

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
una revista comunitario produ-
cido y operado en la región.

Visita www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,315 photos since March 2010
and received 1,174,788 views.

You or a family member might appear here!
See community events, celebrations, people!

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



© 2023 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

¡Noticias! ¡Empleos!
¡Anuncios! ¡Servicios!
News! Emoloyment!
Announcements! Services!

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

La Mejor Revista Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL MAGAZINE

Rafael Vasquez • ¡Líderes del futuro avanzando! Future leaders moving forward! Por Rhonda Findling

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



ENTREVISTA EXCLUSIVA CON EL FUNDADOR RAFAEL VÁZQUEZ GUZMÁN
Durante más de 25 años, Rafael Vázquez Guzmán ha trabajado sin descanso y sin descanso para la comunidad Latinx en el condado de Sonoma, ayudando a cientos, si no miles, de individuos y familias Latinx asegurar un futuro mejor. Concedió una entrevista a La Voz, en la que habla de su extenso trabajo comunitario, y lo que le impulsa a pasar casi todas las horas del día como activista y educador. Además de ser profesor de SRJC, Rafael es el fundador de Líderes del futuro avanzando, conduce un programa de radio bilingüe, y sirve como presidente de la Junta de Servicios de Terapia y Educación Humanidad. Tuve el privilegio de sentarme con él para saber qué hace, por qué lo hace y a quién beneficia todo su trabajo.

— Rhonda Findling

EXCLUSIVE INTERVIEW WITH FOUNDER RAFAEL VÁZQUEZ GUZMÁN
For over 25 years, Rafael Vázquez Guzmán has worked relentlessly and tirelessly for the Latinx community in Sonoma County, helping hundreds, if not thousands, of individuals and families secure a better future. He granted an interview with La Voz, in which he talks about his extensive community work, and what fuels him to spend nearly every waking hour as an activist and educator. Besides being an SRJC professor, Rafael is the founder of Líderes del futuro avanzando, he hosts a bilingual radio show, and serves as the Board president of Humanidad Therapy and Education Services. Rhonda Findling had the privilege of sitting down with him to learn what he does, why he does it, and who benefits from all his work.

ARE YOU LOOKING FOR A JOB?
OR, A RECRUITER SEEKING
BILINGUAL/BICULTURAL/
BILITERATE EMPLOYEES?

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular media.

We partner with cities, counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment.

Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to many counties in the Bay Area or anywhere online!

Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and on NextDoor, LinkedIn, Twitter and other social media pages and groups.

For more information, info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

NEW SERVICE IN THE CANAL!

Select morning and evening, weekday trips on Route 130 now serve the Canal.

CANAL – SAUSALITO – SAN FRANCISCO

Visit **goldengate.org** for schedule and fare information.



NUEVO SERVICIO ¡EN EL CANAL!

Seleccione mañana y tarde entre semana de la ruta 130 ahora prestan servicio en el Canal.

CANAL – SAUSALITO – SAN FRANCISCO

Visite **goldengate.org** para información sobre horarios y tarifas.



SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA
[sonomalibrary.org](https://www.sonomalibrary.org)

make make
 Libros digitales, interactivos y animados para niños

Hora de Cuentos Familia Bilingües
 ¡Hola!
 Hi!
 Cuentos de familia bilingües: lea, cante juegue, muévase y aprenda con sus hijos

Abierto — Los — Domingos
 Ahora Abierto los domingos
traído a usted por los impuestos de la Medida Y, su inversión en una biblioteca pública gratuita.

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

APRENDE A TU MANERA
 Inscríbete hoy • WWW.SANTAROSA.EDU

www.lavoz.us.com

LA VOZ BILINGUAL E-ZINE
 PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812
www.lavoz.us.com • news@lavoz.us.com

FALL 2023
 Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

ADVERTISING: Please call Ani Weaver, *La Voz*, 707.538.1812 or email ads@lavoz.us.com.

ONLINE ISSUES: call *La Voz* at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Writer/ Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor/Poetry, Arts and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Ramon F. Meraz.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver; Production Assistant: Radha C. Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Rhonda Findling; Dr. Karen Shaw Becker. ¡Gracias!

DONATIONS:
 Please send check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402.** Published online. Free to all. Contributions are welcome!

La Voz is published online at www.lavoz.us.com.

Next issue will be in November 2023. Submit articles by the middle of the month prior to publication.

La Voz se publica en línea. El próximo número será en noviembre de 2023. Por favor envíe sus artículos antes del comienzo del mes de la publicación.

© **Periódico Bilingüe La Voz 2023.** 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 2023.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on www.lavoz.us.com and on the La Voz social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group.** Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** *La Voz has posted 17,315 photos since March 2010 and received 1,174,788 views. You or a family member might appear here!* See community events, celebrations, people!



La conexión de la compasión • Compassion Connection • Humane Society of Sonoma County

6 PREGUNTAS QUE LOS PADRES ADOPTIVOS DE MASCOTAS DEBEN HACERSE

Análisis escrito por la Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Si está pensando en añadir un miembro canino a su familia, le animo a que considere la posibilidad de adoptar un perro de una protectora local o de una protectora de animales.
- Los perros adultos rescatados parecen comprender intuitivamente que sus adoptantes les han salvado la vida y tienden a crear un vínculo estrecho y duradero con sus nuevos dueños.
- Entre las preguntas que debe hacer a los empleados del refugio o de la protectora se incluye si el perro en el que está interesado ha sido sometido a pruebas de comportamiento en un entorno de bajo estrés o si tiene antecedentes conocidos de maltrato.
- También es importante saber qué cuidados veterinarios ha recibido el perro y qué tipo de comida toma actualmente.

¿Quiere un perro que le muestre amor y admiración incondicionales? Como estos cachorros parecen saber intuitivamente que les han salvado la vida, tienden a crear vínculos excepcionalmente estrechos y duraderos con sus nuevos dueños.

Contrariamente a lo que algunas personas creen, los perros de rescate no son "mercancías dañadas". Sin embargo, cada uno tiene un pasado, así que cuanto más pueda aprender del refugio o de la organización de rescate sobre el perro que está considerando, más preparado estará para tomar las decisiones correctas para él o ella.

1. ¿Se han realizado pruebas de comportamiento al perro? La mayoría de los grandes refugios y organizaciones de rescate realizan pruebas básicas de comportamiento como parte de su evaluación de la adoptabilidad de los animales que acogen. Investigaciones recientes sugieren que estas herramientas sólo son precisas si el perro se somete a las pruebas en un entorno de bajo estrés, lo que puede resultar difícil para muchos refugios.

Saber qué tipo de pruebas se realizaron a su futuro perro y sus resultados le ayudará a cubrir las lagunas de su adiestramiento si decide llevárselo a casa.

Algunos refugios llevan a cabo evaluaciones de comportamiento muy exhaustivas que van mucho más allá de determinar la adoptabilidad y pueden proporcionar información sobre si un perro en particular es adecuado para su estilo de vida. Por ejemplo, si un perro en el que está interesado es muy activo y usted busca un perro faldero con menos energía, probablemente sea más adecuado para el hogar de otra persona.

Una evaluación exhaustiva del comportamiento y el temperamento, realizada correctamente, puede determinar el nivel de sociabilidad de un perro con otras mascotas, su grado de independencia y si es adecuado para un hogar con niños o sólo para adultos.

2. ¿Cuál es la historia del perro? ¿Cómo acabó sin hogar? ¿Fue recogido como perro callejero o lo entregó un dueño anterior? En general, el comportamiento de un perro callejero será muy distinto del de una mascota abandonada. Es una buena información para comprender mejor el comportamiento y las necesidades de adiestramiento de su nuevo perro.

3. ¿Qué cuidados veterinarios ha recibido su futuro perro? La mayoría de las organizaciones de adopción de animales se encargan de que un veterinario revise la salud de las mascotas antes de darlas en adopción. Los propietarios suelen recibir documentación en la que se detalla la aten-
...Vea la página 20

6 QUESTIONS ADOPTIVE PET PARENTS NEED TO ASK

By Dr. Karen Shaw Becker

Story at-a-glance

- If you're considering adding a canine family member to your household, I encourage you to consider adopting a dog from a local shelter or rescue
- Adult rescue dogs seem to instinctively understand that their adopters saved their life, and tend to form a close and enduring bond with their new humans
- Questions you should ask rescue or shelter employees include whether the dog you're interested in has been behavior tested in a low stress environment or has a known history of abuse
- It's also important to know what veterinary care a dog has received and the type of food he or she is currently eating

Want a dog that is more likely than not to show you unconditional love and admiration? Because these pups seem to intuitively know that their lives were saved, they tend to form exceptionally close and enduring bonds with their new humans.

Contrary to what some people believe, rescue dogs aren't "damaged goods". However, each has a past, so the more you can learn from the shelter or rescue organization about the dog you're considering, the more prepared you'll be to make the right choices for him or her.

1. Has the dog you're considering been behavior-tested?

Most large shelters and rescue organizations perform basic behavior testing as part of their assessment of the adoptability of the animals they take in. Recent research suggests these tools are only accurate if the dog is tested in a low stress environment, which can be challenging for many shelters.

Knowing what types of tests were conducted on your future dog and her results will help you fill in the gaps in her training if you decide to take her home.

Some shelters conduct very thorough behavior assessments that go far beyond determining adoptability and can provide insight into whether a particular dog is a good fit for your lifestyle. For example, if a dog you're interested in is very active and you're looking for a lower energy lapdog, this dog is probably better suited to someone else's home.

A comprehensive behavior and temperament assessment, done correctly, can determine a dog's level of sociability with other pets, his degree of independence, and whether he's suited for a home with children or an adult-only home.

2. What is the dog's history?

How did he wind up homeless? Was he picked up as a stray, or did a previous owner turn him in? Generally speaking, the behavior of a street dog will be markedly different from that of a relinquished family pet. This is good information to have for a better understanding of your new dog's behavior and training needs.

3. What veterinary care has your prospective dog received?

Most animal adoption organizations arrange to have
...Continued on page 21



Creemos que el mejor lugar para las mascotas es con las familias que las aman.

Adopciones ADOPTIONS

HumaneSocietySoCo.org/adoptions

¿Estás buscando a tu nuevo mejor amigo? Ofrecemos adopciones en inglés y en español.

Clínica Veterinaria Comunitaria

COMMUNITY VETERINARY CLINIC

HumaneSocietySoCo.org/cvc

Nuestra Clínica Veterinaria Comunitaria brinda atención médica compasiva a mascotas de residentes de bajos ingresos.

Servicios de esterilización y castración a bajo costo

LOW-COST SPAY & NEUTER

HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion

Esteriliza o castra a tu mascota y le estarás regalando una vida más larga, saludable y feliz!



HumaneSocietySoCo.org

5345 Highway 12 West, Santa Rosa 707.542.0882
555 Westside Road, Healdsburg 707.431.3386



SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES - BEHAVIORAL HEALTH JOB FAIR

THURSDAY, NOVEMBER 9, 2023

10:00 AM – 4:00 PM

Are you looking to begin or further your career in behavioral health? Sonoma County Behavioral Health is looking to fill multiple clinical practice positions.

 2227 CAPRICORN WAY, EAST ENTRANCE, SANTA ROSA, CA

To Register for this event, follow the link below.

[REGISTER HERE!](#)



<https://sonomacounty.ca.gov/jobfair>



iLangostas!

Lobsters!

LA LANGOSTA

¡Tampoco te la comas!

Por Radha Weaver, Revista Bilingüe La Voz
Traducción de Odacir Bolaño

Vengo otra vez en defensa de un animal muy apetecido
Antes propuse que todo menú con rana fuera prohibido
Pues hoy he venido a defender otro animal a toda costa
Aunque lo he bautizado *Hershel*, se trata de la langosta

Desde el este hasta el oeste, este crustáceo es el favorito
Desde Maine hasta California, es el menú más exquisito
Pero cuando observas a una langosta tienes que admitir
Que su destino no es la cocina, mas en el mar debe vivir

Piensa en sus patas ¿Qué cosas te recuerdan?
Insectos y arañas que en los rincones anidan
Son *artrópodos* y eso no suena bien en un menú
Todos tienen exoesqueletos ¿Podrías comerlos tú?

Llamada "cucaracha marina" por aquellos convencidos
De que habitaba los sumideros de los barcos hundidos
A *Hershel* le gusta buscar cuevas donde esconderse
Sólo para pasar el día o una pequeña siesta tomarse

Ya por la noche se escabulle por el fondo del mar
Cangrejos, almejas y gusanos no alcanzan a imaginar
Que los sigue a todos moviendo sus ojos de lado a lado
Y ahí entre sus presas también se ve presa del lenguado

Su concha tiene pelitos y es de color negro-verdoso
Y sólo después de cocinarse se torna rojo fogoso
Sus patas están cubiertas de diminutas vellosidades
Ahí tiene el sentido del gusto, no se trata de vanidades

Realmente no se si este esfuerzo va a dar resultado
Si del este al oeste algún comensal habrá notado
Que su carne, suave y succulenta, no es lo importante
Sino su deseo de seguir siendo del mar otro habitante



Salvador Dalí
Lobster telephone 1936



ENTONCES SEÑORA, ESTÁ ABSOLUTAMENTE SEGURA DE QUE
UNA LANGOSTA FUE LA QUE LE PICO EN EL AUTOBUS Y NO
UNA ALMEJA O UNA ESTRELLA DE MAR.

SO LADY, YOU'RE ABSOLUTELY SURE IT WAS THE LOBSTER
THAT PINCHED YOUR BOTTOM ON THE BUS AND NOT
THE CLAM OR THE STARFISH.



JUSTO CUANDO LOS TIBURONES
PENSABAN QUE ERA SEGURO ANDAR EN EL AGUA.

JUST WHEN THE SHARKS THOUGHT IT WAS SAFE TO GO IN THE WATER.

THE LOBSTER

Also not for eating!

By Radha Weaver, *La Voz Bilingual Magazine*

We return to our program on what's fit to eat
Remember last month I nixed froggy leg meat?
Well today I've another bound to be controversial
As I tell you 'bout a lobster, let's call the guy Hershel

Now I know this crustacean stars at each coastal venue
From the best Cali kitchens to every Maine menu
But you have to admit when at Hershel you're lookin'
He belongs in the sea not atop the stove cookin'

Let's start with his legs, remind you at all
Of the insects and spiders that climb up your wall?
They're all *Arthropoda*, not my choice for lunch
All have exoskeletons, it's what makes them go crunch

Called "cockroach of the sea" by those who must think
In old sunken ships Lobsters hide under the sink
Well Hershel loves hiding, but it's caves he is choosing
To wait out the day, or for a little light snoozing

Then at night he will scuttle across ocean floor
Where crabs, clams and worms don't know what's in store
The eyes on his movable eye-stalks see motion
And an old flounder's prey in Hershel's food ocean

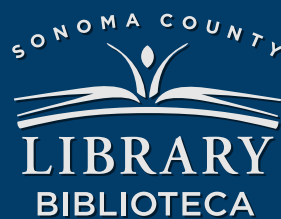
Tiny hairs cover Hershel's greenish-black shell
(He'll turn fiery red when he's cooked well)
Short bristles line his legs and they help him to eat
Since these hairs can sense flavors – lobsters taste with
their feet

I'm not sure why I'm trying, it's doubtful at best
That I'll get one believer from the east or the west
But though insides are succulent, fluffy, delicious
I say avoid them at all costs – well that's Hershel's wishes



SONOMA COUNTY LIBRARY

Are you passionate about the library and looking for the next step in your career? We have amazing opportunities at Sonoma County Library — committed to diversity and inclusion in the recruiting and hiring of staff. For information on careers with Sonoma County Library, please visit our Careers page <https://sonomalibrary.org/join/careers>. For a complete listing of available jobs. <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>



¡Estamos contratando!

Aplique en

sonomalibrary.org/careers

para trabajar con la

Biblioteca del Condado de Sonoma

Rafael Vasquez • ¡Líderes del futuro avanzando! Future leaders moving forward! Por Rhonda Findling / Fotos de Jeff Kan Lee**ENTREVISTA EXCLUSIVA CON EL FUNDADOR RAFAEL VÁZQUEZ GUZMÁN**

Durante más de 25 años, Rafael Vázquez Guzmán ha trabajado sin descanso y sin descanso para la comunidad Latinx en el condado de Sonoma, ayudando a cientos, si no miles, de individuos y familias Latinx asegurar un futuro mejor. Concedió una entrevista a La Voz, en la que habla de su extenso trabajo comunitario, y lo que le impulsa a pasar casi todas las horas del día como activista y educador. Además de ser profesor de SRJC, Rafael es el fundador de Líderes del futuro avanzando, conduce un programa de radio bilingüe, y sirve como presidente de la Junta de Servicios de Terapia y Educación Humanidad. Tuve el privilegio de sentarme con él para saber qué hace, por qué lo hace y a quién beneficia todo su trabajo.

LÍDERES DEL FUTURO AVANZANDO

P: ¿Qué es Líderes del futuro avanzando?

Rafael: Líderes es una organización sin ánimo de lucro que se centra en mejorar la vida de las familias inmigrantes latinas proporcionándoles servicios culturalmente apropiados. Algunos de nuestros servicios incluyen apoyar a los estudiantes con solicitudes universitarias, becas y ayuda financiera; ayudar a los beneficiarios de DACA con los formularios de renovación; ofrecer capacitaciones financieras a los padres y cómo hacer que la universidad sea una realidad para sus hijos. También tenemos programas especiales como un programa de libros para jóvenes Latinx encarcelados, y el Programa de Verano Luis Vázquez para estudiantes de secundaria y preparatoria. Colaboramos con el Consulado de México para ofrecer servicios consulares móviles y llevar a los estudiantes a México para que conozcan sus raíces y las oportunidades educativas que hay allí.

P: ¿Cuándo empezó Líderes y por qué?

