



Storage Master
1435 Sebastopol Rd
Santa Rosa
707-578-3299

10 x 10 Super Special

\$75 per month
\$75 por mes



Limited Time Only
Por Tiempo Limitado
storagemastersr.com



Create musical memories
for your children and grandchildren.

Santa Rosa Symphony

PRESENTS

Peter and the Wolf

Sunday, February 24, 2013 • 3 pm



Magic Circle Mime Company helps Prokofiev's exhilarating musical tale spring to life with innovative visual theater that puts kids on the edge of their seats.

Single Tickets: \$15/adult \$10/child
All performances at Weill Hall, Green Music Center (Parking: \$10)
Come one hour early and visit our Instrument Petting Zoo!

santarosasympphony.com • 54-MUSIC (707) 546-8742
M-F 9 AM to 5:30 PM • 50 SANTA ROSA AVENUE (1ST FLOOR)

TE QUIERO MUCHO, MUCHO...



Valentine's Car & Cash Giveaway

Domingo, 17 de febrero

LITHIA CHRYSLER JEEP DODGE
OF SANTA ROSA

Celebración del Nuevo Año Lunar 2013

Gana hasta

\$88,000



23 de febrero, 9pm & 11pm



RIVER ROCK CASINO

www.riverrockcasino.com
707.857.2777/877.883.7777



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

ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Knopp Pistiolas
Administrative Law Attorneys



Abogado Spiro K. Pistiolas

Legal o No...Usted tiene derecho a
Recibir Dinero

Y Atención médica por su accidente

Primera Consulta Gratis!

Sin Estres Laboral
Se hacen visitas a casa!

**Compensación Laboral
de Trabajadores de CA**
Te ayudamos a encontrar
el mejor doctor!

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

Casos de Impuestos

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

Inmigración

Peticiones Familiares
Obtenga su green card
Naturalización
Defensa de Deportación
Visas para prometido (a)
Visas para Visitantes

Accidentes

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

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

707 864-2000 o 510 734-0367

Disponibles los 7 días de la Semana

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

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

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

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

Rigoberta Menchú • Por/by Ruth González • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

Rigoberta Menchú Tum es una reconocida activista y política quien se hiciera famosa por su autobiografía escrita en 1982 «Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la consciencia». Menchú pertenece a la raza quiche, la cual es una tribu maya ubicada en la parte central de Guatemala. Menchú ha dedicado su vida a promover los derechos de los indígenas y a publicar las dificultades por las que han pasado desde la Guerra Civil Guatemalteca. Rigoberta Menchú contaba con tan sólo 23 años de edad cuando viajó a Francia como portavoz para el Frente 31 de Enero, fue ahí donde narró la historia de su vida para inspirar el apoyo a las personas oprimidas de su país. Las 27 horas de entrevistas fueron posteriormente editadas por los autores revolucionarios Elisabeth Burgos Debray y Arturo Taracena y fue así como se hizo la famosa autobiografía, la cual continúa siendo uno de los libros más asignados en las escuelas preparatorias y en las universidades de todo el mundo. Menchú recibió el Premio Nobel de la Paz en el año de 1992 y el reconocimiento del Príncipe de Asturias en el año de 1998.

LA CONTROVERSIA

En el año de 1999, el antropólogo David Stoll publicó los resultados de una investigación que tuvo una duración de una década y que trataba sobre Menchú, "Rigoberta Menchú and the Story of All Poor Guatemalans". El libro de Stoll creó una gran controversia debido a que rebatía las famosas declaraciones que hiciera Menchú en su autobiografía. Los conservadores reclamaban que los liberales con ideas marxistas habían creado la historia de la vida de Menchú con propósitos políticos y los liberales reclamaban que esta biografía de Menchú tenía aún muchas cosas que valía la pena que fueran escuchadas, aún si los datos que se presentaban en dicha autobiografía no eran exactos.

Menchú mintió cuando mencionó haber sido testigo de la muerte de su hermano y también sobre las circunstancias que había detrás de la muerte de su padre, pero el hecho permanece siendo vigente porque su hermano y su padre murieron y su madre fue violada y asesinada debido a que su país se encontraba inmerso en la violencia y la discriminación. Menchú recibió algo de educación, el grado más alto que cursó fue el nivel de secundaria. Las entrevistas no tenían la intención original de ser convertidas en un libro y Menchú nunca recibió regalía alguna de este libro (sólo donaciones de parte de Burgos-Debray). Originalmente Menchú negó haber fabricado cualquier hecho en sus entrevistas pero posteriormente reconoció sus mentiras.

Aun así, existe una gran cantidad de beneficios que Menchú ha logrado a través de su fama. Menchú es una de las fundadoras de la Iniciativa de las Mujeres Nobel y es miembro de PeaceJam and Fondation Chirac. Menchú ha realizado un gran número de campañas para llevar diversos miembros de la vida política y militar de Guatemala para que sean juzgados por las cortes de España y continúa inspirando a una gran cantidad de personas de todo el mundo con sus palabras.

En el año de 2007, Menchú viajó a Cancún, México para hablar en una conferencia como invitada del Presidente mexicano, Felipe Calderón. Mientras esperaba en la recepción del hotel de cinco estrellas para ser entrevistada por un reportero local, el personal del hotel pensó que era una vendedora de la calle y la corrió del hotel. "No somos mitos del pasado, ni ruinas de la selva o zoológicos. Somos personas y queremos ser respetadas, no ser víctimas de la intolerancia y el racismo."

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

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

Rigoberta Menchú Tum is an activist and politician made famous by her 1982 autobiography I, Rigoberta Menchú, and This is How My Consciousness was Born. Menchú is part of the Quiche, a Mayan tribe located in central Guatemala. Menchú has dedicated her life to promoting indigenous rights and publicizing their plight since the Guatemalan Civil War. She was just 23 years old when she traveled to France as a spokesperson for the 31 January Front and narrated her life story to inspire assistance for the oppressed people of her country. The 27 hours of interviews were subsequently edited by revolutionaries Elisabeth Burgos-Debray and Arturo Taracena and made into the famous autobiography that continues to be one of the most assigned books in high schools and colleges around the world. Menchú received the Nobel Peace Prize in 1992 and Prince of Asturias Award in 1998.

