada lado ¡Voilà! Se ve muy bien.

## AÑADA MOVIMIENTOS

Cuando se levante y se dirija al baño antes de que tome su cepillo de dientes, coloque sus manos a la orilla del lavabo. Haga que su cuerpo tome la forma de una tabla, su cuerpo debe estar completamente derecho, y haga diez lagartijas apoyándose en el lavabo. Posteriormente coloque un pie adelante y doblando su rodilla hacia el lavabo con la otra pierna completamente extendida. Esto es de gran ayuda. Manténgase detenido sobre el lavabo y después estire la pierna del frente y dóblela, repita este ejercicio durante cinco ocasiones y continúe con el otro lado ¡Se siente muy bien! ¿Verdad?

Esto es tan solo un ejemplo de cómo puede empezar a tomar consciencia de que diversos movimientos comunes se convierten en ejercicio. Al principio pudiera sentirse un poco tonto pero la clave para llevar un programa de ejercicios es tomar esto como un hábito diario – tal como el cepillarse los dientes después de cada comida. La secuencia de ejercicio de esta mañana incluyó movimientos para la columna en todas las seis posibles direcciones, flexiones de espalda (levantando ambos brazos sobre la cabeza), flexiones de la parte frontal de su cuerpo (llevando sus rodillas a un lado su cuerpo). También realizamos la secuencia de ejercicios que se realiza de pie sobre el lavabo y que lo mantiene firme como una tabla, en movimiento y realizando diversas flexiones – realizando abdominales, calentando las caderas y los tendones de las piernas, asimismo haciendo que se energice la parte superior de su cuerpo.

Tengo una estudiante que realiza diez lagartijas cada vez que se acerca al lavabo en su casa ¡Sus brazos se ven bastante tonificados! También practique para obtener balance en un solo pie mientras se cepilla sus dientes (un minuto sobre una pierna mientras se cepilla los dientes de arriba y un minuto con la otra pierna mientras se cepilla los dientes de abajo).

Estos son tan sólo pequeños pasos para empezar a tomar consciencia de cómo ejercitar nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos necesitan moverse, comer y respirar. Si usted es del tipo de persona que ha llevado una vida sedentaria por un buen tiempo, sea generoso con su cuerpo y con usted mismo. Realice estos pequeños pasos, pero practíquelos diariamente. Después de todos estos años explicando la importancia del movimiento y después de todos estos años en un mismo cuerpo, he aprendido de la observación y la práctica, para ser generoso, empiece con pasos pequeños y haga algo de ejercicio todos los días que lo conduzcan a una meta. Cada mañana significa un nuevo día para crear un hábito de salud diario.

## SNEAK MOVEMENT INTO YOUR DAILY ROUTINE

By Monica Anderson

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

The more I work health fairs and street fairs to persuade that “Movement is Medicine”, the more “lame excuses” I hear. I get impatient with excuses. Everyone agrees that movement is good for us. Scientific articles riddle cyberspace supporting this axiom. Last month I

addressed the number one “lame excuse”; NO TIME.

Previous months I pleaded using scientific research. This month, I’m taking another approach. I’m taking a breath and gently asking, “What CAN you DO?” In answering this question, use concrete, specific and positive terms. Can you see yourself doing and measuring the action? Can you describe your actions without using negative words. Gone are words of guilt and shame. What small, achievable steps can bring you toward your moving health journey? Smile.

## YOU SNOOZE YOU LOSE

One step toward your “Movement is Medicine” program is doing little steps every day. We beat ourselves up when we miss our class or cannot find time to exercise. Let’s take a look at small movements getting us closer to health. (Alarm goes off in the morning). You hit the alarm button for 10 minutes of snooze. You roll over onto your back, in bed, and raise your arms overhead and extend out of your feet with a big inhale. This is a great movement. Your cat and dog make this movement when they first awake. It’s so good, make this movement pattern 10 times. Raise your arms over head with and inhale and lower your arms to the sides on an exhale. On the last set of arms overhead, hold one wrist with the other hand and stretch one side of your body for 4 breaths. Switch hands and wrists and do it on the other side. With oxygen in the system, stay lying on your back and hug one knee into your chest and extend the other leg and alternate legs. Every time you switch legs, exhale. Do 10 times. That’s a couple healthy movement patterns that started your day and you haven’t left the comfort of your bed! I bet your snooze is about ready to buzz. (This took no time!)

As you give yourself a hug (both knees in your chest) for doing your first two exercises, smile and exhale. You are into your third movement pattern. Drop your knees to one side, inhale bring your knees in for another hug, exhale drop your knees to the other side. Repeat this 5 times on each side. Voilà! Looking good.

## ADD MOVEMENTS IN

As you get up and head to the bathroom before you pick up the toothbrush, place your hands on the edge of the sink. Make your body into a plank shape, and do 10 pushups right at the sink. Then step one foot forward bending the knee toward the sink with the other leg extended back. This is a lunge. Hold onto the counter and then straighten the front leg and bend, repeating 5 times and do the other side. Feeling good!

This is just an example on how you can become aware of ordinary movements as exercise. You may feel silly at first but the key to a successful program is making it a daily habit—like brushing your teeth after every meal. This morning sequence included movement of the spine in all 6 directions, back bends (raising both arms overhead), forward bends (hugging your knees into your chest), side bends (holding onto your wrist overhead and tilting), and twisting (bringing your knees to one side of your body). The standing sequence at the sink has you planking and lunging and pushing up—abs, warming up hips and hamstrings, and waking up your upper body.