Rafael: Fue un sueño que tuve hace unos 18 años en el que quería ofrecer servicios que faltaban en nuestra comunidad. Quería centrarme en la educación. Empezamos, sin embargo, en 2021, distribuyendo más de 120.000 máscaras durante COVID en barrios de inmigrantes y a personas en viviendas de bajos ingresos. Todo se basa en el voluntariado, y reclutamos jóvenes voluntarios de nuestro Programa de Verano Luis Vázquez.

P: Tengo entendido que crearon esta experiencia de verano en memoria de su hermano Luis. ¿En qué consiste el programa de verano?

Rafael: Es un programa de verano gratuito de una semana de duración para estudiantes de secundaria y bachillerato que ofrece recursos profesionales y universitarios, talleres de salud mental y planificación financiera. Los interesados pueden ponerse en contacto conmigo en lideresdelfuturo@yahoo.com.

P: ¿Cuáles son los retos a los que te enfrentas como fundador y director de Líderes?

Rafael: La falta de financiación nos impide ampliar nuestros servicios. Nuestra página web, <https://lideresdelfuturo.org/>, acepta donativos. Las donaciones se utilizan para cuatro becas anuales para estudiantes, nuestro programa de verano y para ayudar con nuestros servicios de inmigración. Además, nuestro objetivo es llevar al menos a 30 beneficiarios de DACA a México para recibir capacitación en español sobre primeros auxilios de salud mental, que son habilidades para reconocer cuando alguien necesita ayuda profesional. Actualmente tenemos más de 30 jóvenes interesados en participar en este viaje en agosto.

P: ¿Hacia dónde ves a Líderes en el futuro?

Rafael: Me gustaría continuar expandiendo nuestros recursos de educación, inmigración y capacitación para padres.

EXCLUSIVE INTERVIEW WITH FOUNDER RAFAEL VÁZQUEZ GUZMÁN

For over 25 years, Rafael Vázquez Guzmán has worked relentlessly and tirelessly for the Latinx community in Sonoma County, helping hundreds, if not thousands, of Latinx individuals and families secure a better future. He granted an interview with La Voz, in which he talks about his extensive community work, and what fuels him to spend nearly every waking hour as an activist and educator. Besides being an SRJC professor, Rafael is the founder of Líderes del futuro avanzando, he hosts a bilingual radio show, and serves as the Board president of Humanidad Therapy and Education Services. I had the privilege of sitting down with him to learn what he does, why he does it, and who benefits from all his work.

LÍDERES DEL FUTURO AVANZANDO

Q: What is Líderes del futuro avanzando?

Rafael: Líderes is a non-profit organization that focuses on improving the lives of Latinx immigrant families by providing culturally appropriate services. Some of our services include supporting students with college applications, scholarships, and financial aid; assisting DACA recipients with renewal forms; offering financial trainings to parents, and how to make college a reality for their children. We also have special programs such as a book program for incarcerated Latinx youth, and the Luis Vázquez Summer Program for middle and high school students. We collaborate with the Mexican Consulate to host mobile consulate services and take students to Mexico to learn about their roots and the educational opportunities there.



P: Noté en el sitio web de Líderes que tienen varios jóvenes latinos y latinas en su Junta Directiva. ¿Cómo los seleccionan y qué esperan que ganen con esta experiencia?

Rafael: Normalmente invito a inmigrantes e hijos de inmigrantes que entienden las necesidades de la comunidad inmigrante. Tienen que presentar una solicitud, y luego todas las decisiones las toma la Junta en nuestras reuniones mensuales. Nuestro objetivo es que nuestros jóvenes latinos desarrollen habilidades de liderazgo. Si podemos expandirnos a otros condados, nuestros líderes juveniles pueden ayudar a poner en marcha nuevas sucursales.

P: Además de su sitio web lideresdelfuturo.org, ¿tiene Líderes una sede física? **Rafael: Tenemos una oficina en Humanidad en 1260 Dutton Ave., Suite 230, Santa Rosa.** Humanidad, que ofrece servicios de terapia bilingüe, es nuestra organización hermana.

P: Sé que también eres profesor en Santa Rosa Junior College. ¿Cuál es su experiencia?

Rafael: Emigré a Estados Unidos hace 31 años, a la edad de 15, con mis tres hermanos mayores. Asistí a Santa Rosa High, luego me gradué de SRJC. Me trasladé a Sonoma State, donde obtuve dos licenciaturas, una en Justicia Penal y otra en Psicología. Continué en SSU para obtener mi Maestría en Estudios Interdisciplinarios. Antes de convertirme en profesor de Humanidades en SRJC el año pasado, fui la especialista de extensión para el programa EOPS en SRJC durante muchos años. EOPS proporciona servicios especiales de apoyo educativo a estudiantes de primera generación y de bajos ingresos en SRJC.

MOVIMIENTO ESTUDIANTIL CHICANISTA DE AZTLAN (MECHA)

P: Cada año usted coordina la conferencia anual de MEChA en SRJC. ¿Qué es MEChA, y qué proporciona la conferencia a la comunidad?



Rafael: MEChA es una organización nacional latina dirigida por estudiantes con un capítulo local en SRJC. La conferencia proporciona información a los estudiantes de secundaria, preparatoria y bachillerato. La conferencia proporciona información a estudiantes de secundaria, preparatoria y universidad sobre recursos educativos, planificación de carreras y conocimientos culturales ancestrales. La conferencia tiene lugar en febrero de cada año. El pasado febrero tuvimos más de 900 estudiantes de todo el norte de California. MEChA es también una organización estudiantil en SRJC, y yo soy el consejero de la facultad.

INMIGRACIÓN Y DACA

P: Usted es considerado por muchos, incluyendo colegas en SRJC, como un experto en temas de inmigración, incluyendo DACA. ¿Cómo desarrolló esta experiencia?

Rafael: Sentí la necesidad de aprender lo más posible porque anteriormente la universidad no estaba proporcionando estos servicios. Ofrezco renovaciones gratuitas de DACA y libertad condicional avanzada, que permite a los beneficiarios de DACA poder viajar legalmente fuera del país, como a México para visitar a la familia. También ayudo a los estudiantes AB-540 para que puedan asistir a la universidad. Básicamente, trabajo con muchos estudiantes universitarios indocumentados. También ofrezco talleres de ayuda financiera y becas universitarias cada semestre de otoño tanto a estudiantes documentados como indocumentados.

LOGRANDO TUS SUEÑOS

P: Además de todo tu activismo y trabajo profesional, también escribiste un libro en 2019. Qué te motivó a escribir Logrando tus sueños?

Rafael: Demasiados inmigrantes vienen aquí y no son capaces de desenvolverse en el sistema educativo estadounidense para sus hijos. El libro es una guía para padres Latinx enfocada en la educación de sus hijos. Está disponible en Amazon en inglés y español. También hay un enlace al libro en el sitio web de Líderes del futuro.

PROGRAMA DE RADIO BILINGÜE KBBF

P: Tiene un programa de radio semanal en el canal de radio bilingüe 89.1 KBBF. Háblanos de tu programa y de lo que intentas conseguir con los invitados que invitas a tu programa.

Rafael: Mi programa de radio ha estado en el aire durante 13 años, y es todos los jueves de 5:00-7:00 pm. El objetivo del programa es educar a la comunidad latina sobre temas como la

Q: When did you start Líderes and why?

Rafael: It was a dream I had about 18 years ago where I wanted to offer services that were lacking in our community. I wanted to focus on education. We started, however, in 2021, by distributing over 120,000 masks during COVID in immigrant neighborhoods and to people in low-income housing. Everything is volunteer based, and we recruit youth volunteers from our Luis Vásquez Summer Program.

Q: I understand you created this summer experience in memory of your brother Luis. What is the summer program?

Rafael: It's a free one-week summer program for middle and high school students that provides career and college resources, mental health workshops, and financial planning. Those interested can contact me at lideresdelfuturo@yahoo.com.

Q: What are the challenges you face as the founder and director of Líderes?

Rafael: Lack of funding prevents us from expanding our services. Our website, https://lideresdelfuturo.org/accepts_donations. The donations are used for four annual student scholarships, our summer program, and to help with our immigration services. In addition, our goal is to take at least 30 DACA recipients to Mexico to get training in Spanish on mental health first-aid, which are skills to recognize when someone needs professional help. Currently we have well over 30 youth who are interested in participating in this trip in August.

Q: Where do you see Líderes going in the future?

Rafael: I would like to continue expanding our education, immigration, and parent training resources.

Q: I noticed on the Líderes website that you have several young Latinos and Latinas on your Board. How do you select them, and what do you hope they gain from this experience?

Rafael: I typically invite immigrants and children of immigrants who understand the needs of the immigrant community. They have to submit an application, and then all decisions are made by the Board at our monthly meetings. Our goal is to have our Latinx youth develop leadership skills. If we can expand into other counties, our youth leaders can help start new branches.

Q: Besides your website lideresdelfuturo.org, does Líderes have a physical location?

Rafael: We have an office at Humanidad at 1260 Dutton Ave., Suite 230, Santa Rosa. Humanidad, which provides bilingual therapy services, is our sister organization.

Q: I know you are also a professor at Santa Rosa Junior College. What is your background?

Rafael: I migrated to the U.S. 31 years

ago at the age of 15 with my three older brothers. I attended Santa Rosa High, then graduated from SRJC. I transferred to Sonoma State, where I earned two Bachelor degrees, one in Criminal Justice and the other in Psychology. I continued on at SSU to get my Master's degree in Interdisciplinary Studies. Prior to becoming a professor of Humanities at SRJC last year, I was the outreach specialist for the EOPS program at SRJC for many years. EOPS provides special educational support services to first-generation, low-income students at SRJC.

MOVIMIENTO ESTUDIANTIL CHICANISTA DE AZTLAN (MECHA)

Q: Every year you coordinate the annual MEChA conference at SRJC. What is MEChA, and what does the conference provide the community?

Rafael: MEChA is a student-led Latinx national organization with a local chapter at SRJC. The conference provides information to middle, high school, and college students on educational resources, career planning, and ancestral cultural knowledge. The conference takes place in February each year. This past February we had over 900 students from all over Northern California. MEChA is also a student organization at SRJC, and I am the faculty advisor.

IMMIGRATION AND DACA WORK

Q: You are considered by many, including colleagues at SRJC, to be an expert on immigration issues, including DACA. How did you develop this expertise?

Rafael: I felt the need to learn as much as possible because previously the college wasn't providing these services. I offer free DACA renewals and advanced parole, which allows DACA recipients to be able to legally travel out of the country such as to Mexico to visit family. I also assist AB-540 students to be able to attend college. Basically, I work with a lot of undocumented college students. I also provide financial aid and college scholarship workshop trainings every Fall semester to both documented and undocumented students.

LOGRANDO TUS SUEÑOS

Q: In addition to all your activism and professional work, you also wrote a book in 2019. What motivated you to write Logrando tus sueños?

EL MALTRATO NO ES SIEMPRE FÍSICO.

Abuse Is Not Always Physical.

Para obtener más información,
asista a un seminario web gratuito
el 25 de Octubre o el 15 de Noviembre.

Regístrate al marincountyda.org/stopabuse
o al **415-473-5080**

To learn more, attend a free webinar
October 25th or November 15th.

Register at marincountyda.org/stopabuse
or call **415-473-5080**



CENTER FOR DOMESTIC
PEACE
Working Together to End Domestic Violence

SCAN
QR CODE
FOR MORE
INFO



Rafael Vasquez • ¡Líderes del futuro avanzando! Future leaders moving forward! Fotos de/Photos by Jeff Kan Lee Continued from page 7


salud, la salud mental, los derechos laborales, la inmigración, la educación, y enseñar a la gente a abogar por sí mismos. Me siento privilegiada de estar en KBBF, que ahora celebra su 50 aniversario.

TRABAJO DE PREVENCIÓN DE LAS BANDAS

P: También se sabe que lleva muchos años trabajando en la prevención de las bandas. ¿Qué podemos hacer como sociedad para prevenir las bandas?

Rafael: Hago este trabajo desde hace por lo menos 27 años. Hago talleres para padres en ELAC en varios distritos escolares del condado. También hago estos talleres virtualmente una vez al mes cada tercer sábado para LEA - Logrando Éxito Académico, que es un grupo de educación para padres. La gente sintoniza desde todas partes de California. El enlace de zoom se puede encontrar desde un enlace en nuestro sitio web Líderes del futuro.

CURSOS DEL SRJC

P: El año pasado conseguiste un puesto de profesor titular a tiempo completo en el departamento de Humanidades del SRJC. ¿Qué enseñas?

Rafael: Mi clase de Humanidades 6 se centra en las bandas. También enseñé una clase de Humanidades 23 sobre América Latina y el Caribe, y también una clase de Humanidades sobre Cultura Popular de los EE.UU. En la primavera de 2024, voy a enseñar una sección de Humanidades 23 en español.

TERAPIA HUMANITARIA Y SERVICIOS EDUCATIVOS

P: Tengo entendido que usted es el Presidente de la Junta de Humanidad. ¿Por qué decidiste involucrarte en Humanidad?

Rafael: La fundadora de Humanidad, la Dra. María Hess, fue mi profesora de Psicología en la SSU. Ella me invitó a unirme a la Junta en 2017. Aproximadamente un año después me convertí en el Presidente de la Junta. La salud mental es muy importante para mí. La comunidad Latinx necesita mucho apoyo de salud mental con pocos lugares para obtener terapia culturalmente apropiada de bajo costo, que incluye servicios bilingües. La página web de Humanidad es: <https://srosahtes.org>

P: El alcance de todo tu trabajo y de todo lo que haces es realmente alucinante. Parece que dedicas toda tu vida a ayudar a la comunidad latina de muchas maneras diferentes. ¿Cómo te rejuveneces para seguir adelante?

Rafael: Medito dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche. También escucho mucha música diversa.

Rafael: Too many immigrants come here and are not able to navigate the U.S. educational system for their children. The book is a guide for Latinx parents with a focus on education for their children. It's available on Amazon in English and Spanish. There is also a link to the book on the Líderes del futuro website.

KBBF BILINGUAL RADIO SHOW

Q: You have a weekly radio program on the bilingual radio channel 89.1 KBBF. Tell us about your program and what you try to accomplish with the guests you invite to your show?

Rafael: My radio show has been on the air for 13 years, and it's every Thursday from 5:00-7:00 pm. The focus of the show is on educating the Latinx community about topics such as health, mental health, labor rights, immigration, education, and to teach people to advocate for themselves. I feel privileged to be on KBBF, which is now celebrating its' 50th anniversary.

GANG PREVENTION WORK

Q: It's also known that you have done gang prevention work for many years. What can we do as a society to prevent gangs?

Rafael: I've done this work for at least 27 years. I do workshops for parents in ELAC in several school districts in the county. I also do these workshops virtually once per month every 3rd Saturday for LEA - Logrando Éxito Académico, which is a parents education group. People tune in from all over California. The zoom link can be found from a link on our Líderes del futuro website.

SRJC COURSES

Q: Last year you landed a full-time tenure-track teaching position in the Humanities department at SRJC. What do you teach?

Rafael: My Humanities 6 class focuses on gangs. I also teach a Humanities 23 class on Latin America and the Caribbean, and also a Humanities class on Popular Culture of the U.S. In Spring 2024, I will teach a section of Humanities 23 in Spanish.

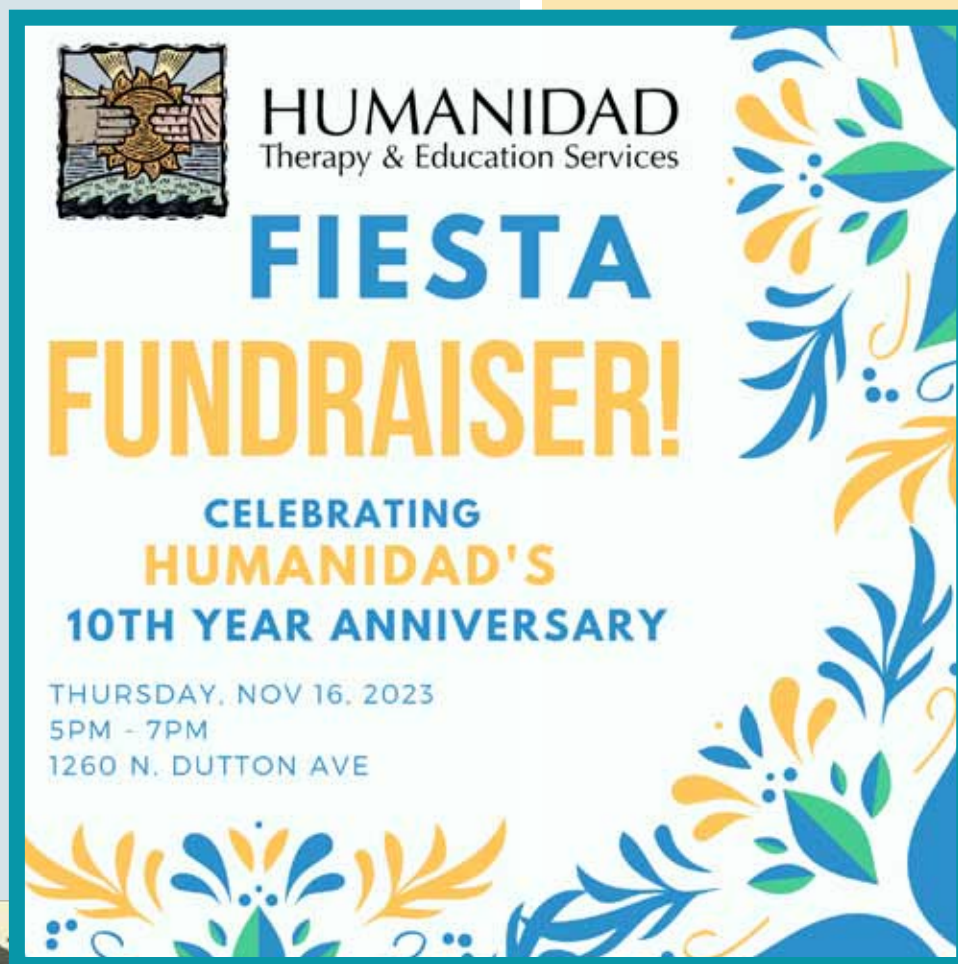
HUMANIDAD THERAPY AND EDUCATION SERVICES

Q: I understand you are the President of the Board of Humanidad. Why did you decide to become involved in Humanidad?