THE CONTROVERSY

In 1999, anthropologist David Stoll published the results of his decade-long research on Menchú, Rigoberta Menchú and the Story of All Poor Guatemalans. Stoll's book created much controversy because it toppled Menchú's famous autobiographical claims. Conservatives claimed that Marxist liberals had designed Menchú's life story for political purposes and liberals claimed that Menchú's story was still worth telling, even if inaccurate. The truth is probably somewhere in the middle. Menchú lied about witnessing her brother's death and the circumstances behind her father's death but the fact remains that her brother and father died and her mother was raped and killed because her country was steeped in violence and discrimination. She did receive an education but at the most, it was at a middle-school level. Menchú's interviews were not intended to be made into a book and she never received any royalties from it (only donations from Burgos-Debray). Menchú originally denied fabricating anything in her interviews but later acknowledged her lies.

And yet, there is a lot of good that Menchú has accomplished with her fame. She is one of the founders of Nobel Women's Initiative and a member of PeaceJam and Fondation Chirac. She has campaigned to have members of the Guatemalan political and military establishment tried in Spanish courts and continues to inspire people across the world with her words. In 2007, Menchú traveled to Cancún to speak at a conference as a guest of Mexican President Calderón. While awaiting a local reporter in the lobby of a five-star hotel, she was mistaken for a street vendor and kicked out.

"We are not myths of the past, ruins in the jungle, or zoos. We are people and we want to be respected, not to be victims of intolerance and racism."



LOS PERROS EN ARTE • DOGS IN ART Davis Hawn collection at Bergin University

located at 5860 Labath Avenue, Rohnert Park, CA 707 545.3647 www.berginu.edu

See more photos of collection at www.lavoz.us.com.

MALASIA Y KUALA LUMPUR

Los perros que se muestran en este gabinete que contiene curiosidades y piezas de artesanía nos enseñan sobre la "discriminación". La población malasia es predominantemente musulmana y en esa cultura los perros son vistos como entidades sucias y no bienvenidas en el hogar. Por esta razón, los artistas musulmanes no muestran a los perros en sus obras de arte, y si lo llegan a hacer, lo más probable es que no podrían vender sus pinturas. En forma contraria, existen muchas personas de raza china que viven en Malasia (quienes son predominantemente budistas) aman a los perros y frecuentemente los exhiben en sus piezas de arte.

MALAYSIA/KUALA LUMPUR

The dogs displayed upon this handcrafted curio cabinet teach us "discrimination": The Malaysian population is predominantly Muslim and in that culture dogs are viewed as unclean and unwelcome in the home. Muslim artists do not depict dogs in art for this reason, and if they did, they most likely would not be able to sell their paintings. Conversely, there are many Chinese living in Malaysia (predominantly Buddhists) and they love dogs and often depict them in art. — Davis Hawn



Are you are concerned about secondhand smoke in your home? Cigarette smoke is very harmful. If your neighbors smoke, you and your family may be feeling the side effects.

Le molesta el humo de cigarillo en su hogar?

El humo de cigarillo es muy dañino. Si sus vecinos fuman, usted y su familia también sentirá los efectos nocivos.

Speak Up!
¡No se quede callado! Llámenos para aprender como respirar aire mas limpia.

También ofrecemos clases para que deje de fumar. ¡Matriculase hoy!

Call us to learn more about breathing cleaner air at 707.575.6043. We also offer smoking cessation classes. Register today!

northern california Center for Well-Being HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER

Su Salud • Your Health

HÁBITOS SALUDABLES QUE LO PROTEGEN EN CONTRA DE LOS GÉRMENES

Por Karen Holbrook, MD, MPH, oficial de salud del condado de sonoma

Es muy importante el saber sobre los gérmenes y enfermedades infecciosas para que usted pueda tomar pasos muy simples y evitar contraerlos o bien diseminarlos.

• **Los gérmenes son microorganismos diminutos que viven rodeándonos y son invisibles para el ojo humano.** La mayoría de los gérmenes no son dañinos, pero algunos causan enfermedades infecciosas. Existen vacunas para prevenir algunas enfermedades infecciosas y medicinas para tratar otras, pero no disponemos de vacunas y medicinas para cada clase de enfermedad infecciosa.

• **Los gérmenes tienen sus personalidades propias.** Los gérmenes tienen lugares favoritos para vivir, lugares preferidos para viajar, asimismo si son dañinos, formas únicas de causar enfermedades. Los gérmenes pueden vivir en o sobre: la tierra, el agua, las repisas, las chapas de las puertas, nuestra piel, nuestros intestinos y muchos otros lugares que nos rodean.

• **Los gérmenes se diseminan en diferentes formas.** Para adquirir una enfermedad infecciosa, primero necesita estar expuesto a un germen dañino. Posteriormente este germen necesita entrar a su cuerpo y actuar en sus formas únicas para causar la enfermedad. Nuestros cuerpos pueden luchar en contra de las infecciones; no todas las personas que son expuestas a los gérmenes se enferman, pero algunas si lo harán. Las formas comunes de estar expuesto a los gérmenes son tocar, comer o beber, respirar o ser mordido por algún animal.

PROTÉJASE USTED MISMO SIGUIENDO HÁBITOS SALUDABLES

• **Lávese las manos frecuentemente.** Es muy importante lavarse las manos frecuentemente, aun cuando no se vean sucias. Lávese las manos antes y después de cocinar, comer, cambiar pañales y haber tratado o curado una herida. Después de haber usado el baño, tosido, estornudado, usado cualquier cesto de la basura y tocado las manos de otra persona o un animal. Lávese las manos con jabón por no menos de 20 segundos, o si sus manos no se ven sucias, puede utilizar un gel antiséptico para las manos. Los jabones y otros productos que indican ser



«bactericidas» no son necesariamente para lavarse las manos o para bañarse.

- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Si está enfermo, el aire que exhala su boca, cuando tose o estornuda, puede contener gérmenes. Alguien cercano a usted puede respirar el aire que usted exhaló, o tocar una superficie contaminada con sus gérmenes y por lo tanto enfermarse. Cuando tosa o estornude utilice un pañuelo desechable o una manga de su camisa o blusa, nunca use sus manos. Recuerde tirar el pañuelo desechable y

lavar sus manos inmediatamente.