I have a woman who does 10 pushups every time she approaches a sink at her house. Her arms are quite toned! She also practices her balance on one foot while brushing her teeth (one minute on one leg brushing her upper teeth, one minute on one leg brushing her lower teeth). These are baby steps to being body conscious. Our bodies need to move, eat, and breathe. If you have been sedentary for a while, be kind to your body and yourself. Do small steps but do them daily. After all these years of teaching movement and after all these years in a body, I’ve learned from observation and practice, to be kind, start small and do something every day toward the goal. Every morning is a new day to create a healthy daily habit.

## EL CALENDARIO MAYA

El final y el inicio del Gran Ciclo para el 2012

Parte III

Por Noris Binet socióloga / consultora de la población latina



Foto de/Photo by Ruth González

Para los mayas, diciembre de 2012 es el final de un gran ciclo, que empezó en nuestro calendario hace aproximadamente 5126 años y parece ser que fue el final de un ciclo evolutivo en la raza humana y el inicio de otro que es

el que conocemos como nuestra civilización.

Para tener una idea por qué se consideró el inicio de un gran ciclo es porqué entre muchas otras cosas importantes fue el inicio de la escritura y se empezó a registrar la historia humana, se introdujo la rueda y se empezaron a construir ciudades.

Y para aprovechar las energías que siempre acompañan los inicios y finales de los ciclos, como ya lo hemos visto en nuestras vidas, es concientizarnos de nuestro proceso evolutivo, que significa este gran ciclo de la civilización humana que finaliza. Ésta es una oportunidad para ser parte de un evento que nos corresponde a todos como parte de la raza humana. Y donde todos ponemos un granito de arena cuando participamos activamente en el desarrollo de nuestra consciencia, es decir en dedicarle parte de nuestra energía diaria a crecer y mejorar nuestras vidas siendo más felices.

## REFLEXIONE

Pueden empezar preguntándose ¿Qué es eso a lo que cada uno de ustedes que están leyendo este artículo piensa o siente que vino hacer en esta vida?

Trate de redescubrir lo que soñaba o que intuía que quería hacer con su vida. Para muchos pudo ser casarse y tener una familia, otros una carrera, otros crecer emocionalmente o todo esto para algunos. Escríbalo en una libretita, si no le gusta escribir busque algunas revistas viejas y recorte las fotos que más se aproximen a la imagen o idea en su mente y péguela en las hojas de su libreta.

En el artículo del mes pasado escribí acerca de retornar al origen primario como una forma de entrar de lleno en este proceso cíclico. Y se empieza haciendo un inventario/reflexión sobre lo que ha sucedido en sus vidas hasta hoy. ¿Qué ha hecho en su vida? ¿Qué ha logrado? ¿Cómo la ha vivido? ¿Qué tan conforme se siente con su vida y qué le falta por hacer? Es empezar a revalorar todo lo que tiene a todos los niveles, físico, mental, emocional y espiritual, recuerden que somos seres donde estos cuatro aspectos están interactuando todo el tiempo, no puede existir uno sin el otro.

Escriban en una libretita lo que descubran en esta reflexión ¡Y dirijan su atención a lo que tienen en su vida por lo que pueden dar gracias! No importa lo pequeño que sea, pero encontrar algo por lo que usted puede sentir gratitud en la vida. Tratar de buscar algo cada día por qué dar gracias y escríbalo.

## THE MAYAN CALENDAR

The end and the beginning of the 2012 Great Cycle

Part III

By Noris Binet sociologist / consultant for latino affairs

For the Maya, December 2012 is the end of a Great Cycle, which started about 5126 years ago. This date is seen as the end of an evolutionary cycle in the human race and the start of another which is what we call our civilization. To get an idea of why this was considered the beginning of a Great Cycle, consider the many important things that came about at this time. The advent of writing led to the recording of human history, the wheel was introduced and humans began to build cities.

Take advantage of the powers that accompany the beginning and end of cycles. Become conscious of our evolutionary process including this Great Cycle that ends human civilization. This is an opportunity to be part of an event that belongs to us all as part of the human race. We can do our part to participate actively in the development of our consciousness by devoting part of our daily energy to growing and improving our lives by being happier.

## REFLECT

What is it that each of you reading this article thinks or feels you came to do in this life? Try to rediscover what you dreamed or suspected that you wanted to do with your life. For many people it could be to get married and have a family. For others, it may be a career and still others may have a craving to grow emotionally. Some of you may have wanted all of the above. Write it in a notebook and if you hate writing find some old magazines and cut out pictures that are closest to the image or idea in your mind and stick it in the pages of a notebook.

In last month’s article, I wrote about returning to our primary origin as a way to jump right into this cyclical process. You begin doing this by taking an inventory / reflection on what has happened in your lives up until now. What have you done in your life? What have you achieved? How have you lived? How satisfied do you feel about your life and what still needs to be done? You begin to reassess at every level, your physical, mental, emotional and spiritual being. Remember these four aspects are interacting all the time and cannot exist without each other. Write down in a notebook what you discover during this reflection. Turn your attention to what you have in life so you can feel a sense of gratitude. No matter how small those things may be, find something every day that you can feel gratitude about, be thankful and write it down.