Rafael: The founder of Humanidad, Dr. Maria Hess, was my professor in Psychology at SSU. She invited me to join the Board in 2017. About a year later I become the Board President. Mental health is very important to me. The Latinx community needs a lot of mental health support with few places to get low-cost culturally appropriate therapy, which includes bilingual services. The website for Humanidad is: <https://srosahtes.org>

Q: The scope of all your work and all you do is truly mind blowing. You seem to devote your whole life to helping the Latinx community in so many different ways. How do you rejuvenate yourself to keep going?

Rafael: I meditate twice daily, once in the morning and again in the evening. I also listen to a lot of diverse music.

Humanidad Bilingual Therapy & Education Services By Rhonda Findling**HUMANIDAD'S 10-YEAR JOURNEY: ADDRESSING THE MENTAL HEALTH NEEDS OF THE LATINX COMMUNITY**

By Rhonda Findling

Perhaps it's no coincidence that Humanidad Therapy and Education Services, the only fully bilingual therapy agency in Sonoma County, was founded the same year and month that a Sonoma County Sheriff's deputy shot and killed 13-year Andy Lopez in October 2013. His death sparked outrage in the Latinx community, and the need for bilingual mental health services has continued to grow ever since that tragic event 10 years ago.

On top of larger societal challenges such as gun violence, climate change, and the aftermath of Covid, the Latinx community also faces hostile anti-immigrant sentiments, acculturation obstacles, as well as many other challenges that are connected to the high cost of living in our county. It's no surprise that the rates of anxiety and depression, especially among youth, are at an all-time high. "There is now a desperate need for bilingual therapy services," indicates Juan Torres, the executive director of Humanidad.

HISTORY

In 2012, Dr. Maria Hess had a vision to create a training program to address the

critical need for culturally proficient therapists. Together with Latina co-founders Claudia Cedejas and Cecilia Perez, they began recruiting MFT (Marriage and Family Therapist) trainees for their bilingual/bicultural program.

In 2013, Humanidad became an official 501(c)3 nonprofit and counselors began providing services at Santa Rosa City Schools. In the past 10 years, Humanidad's counseling and training program has expanded greatly. Although they now have a staff of 30, they currently have a wait list for therapy services, and consistently average over 300 active clients.

According to co-founder Cedejas, our goal is to "serve the Latinx community with a cultural component. Some Latinx are made to feel ashamed, but here in Humanidad, we embrace our cultura and use it as pillar of strength." Cedejas, who was one of the associate therapists on staff, and was previously the interim executive director for two years, is now the Vice-President of the Board.

MISSION OF HUMANIDAD

Humanidad's website indicates that its' mission is to "strengthen the lives of the Latinx community by increasing access and utilization of community mental health resources. The aim is to transcend barriers and reduce stigma by providing culturally proficient therapist training, inclusive community education, and bilingual therapy services."

"Bilingual, culturally appropriate therapy is necessary for migrant/refugee clients to feel heard and to begin the process of healing from things like childhood trauma and all the issues around migration," says Rafael Vázquez Guzmán, President of the Board of Humanidad.

BILINGUAL THERAPY SERVICES

Humanidad offers individual, couples, and family bilingual therapy, with individual therapy being the predominate need and therapy service utilized. "Just because you speak English, doesn't mean you want to see an English-speaking therapist, explains Cedejas, noting the importance of being able to delve into difficult personal issues in one's native language.

Potential clients first meet with Humanidad's intake person. She identifies the client's needs, and then matches them with a therapist. Humanidad strives to employ primarily bilingual and bicultural therapists. "Not all have to be bilingual, but we prefer that. 90% of our clients are Spanish speaking," says Torres.

"There is a misconception that the Latinx community doesn't do therapy, but this is not necessarily true," contends Torres. "Yes, there is stigma, but the need was especially high during Covid." Torres also notes that it was a challenge to teach people to do therapy via zoom, and many clients did not have a confidential quiet space where they live.

Cedejas outlines some of the current everyday stresses that make mental health care so important for the Latinx community: transitioning to this country, raising children here, stressors of the political system, and trying to balance work and family. She concurs with current statistics that they are seeing more depression and anxiety. "We also work with youth trying to avoid gangs, and the struggles of parents working long hours not being available for their kids."

One Latino youth indicates: "Humanidad Therapy is a great organization that has positively impacted me and many others."

While they currently don't have the capacity to staff a crisis line, they refer clients in crisis to the County. "We try to stay with a client for as long as we can, but most funders only cover 8-12 sessions, laments Cedejas. "It's important to have the opportunity for long-term therapy. It's why we try to supplement with convivencias."



Arriba, las tres cofundadoras de Humanidad.
Cecilia Pérez, María Hess y Claudia Cedejas.

Página 11 Fotos cortesía de Humanidad.
Caminata en el Parque Histórico Estatal Jack London

Above, the three co-founders of Humanidad.
Cecilia Pérez, María Hess and Claudia Cedejas.

Page 11 Photos courtesy of Humanidad.
Caminata in Jack London State Historic Park

**10 AÑOS DE HUMANIDAD:
ATENDIENDO LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD LATINA**
Por Rhonda Findling

Tal vez no sea coincidencia que Humanidad Therapy and Education Services, la única agencia de terapia totalmente bilingüe en el condado de Sonoma, se fundó el mismo año y mes en que un ayudante del sheriff del condado de Sonoma disparó y mató a Andy López, de 13 años, en octubre de 2013. Su muerte provocó indignación en la comunidad latina, y la necesidad de servicios bilingües de salud mental ha seguido creciendo desde aquel trágico suceso hace 10 años.

Además de los grandes retos sociales como la violencia armada, el cambio climático y las secuelas de Covid, la comunidad latina también se enfrenta a sentimientos hostiles contra los inmigrantes, obstáculos para la aculturación y muchos otros retos relacionados con el alto coste de la vida en nuestro condado. No es de extrañar que los índices de ansiedad y depresión, especialmente entre los jóvenes, estén en máximos históricos. “Ahora hay una necesidad desesperada de servicios de terapia bilingüe”, indica Juan Torres, director ejecutivo de Humanidad.

HISTORIA

En 2012, la Dra. María Hess tuvo la visión de crear un programa de formación para abordar la necesidad crítica de terapeutas culturalmente competentes. Junto con las cofundadoras latinas Claudia Cendejas y Cecilia Pérez, comenzaron a reclutar aprendices de MFT (Terapeuta Matrimonial y Familiar) para su programa bilingüe/bicultural.

En 2013, Humanidad se convirtió oficialmente en una organización sin fines de lucro 501 (c) 3 y los consejeros comenzaron a prestar servicios en las escuelas de la ciudad de Santa Rosa. En los últimos 10 años, el programa de consejería y capacitación de Humanidad se ha expandido enormemente. Aunque ahora tienen una plantilla de 30 personas, actualmente tienen una lista de espera para los servicios de terapia, y un promedio constante de más de 300 clientes activos.

Según la cofundadora Cendejas, nuestro objetivo es “servir a la comunidad Latinx con un componente cultural. A algunos Latinx se les hace sentir avergonzados, pero aquí en Humanidad, abrazamos nuestra cultura y la usamos como pilar de fortaleza”. Cendejas, que fue una de las terapeutas asociadas del personal y anteriormente fue directora ejecutiva interina durante dos años, es ahora vicepresidenta de la Junta.

MISIÓN DE HUMANIDAD

El sitio web de Humanidad indica que su misión es “fortalecer las vidas de la comunidad latina aumentando el acceso y la utilización de los recursos de salud mental de la comunidad”. El objetivo es trascender las barreras y reducir el estigma mediante la formación de terapeutas culturalmente competentes, la educación inclusiva de la comunidad y los servicios de terapia bilingüe.”

“La terapia bilingüe y culturalmente apropiada es necesaria para que los clientes migrantes/refugiados se sientan escuchados y comiencen el proceso de curación de cosas como el trauma infantil y todas las cuestiones en torno a la migración”, dice Rafael Vázquez Guzmán, Presidente de la Junta de Humanidad.

SERVICIOS DE TERAPIA BILINGÜE

Humanidad ofrece terapia bilingüe individual, de pareja y familiar, siendo la terapia individual la necesidad predominante y el servicio de terapia utilizado. Sólo porque hables inglés no significa que quieras ver a un terapeuta angloparlante”, explica Cendejas, señalando la importancia de poder profundizar en cuestiones personales difíciles en la lengua materna de cada uno.

Los clientes potenciales se reúnen primero con la persona de admisión de Humanidad. Esta identifica las necesidades del cliente y le asigna un terapeuta. Humanidad se esfuerza por emplear principalmente a terapeutas bilingües y biculturales. “No todos tienen que ser bilingües, pero lo preferimos. El 90% de nuestros clientes son hispanohablantes”, dice Torres.

“Existe la idea errónea de que la comunidad latinx no hace terapia, pero esto no es necesariamente cierto”, sostiene Torres. “Sí, hay estigma, pero la necesidad fue especialmente alta durante Covid”. Torres también señala que fue un reto enseñar a la gente a hacer terapia a través del zoom, y que muchos clientes no disponían de un espacio tranquilo y confidencial en su lugar de residencia.

Cendejas esboza algunas de las tensiones cotidianas actuales que hacen que la atención de la salud mental sea tan importante para la comunidad latina: la transición a este país, la crianza de los hijos aquí, las tensiones del sistema político y tratar de equilibrar el trabajo y la familia. Coincide con las estadísticas actuales de que están viendo más depresión y ansiedad. “También trabajamos con jóvenes que intentan evitar las pandillas, y las luchas de los padres que trabajan muchas horas y no están disponibles para sus hijos”.

Un joven latino indica: “Humanidad Therapy es una gran organización que me ha impactado positivamente a mí y a muchos otros”.

Aunque actualmente no tienen capacidad para atender una línea de crisis, remiten a los clientes en crisis al Condado. “Intentamos quedarnos con un cliente todo el tiempo que podemos, pero la mayoría de los financiadores sólo cubren de 8 a 12 sesiones”, lamenta Cendejas. “Es importante tener la oportunidad de una terapia a largo plazo. Por eso intentamos complementarla con convivencias”.

CONVIVENCIAS COMUNITARIAS

“Salimos a la comunidad y hacemos diferentes eventos”, explica Cendejas. “Hacemos un tema con grupos de 8-10 que es más como terapia de grupo que llamamos

COMMUNITY CONVIVENCIAS

“We go out to the community and do different events,” explains Cendejas. “We do a topic with groups of 8-10 which is more like group therapy that we call convivencias.” One of the convivencia topics includes how to raise one’s child in this country. “It’s a fun and engaging opportunity to connect and start a conversation around our mental health challenges,” indicates Torres. “It’s also like a psychoeducation class where parents can learn how to support their child.”

“We did one convivencia at SRJC for first-generation college students that provided a space where students can process the struggles of being a first-gen student. Convivencias are a way of running a group with a cultural component,” explains Torres.

“We attempt to validate feelings, build bridges, and teach parents how to connect with their child and listen,” says Cendejas, indicating there is a disconnect with what parents have gone through and their kids’ realities. “A big piece of what we do is about family.”

During the peak of the pandemic, Humanidad also provided convivencias on how to deal with stress and anxiety. “Undocumented folks can’t get help from the government,” says Torres, who also notes that many in the community are “essential workers” with kids at home. He notes that people of color were disproportionately affected by Covid, and there was significant loss and grief.

TRAINING PROGRAM FOR FUTURE BILINGUAL THERAPISTS

An important component of Humanidad’s mission is to provide an MFT training program to serve the Latinx community. “We want to support the next generation of Latinx therapists,” says Torres. Humanidad employs both therapy interns and associates. Interns are those who are still working on their MFTs, and must provide 1,500 hours of supervised therapy as part of their training. Associates have finished their MFT degrees, and have to do an additional 1,500 hours of therapy in order to sit for the MFT licensing exam.

Humanidad also provides training on cultural competency for those who are not bicultural. “We are not afraid to say we are focused on Latinx,” indicates Cendejas. In addition, they train community health workers, called “navigators” to help people navigate the “mental health maze” to help clients access services.

FUNDING SOURCES

Humanidad is funded primarily through grants, both federal and county. They also have several contracts including the District Attorney’s office Victim’s Services Division for survivors, as well as contracts with Child Protective Services (CPS). In addition, they get referrals from a full-scope medical insurance called Carelton, thus, their clients don’t have to pay for services. Humanidad also receives support from Kaiser, Sutter, and Providence to help cover fees for those that can’t pay anything.

Individuals without insurance can pay on a sliding scale basis, and the average is about \$25 per session. “We are the lowest sliding scale in the county,” indicates Cendejas, who adds that they are also working to handle those with private insurance.

OUTREACH TO THE COMMUNITY AND REFERRALS

Torres explains that there are several ways people learn about Humanidad and its’ services, including through social media like Facebook and Instagram. In addition, Humanidad staffs tables at Latinx community events. Torres notes they also partner with community organizations like La Luz Center, and they have a new partnership with La Familia Sana in Cloverdale.

Besides being on the Sonoma County list for court-appointed services, Humanidad has a contract with the César Chávez Academy. “We are open to new contracts with school districts,” says Cendejas, adding that Humanidad therapists were on sight at Montgomery when they had the recent stabbing on campus.

“Students feel forgotten, and they want support,” emphasizes Cendejas. “We need to respond to kids asking for help rather than reacting to an emergency. We want to expand because the need is there. The kids don’t want a police presence on campus – they are asking for help.”

Cendejas adds that the Boys and Girls Club also reached out to Humanidad because the kids are asking for support.

NEW HUMANIDAD OFFICE IN CLOVERDALE

In addition to their main office on Dutton street in Santa Rosa, Humanidad is proud to announce they are opening a new second office in Cloverdale. Torres indicates that the Healthcare Foundation Northern Sonoma County (HCF), which is public, and Kaiser Permanente, and the Peter E. Haas Jr. Family Fund, have made this second





DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DEL CONDADO DE SONOMA - BEHAVIORAL HEALTH FERIA DE EMPLEO

JUEVES, 9 DE NOVIEMBRE DE 2023

10.00 AM – 04.00 PM

¿Está buscando comenzar o avanzar en su carrera en salud conductual? La salud conductual del condado de Sonoma está buscando llenar múltiples puestos de práctica clínica.

 2227 CAPRICORN WAY, EAST ENTRANCE, SANTA ROSA, CA

Para registrarse en este evento, siga el siguiente enlace

REGÍSTRATE AHORA



<https://sonomacounty.ca.gov/jobfair>



convivencias”. Uno de los temas de las convivencias incluye cómo criar a un hijo en este país. “Es una oportunidad divertida y atractiva para conectar e iniciar una conversación en torno a nuestros retos de salud mental”, indica Torres. “También es como una clase de psicoeducación en la que los padres pueden aprender cómo apoyar a sus hijos”.

“Hicimos una convivencia en SRJC para estudiantes universitarios de primera generación que proporcionó un espacio donde los estudiantes pueden procesar las luchas de ser un estudiante de primera generación. Las convivencias son una forma de dirigir un grupo con un componente cultural”, explica Torres.

“Intentamos validar los sentimientos, tender puentes y enseñar a los padres a conectar con sus hijos y escucharlos”, dice Cendejas, indicando que existe una desconexión entre lo que han vivido los padres y la realidad de sus hijos. “Gran parte de lo que hacemos tiene que ver con la familia”.

Durante el punto álgido de la pandemia, Humanidad también ofreció convivencias sobre cómo afrontar el estrés y la ansiedad. “Los indocumentados no pueden obtener ayuda del gobierno”, dice Torres, que también señala que muchos en la comunidad son “trabajadores esenciales” con niños en casa. Señala que las personas de color se vieron desproporcionadamente afectadas por Covid, y que se produjeron pérdidas y duelos significativos.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FUTUROS TERAPEUTAS BILINGÜES

Un componente importante de la misión de Humanidad es proporcionar un programa de formación MFT para servir a la comunidad Latinx. “Queremos apoyar a la próxima generación de terapeutas latinos”, dice Torres. Humanidad emplea tanto a internos como a asociados. Los internos son los que todavía están trabajando en su MFT, y deben proporcionar 1.500 horas de terapia supervisada como parte de su formación. Los asociados han terminado su MFT y tienen que hacer otras 1.500 horas de terapia para poder presentarse al examen de licencia de MFT.

Humanidad también ofrece formación sobre competencia cultural para quienes

no son biculturales. “No tenemos miedo de decir que nos centramos en Latinx”, indica Cendejas. Además, forman a trabajadores sanitarios de la comunidad, llamados “navegadores”, para ayudar a la gente a navegar por el “laberinto de la salud mental” y ayudar a los clientes a acceder a los servicios.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

Humanidad se financia principalmente a través de subvenciones, tanto federales como del condado. También tienen varios contratos, incluida la División de Servicios a las Víctimas de la oficina del fiscal del distrito para los supervivientes, así como contratos con los Servicios de Protección Infantil (SPI). Además, reciben remisiones de un seguro médico completo llamado Carelon, por lo que sus clientes no tienen que pagar por los servicios. Humanidad también recibe apoyo de Kaiser, Sutter y Providence para ayudar a cubrir los honorarios para aquellos que no pueden pagar nada.

Las personas sin seguro pueden pagar según una escala móvil, y el promedio es de unos 25 dólares por sesión. “Somos la escala móvil más baja del condado”, indica Cendejas, quien añade que también están trabajando para atender a quienes tienen seguro privado.