• **Vacúnese.** Asegúrese de que usted y su familia tienen todas las vacunas adecuadas.

• **No salga de su casa cuando esté enfermo.** Cuando esté enfermo, manténgase en casa y descansa. De esta forma permite el aliviarse más pronto y no disemina los gérmenes.

• **Limpie las superficies más comúnmente utilizadas.** El utilizar agua caliente o tibia y jabón es usualmente suficiente. Si es necesario, particularmente cuando se presenta vómito o diarrea en una persona enferma, puede usar líquido blanqueador de ropa (al menos una parte de líquido blanqueador por cada 50 partes de agua) para limpiar y desinfectar excusados u otras superficies, esta recomendación es barata y muy efectiva.

• **No comparta artículos personales.** Evite compartir artículos de uso personal que no pueden ser desinfectados, tales como cepillos de dientes y rastrillos, o bien compartir toallas que son usadas después de bañarse o lavarse.

• **Maneje y prepare los alimentos en forma segura.** Lávese las manos, asimismo debe de lavar los utensilios y las superficies en forma frecuente cuando esté preparando alimentos, especialmente cuando esté tocando carne cruda. Siempre lave las frutas y vegetales. Cocine y mantenga los alimentos a la temperatura adecuada. No deje los alimentos fuera del refrigerador.

• **Evite tocar animales silvestres.** Usted y su mascota deben evitar tocar animales silvestres. Si usted llega a ser mordido, comuníquese con su doctor. Asegúrese que la aplicación de las vacunas a su mascota está al día.

ELIMINANDO TOXINAS

Un Experimento de Ayurveda: Parte I
Por Monica Anderson estudio tone

Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

Éste es un año nuevo. Ésta es una nueva era. Éste es otro nuevo inicio en el viaje que usted realiza para tener salud. Cada día que empieza es una oportunidad para hacer algo diferente. Éste es el año para tomar acción – de hacer. ¡Hemos estado hablando y planeando la forma en cómo atacar las últimas diez libras durante décadas! Ahora debemos tomar acción. Ésta es la definición que establece el yoga kriya: la transformación – ser aventurero y tomar las acciones desde un enfoque diferente.

¿CUAL ES SU DOSHA?

Primero que nada, estoy redefiniendo contra lo que *estoy luchando*. Ésta es una forma tradicional de ver esas diez libras. Esas son las que representan al enemigo. Quiero que desaparezcan de mi cuerpo. La grasa luce horrible. En otras palabras ¿Qué es lo que está causando ese sobrepeso? Uno de los diferentes puntos de vista indica que el sobrepeso no es otra cosa más que toxinas almacenadas. Estas toxinas almacenadas pueden ser alimentos no digeridos, emociones, experiencias, sentimientos – cualquier cosa que nos cause indigestión, este punto de vista es proporcionado por Ayurveda, la filosofía tradicional de salud hindú (filosofía oriental), la cual tiene al menos 4,000 años de existencia. Todos hemos tenido diferentes experiencias y diferentes toxinas. De acuerdo a Ayurveda, cada uno de nosotros tiene una diferente constitución o funcionamiento o *dosha* que nacemos. Para obtener mayor información sobre su *dosha*, visite el sitio www.doshaguru.com.

¿POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN?

La filosofía occidental indica que nuestro peso depende de las calorías que entran y de las calorías que salen. Yo creo que ese punto de vista está simplificado para cada uno de nosotros como personas. Cuando tenía veintitantos años, este punto de vista me funcionaba muy bien. Con tan sólo que no desayunara, el sobrepeso desaparecía. Pero al mes el peso regresaba como un bumerang. Mi cuerpo había estado ayunando entonces pensaba que yo tenía hambre, por lo que hacía más lento mi metabolismo. Mi cuerpo tomaba la forma tal como si no estuviera alimentándome correctamente y que trataba de conservar la energía, reteniendo el peso y estiraba cada caloría que consumía. A largo plazo, las dietas de muy bajas calorías son las dietas que tienen efectos muy negativos en todo el sistema.

De acuerdo a Wikipedia: "Después de concluir una dieta, la persona que llevó la dieta tiene una gran probabilidad de que su cuerpo responda haciendo más lento el metabolismo, lo cual conduce a un incremento de peso rápido de grasa. Este es un ciclo que cambia la proporción de grasa con respecto al músculo en el cuerpo, uno de los factores más importantes de la salud."

Un estudio dirigido a obtener las proporciones de grasa con respecto al músculo demostró que lo que hicieron las dietas yoyo fue hacer que el cuerpo fuera más eficiente para obtener más peso!

Ya no estoy en mis veintitantos. Ya casi triplico esa edad. Espero ser más sabia y más aventurera. Ahora estoy tratando el enfoque de Ayurveda para los siguientes cuatro meses. Para los siguientes cuatro artículos estaré presentando algunas formas alternativas para *eliminar toxinas* (no para *luchar*), y gozar de una mejor salud. Los seres humanos respondemos al éxitos. Tengo una mayor probabilidad de querer terminar otra tarea o continuar en la búsqueda de lograr una meta, si la meta se puede lograr con pasos pequeños. Este enfoque hacía el cambio puede ser más sustancial.

AGUA TIBIA

Mi primer paso pequeño para lograr *eliminar toxinas* será beber de cuatro a ocho onzas de agua tibia cada hora después de despertarme. Puedo poner miel de abeja en mi agua y así darle algo de sabor. El agua tibia mantiene mis jugos gástricos trabajando. Mi Ayurvedista dice que el beber agua tibia durante todo el día es como si estuviéramos *raspando* las toxinas y así eliminarlas de nuestro cuerpo. El agua fría hace más lento el proceso de digestión y la eliminación de toxinas. Durante y después de hacer ejercicio se debe beber agua tibia o bien a temperatura ambiente.

Observe que este primer paso no está privándome de muchas cosas. Tan sólo me concentraré en esta pequeña actividad de beber agua caliente cada hora. Los cambios sustentables y que también son para ser más saludable son más efectivos cuando se van llevando a cabo a la misma velocidad de la naturaleza. El próximo mes presentaré otro paso pequeño para lograr *eliminar toxinas*.