Illustration by Brian Love • B.Love Art • www.bloveart.com

## Educación • Education

## ¿CÓMO SE CLASIFICAN Y RECLASIFICAN LOS ESTUDIANTES DEL IDIOMA INGLÉS?

Por **Reina Salgado**, especialista en educación para padres de familia, oficina de educación del condado de sonoma

¿Usted sabe si su hijo es un estudiante del idioma inglés clasificado? Si no está seguro, créame que no es la única persona en esta situación. Muchos padres de familia no están verdaderamente familiarizados con las clasificaciones en cuanto al dominio del idioma inglés, las cuales son asignadas a los estudiantes mientras asisten a la escuela. Sin embargo, es importante indicar que obtener esta información es muy importante debido a que determina los programas y servicios educativos que su hijo puede recibir.

## ¿CÓMO SE DETERMINA ESTA CLASIFICACIÓN?

El proceso inicia con la Encuesta del Idioma Utilizado en el Hogar del estudiante (*Home Language Survey*), la cual es contestada cuando el estudiante recién ingresa a la escuela. Esta encuesta está dirigida a los padres de familia y contiene preguntas sobre el idioma que su hijo aprendió a hablar primero y qué idiomas son hablados más frecuentemente por las personas adultas que viven en la casa del estudiante.

Si el único lenguaje que se habla en casa es inglés, entonces el estudiante es clasificado como "Sólo inglés" (*English only*) y colocado en un programa de educación regular. Sin embargo, si la encuesta indica que el idioma primario hablado en el hogar no es el inglés, el dominio que tiene el estudiante en el idioma inglés es evaluado para determinar qué programas y servicios educativos deberá recibir.

El Examen para el Desarrollo del Idioma Inglés de California (CELDT, por sus siglas en inglés) es utilizado para determinar las habilidades que tiene el estudiante para escuchar, hablar, leer y escribir en inglés. Los estudiantes cuyos resultados muestran tener un dominio del inglés tal como si fuera su idioma nativo son clasificados como con Habilidad para hablar Inglés Inicialmente con Fluidez (IFEP, por sus siglas en inglés) y recibirán los servicios y programas educativos regulares.

Es importante hacer notar que el nivel "del dominio del inglés" está definido por ciertas guías establecidas por el estado. Cuando los estudiantes obtienen un promedio entre los niveles de principiante avanzado o avanzado en las cuatro áreas del CELDT, se dice que tienen dominio del inglés (También pueden ser evaluados como estudiantes que dominan el inglés si una de las áreas del CELDT obtiene un promedio de nivel intermedio).

Si los promedios obtenidos en el CELDT no reflejan un dominio inicial en el inglés, el estudiante es clasificado como un aprendiz del idioma inglés y es colocado en un programa para estudiantes del idioma inglés. Estos programas son diferentes de una escuela a otra, pero al menos deben de incluir 30 minutos de participación diaria en un programa para el desarrollo del idioma inglés.

## ¿QUÉ SIGNIFICA LA RECLASIFICACIÓN?

Una vez que los estudiantes son clasificados como estudiantes del idioma inglés, son evaluados cada año para determinar su progreso en todas las áreas del dominio del idioma inglés – nivel para escuchar, hablar, leer y escribir. El CELDT también es utilizado para realizar esta evaluación anual.

El colocar a los estudiantes en diversos programas debe ser ajustado, basado en los resultados obtenidos del CELDT, pero los estudiantes continuarán recibiendo servicios para aprender inglés hasta que se determine que tienen la suficiente fluidez en el inglés. Cuando los estudiantes logran obtener un nivel de capacidad general de principiante avanzado o avanzado en el CELDT, son elegibles para una posible reclasificación.

## ¿CÓMO SE PUEDE RECLASIFICAR?

Para cambiar de clasificación a un estudiante del idioma inglés, el estudiante debe demostrar habilidades en el dominio del idioma y académica que sean equivalentes a los estudiantes que hablan inglés y que asisten al mismo grado de estudios. Diversas investigaciones muestran que a un estudiante del idioma inglés le puede tomar hasta

siete años el adquirir este nivel de dominio en todas áreas relativas al aprendizaje del idioma inglés.

Cada uno de los distritos escolares desarrolla sus propios procedimientos de reclasificación basados en cuatro criterios especificados en las guía del Consejo Estatal para la Educación (*State Board of Education*): 1) rendimiento mostrado en las habilidades o en el dominio básico, 2) dominio del idioma inglés, 3) rendimiento académico, y 4) opinión del padre de familia o tutor.

Esto significa que los estudiantes no sólo deben de obtener habilidades en el dominio del idioma inglés, sino también deben mostrar un buen rendimiento en los exámenes académicos estandarizados que todos los estudiantes toman cada año. Si los resultados mostrados por los exámenes estandarizados están por debajo de los requerimientos establecidos por el distrito, el estudiante continuará siendo clasificado como un estudiante del idioma inglés, aún si los resultados que obtuvo del CELDT de nivel avanzado a principiante avanzado en cuanto al dominio del inglés.

Cuando un estudiante satisface el nivel requerido por los exámenes estandarizados y tiene un promedio general del CELDT de principiante avanzado a avanzado, la escuela revisará las evaluaciones del profesor y otra información relativa al rendimiento del estudiante. Si todos los indicadores obtenidos son positivos, se les notificará a los padres del estudiante y al estudiante se le dará la oportunidad de asistir a una reunión para revisar su reclasificación.

Asumiendo que los padres del estudiante están de acuerdo y todos los criterios han sido satisfechos, se establecerá que el estudiante ha sido Reclasificado en el Dominio y Fluidez del Inglés (RFEP, por sus siglas en inglés), la escuela registra y actualiza esta reclasificación para reflejar este cambio. El progreso del estudiante será monitoreado durante dos años para asegurarse de que su progreso académico continúa.