ALCANCE A LA COMUNIDAD Y REFERENCIAS

Torres explica que hay varias maneras de que la gente se entere de Humanidad y sus servicios, incluso a través de las redes sociales como Facebook e Instagram. Además, Humanidad cuenta con mesas en eventos de la comunidad latina. Torres señala que también se asocian con organizaciones comunitarias como La Luz Center, y tienen una nueva asociación con La Familia Sana en Cloverdale.

Además de estar en la lista del condado de Sonoma para servicios designados por la corte, Humanidad tiene un contrato con la Academia César Chávez. “Estamos abiertos a nuevos contratos con los distritos escolares”, dice Cendejas, añadiendo que los terapeutas de Humanidad estaban a la vista en Montgomery cuando tuvieron el reciente apuñalamiento en el campus.

“Los estudiantes se sienten olvidados y quieren apoyo”, subraya Cendejas. “Tenemos que responder a los chicos que piden ayuda en lugar de reaccionar ante una emergencia. Queremos ampliarnos

porque la necesidad está ahí. Los chavales no quieren presencia policial en el campus: piden ayuda”.

Cendejas añade que el Boys and Girls Club también se acercó a Humanidad porque los niños están pidiendo apoyo.

NUEVA OFICINA DE HUMANIDAD EN CLOVERDALE

Además de su oficina principal en la calle Dutton en Santa Rosa, Humanidad se enorgullece en anunciar que están abriendo una nueva segunda oficina en Cloverdale. Torres indica que la Healthcare Foundation Northern Sonoma County (HCF), que es pública, y Kaiser Permanente, y el Peter E. Haas Jr. Family Fund, han hecho posible esta segunda oficina en apoyo de su Programa de Formación Clínica Bilingüe. “HCF eligió a Humanidad para prestar servicios en el norte del condado debido a su larga trayectoria de apoyo a nuevos terapeutas con formación y tutoría bilingüe y bicultural”, presume Torres.

El programa incluye dos componentes novedosos: dos periodos de prácticas en Cloverdale a través de Humanidad, con supervisión profesional en español para estudiantes de posgrado bilingües, incluidos estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

Además de su oficina principal en la calle Dutton en Santa Rosa, Humanidad se enorgullece de anunciar que están abriendo una nueva segunda oficina en Cloverdale. Torres indica que la Healthcare Foundation Northern Sonoma County (HCF), que es pública, y Kaiser Permanente, y el Peter E. Haas Jr. Family Fund, han hecho posible esta segunda oficina en apoyo de su Programa de Formación Clínica Bilingüe. “HCF eligió a Humanidad para prestar servicios en el norte del condado debido a su larga trayectoria de apoyo a nuevos terapeutas con formación y tutoría bilingüe y bicultural”, presume Torres.

El programa incluye dos componentes novedosos: dos periodos de prácticas en Cloverdale a través de Humanidad con supervisión profesional en español para estudiantes de posgrado bilingües en formación, incluidos los estudiantes del programa de becas de la Healthcare Foundation’s Mental Health Talent Pipeline; y un plan de estudios en línea culturalmente receptivo (Nepantlah) que estará abierto a los estudiantes en formación, así como a los terapeutas ya licenciados que atienden a clientes biculturales y/o hispanohablantes en el norte del condado de Sonoma, en todo el estado y más allá.

EVENTO DEL 10º ANIVERSARIO

Con el continuo crecimiento de Humanidad, Cendejas explica la gran necesidad que tienen de financiación y apoyo continuos. “Es una agencia muy de base”. Además de los problemas de financiación, Humanidad perdió a su principal cofundador hace dos años con el fallecimiento del Dr. Hess. “Otros han tenido que dar un paso adelante”, dice Cendejas, y añade: “Los tres cofundadores plantaron una semilla, y la comunidad nos ha ayudado a crecer”.

“Queremos reconocer nuestros éxitos y honrar a nuestros dedicados empleados y colaboradores”, dice Torres. “Nuestro corazón está en este trabajo”, subraya Cendejas. Humanidad celebrará su décimo aniversario y su notable crecimiento y éxito con una fiesta y una recaudación de fondos en octubre. Para más información o para hacer un donativo, visite su sitio web: humanidadtherapy.org

office possible in support of their Bilingual Clinical Training Program. “HCF chose Humanidad to provide services in North County due to their long history of supporting new therapists with bilingual and bicultural training and mentorship,” boasts Torres.

The Program includes two novel components: two traineeships in Cloverdale through Humanidad featuring professional supervision in Spanish for bilingual graduate student trainees, including students in the Healthcare Foundation’s Mental Health Talent Pipeline scholarship program; and a culturally responsive online curriculum (Nepantlah) which will be open to trainees as well as already licensed therapists serving bicultural and/or Spanish-speaking clients in northern Sonoma County, around the state and beyond.

10-YEAR ANNIVERSARY EVENT

With Humanidad’s continued growth, Cendejas explains the great need they have for ongoing funding and support. “It’s a very grassroots agency.” In addition to funding challenges, Humanidad lost their main co-founder two years ago with the passing of Dr. Hess. “Others have had to step up,” says Cendejas, adding, “the three co-founders planted a seed, and the community has helped us grow.”

“10 years doesn’t happen easily - we want to acknowledge our successes and our honor our dedicated employees and supporters,” says Torres. “Our hearts are in this work,” stresses Cendejas. Humanidad will celebrate its’ 10-year anniversary and notable growth and success with a celebration and fundraiser in October. For more information or to make a donation, visit their website: humanidadtherapy.org



Fotos cortesía de Humanidad. Parque Jack London.

Photos courtesy of Humanidad. Jack London Park.

Celebrando 10 años del poder estudiantil Latinx en Academia del Pueblo de NBOP Por Lina Blanco, El Proyecto Organizativo del Norte de la Bahía

ACOMPÁÑANOS PARA DAR FELICITACIONES A LOS ESTUDIANTES DE ACADEMIA DEL PUEBLO 2023, ¡LA MÁS GRANDE EN SU HISTORIA!

Este año, 40 estudiantes latinos e indígenas se reunieron para nuestro entrenamiento de liderazgo juvenil, Academia del Pueblo, organizada por el Congreso Estudiantil Latinx de NBOP.

Los líderes estudiantiles participaron en talleres sobre la justicia restaurativa, la transformación personal hacia la liberación social, prácticas del bienestar cultural, medicina de plantas indígena, y como crear comunidades de cuidado en nuestras escuelas.

El organizador juvenil de NBOP, Manny Morales, dirigió a los jóvenes a través de los cuatro principios de Nahuí Ollín que guían el plan de estudios de Academia del Pueblo:

- Tezcatlipoca: Autorreflexión
- Quetzalcóatl: Sabiduría Preciosa y Hermosa
- Huitzilopochtli: La voluntad de actuar
- Xipe Tótec: Transformación

El Congreso Estudiantil Latinx de NBOP se estableció en 2013 inmediatamente después del tiroteo de Andy López por parte de un ayudante del sheriff del condado de Sonoma. Reconocimos la necesidad de una red de colaboración y movilización dirigida por jóvenes disciplinados para que las voces de los jóvenes marginados se tomen en serio.

Por diez años, el Congreso Estudiantil Latinx ha actuado como un espacio para la organización comunitaria y el desarrollo de liderazgo, enfocando en temas y acciones que abordan las disparidades sociales, políticas, ambientales y económicas identificadas por los clubes MEChA (Movimiento Estudiantil Chicanc de Aztlan) del condado de Sonoma en los niveles de secundaria, preparatoria y universidad.

Este programa existe gracias a las donaciones comunitarias de su parte. Considere hacer una donación a nuestro Congreso Estudiantil Latinx: ninguna cantidad es demasiado pequeña.

Siga leyendo para ver unas reflexiones de unos líderes estudiantiles sobre sus experiencias en Academia del Pueblo

Read reflections from students about their experience at Academia del Pueblo below.

“Mi tiempo en Academia del Pueblo ha sido maravilloso. Las cosas que hemos compartido me han ayudado a crecer como persona y centrarme a mí mismo, a mis amigos, a mi comunidad y a mi familia. El liderazgo me ha enseñado que si nadie se está levantando, [hay que] levantarme y asegurar que todos los demás tengan el poder para ser líder”

**– Cruz García (él)
MEChA de Windsor High School**

“My time at Academia del Pueblo has been wonderful. The things we’ve shared have helped me grow as a person to center myself, my friends, center my community, and my family. Leadership has taught me that if no one else is rising up, to rise up, and give everyone else the power to also be leaders.”

**– Cruz Garcia (he/él),
Windsor High School MEChA**



“El Congreso Estudiantil Latinx me ha enseñado como ser una líder. He cambiado para tener más confianza en mí misma y en mis habilidades, y en poder conectarme con la gente. Es genial estar con personas que quieren hacer el cambio y que apoyan a los jóvenes”

**– Ricarda Suárez (ella)
Antes: MEChA de Roseland University Prep
Ahora: Estudiante del segundo año de UC Berkeley**

“Latinx Student Congress has taught me to become more of a leader and stand up for what is right. I’ve grown more confident in myself and my skills, and being able to connect with people. It’s great to be surrounded by people who want to see the difference be made, and who are supporting the youth.”

**– Ricarda Suarez (she/ella)
Formerly Roseland University Prep MEChA
UC Berkeley freshman/sophomore**



JOIN US IN CONGRATULATING OUR 2023 ACADEMIA DEL PUEBLO COHORT – OUR LARGEST TO DATE!

This year, 40 Latinx and Indigenous students gathered for our two-week youth leadership training Academia del Pueblo organized by NBOP’s Latinx Student Congress.

Student leaders engaged in day-long workshops on restorative justice, personal transformation toward social liberation, embodiments of cultural wellness, Indigenous plant medicine, and healing modalities for creating communities of care in our schools.

NBOP’s youth organizer, Manny Morales, led youth through Academia del Pueblo’s four Nahuí Ollín principles that guide our curriculum and collective action:

- Tezcatlipoca: Self-Reflection
- Quetzalcoatl: Precious and Beautiful Knowledge
- Huitzilopochtli: The Will To Act
- Xipe Totec: Transformation

NBOP’s Latinx Student Congress was established in 2013 in the immediate aftermath of the shooting of Andy Lopez by a Sonoma County Sheriff’s Deputy. We recognized the need for a network for collaboration and mobilization led by disciplined youth so that the voices of marginalized youth are taken seriously.

For ten years, the Latinx Student Congress has acted as a convener of student organizing and leadership development, engaging in issues and actions addressing the social, political, environmental, and economic disparities identified by Sonoma County’s MEChA (Movimiento Estudiantil Chicanc de Aztlan) clubs at the middle, high school and college levels.

This program is possible through grassroots donations from you. Please consider making a gift to our Latinx Student Congress – no amount is too small. Donate at tinyurl.com/NBOPLatinxStudentCongress.



“Me gustó mucho estar en Academia del Pueblo y estoy muy feliz de ser parte de esta comunidad. [Aprendimos] sobre la curación usando plantas ... como descendiente del Purépecha de Michoacán, México, fue importante [para mí] que pudiéramos incorporar eso al programa. El año pasado recibí una beca para asistir a Pomona College para una conferencia de admisión, pero esa beca solo cubría mi vuelo, así que pude usar el estipendio que recibí de Academia del Pueblo para poder pagar mi hotel y el viaje para llevarme allí”

– Bertha Saucedo (ella), MEChA de Roseland University Prep

“I really liked being with Academia del Pueblo, and I’m really happy to be a part of this community. We [learned] about the healing of plants ... as a descendant of the Purépecha tribe of Michoacán, México, it’s really meaningful that we were able to incorporate that into this program. Last year I received a scholarship to attend Pomona College for an admissions conference, but that scholarship only covered my flight, so I was able to use the stipend that I got from Academia del Pueblo to be able to pay for my hotel and the ride to get me there”

– Bertha Saucedo (she/ella), Roseland University Prep MEChA

ART JOURNALING WORKSHOP

For Adults

Working with collage, ink and markers, create a beautiful art journal to take home.



FREE

SATURDAYS

TALLER DE ART JOURNALING para adultos. Trabajando con collage, tinta y rotuladores, cree un bonito diario de arte para llevarse a casa. Sábados. Inscripción previa obligatoria.

October 14 at 2pm
CENTRAL LIBRARY

October 28 at 2pm
ROSELAND LIBRARY

November 4 at 2pm
NORTHWEST LIBRARY

November 18 at 2pm
PETALUMA LIBRARY

November 25 at 2pm
RINCON VALLEY LIBRARY

Advance registration required.



2023



¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.

Lista de elementos del kit de emergencia

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Agua potable | <input type="checkbox"/> Baterías | <input type="checkbox"/> Teléfono móvil y cargador portátil | <input type="checkbox"/> Actividades para niños |
| <input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos, incluidos alimentos para bebés y mascotas | <input type="checkbox"/> Radio | <input type="checkbox"/> Medicamentos y anteojos | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo y tarjetas de crédito |
| <input type="checkbox"/> Herramientas y utensilios | <input type="checkbox"/> Linterna | <input type="checkbox"/> Mantas y ropa | <input type="checkbox"/> Elementos de higiene personal |
| | <input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios | | <input type="checkbox"/> Documentos importantes |



1

ACTUALICE SUS DATOS PARA LAS ALERTAS DE CORTES DE LUZ

Actualice sus datos de contacto en [pge.com/outagealerts](https://www.pge.com/outagealerts) para que podamos contactarlo durante una emergencia.



2

CONFIRME LAS SALIDAS DE EMERGENCIA

de su casa y fije un lugar donde su familia o sus compañeros de habitación puedan reunirse después de la evacuación.



3

PLANIFIQUE QUÉ HACER CON SUS MASCOTAS

incluyéndolas en los simulacros de práctica y ayudándolas a estar cómodas con una correa o en una jaula durante situaciones estresantes.



4

APRENDA A ABRIR LA PUERTA DE SU GARAJE MANUALMENTE

en caso de que no se pueda abrir la puerta automáticamente durante un corte de luz.



5

VERIFIQUE SU GENERADOR ELÉCTRICO

y asegúrese de que funcione correctamente ya que puede ayudar a evitar que se dañen sus bienes personales y proteger a los rescatistas.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite [safetyactioncenter.pge.com](https://www.safetyactioncenter.pge.com).



Is your family prepared for any **EMERGENCY?**

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.

Emergency supply kit checklist

- Drinking water
- Non-perishable food, including baby and pet food
- Tools and utensils
- Batteries
- Radio
- Flashlight
- First aid kit
- Mobile phone and portable charger
- Medication and eyeglasses
- Blankets and clothing
- Children's activities
- Cash and credit cards
- Toiletries
- Important documents



1

UPDATE YOUR INFO FOR OUTAGE ALERTS

Update your contact information at [pge.com/mywildfirealerts](https://www.pge.com/mywildfirealerts) so we can reach you in an emergency.



2

CONFIRM YOUR EMERGENCY EXITS

from your home and establish a location where your family or roommates can reunite after evacuating.



3

PLAN FOR YOUR PETS

by including them in practice drills and helping them get comfortable with a leash or carrier during stressful situations.



4

LEARN HOW TO OPEN YOUR GARAGE DOOR MANUALLY

in the event the door is unable to open automatically during an outage.



5

CHECK YOUR STANDBY GENERATOR

and ensure that it is working properly because it can help avoid damage to personal property and keep emergency first responders safe.



To learn more ways to keep you and your community safe, visit safetyactioncenter.pge.com.

DESCUBRA LAS FORMAS NO TÓXICAS EN QUE EL DISTRITO PUEDE AYUDAR A COMBATIR LA INFESTACIÓN EN SU PROPIEDAD

Por *Kathleen Vivaldi de Take Action by News & Review*

Seamos sinceros, hablar de roedores no suele ser un tema candente... hasta que se convierten en un problema grave. Tomando medidas para prevenir a estas alimañas, puede evitar la necesidad de costosas reparaciones, reducir el riesgo de transmisión de enfermedades y garantizar un espacio vital confortable. Contar con conocimientos y apoyo es la clave.

El Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma ofrece inspecciones de roedores a los residentes de los condados de Marin y Sonoma. El personal del distrito intenta localizar los puntos de entrada de roedores en las estructuras, identificar las fuentes de refugio, determinar las especies de roedores que están presentes y proporcionar recomendaciones a los residentes sobre cómo hacer que su propiedad sea menos atractiva para los roedores.

“Los roedores pueden propagar enfermedades a través de sus excrementos y orina. Por eso, una vez que los haya excluido de su casa, es muy importante limpiar a fondo tomando las precauciones adecuadas.”

— Tony Russo,

Especialista en Control de Roedores, Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma

El Especialista en Control de Roedores del Distrito, Tony Russo, dice,

“Mi trabajo es proporcionar a los residentes los conocimientos necesarios para gestionar las infestaciones de roedores y prevenir la posible propagación de enfermedades asociadas a los roedores.”

¿CÓMO SE HACE ESTO?

El Distrito fomenta un enfoque de cinco pasos para ayudar a mantener la gestión a largo plazo y mantener alejados a los roedores:

1. Reconocer una infestación: excrementos, marcas de roce aceitoso, marcas de roer y masticar.

2. Adoptar prácticas que reduzcan las fuentes de refugio, alimento y agua disponibles para los roedores.

3. Excluir a los roedores de los edificios o protegerlos con trampas. En general, el Distrito recomienda utilizar estrategias de captura de ratas en lugar de rodenticidas.

Russo dice,

“Los cebos tóxicos, si se utilizan y manipulan incorrectamente, pueden causar envenenamiento secundario a otros animales y personas. Si el residente no quiere realizar él mismo las tareas de exclusión y trapeo, le recomendamos que llame a una empresa de control de plagas.”

5. Limpieza.

“Los roedores pueden propagar enfermedades a través de sus excrementos y orina”;

explica Russo.

“Por eso, una vez que los haya excluido de su casa, es muy importante limpiar a fondo tomando las precauciones adecuadas”.

Una limpieza a fondo ayudará a desinfectar la zona y a eliminar las feromonas que hayan podido dejar los roedores.