DETOX

An Ayurvedic Experiment: Part I
By Monica Anderson estudio tone

This is a new year. This is a new era. This is another new start in your health journey. Every day is an opportunity to do something different. This is the year of action—of doing. We have been talking and planning and attacking that last 10 pounds for decades! Let's take action. This is a definition of kriya yoga: transformation — being adventurous and trying a different approach.

WHAT'S YOUR DOSHA?

First I'm redefining what I'm *fighting*. This is a traditional way of looking at my 10 stubborn pounds. It is the enemy. Get it off of me. Fat is gross. *Reframe*. What is causing my extra weight? One view is that the extra weight is stored toxins. These stored toxins are undigested food, emotions, experiences, feelings—undigested anything. This is according to Ayurveda, a traditional Indian (Eastern) health philosophy that is at least 4000 years old. Using this definition, everyone is *fighting* something different. We all have different experiences and different toxins. So why should our approach to shedding this extra weight be the same for everyone? According to Ayurveda, each one of us has a different constitution, make up or *dosha* from birth. For more on your *dosha*, check out the website www.doshaguru.com.

DIETS DON'T WORK FOR LONG

Western philosophy simply says that *calories in and calories out*, is the answer for us all. I believe that is a simplified approach for all of us individuals. At one time, in my twenties, this worked. I just fasted and lost weight but two to four weeks later, my weight boomeranged back. My fasting body thought I was starving, so it slowed my metabolism. My body went into starvation mode in order to conserve energy and it held on to the weight, in order to make every calorie stretch. In the long run, starvation diets and yo-yo dieting have many negative effects on our entire system. According to Wikipedia: *After completing the diet, the dieter is likely to experience the body's starvation response, leading to rapid weight gain of only fat. This is a cycle that changes the body's fat-to-muscle ratio, one of the more important factors in health. One study in rats showed those made to yo-yo diet were more efficient at gaining weight.*

I am no longer 20 years old. I'm almost triple that age now. I hope that I'm wiser and more adventurous. I'm trying the Ayurveda approach in the next 4 months. For the next four articles, I will be recording and suggesting alternative ways of detoxing (not *fighting*) my way to a healthier weight—a healthier me. This time I'm going to make changes in a small way. It is known that humans respond to successes and I feel good about myself when I accomplish a task. Completing a task is a small success and I'm more likely to want to try another task or continue toward a goal if the goal is in digestible chunks. This approach toward change can be more sustainable.

WARM WATER

My first small step toward *detoxing* will be to drink 4-8 ounces of warm water every hour of my waking day. It means that I will be running to the bathroom every couple hours but if this can help me detox off a few pounds, I'm on it. I can even put a little honey in my water for taste. Warm water keeps my inner digestive juices fired up. My Ayurvedist said that drinking warm water all day is like *scraping* the toxins away. This is a great visual. Chilled water may taste great but warm water will help me toward my goal. Chilled water slows the digestive process and toxin elimination down to a halt. In fact, during and after exercise, drink your water warm or at room temperature. Small price to pay to rid my healthier being of poisons!

Notice that this first step is not taking anything away. I will just concentrate on this small activity of drinking warm water every hour. I will take it a day at a time. Healing and sustainable changes are more effective at the speed of nature. I am nature and I want to heal and stay healthy. Next month, I'll share another small chunk about *detoxing*.

HEALTHY HABITS TO PROTECT YOURSELF FROM GERMS

By Karen Holbrook, MD, MPH oficial de salud del condado de sonoma

It's important to know about germs and infectious diseases so you can take simple steps to avoid getting and spreading them.

• **Germs are tiny microorganisms that live all around us and are invisible to the human eye.** Most germs are not harmful, but some cause infectious diseases. There are vaccines to prevent some infectious diseases and medicines to treat others, but we don't have vaccines and medicines for every kind of infectious disease.

• **Germs have their own personalities.** They have favorite places to live, preferred ways to travel, and if they are harmful, unique ways of causing disease. Germs can live in or on: dirt, water, countertops, door handles, our skin, our intestines, and in many other places around us.

• **Germs spread in different ways.** To catch an infectious disease, you first need to be exposed to a harmful germ. Then it needs to get on or into your body and act in its unique ways to cause disease. Our bodies are good at fighting infections; not everybody who is exposed to germs will get sick, but some will. Common ways to be exposed are touching, eating or drinking, breathing, and getting bit by an animal.

PROTECT YOURSELF WITH HEALTHY HABITS

• **Wash hands often.** It is important to wash hands often, even if they don't look dirty. Wash before and after cooking, eating, changing diapers, and treating a wound. Wash after using the bathroom, coughing, sneezing, handling garbage, and touching another person's hands or an animal. Wash hands with soap and water for 20 seconds, or if they don't look dirty, you can use hand sanitizer. Soaps and other products that claim to be

"bactericidal" are not needed for hand washing or bathing.

• **Cover your cough and sneeze.** If you are sick, the air that comes out of your mouth when you cough or sneeze may contain germs. Someone close by can breathe in your air, or touch a surface contaminated with your germs, and become ill. Cough or sneeze into a tissue or your shirt sleeve- not into your hands. Remember to throw away the tissue and wash your hands.

• **Get vaccinated.** Make sure you and your family are up-to-date on your vaccinations.

• **Stay home when sick.** When you are sick, stay home and rest. You will get well sooner, and will not spread germs.

• **Clean commonly used surfaces.** Cleaning with soap and hot or warm water is usually enough. If, necessary, particularly when there is vomiting or diarrhea in the home, you can use bleach solution (at least 1 part bleach to 50 parts water) to clean and disinfect toilets or other surfaces, which is inexpensive and effective.

• **Don't share personal items.** Avoid sharing personal items that can't be disinfected, like toothbrushes and razors, or sharing towels between washes.

• **Handle and prepare food safely.** Wash hands, utensils, and surfaces often when preparing food, especially raw meat. Always wash fruits and vegetables. Cook and keep foods at proper temperatures. Don't leave food out-refrigerate promptly.

• **Avoid touching wild animals.** You and your pets should avoid touching wild animals. If you are bitten, talk to your doctor. Make sure that your pet's vaccinations are up-to-date.

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

SONRIENDO A SU BEBÉ

Por Dr. David Anglada-Figueroa Psy.D

¿Ha notado lo fácil y natural que es sonreír cuando miramos la carita de un bebé? Así como queremos responder rápidamente al llanto de un bebé con el fin de satisfacer sus necesidades físicas y emocionales, también queremos sonreír a los bebés, ya que estimula su desarrollo emocional.