## ¿QUÉ DEBEN DE SABER Y HACER LOS PADRES DE FAMILIA?

Es importante que los padres de familia estén enterados de la clasificación en el dominio del inglés de sus hijos y que monitoreen su progreso para que obtengan su reclasificación revisando los promedios obtenidos de los CELDT anuales, de los resultados de los exámenes estandarizados y de los reportes del progreso académico en la escuela.

Si usted observa un progreso limitado, pida reunirse con el profesor o el consejero escolar de su hijo. Si su hijo ha sido estudiante del idioma inglés por más de siete años, establezca una cita con su profesor y consejero para determinar el por qué no ha habido un progreso suficiente y qué servicios pueden ser proporcionados para asegurarse que su hijo satisfaga los criterios establecidos para la reclasificación.

## HOW ARE ENGLISH LEARNERS CLASSIFIED AND RECLASSIFIED?

By **Reina Salgado**

parent education specialist, sonoma county office of education

*Do you know if your child is classified as an English learner? If you aren't sure, you're not alone. Many parents are unfamiliar with the English proficiency classifications that are given to students when they are in school. Yet this information is important because it determines placement for your child's educational programs and services.*

## HOW IS CLASSIFICATION DETERMINED?

The process begins with the Home Language Survey, which is completed when a child first enters school. The survey asks parents what language their child first learned to speak and what languages are spoken most often by adults in the home.

If the only language spoken at home is English, the student is classified as "English only" and placed in a regular education program. However, if the survey indicates that the primary home language is not English, the child's English skills are tested to determine placement.

The California English Language Development Test (CELDT) is used to determine students' listening, speaking, reading, and writing skills. Students whose test results show a native-like level of English proficiency are classified as Initially Fluent English Proficient (IFEP) and placed in the regular education program.

It should be noted that "English proficiency" is defined by state guidelines. When students score at the early advanced or advanced level in all four areas of the CELDT, they are said to be proficient. (They can also be designated proficient if one area score is in the intermediate range.)

If the CELDT scores don't reflect initial proficiency in English, the student is classified as an English learner and placed in an English learner program. These programs vary from one school to another, but should include at least 30 minutes of daily participation in an English language development program.

## WHAT IS RECLASSIFICATION?

Once students are classified as English learners, they are tested every year to determine their progress in all language skill areas—listening, speaking, reading, and writing. The CELDT is also used for this annual testing.

Program placement may be adjusted based on CELDT test results, but students will continue to receive English learner services until they are determined to be fluent in English. When students attain an overall proficiency level of early advanced or advanced on the CELDT, they are eligible for possible reclassification.

## HOW DOES RECLASSIFICATION OCCUR?

To move out of the English learner classification, a student must demonstrate both language and academic skills that

are equivalent to those of English-speaking students of the same age/grade level. Research shows that it can take up to seven years for an English learner to acquire this level of proficiency in all skill areas.

Each school district develops its own reclassification procedures based on four criteria specified in State Board of Education guidelines: 1) performance in basic skills, 2) English proficiency, 3) academic performance, and 4) parent/guardian opinion.

This means that students must not only gain English language skills, but also perform well on the standardized academic tests that all students take annually. If standardized test results are below district requirements, the student will continue to be classified as an English learner even if his/her CELDT results are at the advanced to early advanced level of English proficiency.

When a student meets the required level on the standardized tests and has an overall CELDT score of early advanced or advanced, the school will review teacher evaluations and other student performance information. If all indicators are positive, the student's parents will be notified and given the opportunity to attend a reclassification review meeting.

Assuming that the parents agree and all criteria are met, the student will be designated Reclassified Fluent English Proficient (RFEP) and school records are updated to reflect this change. The student's progress will then be monitored for two years to ensure continued academic progress.

## WHAT SHOULD PARENTS KNOW AND DO?

It is important for parents to know their children's English proficiency classification and to monitor progress toward reclassification by reviewing annual CELDT scores, standardized test results, and academic progress reports from the school.

If progress is limited, ask to meet with your child's teacher or school counselor. If your child has been an English learner for more than seven years, arrange to meet with the teacher and counselor to determine why sufficient progress has not been made and what services can be provided to ensure your child meets reclassification criteria.

Visit **La Voz's** new web site [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) for everything that didn't fit in the print edition, photo gallery and more — classified ads and events.



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

490 City Center Drive, Rohnert Park

¡Servicios totalmente GRATIS

## ¡Vuelos sin escalas en Alaska Airlines

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle! Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web [alaskaair.com](http://alaskaair.com) o comuníquese al 1-800-252-7522 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.

## Fly Nonstop on Alaska Airlines

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit [alaskaair.com](http://alaskaair.com) or call 1-800-252-7522 for schedules and tickets.



Charles M. Schulz - Sonoma County Airport (STS)  
Santa Rosa, CA • (707) 565-7243  
[sonomacountyairport.org](http://sonomacountyairport.org)



# Las Cabras

# Goats

## LAS CABRAS ANDAN POR DOQUIER... A DONDE QUIERA QUE MIRES

Por Radha Weaver Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

¿Sabías que a lo largo de la historia han existido cabras? Existen en las mitologías y en los cuentos de hadas. Unas se desmayan, otras vuelan; cabras hay de todo género. No te estoy mintiendo, sólo que algunas veces exagero.

Si a la mitología nórdica deseas echarle un pequeño vistazo, verás que en la carroza del dios Thor nunca hubo caballos. Sólo cabras halaban a este dios y nada podía detenerlas. Si llegaban a morir, el martillo de Thor podía revivirlas.