Si tiene un problema de roedores, sepa que no está solo y que el Distrito está aquí para ayudarle. Visite www.ms mosquito.org/rats para obtener más información.

Obtenga más información sobre técnicas de limpieza adecuadas en www.cdc.gov/healthypets/pets/wildlife/clean-up.html

¿PROBLEMAS CON ROEDORES?



Ofrecemos inspección y asesoramiento sobre problemas con roedores:

- Un programa eficaz de control de roedores incluye la eliminación del alimento, el agua y el refugio de las ratas, así como el trapeo cuando sea necesario.
- El control a largo plazo depende de la exclusión o “a prueba de ratas”.
- Confiar únicamente en el control químico (rodenticidas) no resolverá de forma permanentemente una infestación de roedores.



El Distrito ofrece inspección y asesoramiento gratuitos sobre roedores. Llame a nuestra oficina al 707-285-2200 o envíe una solicitud de servicio en línea. **NO** ofrecemos servicios de control de roedores.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)

twitter.com/MSMVCD

PROBLEMS WITH RODENTS?



We offer inspection and advice on rodent issues:

- An effective rodent control program includes removal of food, water and harborage for rats, and trapping when necessary.
- Long-term control is dependent on excluding or “rat-proofing” buildings.
- Relying solely on chemical control (rodenticides) will not permanently solve a rodent infestation.



The District provides free rodent inspection and advice. Call our office at 707-285-2200 or submit a service request online. We **DO NOT** offer rodent control services.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) twitter.com/MSMVCD

DISCOVER THE NONTOXIC WAYS THE DISTRICT CAN HELP INFESTATION ON YOUR PROPERTY

By *Kathleen Vivaldi*,
 from *Take Action by News & Review*

Let's be honest, talking about rodents is not typically a hot topic—until they become a major problem. By taking steps to prevent this vermin, you can avoid the need for costly repairs, reduce the risk of disease transmission and ensure a comfortable living space. Having knowledge and support is key!

Enter Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District— offering rodent inspections to residents of Marin and Sonoma counties. District staff attempt to locate rodent entrance points into structures, identify sources of harborage, determine the rodent species that are present and provide recommendations to residents on how to make their property less attractive to rodents.

Rodents can spread diseases through their droppings and urine. That is why once you have excluded them from your home, it is very important to thoroughly clean while taking appropriate precautions.

— *Tony Russo, Rodent Control Specialist, Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District*

The District's Rodent Control Specialist Tony Russo says, **“My job is to provide residents with the knowledge necessary to manage rodent infestations and prevent the potential spread of disease associated with rodents.”**

HOW IS THIS DONE?

The District encourages a five-step approach to help maintain long-term management and keep rodents away:

1. Recognizing an infestation — droppings, oily rub marks, gnaw marks and chewing.

2. Adopting practices that reduce harborage, food and water sources available to rodents.

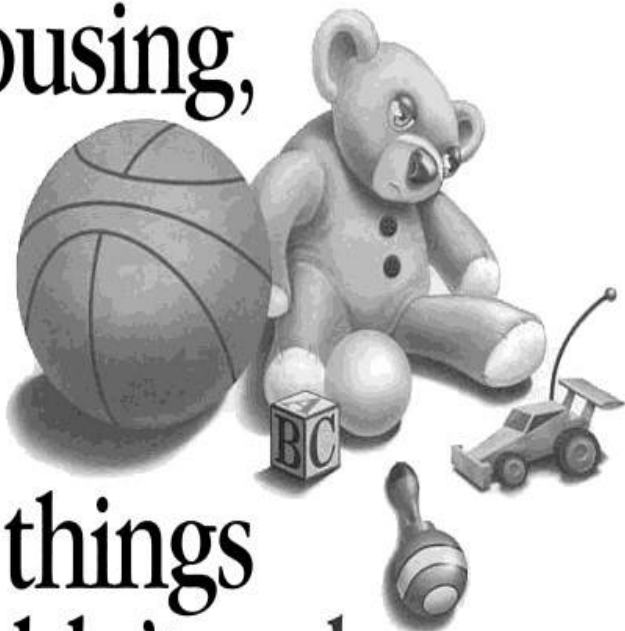
3. Excluding rodents or rodent-proofing buildings, traps. The District generally recommends utilizing trapping strategies for rats instead of using rodenticides. Russo says, **“Toxic baits, if used and handled improperly, can cause secondary poisoning to other animals and people. If the resident does not want to do exclusion and trapping work themselves, we recommend they call a pest control company.”**

5. Cleaning. **“Rodents can spread diseases through their droppings and urine,”** Russo explains. **“That is why once you have excluded them from your home, it is very important to thoroughly clean while taking appropriate precautions.”** Deep cleaning will help sanitize the area and remove any pheromones left behind by the rodents.

If you are experiencing a rodent issue, know that you are not alone, and the District is here to help! Visit www.msamosquito.org/rats for more information.

Learn more about proper cleaning techniques at www.cdc.gov/healthypets/pets/wildlife/clean-up.html

When it comes to housing,



little things shouldn't make a difference.

If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex... that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.



FAIR HOUSING IS THE LAW!

The only way to stop discrimination is to report it. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center.

U.S. Department of Housing and Urban Development • 1-800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275

CALL FAIR HOUSING ADVOCATES OF NORTHERN CALIFORNIA

(415) 457-5025

TDD: (800) 735-2922

www.fairhousingnorcal.org

Fair Housing is your right. Use it!



Se habla español

Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 847-2747

6 PREGUNTAS PARA LOS PADRES ADOPTIVOS DE MASCOTAS VIENE DE LA PÁGINA 3

ción médica que ha recibido el animal durante su estancia en el refugio.

No es inusual que los grandes refugios y rescates se excedan en el tratamiento de los perros con un historial médico desconocido, por lo que su nueva mascota podría llegar a casa con una nueva incisión de esterilización o castración, desparasitada y/o muy vacunada.

Muchos refugios recomiendan que los nuevos propietarios lleven a su mascota a un veterinario para que la examine en un plazo determinado de días a partir de la fecha de adopción. A veces, los veterinarios locales contratan a las protectoras para realizar los exámenes sin coste alguno.

Si cree que su perro ha recibido un tratamiento médico excesivo en el refugio, le sugiero que concierte una cita con un veterinario integral que pueda recomendarle un protocolo de desintoxicación para ayudar a devolver el equilibrio al organismo de su mascota.

4. ¿Tiene el perro antecedentes conocidos de maltrato?

Si sabes o sospechas que una perra ha sufrido malos tratos antes de llegar a ti, es importante que tengas en cuenta dos cosas: no esperes que cambie de la noche a la mañana y no cuentes con que su nivel de confianza o su comportamiento cambien por completo.

Lleva tiempo ayudar a un animal maltratado a aprender a ser menos miedoso y a volver a confiar en los humanos. Con conocimientos, trabajo duro y dedicación, un animal que ha sufrido malos tratos puede convertirse en un miembro muy querido de la familia, pero no puede volver a nacer. Es importante recordarlo siempre.

Estas son algunas pautas generales para crear un entorno seguro para un perro que ha sufrido malos tratos:

- **Haz que se sienta bienvenida y querida,** y comunícale claramente con ella; recomiendo encarecidamente el programa *A Sound Beginning*, diseñado para ayudar a los perros rescatados y a los tutores adoptivos a aprender a comunicarse eficazmente y a formar un vínculo inquebrantable.

- **No le impongas nada a la fuerza:** deja que se adapte a su nueva familia y a la vida a su propio ritmo; proporciónale un lugar seguro donde pueda estar sola cuando lo desee.

- **Protégela de todo lo que teme**

- **Crea oportunidades** para que tenga éxito y desarrolle su confianza.

- **Aliméntelo con una dieta nutricional óptima** y específica para su especie, y asegúrese de que realiza la actividad física que le gusta.

Rehabilitar a una mascota maltratada supone un reto importante, porque estos animales han estado expuestos a cosas negativas que no pueden desaprender a pesar de sus esfuerzos. Pero es importante tener esperanzas, porque se pueden hacer progresos que cambian la vida y no hay nada más gratificante.

Sobre todo, trabaje los problemas de adiestramiento a un ritmo que minimice el estrés adicional y utilice principios de adiestramiento sin miedo para generar confianza y reducir la ansiedad.

5. ¿Cuáles son los pasos necesarios para la adopción?

Los refugios y grupos de rescate varían mucho a la hora de examinar a las posibles familias adoptivas. Por ejemplo, algunos refugios permiten a los adoptantes llevarse una nueva mascota a casa inmediatamente. Otros exigen que se espere hasta que el animal haya sido esterilizado, desparasitado y/o vacunado en el refugio.

Algunas organizaciones exigen inspecciones del hogar antes de entregar a una mascota; otras requieren que los posibles adoptantes lleven a otras mascotas de la casa y a miembros de la familia para conocerlos y saludarlos antes de finalizar la adopción.

6. ¿Qué comida ha estado comiendo su nuevo perro?

Algunos refugios y protectoras envían a casa a los animales recién adoptados con un suministro del alimento que han estado comiendo, pero si no es el caso de su futuro perro, pregunte qué le dan en el refugio y continúe con esa dieta durante al menos una semana o dos una vez que esté en casa.

Es probable que desee pasar a una alimentación diferente, preferiblemente una dieta cruda o cocinada con cuidado que sea óptima desde el punto de vista nutricional y adecuada desde el punto de vista biológico, pero no es necesario que lo haga el primer día. Todo en la nueva vida de tu compañero peludo contigo le resultará un poco abrumador y estresante al principio, así que es mejor no añadir un cambio dietético a la mezcla de inmediato.



6 QUESTIONS FOR ADOPTIVE PET PARENTS CONTINUED FROM PAGE 3

pets' health checked by a veterinarian before they are put up for adoption. Adoptive owners typically receive paperwork detailing the medical care the animal received while at the shelter.

It's not unusual for large shelters and rescues to err on the side of overtreating dogs with an unknown medical history, so your new pet could come home with a fresh spay or neuter incision, dewormed, and/or heavily vaccinated.

Many shelters recommend that new owners take their pet to a veterinarian for an exam within a specified number of days from the date of adoption. Sometimes local veterinarians contract with shelters to provide the exams free.

If you feel your dog may have been medically over treated at the shelter, I suggest also making an appointment with an integrative vet who can recommend a detoxification protocol to help bring your pet's body back in balance.

4. Does the dog have a known history of being abused? If you know or suspect a dog was abused before she came to you, it's important to keep two things in mind: you shouldn't expect an overnight change in her, and you shouldn't count on a complete turnaround in her trust level or behavior.

It takes time to help an abused animal learn to be less fearful and develop trust in humans again. With knowledge, hard work, and commitment, a previously abused pet can be transformed into a much-loved member of your family, but she can't be reborn. It's important to always remember that.

Here are some general guidelines for creating a safe environment for a previously abused dog:

• **Make her feel welcome and loved, and communicate clearly with her;** I highly recommend the program *A Sound Beginning*, which is designed to help rescue dogs and adoptive guardians learn to communicate effectively and form an unbreakable bond

• **Don't force anything on her** — allow her to adapt to her new family and life at her own pace;

provide her with a safe place where she can be alone when she feels like it

• **Protect her from whatever she fears**

• **Create opportunities for her to be successful and build her confidence**

• **Feed her a nutritionally optimal, species-specific diet and make sure she gets plenty of physical activity she enjoys**

Rehabilitating an abused pet presents a significant challenge, because these animals have been exposed to negative things they can't unlearn despite your best efforts. But it's important to feel hopeful, because life-changing progress can be made and there's nothing more rewarding.

Above all, work on training issues at a pace that minimizes additional stress, and use fear-free training principles to build trust and reduce anxiety.

5. What are the steps involved in the adoption?

Shelters and rescue groups vary widely when it comes to vetting prospective adoptive families. For example, some shelters allow adopters to take a new pet home immediately. Others require you to wait until the animal has been spayed or neutered, dewormed, and/or vaccinated at the shelter.

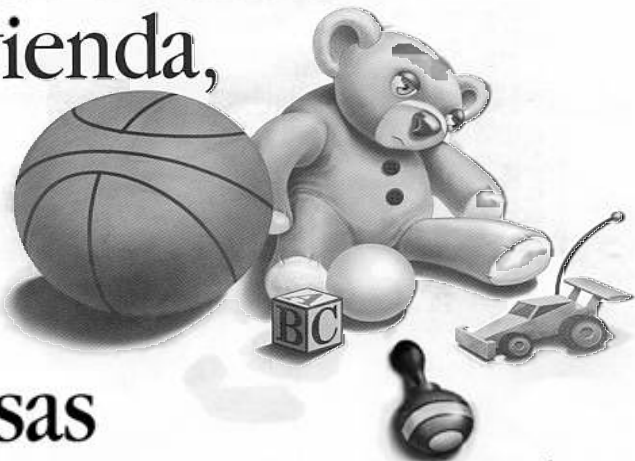
Some organizations require home inspections before releasing a pet; others require potential adopters to bring other pets in the household and family members for a meet-and-greet before the adoption is finalized.

6. What food has your new dog been eating?

Some shelters and rescues send newly adopted pets home with a supply of the food they've been eating, but if this isn't the case with your prospective dog, ask what the shelter is feeding and continue that diet for at least a week or two once he's home.

It's likely you'll want to transition him to a different food, preferably a nutritionally optimal, biologically appropriate raw or gently cooked diet, but it doesn't need to happen on day one. Things in your furry companion's new life with you will be a bit overwhelming and stressful for him in the beginning, so it's best not to add a dietary change to the mix right away.

Cuando se trata de vivienda, las cosas pequeñas no deberían convertirse en barreras.



Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito mayor, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que sólo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos... eso puede ser discriminación. La discriminación en la vivienda es contra la ley.



VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

La única forma de ponerle un alto a la discriminación es luchando contra ella. Si sospecha de prácticas de vivienda injustas, llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) o a su centro local para la vivienda justa.



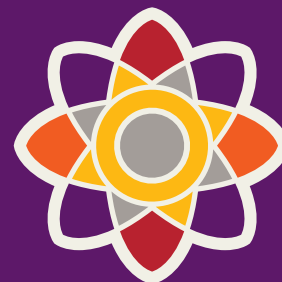
¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

- Excelente Salario Inicial
- Beneficios de Sin Costo Para Los Miembros del Equipo
- Contribuciones Equivalentes en el 401K
- Reembolso de Colegiaturas
- Programa de Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio al Cliente de Hasta \$4,000
- ¡Y Muchos Más!

Presente su solicitud en línea hoy mismo. Hay diversos puestos disponibles.



GRATON RESORT & CASINO™

US 101 TO EXIT 484 288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100

[GRATONRESORTCASINO.COM](https://www.gratonresortcasino.com)



BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



#SCLLove

*Su biblioteca en el
corazón de Roseland*


**Libros • Internet (WiFi)
Computadoras • Películas
Eventos y Más**




Estamos **ABIERTOS**

**470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org**






ROSELAND REGIONAL LIBRARY



#SCLLove


*Your library in
the heart of Roseland*

**Books • WiFi
Computers • DVDs
Events and More**



We're **OPEN**

**470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org**





Buena Guía. Good Guidance. Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

GOOD GUIDES

Good guides are not to be confused with 'Good Guys' or with 'God Guides.'

Good guides point in various ways, to various ways.

They don't dictate, they don't direct.

Good guides welcome, they pause, they stop, they wait.

Good guides don't pressure, don't push, nor do they pull.

Good guides don't carry others, nor others' carry-ons.

Good guides may lead ahead, but not too far ahead.

They'd rather lead alongside those who are being guided.

Good guides don't walk too fast.

Good guides don't talk too much.

Good guides don't preach, nor do they proselytize.

They observe, they listen, they try to understand.

They respond as best they can.

Good guides apply, practice, show, may sometimes tell.

They teach whatever they have learned, from guidebooks, from the path, from their past,

from their fellow friendly faithful guides, not from false, fake guides, not from fabricated lies.

May we be guided skillfully, wisely by good guides.

May we be and serve as skillful, wise good guides.

La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond."

— Marisol Muñoz-Kiehne

GUIDANCE

May we serve as guides.
May we ask for wise guidance.
Compass: Love, kindness.

May Love's light lead us
when our eyes can't find the path,
when darkness blinds us.

May we find our way
through confusion and conflict,
through challenge and change.

We ask for guidance for our sight,
speech, steps, souls.

We ask for guidance to know what to do.
We ask for energy to be able to do it.

We ask for guidance and inspiration
so that we can make our contribution.

May we open ourselves to wise guidance
to know what to do, say,
refrain from doing, refrain from saying.
To know what goes first, second, later,
never.

To know where to go.
To know who to follow, and who to serve.
To know how to learn, how to teach, how
to love, how to walk, how to be.

May we follow the crumbs on the path
left behind by wise ones who came
through before us.

May we lead leaving good crumbs for
the many more who will come behind us.

May we find a way forward.
May we find a way among and around all.

May we find a way through.
May we find a way home.

May we learn a good way.
May we show a good way.

May we walk a good way.
May we remember that there is
more than one Good way.

And, if and when we are not going
with those who are good for something
good, may we get out of the way.

DIRECTION

We ask for direction as we orient
ourselves, as we make choices,
as we engage our mind and hands.

We ask for direction
as we perform our daily duties,
so that each time, in each place, and on
each task
Goodness plays the leading part.

For information and inspiration,
contact **Doctora Marisol at**
doctoramarisolmunoz@gmail.com

BUENOS GUÍAS

Los buenos guías no deben confundirse con los 'buenos días' o con guías de tranvías.

Los buenos guías señalan de varias maneras, a varios senderos.
No dictan, no ordenan.

Los buenos guías dan la bienvenida,
pausan, paran, esperan.
Los buenos guías no apresuran, no presionan, tampoco tiran ni halan.
Los buenos guías no cargan, y sólo se encargan de su propia carga.