EL DESARROLLO SALUDABLE DE LA CONFIANZA

Una sonrisa da a un bebé la seguridad emocional que necesita para sentirse amado y aceptado. Los bebés recién nacidos comienzan a aprender sobre el mundo tan pronto como nacen. Pero en este nuevo mundo, un bebé necesita desarrollar relaciones de confianza con las personas que cuidan de él. Expresiones emocionales positivas, como las sonrisas, ayudan a su bebé a sentirse más seguro.

UTILIZANDO LAS SONRISAS COMO UNA HERRAMIENTA PARA EL APRENDIZAJE

Cuando un bebé comienza a sonreír por sí mismo nos emocionamos mucho ya que normalmente solemos interpretarlo como una señal positiva de desarrollo saludable. Cuando esto ocurre, sabemos que se puede conectar con nosotros y vemos esto como una «luz verde» para empezar a enseñarles más y más cosas nuevas. Hablar, cantar, jugar, leer y otras actividades positivas son herramientas que podemos utilizar para mostrarles todo lo que necesitan saber para tener éxito en la vida.

Una excelente manera de reforzar el aprendizaje de nuevas conductas es sonreír a su bebé o niño cuando él ha hecho algo que usted quiere que se repita. Por ejemplo, cuando un niño de un año comienza a producir sus primeros pasos, nos alegramos sonreímos. Esto le anima a continuar tratando de caminar. Lo mismo ocurre con otras conductas que queremos que aprenda y siga haciendo (leer, comer con una cuchara, decir nuevas palabras, etc.)

Los beneficios para los padres y cuidadores Los niños no son los únicos que se benefician de nuestras sonrisas. De hecho, mientras más le sonría a su hijo, mejor se sentirá. Muchos estudios han encontrado que la sonrisa y la risa se asocian con una mejor salud y una vida más productiva. Cuanto más feliz sea, más su bebé se beneficiará de estar con usted.

¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A SONREÍR A MI BEBÉ?

La relación inicial de confianza de su bebé con usted establece las bases de las relaciones saludables para el resto de su vida. Para muchos padres, el mirar la carita linda de su bebé es suficiente para hacerlos sonreír. A veces los padres tienen dificultades para sonreír, especialmente cuando están deprimidos. Por ejemplo, sabemos que el 20% de las madres están deprimidas en las semanas o meses después del nacimiento de su hijo. Si usted encuentra que la tristeza o la depresión le impiden sonreír a su bebé, por favor póngase en contacto con su médico para obtener ayuda. Existe ayuda disponible y usted puede sentirse mejor. Los pensamientos saludables y positivos son vitales para usted y para el desarrollo de su bebé.

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños, y un portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Primeros 5 anima a los padres a leer, hablar, y jugar todos los días con sus hijos. Para obtener más información, visite first5sonomacounty.org.

SMILING AT YOUR BABY

By Dr. David Anglada-Figueroa

Have you noticed how easy and natural it is to smile when you're looking into a baby's face? Just as we want to respond rapidly to a baby's cry in order to meet his physical and emotional needs, we also want to smile at babies because it stimulates their emotional development.

HEALTHY DEVELOPMENT OF TRUST

A smile gives a baby the emotional security he needs to feel loved and accepted. Newborn babies begin to learn about the world as soon as they are born. But in this big new world, a baby needs to develop trusting relationships with those who take care of him. Positive emotional expressions, including smiles, help your baby feel safer.

Using smiles as a tool for learning

We get very excited when a baby starts smiling herself, as we usually interpret this as a sign of positive development and health. When this occurs, we know that she is connecting with us and we see this as a «green light» to start showing her more and more new things. Talking, singing, playing, reading and other positive activities are tools we use to show babies everything they need to be successful in life.

An excellent way to reinforce learning of new behaviors is to smile at your baby or child when he has done something that you want him to repeat. For example, when a one year old starts producing his first steps, we get all excited and smile at him. This encourages him to continue trying to walk. The same thing happens with other behaviors that we want him to learn and continue doing (reading, eating with a spoon, producing new words, etc.)

BENEFITS FOR THE CAREGIVERS

Children are not the only ones who benefit from our smiles. In fact, the more you smile at your child, the better you will feel. Many studies have found that smiling and laughing are associated with better health and a more productive life. The happier you are, the more your baby will benefit from being with you.

HOW CAN I START SMILING AT MY BABY?

Your baby's initial trusting relationship with you establishes the basis of healthy relationships for her lifetime. For many parents, their baby's cute little face of is enough to make them smile. Sometimes parents have more difficulty smiling, particularly when they are depressed. As many as 20 percent of moms, for example, are depressed in the weeks or months following their child's birth. If you find that sadness or depression keep you from smiling at your baby, please contact your physician for support. Help is available, and you can feel better. Healthy, positive thoughts are vital to you and to your baby's development

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children and a spokesperson for First 5 Sonoma County. First 5 encourages parents to Read, Talk, and Play every day with their babies. For more information, visit first5sonomacounty.org.



TONE
PILATES • DANCE • YOGA

850 Fourth Street
Santa Rosa, CA 95404
707.526.3100

\$95 for monthly unlimited classes

You can afford Pilates, Dance and Yoga! Save \$20 on your first month!

JUNTAS FAMILIARES

Por Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D.

¿Usted se pregunta cómo lograr que sus hijos colaboren por el bien de la familia? Las juntas familiares semanales pueden ayudar. Éstas proveen una oportunidad para expresar los valores familiares y compartir aliento y reconocimiento. También pueden discutirse las preocupaciones, lidiar con los conflictos, practicar destrezas para resolver problemas y planificar paseos y celebraciones familiares.