En la mitología griega hay un hombre mitad-cabra, algo extraño. Su nombre es Pan y es el dios de los pastores y de los rebaños. Es un ser malicioso, con un carácter tan vil que retó a Apolo, mientras tocaba su flautín.

Y qué tal los cuentos de hadas y los versos de otrora. Caperucita "la Cabrita" Roja fue audaz y valerosa. Goldilocks y las tres "Cabras" fue una graciosa historia. Bueno, lo estaba inventando, pero mira esta otra historia:

Existieron una vez tres machos cabríos muy hoscos. Uno pequeño, uno mediano y uno grande. ¡Qué loco! Pero salvaron el puente de un duende despiadado que para su desayuno a los tres habría preparado.

Pero más raras que las reales, en los libros no hay ninguna cuando se encuentran en peligro. ¿Sabes qué hacen algunas? Existen unas cabras miotónicas, con una particularidad genética. Cuando están asustadas, se desmayan con una precisión artística.

¿Sabías tu, mi niño, que las cabras volar pudieran? Apuesto a que no. ¿Y qué hizo que yo lo supiera? Por el camino que de Agadir va a Marrakech yo iba caminando. Era un día festivo marroquí, y de repente me fui impresionando.

A la vera del camino ¿sabes entonces que vi? en un árbol de argán, había una cabra Tamri. Pudo haberse trepado, que sería algo impresionante, sólo a coger las bayas del argán, un manjar elegante.

Cuando el día se va y llega la noche, busca un candelabro. Y cuidate, pequeña cabra, del espeluznante chupacabra. Primero se vio en Puerto Rico, esta criatura horripilante. Y aunque su nombre es tonto, la criatura es escalofriante.

**Las cabras de las Montañas Silvestres** viven en acantilados rocosos, mientras que las cabras domesticadas tienen una vida cómoda en las verdes praderas. Muchas de las cabras que vemos en Estados Unidos son cabras lecheras. Pero hay otras variedades: las cabras Boer que están comenzando a ser criadas para consumir su carne, las cabras cachemiras que son criadas por el cachemir (su piel) y las cabras enanas nigerianas. Hay seis tipos de cabras lecheras reconocidas por la Asociación Americana de Cabras Lecheras, ellas son: la cabra Nubia, la cabra Manchega, la cabra Alpina, la cabra Oberhaslis, la cabra Togenburg y la cabra Saanen.

Mucha gente cree que las cabras fueron los primeros animales domesticados. En cierta época fueron tan preciadas que se usaban como moneda. Además de tener una de las carnes más populares del mundo, las cabras producen una leche maravillosa. En efecto, en el mundo es más la gente que toma leche de cabra que la gente que toma leche de vaca.



Paintings by Hal Weber



¡GUAUH! ESTO ES MEJOR QUE UNA MÁQUINA CORTADORA DE CÉSPED

## GOATS ARE IN THE AIR... EVERYWHERE YOU LOOK AROUND

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

Did you know there are goats throughout history? They live in fairytales and mythology. Many goats, some faint, some fly. Sometimes I exaggerate but I do not lie.

Read mythology, especially Norse. The god Thor's chariot didn't use a horse. Goats drew the God and nothing could affect 'em. If they died Thor's hammer would resurrect 'em.

Greek mythology had a goat — half-man. He was the god of flocks and shepherds, named Pan. His mischievous nature could be *muy mallo*. Playing on his pan-pipes he challenged Apollo.

What about fairy tales, and nursery rhymes of old. Little Red Riding Goat was brave and bold. Goldilocks and the three goats were lots of fun. Ok I am making that up, but now here's one:

Once there were three Billy Goats Gruff. One tiny, one medium, one large, real tuff. They saved the bridge from an evil troll. He would have eaten 'em for breakfast with butter and a roll.

Enough of storybook goats the real ones are stranger. Do you know what some goats do when they're in danger? There are Mytonic goats with a genetic condition. When they're startled they faint with artistic precision.

Did you know that goats could fly, kid? I bet you didn't, want to know how I did. On the road from Agadir to Marrakech I walked. On a Moroccan holiday, soon I was shocked.

In fields off the road now what did I see? It was a Tamri Goat in an Argan tree. Maybe he climbed but it's still a great feat. To reach those argan berries, a yummy treat.

As the day turns to night reach for a candelabra. But beware little goat of the creepy chupacabra. First seen in Puerto Rico, these nightmare creatures. Chupacabra means 'goat-sucker', silly name, scary features.

**Wild Mountain Goats** live on rocky cliffs, while many domesticated goats have easy lives in green pastures. Many of the goats we see in the US are dairy goats, while other varieties are Boer goats that are starting to be raised for meat, Cashmere goats that are raised for cashmere and Nigerian Dwarf goats. There are six types of dairy goats that are recognized by the American Dairy Goat Association. They are Nubians, LaManchas, Alpines, Oberhaslis, Togenburgs, and Saanens.

Many people believe that goats were the first domesticated animals. At one time they were valued so highly they were used as currency. Besides having one of the world's most popular meats, goats produce a wonderful milk. In fact, more people around the world drink goat's milk than cow's milk.

### PAINTINGS BY HAL WEBER



Vinculando a las Personas con la Conservación de Aves continúa... • Connecting people to bird conservation continued...