Los buenos guías lideran por delante,
pero no van demasiado adelante.
Prefieren liderar al lado de quienes están siendo guiados.

Los buenos guías no andan demasiado rápido. Los buenos guías no hablan demasiado.

Los buenos guías no predicán, ni tratan de convertir ni de convencer.
Observan, escuchan, tratan de entender.
Responden según su mejor parecer.

Los buenos guías muestran, aplican, practican, a veces explican.
Enseñan lo aprendido,
de libros guías, del camino, del pasado, de fieles guías,
no de falsos guías, ni fabricadas mentiras.

Que seamos guiados hábilmente,
sabiamente por buenos guías.
Que seamos y sirvamos de hábiles,
sabios buenos guías.

GUÍA

Pidamos guía.
Sirvámonos de guía.
Brújula: Amor.

Cuando cegados,
no veamos el rumbo,
Amor nos guíe.

Hallemos ruta,
en el cambio, confusión,
en el conflicto.

Pedimos guía para nuestros pensamientos, palabras, pluma, pasos, proceder.

Para saber qué hacer, pedimos guía.
Para poder hacerlo, energía.

Pedimos guía e inspiración para poder hacer nuestra aportación.

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá."

— Marisol Muñoz-Kiehne

Pedimos poder abrírnos a sabias guías para saber qué hacer, decir, evitar hacer y evitar decir.

Para saber qué va primero, segundo, luego, nunca.

Para saber a dónde ir.

Para saber a quién seguir, y a quién servir.

Para saber cómo aprender, cómo enseñar, cómo amar, cómo ser, cómo andar.

Que sigamos las migajas en el camino que dejaron los sabios que vinieron antes que nosotros.

Que dejemos migajas hasta el destino para los otros tantos que vendrán después de nosotros.

Que hallemos un camino adelante. Que hallemos un camino entre y alrededor de todo.

Que hallemos un camino a través. Que hallemos un camino a casa.

Que aprendamos un buen camino. Que mostremos un buen camino. Que caminemos un buen camino. Que recordemos que hay más de un Buen camino.

Y que cuando no vayamos con quienes sirven para algo bueno, que nos salgamos del camino.

DIRECCIÓN

Pedimos guía al orientarnos, al elegir, al poner manos y mente a trabajar.

Pedimos guía a las tareas diarias realizar, para que, en cada cosa, quehacer, y lugar podamos un Bien manifestar.

Para información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a **doctoramarisolmunoz@gmail.com**.



La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond."

— Marisol Muñoz-Kiehne

Que no derrochemos... May we waste not... Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
¡Que lo usemos todo bien! May we use it all well!

May we waste not.
 Not water, nor food, nor fuel.
 Not word, nor thought, nor deed.
 Not energy, nor strength, nor time.

May we waste not.
 Not anywhere,
 not any longer,
 not anymore.

May we use well
 all that we have,
 all that is given,
 all that is earned.
 May we use it all well.

Que no derrochemos.
 Ni agua, ni comida, ni combustible.
 Ni la palabra, ni el pensamiento, ni la acción.
 Ni energía, ni fuerza, ni tiempo.

Que no derrochemos.
 En ninguna parte,
 ni nunca más,
 ni nunca más.

Que usemos bien
 todo lo que tenemos,
 todo lo que se nos da,
 todo lo ganado.
 Que lo usemos todo bien.

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá."

— Marisol Muñoz-Kiehne



Tejido. 1936. Diego Rivera (México, 1886-1957) *Témpera y óleo sobre lienzo.*

© 2018 Fideicomiso Banco de México Museos Diego Rivera Frida Kahlo, México, D.F. / Artists Rights Society (ARS), Nueva York

En esta pintura, Luz Jiménez, una maestra tejedora nahua, uno de los grupos indígenas más grandes de Mesoamérica, trabaja en un telar de cintura. Con pericia y destreza, Jiménez enhebra la trama a través de la urdimbre, construyendo lentamente su tejido de intrincados dibujos, con la parte terminada descansando sobre su regazo. Diego Rivera, uno de los principales pintores modernistas que alcanzó la fama en los años posteriores a la Revolución Mexicana (1910-20), promovió una visión de la identidad nacional mexicana arraigada en las culturas indígenas y populares, distinta del legado del colonialismo español. Al centrar a Jiménez en Tejiendo, Rivera reivindicó sus tradiciones como parte de su propia identidad.

Weaving. 1936. Diego Rivera (Mexico, 1886-1957) *Tempera and oil on canvas.*

© 2018 Banco de México Diego Rivera Frida Kahlo Museums Trust, Mexico, D.F. / Artists Rights Society (ARS), New York

Laboring at a backstrap loom in this painting is Luz Jiménez, a master weaver and Nahua, one of the largest Indigenous groups in Mesoamerica. With expertise and dexterity, Jiménez threads weft through warp, slowly building her intricately patterned textile, the completed portion resting on her lap. Diego Rivera, a leading modernist painter who came to prominence in the years after the Mexican Revolution (1910-20), promoted a vision of Mexican national identity rooted in Indigenous and folk cultures, distinct from the legacies of Spanish colonialism. By centering Jiménez in Weaving, Rivera claimed her traditions as part of his own

Download the FREE Guide at www.sewingthroughfog.com

SEWING THROUGH FOG

QUILT YOUR CLOSET

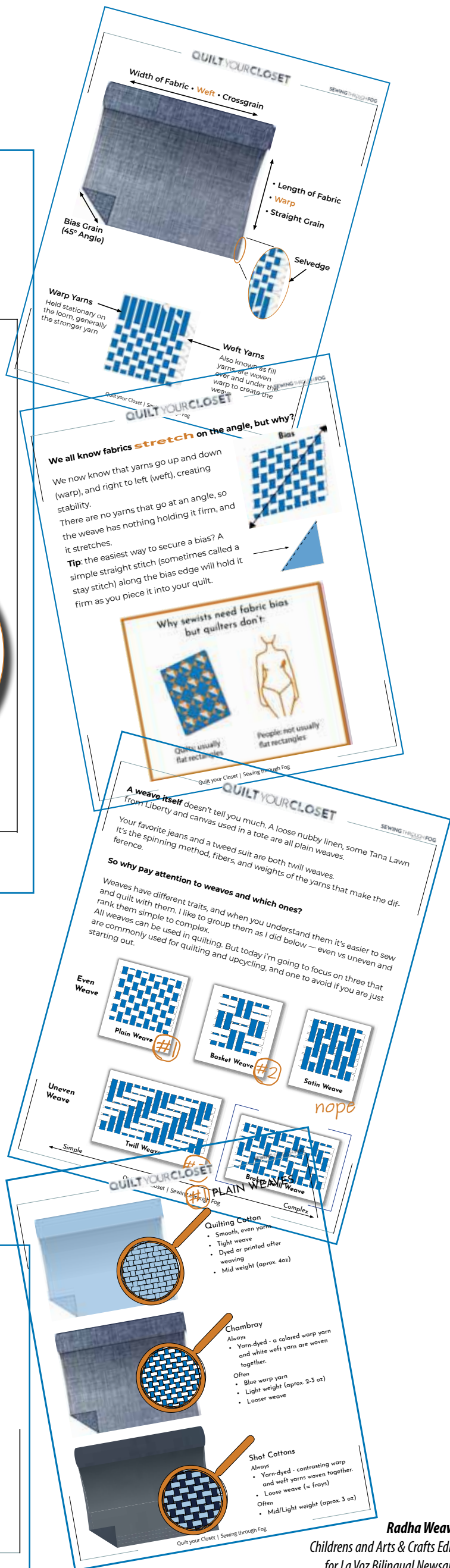
Explore a world beyond quilting cotton



Part 1:
warp, weft
& weave

Hi, I'm Radha.
I worked in apparel and textile manufacturing for 15 years. I'm here to **share my knowledge** with you so you can feel confident turning anything into a quilt.

- visit - www.sewingthroughfog.com - follow - [@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog) - ask - info@sewingthroughfog.com



QUILT YOUR CLOSET SEWING THROUGH FOG

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

- Length of Fabric
- Warp
- Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

Warp Yarns
Held stationary on the loom, generally the stronger yarn

Weft Yarns
Also known as fill yarns, are woven over and under the warp to create the weave

We all know fabrics stretch on the angle, but why?

We now know that yarns go up and down (warp), and right to left (weft), creating stability. There are no yarns that go at an angle, so the weave has nothing holding it firm, and it stretches.

Tip: the easiest way to secure a bias? A simple straight stitch (sometimes called a stay stitch) along the bias edge will hold it firm as you piece it into your quilt.

Why sewists need fabric bias but quilters don't:

Quilters usually flat rectangles. People not usually flat rectangles.

A weave itself doesn't tell you much. A loose nubby linen, some Tana Lawn from Liberty and canvas used in a tote are all plain weaves. It's the spinning method, fibers, and weights of the yarns that make the difference.

So why pay attention to weaves and which ones?

Weaves have different traits, and when you understand them it's easier to sew and quilt with them. I like to group them as I did below — even vs uneven and rank them simple to complex. All weaves can be used in quilting. But today I'm going to focus on three that are commonly used for quilting and upcycling, and one to avoid if you are just starting out.

- Even Weave: Plain Weave (#1), Basket Weave (#2), Satin Weave
- Uneven Weave: Twill Weave (#3), Broken Plain Weave (#4)

Simple → Complex

Quilting Cotton

- Smooth, even yarns
- Tight weave
- Dyed or printed after weaving
- Mid weight (approx. 4oz)

Chambray

Always Yarn-dyed - a colored warp yarn and white weft yarn are woven together.

- Often Blue warp yarn
- Light weight (approx. 2-3 oz)
- Looser weave

Shot Cottons

Always Yarn-dyed - contrasting warp and weft yarns woven together.

- Loose weave (= frays)
- Often Mid/Light weight (approx. 3 oz)




Next time on...
QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

- Find the grain
- Identify the weave
- Identify the fibers

What to look for when you shop second-hand, and what to avoid.

How to turn a _____ (shirt/pants/dress) back into usable fabric.

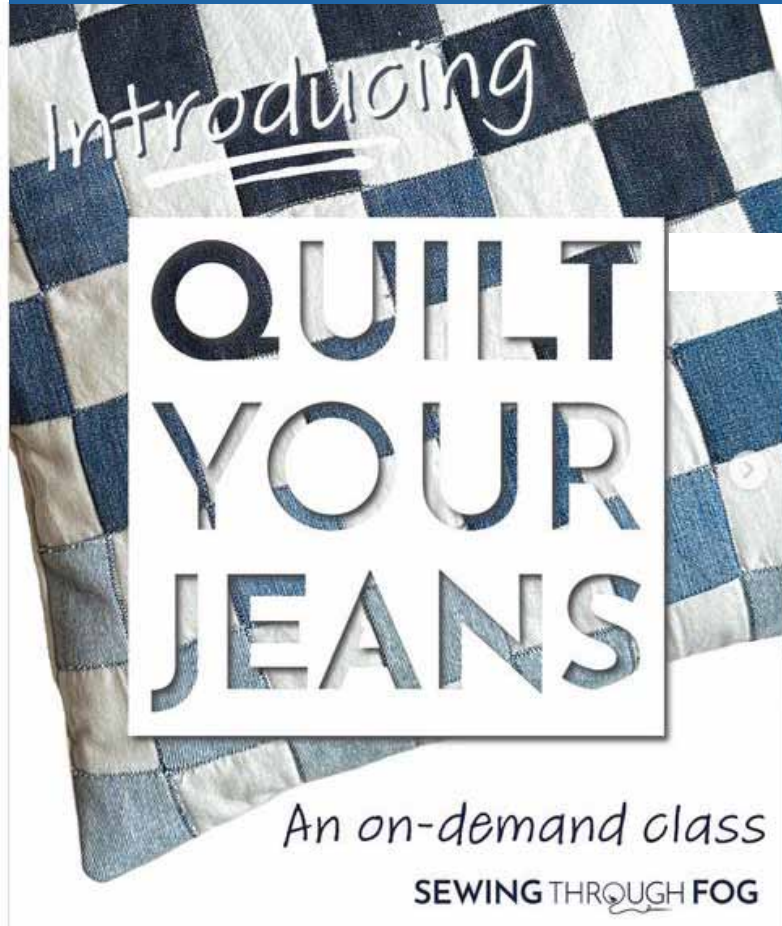
And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

Radha Weaver,
Childrens and Arts & Crafts Editor
for La Voz Bilingual Newspaper.

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Have fun! Build your skills and reduce your carbon footprint by learning to upcycle your old jeans.

In this on-demand class, Radha will walk you through every step, sharing years of industry experience* and a medium amount of silliness in a judgement-free zone.

She will share her methods, but also give you permission to experiment. Because lesson #1 is: there is no right way to upcycle! It's just awesome that you are trying.

**That's 15 years working in the denim industry, a design degree, 4 years as a seamstress*

Not sure if it's for you? You can watch the Intro class.



Do you have them?

You know those old jeans in the back of the closet or the trunk of the car waiting to be donated? Maybe you made a fashion mistake in 2016 (hi there super skinny, low-rise & bleached), or maybe you have a couple kids that just keep getting taller.

And now you are stressed out because you learned about how terrible the textile waste problem is and that even most donated clothes end up in landfills or burned!!

It's overwhelming. And you can't fix it by yourself.

BUT you can be part of a community that's taking little steps to help, by learning to upcycle, by reusing and repurposing what they have.

And you know what? It's also really fun and you will make some awesome projects that are just meant to be loved and appreciated.

In this class you will learn

to Deconstruct your jeans

Learn all about the anatomy of a jean and denim; two different methods for deconstructing jeans depending on much you like seam ripping; how to make usable shapes like fat eighths and jelly rolls that you can then use in any future makes.

3 Denim Techniques - Weave, Checkerboard and Patchwork

You will learn to use your deconstructed shapes to make and quilt 3 mini quilts that can be customized to any size depending on your materials

3 Finishing Techniques

Learn tips for denim binding, framing quilted objects, and a learn a pillow pattern that uses binding to give a piping effect

9 on-demand video modules

totaling over 2 hours of tutorials plus a PDF companion guide with reference diagrams that you can use to follow along or take notes.

Sign up now for your next weekend project!!

If you need help paying for this class, scholarships are available.

Visit <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>



The Notebook



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!

QUILT YOUR JEANS

An on-demand upcycling & quilting class



Diviértete Desarrolla tus habilidades y reduce tu huella de carbono aprendiendo a reciclar tus vaqueros viejos.

En esta clase a la carta, Radha te guiará paso a paso, compartiendo años de experiencia en la industria* y una cantidad media de tonterías en una zona libre de juicios.

Ella compartirá sus métodos, pero también te dará permiso para experimentar. Porque la lección nº 1 es: ¡no hay una forma correcta de hacer upcycle! Es increíble que lo estés intentando.

**15 años trabajando en la industria del denim, una licenciatura en diseño y 4 años como costurera.*

¿No estás segura de si es para ti? Puedes ver la clase de introducción.

¿Los tienes?

Sabes esos vaqueros viejos en el fondo del armario o en el maletero del coche esperando a ser donados? Tal vez cometiste un error de moda en 2016 (hola super skinny, low-rise & bleached), o tal vez tienes un par de hijos que simplemente siguen creciendo.

Y ahora estás estresado porque te has enterado de lo terrible que es el problema de los residuos textiles y de que ¡¡¡incluso la mayoría de la ropa donada acaba en vertederos o quemada!!! Es abrumador. Y no puedes arreglarlo tú solo.

PERO puedes formar parte de una comunidad que está dando pequeños pasos para ayudar, aprendiendo a hacer upcycle, reutilizando y reutilizando lo que tienen.

¿Y sabes qué? También es muy divertido y harás algunos proyectos impresionantes que están destinados a ser amados y apreciados.

En esta clase aprenderás

Deconstruir tus vaqueros

Aprenderás todo sobre la anatomía de un jean y de la tela vaquera; dos métodos diferentes para deconstruir jeans dependiendo de cuánto te guste rasgar la costura; cómo hacer formas utilizables como octavos gordos y jelly rolls que luego podrás usar en cualquier confección futura.

3 técnicas vaqueras: tejido, damero y patchwork

Aprenderás a usar tus formas deconstruidas para hacer y acolchar 3 mini quilts que se pueden personalizar a cualquier tamaño dependiendo de tus materiales.

3 técnicas de acabado

Aprende trucos para encuadernar vaqueros, enmarcar objetos acolchados y un patrón de almohada que utiliza la encuadernación para dar un efecto de ribeteado.

9 módulos de vídeo a la carta

con un total de más de 2 horas de tutoriales, además de una guía complementaria en PDF con diagramas de referencia que puedes utilizar para seguir el curso o tomar notas.

¡¡¡Apúntate ya a tu próximo proyecto de fin de semana!!!

Si necesita ayuda para pagar esta clase, hay becas disponibles.

Visita <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>

The Clutch



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Your Unofficial but Fairly Accurate

Guide to Secondhand Fabric Stores





US & CANADA MAP
ON-LINE SHOPS
GLOBAL MAP
FAQ
ADD or UPDATE

Secondhand Fabric Stores - US & Canada Map

Make sure you double check store hours and location before visiting!!



<https://www.sewingthroughfog.com/secondhand-fabric-finder>

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES ESTO?

Es una lista no oficial, pero espero que bastante precisa, de tiendas de todo el mundo que venden telas de segunda mano. La he creado y la administro yo (Radha, de Sewing through Fog), que no tengo ninguna relación con ninguna de estas tiendas.

¿POR QUÉ? BUENO...

Comprar tela (y reciclar) es bueno para el planeta. Probablemente has visto las estadísticas locas de la EPA, pero sólo en Estados Unidos, 11,3 millones de toneladas de residuos textiles (85% de todo lo producido) terminan en un vertedero cada año. Es decir, ¡un camión de la basura lleno cada segundo! Pero también hay muchas telas de segunda mano estupendas y pequeños negocios increíbles que las venden, y quiero hacer mi parte para que todo el mundo lo sepa.