GUÍAS PARA LOGRAR QUE SUS JUNTAS FAMILIARES SEAN PRODUCTIVAS

- Elija días y horas convenientes para su familia. Pueden ser los domingos en la noche después de la cena, o los sábados por la mañana antes de comenzar los oficios y diligencias.
 - Las juntas deben ser breves. Quince o veinte minutos pueden ser suficiente.
 - Si sus hijos son pequeños, comiencen con sólo uno o dos asuntos a tratar en las juntas. Los niños de cuatro años en adelante pueden participar. La mayoría de los niños disfrutan las juntas familiares, siempre que no incluyan gritos o peleas.
 - Limítense al tiempo acordado y concluyan con una nota positiva, u ocúpense en una actividad placentera después de la junta.
 - Apunten las ideas y los acuerdos, para no olvidar lo que deseen recordar.
 - Pongan en la puerta del refrigerador un papel para apuntar los temas a ser discutidos en la próxima junta familiar. Éstos pueden incluir a dónde ir durante el fin de semana, las tareas a ser realizadas, planificar una visita o fiesta, o un nuevo sistema para estar listos a tiempo en las mañanas.
- #### AGENDA SUGERIDA PARA LAS JUNTAS
- Reconozcan lo que está haciendo bien cada miembro de la familia.
 - Aborden primero los asuntos propuestos por los niños, ya que estarán más interesados y dispuestos a colaborar cuando se les ha prestado atención a sus preocupaciones.
 - Traten de incluir sólo un asunto propuesto por los padres cada semana. ¡En un año esto resulta en 52 asuntos!
 - Terminen la junta con un plan de acción para lidiar con los asuntos discutidos.

Al conducir la junta familiar, enfóquese en las soluciones, no en las quejas. Si usted está tratando de entender un problema, investigue el asunto. Haga preguntas que clarifiquen y asegúrese de que todos se sientan comprendidos. Por ejemplo, si su niña de 5 años dice que ya no quiere cumplir con su tarea de alimentar al gato, ofrézcale la oportunidad de que explique lo que ha cambiado. Pregúntele a los otros niños si han tenido experiencias similares. Juntos pueden acordar un oficio diferente para su hija, si alguien se ofrece a alimentar al gato. Enseñe a los niños a proponer sus ideas, elegir una solución y evaluar el resultado en la próxima junta. Considere hacer algo divertido después de las juntas familiares. Jueguen un juego, salgan a caminar, o compartan una cena especial. Las destrezas que sus niños aprenderán al tomar parte de juntas familiares les servirán con sus amistades, en la escuela, y en el trabajo. Muchos problemas pequeños pueden ser solucionados antes de que se hagan mayores. Asimismo la familia entera se sentirá más unida al aprender a ayudarse mutuamente. **Las juntas familiares exitosas toman práctica, paciencia, y una actitud positiva.**

Para más información, orientación e inspiración, visite www.nuestrosninos.com, Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook, y sintonice Nuestros Niños, Domingos a las 8AM en Latino Mix 100.7/105.7FM, KBBF 89.1FM, KLOK 99.5FM, KSES 107.1 y KMBX 700AM.



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



See us on Facebook
Programa de Radio
Nuestros Niños

FAMILY MEETINGS

By Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Do you sometimes wonder how to get your children to work together for the good of the family? Weekly family meetings are one way. They provide an opportunity to express family values and give encouragement and praise. You can also discuss concerns, deal with conflicts, practice problem-solving skills, and plan family outings or celebrations.

GUIDELINES FOR PRODUCTIVE FAMILY MEETINGS

- Pick a time that's best for your family. Every Sunday night after dinner might work or Saturday morning before everyone gets busy.
- Have short meetings. Fifteen to twenty minutes can be enough.
- If your children are young, start with just one or two issues at each meeting. Children as young as four years old can participate. Most children like family meetings as long as there isn't yelling or arguing.
- Stick to your time limit, and end on a positive note, or follow with an enjoyable activity.
- Write down agreements and ideas, so important items aren't forgotten.
- Post a list on your refrigerator for topics to be discussed at your next family meeting. They may be items like where to go on the weekend, chores to be done, planning a sleepover with friends, or a new system for getting ready for school on time.

SUGGESTED ORDER OF AGENDA

- Give praise to each family member about what's working well.
- Address children's concerns first, as they will be more interested in cooperating when their issues are addressed.
- Try to include only one parent concern per week. In a year that's 52 issues!
- End with a plan with action items to address the concerns noted.

When leading a family meeting, focus on solutions, not complaining. If you're trying to understand a problem, investigate the issue. Ask clarifying questions and make sure that the person who has a concern feels understood. For example, if your 5 year old daughter tells you she doesn't want to do her chore of feeding the cat anymore, give her time to talk about what's changed. Ask the other children if they've had a similar experience. Together you can come up with an alternative chore for your daughter to do if someone else is willing to feed the cat. Help children learn how to brainstorm ideas, pick a solution, and evaluate the outcome at the next meeting.

Consider having some fun after a family meeting. Play a game, take a walk, or have a special dinner together. The skills that your children will learn by taking part in family meetings will be of value to them with their friends, at school, and at work. Many small problems can be worked out before they grow into big issues. And the entire family will feel more connected as they learn to help each other.

Successful family meetings take practice, patience, and a positive attitude.

CLEAN SLATE TATTOO REMOVAL PROGRAM

Clean Slate Tattoo removal program is for youth 14-24 who want to get rid of visible gang tattoos.

Sessions are held at the South West Clinic where participants are also offered family planning services. **Clean Slate es una programa para jóvenes entre 14-24 años que quieren deshacerse de sus tatuajes de pandillas.** Las sesiones se llevan acabo en la Clínica South West donde también se les ofrece servicios de planificación familiar para los participantes.

For more info please contact: Para más información contactar: **Amanda Hernandez 707 544-3299 x.238**

Watch the Clean Slate Video at: Ver el video de Clean Slate en: www.bit.ly/cleanslatetattoo



Esperanza Resource Services also provides job and educational support. Recursos y Servicios Esperanza también ofrece apoyo para empleo y educación. **Toni Abraham (707)544-3299 x. 227**



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm Mon; 3–5 pm Tues for Children; 6–8 pm Thursdays

490 City Center Drive, Rohnert Park (behind the Public Library) 707 585-7780

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.538.1812 or e-mail ads@lavoza.us.com

SERVICES • SERVICIOS



Pauline Baldenegro,
Enrolled Agent
707.577.8291
FAX: 707.578.3588

BALDENEGRO TAX SERVICES

1120 College Avenue
Santa Rosa, CA 95404
Baldenegrotax1@sbcglobal.net

Puedo ayudarlo en lo siguiente:

- Impuestos • Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria • Multas • Establecer un acuerdo de pago a plazos • Gravámenes (Liens) del IRS o estatal • Oferta de Compromiso • Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones • Cartas de traducciones • Preparación de impuestos • Notary Public • W7
- Lláme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 34 años.