**INTERNS LEARNING**

Environment for the Americas ([www.bird day.org](http://www.bird day.org)) has been working on a project called Connecting Cultures which is funded by the National Science Foundation. This is a diversity initiative that promotes environmental education in Latino communities throughout the US. In the San Francisco Bay Area, we are happy to host Lesly Caballero and Semiiar Chavez who are our International Migratory Bird Day 2012 interns. They have opportunities to learn about birds and conservation education, while promoting the Muir Woods event. Their community outreach includes educational booths at events in the San Francisco Bay Area, including Día de Los Niños and several health fairs. The interns will also introduce Latino community members to bird watching and increase awareness of programs offered by Muir Woods National Monument and PRBO Conservation Science. Thank-you Lesly and Semiiar for your hard work and dedication to the project!

**¡CÓMO PROTEGER A LAS AVES!  
TIPS TO PROTECT BIRDS!**



**Restaurar el hábitat natural en tu comunidad** Las aves precisan de un sitio dónde vivir y varios hábitats de aves están desapareciendo. Los parques de las ciudades y los sitios abiertos son lugares naturales para las aves. Trabaja con tu comunidad para recrear el hábitat que una vez existió en tu área.

**Restore Natural Habitat in Your Community** Birds need a place to live and many bird habitats are disappearing. City parks and open spaces are natural places for birds. Work with your community to recreate the habitat that once existed in your area.



**Deja a los polluelos donde los encuentres** Los polluelos pueden pasar varios días en el suelo después de abandonar el nido y antes de poder volar. Puedes ayudar manteniendo a personas y animales alejados, para que las aves padres puedan cuidarlo. Si piensas que un polluelo es realmente huérfano, llama a un rehabilitador para que te dé instrucciones.

**Leave Fledglings Where You Find Them** Fledglings may spend several days on the ground after they leave the nest before they are able to fly. You can help by keeping people and pets away, so their parents can continue to care for them. If you think a bird is truly an orphan, call a rehabilitator for instructions.



**Free** Fun for the whole family!  
**Gratis** ¡Diversión para toda la familia!

Join us to celebrate **International Migratory Bird Day** Saturday, May 12 8 am - 2 pm  
Muir Woods National Monument  
*Muir Woods is located 11 miles north of the Golden Gate Bridge*

Acompáñanos para celebrar **Día Internacional Del Ave Migratoria** Sábado 12 de mayo 8 am - 2 pm  
Monumento Nacional Muir Woods  
*Muir Woods está ubicado a 11 millas al norte del Puente Golden Gate*

- Mist-netting and Bird Banding (8 am - 11:30 am)
- Muir Beach bird walk (9 am - 11 am)
- Beach Cleanup at Muir Beach (9 am - 11 am)
- Bilingual Family activities:
  - Walk (10 am)
  - Bilingual storyteller (10 am)
- Special Presentation - live Northern Spotted Owl (10 am)

For more information • Para más información  
707-781-2555 ext. 302  
[www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm](http://www.nps.gov/muwo/planyourvisit/events.htm)

Parking is limited, take public transit! • Estacionamiento es limitado, utilice transporte público!  
Muir Woods Shuttle Route 66  
Call for more info • Llame para más información: Muir Transit 415-526-1235

**PASANTE LESLY CABALLERO**

Soy estudiante del Santa Rosa Junior College y soy miembro del Programa Puente. Durante la preparatoria me ofrecí como voluntaria en un programa de tutorías para después de la escuela que ayudaba a estudiantes latinos con sus tareas escolares. También fui voluntaria en Petaluma Bounty, una granja comunitaria que proporciona comida sana a cualquier persona sin tomar en cuenta sus ingresos monetarios. Sigo siendo voluntaria en Petaluma Bounty, donde parte de mis tareas incluyen proporcionar apoyo bilingüe y servicios de traducción durante clases de nutrición. He disfrutado grandemente de mi voluntariado y me he dado cuenta de que deseo seguir ayudando a la comunidad latina para que tengan acceso a oportunidades educativas. Aprendí a apreciar los temas ambientales mientras aprendía sobre producción orgánica y sostenible en Petaluma Bounty. Cuando escuché que el Día Internacional de las Aves Migratorias ofrecía la oportunidad de una pasantía en el ámbito de trabajo comunitario y educación ambiental — supe que era para mí.

Llegué a la pasantía ávida de aprender sobre la conservación de aves y estoy fascinada por las diferentes especies de aves y cuán importantes son para el ambiente. Espero que más miembros de la comunidad latina se interesen por el ambiente cuando escuchen sobre cuánto aprecio las áreas protegidas, como el Monumento Nacional del Bosque Muir. Uno de mis objetivos personales para esta pasantía es motivar a estudiantes latinos a que opten por algún campo relacionado con las ciencias ambientales como carrera; la comunidad latina no tiene suficiente representatividad en dicho ámbito. Otro de mis objetivos es incrementar la participación latina en la educación ambiental informándoles sobre las muchas oportunidades de aprendizaje que se ofrecen a nivel local. *“Espero poder utilizar mis habilidades interculturales y talento lingüístico para servir y reforzar a la comunidad latina, con el fin de minimizar las diferencias y proporcionar a mi comunidad las oportunidades para que puedan participar integralmente en la sociedad”*

**LESLY CABALLERO**

I am a student at Santa Rosa Junior College in Petaluma in the Puente Program. During high school I began volunteering at an after-school tutoring program that helped Latino students with their homework. I also volunteered at Petaluma Bounty, a community farm that provides healthy food for everyone, regardless of income. I continue to volunteer at Petaluma Bounty where one of my roles includes providing bilingual support and translation services during nutrition classes. I have enjoyed these volunteer experiences and these experiences have made me realize that I want to be part of making educational opportunities more available to the Latino community. I gained an appreciation for environmental issues through learning about organic and sustainable farming at Petaluma Bounty. When I heard about the International Migratory Bird Day internship in the field of community outreach and environmental education- I knew it was something I had to do.