¿PERO PUEDO HACER EDREDONES MODERNOS CON TELA DE SEGUNDA MANO?

Por supuesto que sí. El acolchado moderno a veces viene con la expectativa o suposición de que tienes que usar la última línea de telas y colores brillantes y atrevidos (hola tintes sintéticos). Y esa es una opción. Pero esa expectativa crea un mundo demasiado caro para muchos y alejado de la realidad. Para mí, el acolchado moderno es una práctica consciente que refleja la diversidad y la belleza de nuestras comunidades. Unir lo viejo y lo nuevo, convertir ropa desechada (destinada a un vertedero) en

un regalo preciado o en una reliquia futura, eso forma parte de la historia del acolchado, pero también es la base de la confección moderna.

¿QUÉ QUIERE DECIR CON QUE ESTA GUÍA ES SÓLO "BASTANTE PRECISA"?

Aunque me enorgullezco de mi atención a los detalles y de mis habilidades con las hojas de cálculo, estoy segura de que se han cometido algunos errores tipográficos en las horas/días/semanas que me ha llevado recopilar y validar toda esta información. PERO por eso tengo un formulario en la pestaña AÑADIR/ACTUALIZAR en el que puedes indicarme si hay algún error y haré todo lo posible por actualizarlo en un plazo razonable.

¿HAY ALGO MÁS QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR?

Es muy amable por su parte. Si tienes una tienda local que no está en la lista, ¡házme saber! Y si encuentras útil esta información, y puedes, puedes donar uno o dos dólares para ayudar a cubrir el mantenimiento de este recurso (tasas del sitio, tiempo de introducción de datos, etc.).

RECIBA LA LISTA DE TIENDAS

Envíe su correo electrónico a

info@sewingthroughfog.com.

Se le preguntará si desea ser añadido a la Costura a través de Niebla boletín de noticias. Puedes decir que no o darte de baja cuando quieras. Si conoces alguna tienda de telas de segunda mano en países de habla hispana, ¡comunícaselo a Radha!

FAQ

WHAT IS THIS?

It is an unofficial, but I'm hoping fairly accurate, list of stores across the globe that sell second-hand fabric. It was created by and is managed by me (Radha of Sewing through Fog), who has no affiliation with any of these stores.

WHY? WELL...

buying fabric (and upcycling) is good for the planet. You've probably seen the crazy stats from the EPA, but in American alone, 11.3 million tons of textile waste (85% of everything produced) end up in a landfill every year. That's one garbage truck full every one second! But also, there is so much great secondhand fabric out there and amazing small businesses selling it, and I want to do my part to let everyone know.

BUT CAN I MAKE MODERN QUILTS WITH SECONDHAND FABRIC?

Absolutely. Modern quilting sometimes comes with an expectation or assumption that you have to use the newest fabric line and bright, bold colors (hi there synthetic dyes). And that's one option. But that expectation creates a world that is too expensive for many and out of touch with reality. To me, modern quilting is a conscientious practice that reflects the diversity and beauty of our communities. Piecing together old and new, turning discarded clothes (destined for a landfill) into a treasured gift or future heirloom, that's part of quilting's history but is also the foundation of modern making.

WHAT DO YOU MEAN THIS GUIDE IS ONLY "FAIRLY ACCURATE"?

While I pride myself on my attention to detail and data spreadsheet skills, I'm sure some typos were made in the hours/days/weeks it took me to gather and validate all this info. BUT that's why I have a form on the ADD/UPDATE tab where you can let me know if there are any mistakes and I will try my best to update them in a reasonable time frame.

IS THERE ANYTHING ELSE I CAN DO TO HELP?

That is so kind of you to ask. If you have a local store that's not on the list, let me know! And if you find this info useful, and you are able, you can donate a dollar or two below to help cover the maintenance of this resource (site fees, data entry time etc...)

GET THE STORE LIST SENT TO YOU

Send your email to

info@sewingthroughfog.com.

You will be asked if you want to be added to the Sewing through Fog Newsletter. You can say no or unsubscribe whenever you want.

Please let **Radha** know if you are aware of any second hand fabric stores in Spanish-speaking countries!

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible; reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Creé Sewing through Fog en 2021 para volver a conectar con mi primer amor y tradición familiar -el arte de la costura- en la brumosa ciudad a la que llamo hogar. Tras 15 años de carrera profesional en la industria textil y de la confección, me apetecía la artesanía, lo hecho a mano, lo local y lo de cero residuos siempre que fuera posible. Me sumergí en mi arte, aprendí las técnicas tradicionales del acolchado americano y luego las ignoré, dejando que mi intuición y mi experiencia dieran vida a lo que tenía en la cabeza.

Mi pasión: el acolchado como arte, como prenda de vestir, como decoración funcional; mezclando tejidos vintage y reciclados, convirtiendo los retales en telas. Y siempre infundiendo mi autenticidad, mi gran corazón y mi mediana estupidez en todo lo que hago.

I created Sewing through Fog in 2021 to reconnect with my first love and family tradition — the art of sewing — in the foggy city I call home. Leaving behind a 15-year corporate career in the apparel and textile industry I was craving craftsmanship, handmade, local and zero-waste wherever possible. I immersed myself in my art, learning traditional American quilting techniques and then mostly ignoring them, as I let my intuition and experience breathe life into what was in my brain.

My passion: quilting as art, as apparel, as functional decor; mixing vintage and upcycled textiles, turning scraps back into fabric. And always infusing my authenticity, big heart and medium silliness in everything I do.



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG No. 102

COSMIC WATERFALL MINI

Finished Size: 12" X 16½"

Great size for:

- Jackets or Sweatshirts
- Wall Hanging
- Cats! Or small dogs

Scraps & Pre-cut Friendly



Intermediate

visit - www.sewingthroughfog.com follow - @sewingthroughfog

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Sarah Conley Art

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Emily McClintock



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG

COSMIC WATERFALL

Finished Size: 56" X 65"

Intermediate

visit - www.sewingthroughfog.com follow - @sewingthroughfog tag - #cosmicwaterfallq

Duplication of any kind prohibited

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Winston (the cat)

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Rosie Quilts

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Sewing Bowie

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Qwerky Quilter

Radha Weaver is Childrens and Arts & Crafts Editor for La Voz Bilingual Newspaper.



Manutención de Hijos ¡Le Podemos Ayudar! / Child Support. We Can Help! Por /By Jennifer Traumann



EL DEPARTAMENTO DE MANUTENCIÓN DE HIJOS DEL CONDADO DE SONOMA (DCSS)

En los tiempos económicos difíciles de hoy, es difícil para las familias mantener a sus hijos mientras mantienen alimentos, vivienda y servicios públicos. Y cuando las familias se separan, se vuelve aún más difícil mantener dos hogares. El Departamento de Manutención de Hijos ofrece una variedad de opciones para las familias que están viviendo la necesidad de estructura y estabilidad para la crianza compartida después de la separación o el divorcio. Ofrecemos apoyo legal además de servicios de administración de casos para manutención de hijos, apoyo médico y determinación legal del padre biológico por poco o ningún costo (máximo \$35.00 por año). El Departamento de Manutención de Hijos no se reporta ni trabaja con Inmigración y Control de Aduanas (ICE); nuestros casos son confidenciales y la información no se comparte.

Nuestros servicios se pueden ajustar según las necesidades de la familia. Los órdenes de manutención de hijos se pueden personalizar (dentro de la ley) para adaptarse a la situación actual de cada padre. Determinar la manutención de los hijos requiere una revisión de los ingresos de los padres, el tiempo de compartido o las visitas con los hijos, la situación laboral y los costos de vida. Además, nuestro objetivo es brindar servicios que satisfagan los objetivos de los padres al personalizar las órdenes de manutención de hijos infantil para servir mejor a la familia. Los compromisos de manutención de hijos más exitosos ocurren cuando los padres acuerdan una cantidad que crea un futuro sostenible para los niños y toda la familia.

Los Servicios de Manutención de Hijos también se asocian con otros recursos para brindar un enfoque de "Ninguna puerta equivocada" para ayudar a la comunidad. Con demasiada frecuencia, los padres luchan con problemas económicos, de salud, de vivienda y de empleo que pueden crear barreras para pagar o buscar la manutención de los hijos. Trabajamos en colaboración con el Departamento de Salud y Servicios Humanos junto con otros aliados para brindar atención integral y ayudar a eliminar las barreras.

Alentamos a las familias a que nos llamen o pasen por nuestra oficina para hacer preguntas y buscar servicios. Nuestro personal se ha unido a la misión de buscar nuevas formas de resolver casos y, en última instancia, ofrecer programas para ayudar a padres e hijos.

Información de contacto:
Departamento de Servicios de Manutención de Hijos del Condado de Sonoma (DCSS)
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200
 Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212
www.childsupport.ca.gov

SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF CHILD SUPPORT SERVICES (DCSS)

In today's tough economic times, it is difficult for families to support their children while maintaining food, housing, and utilities. And when families separate, it becomes even harder to support two households. Child Support Services offers a variety of options for families experiencing the need for structure and stability to co-parenting after separation or divorce. We offer legal support in addition to case management services for child support, medical support, and legal determination of the biological parent for little or no cost (maximum \$35.00 per year). Child Support does not report to or work with Immigration and Customs Enforcement (ICE); our cases are confidential, and information is not shared.

Services can be adjusted based on the family's needs. Orders for child support can be customized (within the law) to fit the current situation for each parent. Determining child support requires a review of the parent's income, parenting time with the child(ren), employment status and costs of living. In addition, our goal is to provide services that meet the parent's goals by customizing child support orders to best serve the family. The most successful child support engagements occur when the parents agree to an amount that creates a sustainable future for the children and the entire family.

Child Support Services also partners with other resources to provide a "no wrong door" approach to helping the community. Too often, parents struggle with economic, health, housing, and employment issues which can create barriers to paying or seeking child support. We work closely with Human and Health Services along with other partners to provide whole-person care and help remove barriers.

We encourage families to give us a call or stop by to ask questions and seek services. Our staff has joined the mission to look for new ways to resolve cases and ultimately deliver programs to assist parents and children.

Contact Information:

Sonoma County Department of Child Support Services (DCSS)
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200, Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212 www.childsupport.ca.gov

Victim Services Division Serving All Victims of Crime

*Elder and Child Abuse
Intimate Partner Violence
Sexual Assault
Labor Trafficking*

La División de Servicios de Víctimas Ayudando a víctimas del crimen

*Abuso a las personas mayores y niños
Abuso interfamiliar
Abuso Sexual
Tráfico Laboral*



If you need services, call Victim Services Division with the Sonoma County District Attorney's Office.

Si necesita servicios, llame a la División de Servicios de Víctimas con la Fiscalía del Condado de Sonoma.

707.565.8250



This project is supported by a National Crime Victims' Rights Week Community Awareness Project subgrant awarded by the National Association of VOCA Assistance Administrators under a Victims of Crime Act (VOCA) grant from the Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice.

Este documento fue producido por Your organization name bajo la Concesión Número Grant Number, otorgada por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los contribuyentes y no necesariamente reflejan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only

Lunes / Monday: Acupuntura 9 am – noon; 1 –5 pm

Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm

Jueves / Thursdays: 10 am – 1 pm y/and 3 –7 pm

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

jewishfreeclinic.org

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC!

The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators to serve patients at one of our weekly clinics. Be part of a wonderful organization that helps hundreds of low-income people each month.

More information on volunteering, including our application: <https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>



WE CAN HELP VICTIMS

of

**Sexual Assault
Teen Dating Violence
Human Trafficking**

Love is more than just the way you feel.



PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS

de

**Abuso Sexual
Violencia entre noviazgo en adolescentes
Tráfico de humanos**

El amor es mas que un sentimiento.



707-565-8250

LOVE IS RESPECT
#beaboutit
#tdvam



love is
respect

THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME VICTIM ASSISTANCE FORMULA GRANT PROGRAM (KI21 04 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).

YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

- Mosquito Control:** Residents that are experiencing a mosquito problem may request service.
- Mosquitofish:** Free delivery for permanent ponds or water features.
- Yellowjackets:** Treatment of in-ground nests.
- Rodent Advice and Inspections:** Residents may call for rodent advice or to schedule an inspection



District programs and services are supported by property taxes and benefit assessments and are provided at no additional charge to all residents of Marin and Sonoma counties.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) twitter.com/MSMVCD

HÁGASE VOLUNTARIO POR MASCOTAS ¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales.

Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado de Animales existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan.

Humane Society of Sonoma County,
5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407
(707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals** 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, (707) 431-3386

Napa County: www.napahumane.org,
info@napahumane.org 707-255-8118

Marin County: visite marinhumaneociety.org and click on "Help the Animals"

Marin Humane Society,
171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, 94949.
415.883.4621

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

Los residentes de los condados de Marin y Sonoma pueden llamarnos para:

- Control de mosquitos:** Los residentes que están experimentando un problema de mosquitos pueden solicitar el servicio.
- Mosquitofish:** Entrega gratuita para estanques permanentes o elementos de agua.
- Avispas:** Tratamiento de nidos en el suelo.
- Asesoramiento e inspecciones de roedores:** Los residentes pueden llamar para pedir consejo sobre roedores o para programar una inspección

Los programas y servicios del distrito se financian con los impuestos sobre la propiedad y los impuestos sobre la propiedad y las evaluaciones de beneficios y se proporcionan sin cargo adicional a todos los residentes de los condados de Marin y Sonoma

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200 msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



TÚ ERES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LAS GARRAPATAS

Las medidas de protección personal adoptadas antes, durante y después de estar al aire libre pueden ayudar a reducir el riesgo de picaduras de garrapatas y de enfermedades transmitidas por ellas.

- Use ropa de color claro con mangas largas y pantalones largos.
- Permanezca en el centro de los senderos y evite las zonas de hierba, la hojarasca, el contacto con rocas, troncos de árboles y ramas caídas o ramas de árboles en los bosques.

Utilice un repelente de garrapatas con al menos un 20% de DEET como ingrediente activo, que es seguro cuando se utiliza de las garrapatas, que es seguro cuando se utiliza como se indica y ha demostrado que previene las picaduras de garrapatas.

Ducharse después de estar en el hábitat de las garrapatas ayuda a detectar garrapatas. Revítese periódicamente a sí mismo y a sus mascotas durante varios días después de haber estado en el hábitat de las garrapatas.

Para más información sobre las garrapatas, visite www.msmosquito.org/ticks

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200

msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



YOU ARE THE BEST DEFENSE AGAINST TICKS

Personal protection measures taken before, during and after being outdoors can help to reduce your risk of tick bites and tick-borne diseases.

- Wear light colored clothing with long sleeves and long pants.
- Stay in the middle of trails, and avoid grassy areas, leaf litter, contact with rocks, logs, tree trunks, and fallen branches or tree limbs in forests.
- Use tick repellent with at least 20% DEET as an active ingredient, which is safe when used as directed and is proven to prevent tick bites.
- Showering after being in tick habitat helps to detect ticks. Periodically check yourself and your pets for several days after being in tick habitat.



For more information about ticks visit www.msosquito.org/ticks



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msosquito.org

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) twitter.com/MSMVCD

HELP KEEP YOUR NEIGHBORHOOD MOSQUITO-FREE BY REPORTING NEGLECTED SWIMMING POOLS

If you have an unmaintained pool or spa or know of one in your community that may be producing mosquitoes, we can help! Please contact the District at **707-285-2200** or online <https://msmvcd.leateamapps.com/PublicSR/>

Improperly maintained or neglected pools and spas can produce hundreds of thousands of mosquitoes, resulting in neighborhood-wide mosquito problems that can increase the risk of mosquito-borne diseases like West Nile virus.

Because mosquitoes thrive in dirty water with algae (these are often called "green pools"), it is essential to properly maintain pools, their filtration systems, and keep chlorine levels adequate. Leaves and other organic debris should be removed regularly from swimming pools and spas, and standing water eliminated from pool covers.

AYUDE A MANTENER SU VECINDARIO LIBRE DE MOSQUITOS INFORMANDO PISCINAS DESCUIDADAS

Si tiene una piscina o spa sin mantener o sabe de alguna en su comunidad que pueda estar produciendo mosquitos, ¡podemos ayudarle! Póngase en contacto con el Distrito en el 707-285-2200 o en línea <https://msmvcd.leateamapps.com/PublicSR/>.

Las piscinas y spas mal mantenidos o descuidados pueden producir cientos de miles de mosquitos, dando lugar a problemas de mosquitos en todo el vecindario que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos como el virus del Nilo Occidental.

Dado que los mosquitos proliferan en aguas sucias con algas (a menudo denominadas "piscinas verdes"), es esencial mantener adecuadamente las piscinas y sus sistemas de filtración, así como los niveles de cloro. Las hojas y otros restos orgánicos deben retirarse regularmente de piscinas y spas, y el agua estancada debe eliminarse de las cubiertas de las piscinas.

¿ESTÁ USTED CRIANDO MOSQUITOS?

Todo lo que pueda **SOSTENER AGUA** tiene la capacidad de producir mosquitos:

- Basureros
- Fuentes y bañeras de pájaros
- Vierendeaguas
- Platos de macetas
- Llantas
- Pilas de agua
- Mangueras que gotean
- Áreas bajas y estanques
- Albercas y spas descuidados
- Contenedores y cubetas
- Barriles de lluvia
- Agujeros de pudrición en árboles
- Agua debajo de la casa
- Tanques sépticos

Mantenga, regule y elimine todos tipos de aguas estancadas innecesarias y ¡siempre reporte problemas de mosquitos!

ARE YOU RAISING MOSQUITOES?

Anything that can **HOLD WATER** has the ability to produce mosquitoes:



- Trash bins
- Fountains and bird baths
- Rain gutters
- Plant saucers
- Tires
- Water troughs
- Leaky hoses
- Low areas and Ponds
- Neglected pools and spas
- Containers and Buckets
- Rain barrels
- Rot holes in trees
- Water under home
- Septic tanks

Maintain, manage or eliminate all types of unnecessary standing water and always report mosquito problems!