I can help you with • Unfiled and unpaid taxes • Wage/Bank Levy Garnishments • Penalties • Installment Agreements • IRS/State Tax Liens • Offer in Compromise • Representation in Collections, Audits, Appeals • Translation of letters • Tax Preparation • Notary Public • W7

Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent, 34 years experience.

Santa Rosa Blinds

We Clean and Repair Window Shades/Blinds

707-546-2440
www.santarosablinds.com
860 Piner Road, Unit 33
Santa Rosa, CA 95403

MAESTRA DE INGLÉS

ENGLISH TUTOR — groups or private
En grupo o privado. Hablo español.
Déjame su número de teléfono despacio!
Rhodan Vignaud 707.477.7273



La Oficina del Sheriff del Condado de Sonoma está buscando personas que deseen

lograr una diferencia positiva en la comunidad. Si está interesado en tomar una oportunidad para hacer una nueva carrera, por favor considere uno de los siguientes puestos disponibles:

Delegado de Correccional I

De \$46,417 a \$56,435 al año. Las solicitudes serán recibidas del 02/14/13 al 02/16/13

Delegado de Sheriff I

De \$68,248 a \$82,963 al año
Las solicitudes serán a partir del 02/08/13

Delegado de Sheriff II

De \$75,741 a \$92,062 al año
¿Se están recibiendo solicitudes ahora!

Despachador de Comunicaciones II

De \$54,703 a \$66,156 al año
Las solicitudes serán a partir del 02/08/13

Para obtener mayor información y enviar su solicitud por Internet, favor de visitar nuestro sitio Web en:

www.yourpath2sonomacounty.org o comuníquese al (707) 565-2331. EOE. Empleador que ofrece igualdad de oportunidades

Sonoma County Sheriff's Office is looking for individuals who want to make a positive difference in the community. If you are interested in a new career opportunity, please consider one of these exciting positions:

Correctional Deputy I

\$46,417-\$56,435/yr
Accepting Applications 02/14/13-02/16/13

Deputy Sheriff I

\$68,248-\$82,963/yr
Accepting Application as of 02/08/13

Deputy Sheriff II

\$75,741-\$92,062/yr
Accepting Applications Now!

Communications Dispatcher II

\$54,703-\$66,156/yr
Accepting Applications as of 02/08/13

For more information, and to apply online, please visit our website at www.yourpath2sonomacounty.org or call (707) 565-2331. EOE

EMPLEOS • EMPLOYMENT

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento!
Orientaciones en español: jueves a las 10 de la mañana; Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!
Orientations in English: M-F 1:30pm. If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

RENTALS • ALQUILER

Apartamentos/Casas. Precios sujetos a cambio. Move-in Specials!
Rohnert Park
\$995 apt o. de 2 recámaras, sala, balcón, lavandería, estacionamiento cubierto, cerca de tiendas, incluye agua y basura. 7305 Boris Ct. #7
Alliance Property Management
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA 707 524.8380
www.alliancecpm.com



Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.
PEP Housing cuenta con 13 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! Se acepta Sección 8.
Affordable Apartments for Seniors. PEP Housing has 13 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! Section 8 Vouchers accepted. 707 762-2336
www.pephousing.org

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa



• NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.

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

- ¡Podemos tramitar su permiso de vehículo via Internet ya listo para viajar tranquilo!
- NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios

No soy abogada 707 573 1620
422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

Foreclosure ahead...

Pérdida de Casa Adelante
...exit here for help!

If you're headed for foreclosure, we can help. To speak with a certified HUD Housing Counselor call Fair Housing of Marin 415 457.5025

Today there are alternatives for many difficult mortgage situations. A HUD-approved housing counselor may be able to help direct you with FREE and trustworthy advice. There are ways to avoid foreclosure.

Si usted está por perder su casa, podemos ayudarle.

Hoy en día hay alternativas para muchos dueños de casa con dificultades manteniendo sus hipotecas. Un consejero certificado por HUD podría ayudarle con consejos GRATIS.

Hay maneras de evitar la pérdida de su casa.

Para hablar con un consejero certificado por HUD, llame a: **FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025**

TDD: (800) 735-2922 - Se habla español Noi tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677
La Ley Federal de Equidad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, tipo de familia o discapacidad.

"Get It Darker"
window tinting
hid kits • car audio
car alarms
707 536-3704
400 East Todd Rd Suite A
Santa Rosa CA. 95407
WWW.GETITDARKER.COM

Trabajos de Costura Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Se hacen cortinas para ventanas
Lupe
Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices; Santa Rosa
Precios razonables 707-548-8552 o 707-566-8410

Get more [lavoza.us.com!](http://lavoza.us.com)

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

¿Conoce a algún adolescente homosexual, bisexual o transexual? ¡Ellos (y usted!) deben de conocer sobre Imágenes Positivas! Una organización local que ayuda a construir auto seguridad y fortaleza en los jóvenes y jóvenes adultos que son GLBTQQI
WWW.POSIMAGES.ORG Jim or Nancy: 707-568-5830

Know a Gay, Bi or Trans Teen? They (and you!) should know about Positive Images! A local organization helping build self confidence and strength in GLBTQQI youth and young adults.

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN
All IMMIGRATION Matters
Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue
131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401
Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California
Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine
Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

Christopher Kerosky
Wilson Purves

\$\$ RECYCLE \$\$
Global Materials Recycling
Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso
Botes de aluminio • Aluminum Cans
Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers
Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones GRATIS.
We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors FREE.
Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • Open Daily 8-5 except major holidays
707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

Diario Everyday / Febrero \$1.75 por libra per pound

¿Alguna vez has pensado
en tu futura profesión
estudiando lo que te
APASIONA en Arte y Diseño?



ACADEMY of ART
UNIVERSITY®

FOUNDED IN SAN FRANCISCO 1929
BY ARTISTS FOR ARTISTS

Entonces regístrate en la Academy of Art University en San Francisco. Aprende a dibujar, a crear animación, juegos de video o sitios web, diseño de modas o filmación.