I came to this internship eager to learn about bird conservation and am fascinated by the many bird species and their importance to our environment. I hope that sharing my appreciation for protected areas such as Muir Woods National Monument and bird conservation will get more Latino community members interested in the environment. One of my personal goals during this internship is to motivate Latino students to pursue a career in an environmental science related field; a field in which we are underrepresented at all levels. The environment affects us all and Latinos should be represented in environmental science careers. Another one of my goals is to increase the participation of Latinos in environmental education by making people aware of the many learning opportunities offered locally. *“I strive to use my cross-cultural and linguistic skills to serve and strengthen the Latino community with the aim of reducing disparities and giving my community opportunities to be full participants in society.”*

**SEMIAR CHÁVEZ**

Soy estudiante de primer año el College of Marin. Uno de mis metas en el futuro próximo es asistir a la Universidad de California en Berkeley donde continuaré mis estudios en paleontología. Empecé a adquirir experiencia trabajando con la comunidad como voluntario en Education, Excellence & Equity (E3), un programa que ayuda a estudiantes de la Escuela Preparatoria en San Rafael, CA. Esta experiencia creó un interés en promocionar oportunidades educacionales para la comunidad latina. Afortunadamente, mi consejero me informó sobre esta oportunidad de pasantía trabajando con la comunidad latina en temas relacionados a la educación ambiental. La pasantía del Día de las Aves Migratorias fue muy atractiva ya que siempre he deseado estar más involucrado en la comunidad, en particular con la comunidad latina. Desde el inicio de la pasantía,



fui introducido a la observación de aves y también estoy aprendiendo acerca de los hábitats en donde viven. Uno de los resultados que espero es que más familias latinas asistan a nuestro evento de Día Internacional de las Aves Migratorias que se lleva a cabo en el Monumento Nacional Muir Woods. Quiero que la gente sea más consciente de las oportunidades de aprendizaje divertidas que se ofrecen en los espacios al aire libre como en un Parque Nacional. Esta pasantía es importante personalmente porque estoy conociendo más organizaciones y agencias ambientales en la bahía. Otro aspecto importante de mi trabajo durante la pasantía es compartir el idea de que es muy posible que las aves y los seres humanos pueden coexistir en armonía con la práctica de la conservación y restauración del hábitat. *“Cantar trae alegría y revitaliza a el alma humana.”*

**SEMIAR CHAVEZ**

I am a first year geology student at the College of Marin. One of my goals in the near future is to transfer to UC Berkeley where I will further my studies in paleontology. I began gaining experience working in the community when I started volunteering at Education Excellence & Equity (E3), a program that helps at risk high school and middle school students in San Rafael, CA. This experience piqued my interest in promoting educational opportunities to the Latino community. Fortunately, my counselor notified me of this internship opportunity to work with the Latino community in the field of environmental education. The International Migratory Bird Day internship was very appealing because I want to be more involved in the community, in particular with the Latino community.

Since starting this internship I have been introduced to bird observation and am also learning about the habitats in which they live. One of the outcomes that I hope for is to have more Latino families attend our nature event taking place in Muir Woods National Monument. I want more people to be aware of the fun learning opportunities that are offered in outdoor settings such as at a National Park. This internship is important to me personally because I am becoming more aware of environmental organizations and agencies that are in the Bay Area. Another important aspect of my work during this internship is sharing the idea that it is very possible for birds and humans to co-exist in harmony through practicing conservation and habitat restoration. *“Singing brings joy and revitalizes the human soul.”*



B.Love Art • [www.bloveart.com](http://www.bloveart.com)

**Reducir el uso de energía** Transportarte en bicicleta o caminar reduce tu huella de carbono y previene que se contaminen los hábitats de las aves. Apagar las luces en tu casa no sólo reduce tu factura de energía sino que también puede prevenir que las aves colisionen con tus ventanas.

**Reduce Energy Use** Riding your bike or walking reduces your carbon footprint and prevents pollution of bird habitats. Switching off the lights in your house not only shrinks your energy bill, but can also help prevent birds from colliding with your windows.

International Migratory Bird Day Illustrations by Rafael López. Illustrations also by Brian Love, B.Love Art • [www.bloveart.com](http://www.bloveart.com)



**¡CÓMO PROTEGER A LAS AVES!  
TIPSTO PROTECT BIRDS!**



**Prevenir las colisiones de aves con tus ventanas** Las colisiones son una de las causas más frecuentes de deceso de aves. Las aves ven la naturaleza reflejada en la ventana o confunden las plantas de dentro de la casa con plantas de jardín y vuelan hacia la ventana. Colocar cortinas o pegatinas (calcomanías) en la ventana hace que las aves estén conscientes del vidrio.

**Prevent Bird Collisions with Your Windows** Collisions are one of the most frequent causes of bird deaths. Birds see nature reflected in the window or mistake houseplants inside the building for outdoor plants and fly into the glass. Putting up curtains or window decals helps make the window visible to birds.



**Proteger a las aves de las mascotas** Los perros sin correa y los gatos que se desplazan libremente fuera de casa pueden molestar a las aves, perseguirlas e inclusive matarlas. Mantener a tu gato dentro de la casa y a tu perro controlado salvará las vidas de millones de aves cada año.

**Protect Birds From Pets** Unleashed dogs and outdoor cats can harm birds by disturbing, chasing, and even killing them. Keeping your cat indoors and your dog from straying saves millions of birds each year.