Para más información, póngase en contacto con

For more information, contact

Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District

Call 800.231.3236 or online www.msosquito.com

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)

twitter.com/MSMVCD

Octubre 2023

DTSC AVISO PÚBLICO

Departamento de Control de Sustancias Tóxicas, Nuestra misión es proteger a las personas, las comunidades y el medio ambiente de California de las sustancias tóxicas, mejorar la vitalidad económica al restaurar la tierra contaminada y obligar a los fabricantes a fabricar productos de consumo más seguros.

Propuesta de Acuerdo por Decreto de Consentimiento Instalación Benson Ridge

El Departamento de Control de Sustancias Tóxicas de California (DTSC, por sus siglas en inglés) ha llegado a una propuesta de Decreto de Consentimiento por el que se resuelven las demandas presentadas por el Departamento de Control de Sustancias Tóxicas en un litigio entablado ante un tribunal federal (DTSC, et al. contra Pacific Gas & Electric Company, et al., Caso N° 4:21-cv-07450) contra 5 partes (Demandados del Acuerdo). Este litigio involucra demandas que buscan el reembolso de costos relacionados con emisiones y amenazas de emisiones de sustancias peligrosas del relleno sanitario de la Instalación Benson Ridge ubicada en 7620 Highway 29, California 95451 (Instalación). Esta notificación anuncia que el Departamento del Control de Sustancias Tóxicas ha presentado la propuesta de Decreto de Consentimiento ante el tribunal y el Departamento del Control de Sustancias Tóxicas solicita comentarios públicos sobre la propuesta de Decreto de Consentimiento. En virtud del Decreto de Consentimiento propuesto, los Demandados del Acuerdo proporcionarán financiación para las actividades posteriores a la clausura y de acción correctiva de la Instalación, reembolsarán una parte de los costos asumidos anteriormente por el Departamento del Control de Sustancias Tóxicas incurridos por las acciones de respuesta, y reembolsarán al Departamento del Control de Sustancias Tóxicas los costos futuros de respuesta en los que se incurra en la Instalación.

El periodo de comentarios públicos comenzará el 15 de septiembre del 2023 y finalizará el 14 de Octubre del 2023. Por favor envíes comentarios por escrito, con sello postal o por correo electrónico, antes del 14 de octubre del 2023 a: **Mary Gaspari, 8800 Cal Center Drive, Sacramento, CA 95826** ó **Mary.Gaspari@dtsc.ca.gov**.

Los comentarios deben incluir **“Comentarios sobre el Acuerdo por DC de Benson”** en el asunto de su carta o correo electrónico. Se publicará una notificación del Decreto de Consentimiento propuesto en el Registro de Notificaciones Normativas de California y estará disponible a partir del 15 de septiembre del 2023. Para ver una copia, visite este enlace:

https://oal.ca.gov/california_regulatory_notice_online/. Se puede encontrar información general sobre la Instalación Benson Ridge en la base de datos EnviroStor del Departamento de Control de Sustancias Tóxicas en: **https://www.envirostor.dtsc.ca.gov/public/profile_report.asp?global_id=80001336**.

October 2023

DTSC PUBLIC NOTICE

Department of Toxic Substances Control – Our Mission is to protect California’s people, communities, and environment from toxic substances, to enhance economic vitality by restoring contaminated land, and to compel manufacturers to make safer consumer products.

Proposed Consent Decree Settlement Benson Ridge Facility Kelseyville, California

The California Department of Toxic Substances Control (DTSC) has reached a proposed Consent Decree settling claims DTSC alleged in a lawsuit filed in federal court (DTSC, et al. v. Pacific Gas & Electric Company, et al., Case No. 4:21-cv-07450) against 5 parties (Settling Defendants). This lawsuit involves claims seeking cost recovery in connection with releases and threatened releases of hazardous substances from the Benson Ridge Facility landfill located at 7620 Highway 29, Kelseyville, California 95451 (Facility). This notice announces that DTSC has lodged the proposed Consent Decree with the court and DTSC is requesting public comment on the proposed Consent Decree. Under the proposed Consent Decree, Settling Defendants will provide funding for the Facility’s post closure and corrective action activities, will reimburse a portion of DTSC’s past costs incurred for response actions, and reimburse DTSC future response costs incurred at the Facility.

The public comment period will begin on September 15, 2023 and end on October 14, 2023. Please send your written comments, postmarked or emailed, by October 14, 2023 to: **Mary Gaspari, 8800 Cal Center Drive, Sacramento, CA 95826** or **Mary.Gaspari@dtsc.ca.gov**.

Comments should include “Benson CD Settlement Comments” in the subject line of your letter or email. A notice of the proposed Consent Decree will be published in the California Regulatory Notice Register and available beginning September 15, 2023. To view a copy, please visit this link: **https://oal.ca.gov/california_regulatory_notice_online/**. General information about the Benson Ridge Facility can be found in DTSC’s EnviroStor database at: **https://www.envirostor.dtsc.ca.gov/public/profile_report.asp?global_id=80001336**.



Hearing impaired individuals may use the California Relay Service at 711 or 800-735-2929 TTY/VCO/HCO to voice.

Additional information on DTSC sites can be found through our **EnviroStor**. (rev. 5-2020)

Las Personas con Discapacidad Auditiva pueden usar el Servicio de Retransmisión de California en el 711 o en el 800-735-2929 TTY/VCO/HCO para expresar su opinión.




Se puede encontrar información adicional sobre los sitios del DTSC a través de nuestro **EnviroStor**. (rev. 5-2020)

Your DIY digitization station
Digitize photos, documents, slides, and VHS tapes

FREE

Book your lab session: sonomalibrary.org/playback

HISTORY & GENEALOGY LIBRARY
725 Third Street • Santa Rosa, CA 95404
(707) 308-3212 • playback@sonomalibrary.org




**CITY OF SANTA ROSA
BOARD VACANCIES**

City Council is seeking volunteers interested in serving on the following Boards that currently have vacancies or have upcoming vacancies in December 2023:

- Bicycle & Pedestrian Advisory Board** (One at-large position, one disabled community representative)
- Board of Building Regulation Appeals** (Three at-large positions that may require special qualifications such as architect, general contractor, structural, civil, or mechanical engineer, plumbing contractor)
- Board of Public Utilities** (One at-large position)
- Community Advisory Board** (One at-large position, one southeast area representative)
- Marin Sonoma Mosquito & Vector Control District** (One at-large position)
- Waterways Advisory Committee** (Four at-large positions)

For an application or more information, call (707) 543-4704, or visit the City's website at srcity.org/boards. Applicants must be residents and registered to vote in the City of Santa Rosa. For immediate consideration applications are due by November 1, 2023. Applications are always accepted, retained for one year, and will be considered should a position become available.



SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.

(415) 892-1643 ext 239
Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.

**NORTHMARIN SERFUERTE.ORG
COMMUNITYSERVICES**

¿Eres hispanohablante y buscas apoyo emocional y de salud mental? Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Nuestros terapeutas profesionales de salud mental ofrecen apoyo a adultos y familias para ayudarlos a enfrentar los desafíos en cada etapa de la vida. También ofrecemos apoyo de salud mental entre pares a través de nuestro Programa de Promotores. Nuestros Promotores voluntarios brindan apoyo emocional a la comunidad Latinx y pueden reunirse con usted por teléfono o personalmente. **La campaña SerFuerte (Be Strong)** existe para reducir el estigma asociado con el acceso a la salud mental dentro de la comunidad Latinx en el condado de Marin. Ser fuerte no es solo físico, también se trata de cuidar tu bienestar mental.



ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

spayneuter@humanesocietysoco.org

www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882
555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

La Clínica Veterinaria Comunitaria ya se encuentra abierta para recibir a todos los dueños de mascotas que califiquen por bajos ingresos familiares. Para conocer más sobre la clínica o para marcar una cita, por favor visite HumaneSocietySoCo.org/CVC

Community Veterinary Clinic now open for low-income pet owners. For more information or to schedule an appointment, please visit HumaneSocietySoCo.org/CVC




FAMILY JUSTICE CENTER
Sonoma County


Si eres víctima de abuso no estas solo... If you are a victim of abuse you are not alone...

<p>SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia de orden de restricción Servicios de inmigración Conexión a servicios sociales. Planificación para su seguridad Acceso a un hogar seguro Asistencia de transporte Grupos para sobrevivientes Asistencia con ropa y comida Servicios de terapia, y más... 	<p>FREE SERVICES AVAILABLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Advocacy Restraining order assistance Immigration services Connection to social services Safety planning Access to a safe house Transportation assistance Survivor groups Assistance with clothing and food Therapy services, and more...
--	---

2755 Mendocino Avenue, Santa Rosa, CA 95403
lunes – viernes / Monday – Friday / 8:30am - 4:30pm
Visit our website / Visite nuestro sitio: www.fjcsc.org
(707) 565-8255

Casi 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres han sido víctimas de violencia física severa por un compañero íntimo durante su vida.

Nearly 1 in 4 women and 1 in 7 men have experienced severe physical violence by an intimate partner during their lifetime.



This project was supported by Grant # 2016-WE-AX-0001 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

Nearly half of pills cut with **FENTANYL** contain a deadly dose.

Many street pills claim to be **Oxy, Adderall or Xanax.**

But they're really counterfeits designed to look just like the real thing.

What's worse, half of those pills contain a deadly dose of fentanyl, a drug 100x stronger than morphine and 50x more potent than heroine.

Tell your kids about the risks of fentanyl. If a pill isn't prescribed to them, it's not safe for them. Fentanyl kills.



LETHAL DOSE



FENTANYL KILLS.

Casi la mitad de las pastillas estan mezcladas con **FENTANYL** contienen una dosis mortal.

Muchas pastillas callejeras dicen ser **Oxy, Adderall o Xanax.**

Pero en realidad son falsificaciones diseñadas para parecerse a las reales.

Pero aún, la mitad de esas pastillas contienen una dosis mortal de fentanilo, una droga 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más potente que la heroína.

Hablen con sus hijos sobre los riesgos del fentanilo. Si no se les receta una pastilla, no es segura para ellos.



DOSIS LETAL



EL FENTANILO MATA.


www.kgimmigrationlaw.com

Con Kerosky & Gallelli, Abogados de Inmigración
SIEMPRE ESTÁS UN PASO ADELANTE

ABOGADOS QUE HABLAN ESPAÑOL:

- Todos los aspectos de inmigración para individuos y familias, especialmente casos complejos.
- Empresas e inversores.
- Asilo y defensa de deportación.
- Visas de trabajo y permisos de trabajo.
- Víctimas de crímenes, Visa U y VAWA.
- Situaciones especiales y limpieza de antecedentes penales.
- Testamentos y fideicomisos.



 Para programar una cita, llame a la Abogada Liliana Gallelli +1 916-610-3223

WE CAN HELP VICTIMS OF:

- Sexual Assault
- Child/Elder Abuse
- Domestic Violence
- Human Trafficking

If you've been victim of a crime and need assistance, call the Victim Services Division at the Sonoma County District Attorney's Office

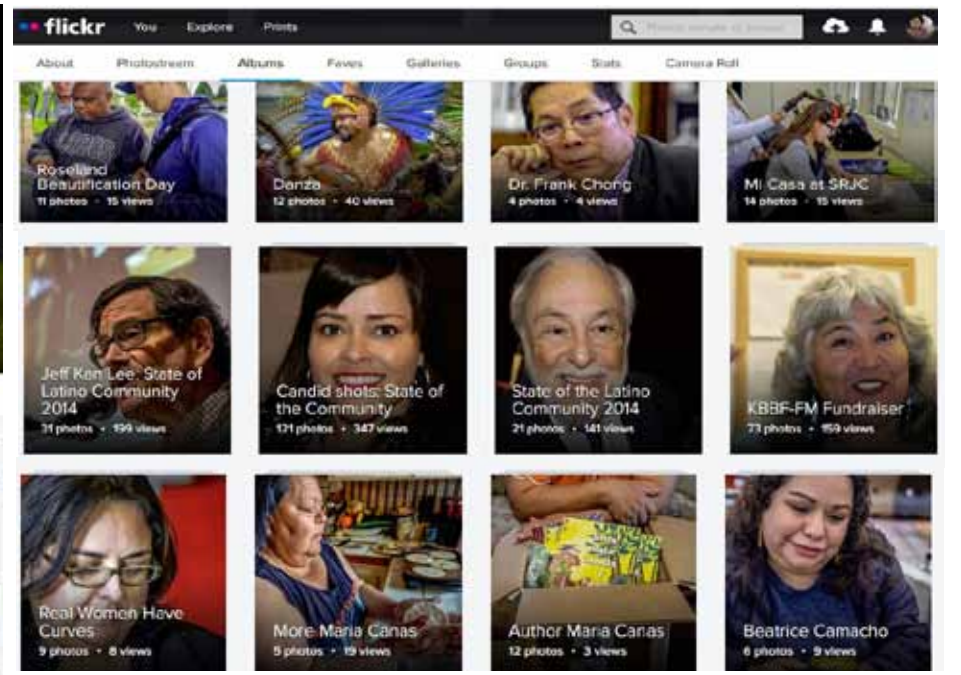
PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

- Abuso Sexual
- Tráfico de humanos
- Violencia doméstica
- Abuso a personas mayores y niños

Si usted ha sido víctima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas

707-565-8250





HAZ TU PARTE **DENUNCIA EL ABUSO**
Do Your Part **Report Abuse**



PODEMOS AYUDAR
 La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP
 Legal residency not required to receive services.

Reporta un Crimen al 911 **For Emergencies Call 911**

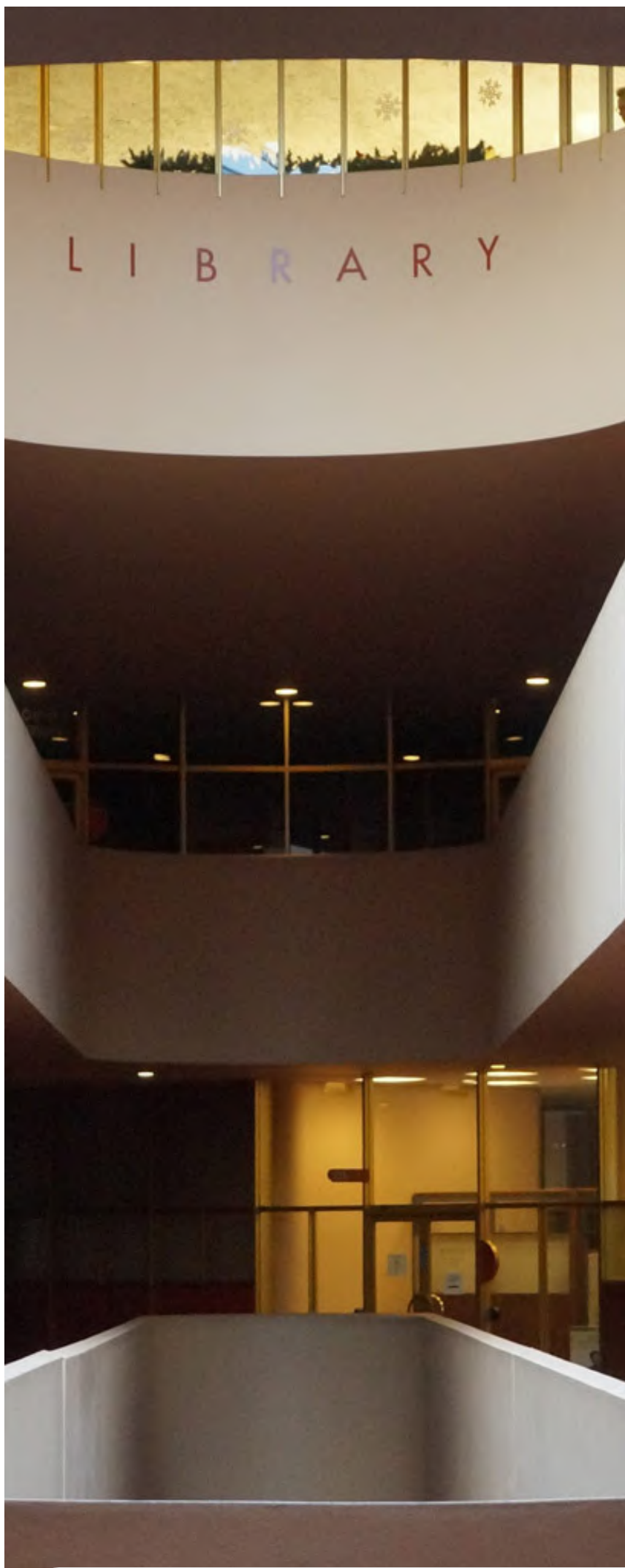
Llama al Programa de Asistencia Para Victima y Téstigos
 Call the Victim/Witness Assistance Program

415-473-5080

SCAN QR CODE FOR MORE INFO

© 2022 County of Marin
 Design by mosborndesigns.com

Funding is made possible through the U.S. Department of Justice, Victims of Crime Act, 2020-V2-GX-0031.



M C MARIN COUNTY
F L FREE **LIBRARY**

**Civic Center Library &
 Anne T. Kent California Room**



Discover The Story of a Shawl:
 Celebrating a Marin Family
 with Chilean Roots Exhibit

Experience Poetry w/Poet Laureate
 Francesca Bell and Friends

Share Dulces chilenos del Chile Lindo Cafe

Create Original art using a hand letter press

Enjoy Music by Chulita Vinyl Club

Join us!

Friday, October 13
 3:00 pm - 5:00 pm
 3501 Civic Center Drive #427
 San Rafael

Library events are always free. For disability accommodations please phone **415-473-3220** (voice), CA Relay 711, or email library@marincounty.org at least five business days in advance of the event. The County will do its best to fulfill requests received with less than five business days' notice. Copies of documents are available in alternative formats, upon request.