Puedes obtener tu título en San Francisco o uniendote a la comunidad global estudiando por computadora.

Llama al **800-758-2787** o visita www.EstudiaArteyDiseno.com

¡No puedes obtener **ESTA** experiencia en ningun otro lugar!

Convierte la carrera de tus sueños en una **REALIDAD**
en la Academy of Art University en San Francisco.

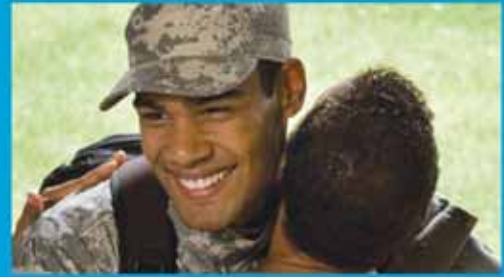
Todas las clases se enseñan en inglés: ACTING*/ADVERTISING/ANIMATION & VISUAL EFFECTS/ARCHITECTURE/ART EDUCATION/ART HISTORY/FASHION/FINE ART/GAME DESIGN/GRAPHIC DESIGN/ILLUSTRATION/INDUSTRIAL DESIGN/INTERIOR ARCHITECTURE & DESIGN/JEWELRY & METAL ARTS/LANDSCAPE ARCHITECTURE/MOTION PICTURES & TELEVISION/MULTIMEDIA COMMUNICATIONS/MUSIC PRODUCTION & SOUND DESIGN FOR VISUAL MEDIA/PHOTOGRAPHY/VISUAL DEVELOPMENT/WEB DESIGN & NEW MEDIA

* Los Programas de Grados en Actuación no están disponibles en línea.

Visite www.academyart.edu para información sobre costos, información sobre préstamos estudiantiles, posibles carreras e información adicional.

Becas Bright Minds de PG&E por \$1 millón de dólares

El poder para ayudar a nuestras comunidades a triunfar



PG&E, a subsidiary of Public Gas and Electric Company, is a subsidiary of PG&E Corporation. The PG&E Corporation is a public utility. ©2013 Public Gas and Electric Company. Todos los derechos reservados.

¡Sea el próximo estudiante en ganar una beca Bright Minds™ de PG&E!

El año pasado otorgamos becas Bright Minds de hasta \$30,000 a 100 estudiantes merecedores en el norte y centro de California. Los becarios incluyen estudiantes del último año de secundaria, estudiantes de colegio, y adultos que regresan al colegio. Este año buscamos aún más mentes brillantes que sirven a la comunidad o que han vencido grandes obstáculos personales. Comparta su historia.



Solicítela hasta el
28 de febrero de 2013
www.pge.com/brightminds

AHORROS ESPECTACULARES EN 4G LTE



\$99
DESPUÉS DEL REEMBOLSO POR CORREO DE \$50

Precio minorista sugerido: \$149
Los precios no incluyen impuesto sobre las ventas.

Teléfonos de MetroPCS habilitados para 4G LTE

Samsung GALAXY ADMIRE™ 4G

metroPCS
Distribuidor Autorizado

www.metropcs.com

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Healdsburg
Reyes Group
106 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Novato
Cristy's
1125 Grant Ave.
(415) 899-9431

Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd., Ste. 326
(707) 585-1000

Real PCS
359 Coddington Center
(707) 578-7505

Reyes Group
3080 Marlow Rd., Ste. A-3
(En Rosewood Village Shopping Center)
(707) 544-1297

Napa
Mission Cellular
2815 Jefferson St.
(707) 224-5900

Petaluma
Real PCS
2620 Lakeville Hwy., Ste. 370
(707) 766-7006

San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939

Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344

Sonoma
Reyes Group
18340 Sonoma Hwy., Ste. A
(707) 579-6279

RH Wireless
1137 Lincoln Ave.
(707) 253-8384

RedPhone Wireless
231 E. N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

Santa Rosa
Real PCS
1025 Santa Rosa Plaza (Adentro de Santa Rosa Plaza, cerca de la tienda Best Buy Mobile)
(707) 578-7818

RedPhone Wireless
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

RedPhone Wireless
750 Stony Point Rd., Ste. 150
(707) 566-8188

Reyes Group
1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279

Traiga este cupón y reciba **\$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS®**

DVAL2013

*Límite de un redimio por cupón.



El reembolso por correo se hace a través de la tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS.

Oferta de reembolso por correo: Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Compra un nuevo teléfono Samsung Galaxy Admire™ 4G o LG Motion™ 4G de MetroPCS y obtén, al completar correctamente un formulario de envío, una tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS. La tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank™, miembro de la agencia FDIC, conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. La oferta de reembolso solo está disponible con la compra de un teléfono Samsung Galaxy Admire™ 4G o LG Motion™ 4G nuevo de MetroPCS. No puede combinarse con otras ofertas de reembolso. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 30 días después de la activación del teléfono. No están disponibles todos los teléfonos para todos los planes de tarifas. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. Se aplican ciertas restricciones. Oferta de reembolso no válida en Connecticut ni Rhode Island. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados y remitidos según las leyes locales y estatales. **Oferta de reembolso al instante:** Oferta por tiempo limitado. Compra un nuevo teléfono LG Motion 4G de MetroPCS y obtén un reembolso instantáneo de \$50 al momento de la compra. No se entregan en efectivo. Se aplican ciertas restricciones. El servicio 4G™ de MetroPCS solo está disponible en un área de cobertura 4G™ de MetroPCS. Cobertura y servicios 4G™ y CDMA de MetroPCS no disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Los tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfono y su disponibilidad podrá variar según la tienda. No todas las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. Los servicios y las funciones de MetroPCS son solo para uso personal. Visita una tienda o metropcs.com para obtener detalles, restricciones y conocer los Términos y condiciones del servicio (incluida la disposición de arbitraje). **Uso anormal:** se podría desactivar, suspender, restringir o restablecer el servicio debido al uso indebido o anormal, a la interferencia con nuestra red o con nuestra capacidad para proporcionar un servicio de calidad para otros usuarios o a la predominancia del uso de roaming. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual que se relacionan con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todos los demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Android, Google Play y YouTube son marcas registradas de Google Inc. Copyright © 2013 MetroPCS Wireless, Inc. LaVoz