**Conducir despacio** Los automóviles matan a millones de aves cada año. Conducir despacio te dará más oportunidad de reaccionar si ves algún animal en la carretera y le da suficiente tiempo al animal para ponerse a salvo.

**Slow Down When Driving** Cars kill millions of birds each year. Driving slowly gives you more time to respond if there is an animal in the road and gives the animal plenty of time to get out of the way.



**Limpia Comederos de Aves** Los comederos sucios pueden diseminar enfermedades. Desinfectalos y saca semillas viejas de los comederos frecuentemente y pon agua limpia en el bañadero de aves todos los días.

**Clean Your Bird Feeders** Dirty feeders can spread disease. Disinfect and clean out old seed from feeders frequently and put fresh water in your bird bath every day.



**Llevar a un amigo a avistar aves** Invita a un amigo y determinen si juntos logran avistar más aves.  
*Mel Mashman, NPS Volunteer Photographer*

**Take a Friend Bird Watching** Invite a buddy and see if you can spot more birds together.



**Enseñar a otros sobre las aves** Habla con tus amigos sobre las aves y organiza un club en tu comunidad para que las personas aprendan sobre los retos a que se enfrentan las aves. Mientras más sepan las personas, más podrán ayudar.  
*Fred Silverman, Marin Community Foundation*

**Teach Others About Birds** Talk to your friends about birds and start a club in your community to teach people about the challenges birds face. The more people know, the more they can do to help.



**Ser ciudadano científico** Varios proyectos necesitan de ayudantes para reunir datos sobre aves y sus hábitats. Establece contacto con tu centro de naturaleza local, biblioteca u organización de conservación para ofrecerte como voluntario.  
*Photo courtesy of PRBO*

**Be a Citizen Scientist** Many projects need helpers to gather data on birds and their habitat. Contact your local Nature Center, library or conservation organization to volunteer.



**Salir y disfrutar de la naturaleza** Puedes apreciar el hábitat de las aves cerca de tu casa. Busca un parque local y pasea en él o sólo da una caminata en tu vecindario.  
*Photo courtesy of Environment for the Americas*

**Get Outdoors and Enjoy Nature** You can appreciate the bird habitat near your home. Find a local park and go for a walk or just stroll around your neighborhood.



**Utilizar Bolsas de Compra Fabricadas con Tela y Botellas Reusables** Las aves que por equivocación comen basura plástica pueden enfermar e inclusive, morir. Evitar el uso de bolsas y botellas plásticas reduce la contaminación con plástico y conserva recursos.

**Use Cloth Grocery Bags and Reusable Bottles** Birds that mistakenly eat plastic trash can become ill or even die. Avoiding plastic bags and bottles reduces plastic pollution and conserves resources.



**No Comprar Aves Ilegalmente Enjauladas** La venta de aves salvajes enjauladas para tenerlas como mascotas es ilegal. Compra sólo aves criadas en jaula. Asegúrate que el criador o tienda de animales tengan buena reputación.

**Don't Buy Illegally-Caged Birds** Selling wild-caught birds as pets is illegal. Buy only captive-bred birds. Make certain that the breeder or pet store is reputable.



**Reciclar** Cualquier cosa que recicles reduce la cantidad de basura y ahorra recursos. ¡Sé creativo! Puedes fabricar una bolsa utilizando contenedores usados de jugo y comederos de aves de viejos platos y botellas de plástico.

**Recycle** Anything you recycle reduces litter and saves resources. Get creative! You can make a bag from used juice containers and bird feeders from old dishes and plastic bottles.



**Apoyar la conservación** Únete a un club de aves u otra organización para la conservación y así aprender más y contribuir a la protección de las aves. Realiza trabajo voluntario con organizaciones que preservan el hábitat y ayudan a las aves.

**Support Conservation** Join a bird club or other conservation organization to learn more and contribute to protecting birds. Volunteer with organizations that preserve habitat and help birds.



**Evitar químicos** Las aves pueden ingerir accidentalmente perlas de pesticida o herbicida u otros animales de presa que hayan consumido veneno. Esto puede matar al ave o producir efectos tóxicos en su salud y en la de sus embriones en crecimiento, hasta producir deformaciones o dañar los sistemas inmunológicos.

**Avoid Chemicals** Birds may accidentally eat pesticide and herbicide pellets or prey that have been poisoned. This can kill a bird or have toxic effects on their own health and that of their growing embryos, including deformation or suppressed immune systems.



**Conocer las leyes de cacería** Las leyes federales y locales protegen áreas sensibles y manejan la cosecha de aves para asegurar poblaciones sanas. Compra una estampilla federal de conservación y cacería de aves migratorias. Esta contribuye al hábitat que beneficia a todas las aves.

**Learn the Hunting Laws** Federal and local laws protect sensitive areas and manage bird harvests to ensure healthy populations. Purchase a Federal Migratory Bird Hunting and Conservation Stamp. It contributes to habitat which benefits all birds.



**Mantener distancia** Las aves necesitan espacio para alimentarse, anidarse y demás actividades diarias. Acercarse demasiado a ellas puede ocasionarles tensión y acabar con sus muy necesitadas reservas de energía. Durante la época de crianza, también podría resultar en que los huevos y los polluelos sean exterminados por depredadores.

**Keep Your Distance** Birds need space for feeding, nesting, and other daily activities. Approaching too closely may cause them to become nervous and deplete much-needed energy reserves. During the nesting season, it may even result in loss of eggs or young to predators.

B.Love Art • www.bloveart.com