

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

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete  
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted  
17,264 photos since March 2010  
and received 1,061,472 views.

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

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



© 2022 • La Voz Bilingual Newspaper

B I L I N G U A L M A G A Z I N E

¡Feliz Navidad! ¡Feliz Hanukkah! ¡Le deseamos un  
Kwanzaa bendecido! ¡Feliz Día de los Reyes  
Magos! ¡Feliz Año Nuevo! ¡Y el Día de San  
Nicolás! Rohatsu (Día del Bodhi) ¡Inmaculada  
Concepción! ¡Fiesta de Nuestra Señora de Guada-  
lupe! ¡Posadas Navidenas! ¡Y mucho más!

50% IN ENGLISH!

B I L I N G U A L  
The Voice  
M A G A Z I N E

¡50% EN ESPAÑOL!

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

La historia de Julian — en sus propias palabras • Julian's Story — in his own words

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,  
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,  
ONE UNDERSTANDING



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 areas in the Bay Area.** Your  
message also appears on the front page of the La Voz website,  
[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on **NextDoor, LinkedIn, Twitter**  
and other **social media pages and groups.** More info, contact  
[info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com) or call 707 538-1812.

No tengo ni idea de por qué estoy haciendo esto... Aparentemente tengo una historia que contar... Así que aquí va...  
Mi nombre es Julián, y he pasado casi 22 años en prisión. Continúa en la página 6 con una introducción de Richard Ortiz. Foto de Jeff Kan Lee

I have no idea why I'm doing this... Apparently I have a story to tell... So here it goes...

My name is Julian, and I have served almost 22 years in prison. Continued on page 6 with an introduction by Richard Ortiz. Photo by Jeff Kan Lee

# HOLIDAY SERVICE SCHEDULE

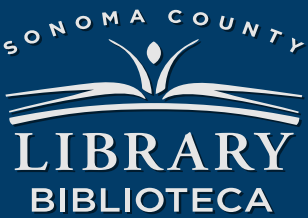
# HORARIO DE DÍA FESTIVO

	FERRY	BUS	CUSTOMER SERVICE
<b>HOLIDAY</b>			
<b>CHRISTMAS DAY</b> <i>Sun. December 25</i>	<b>NO SERVICE</b>	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>CLOSED</b>
<b>CHRISTMAS DAY</b> <i>(observed)</i> <b>Mon. December 26</b>	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>OPEN</b> 7AM TO 6PM
<b>NEW YEAR'S DAY</b> <i>Sunday, January 1st</i>	<b>NO SERVICE</b>	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>CLOSED</b>
<b>NEW YEAR'S DAY</b> <i>(observed)</i> <b>Monday, January 2nd</b>	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>HOLIDAY SERVICE</b> (Weekend Schedules)	<b>OPEN</b> 7AM TO 6PM

	FERRY	BUS	SERVICIO AL CLIENTE
<b>HOLIDAY</b>			
<b>DÍA DE NAVIDAD</b> <i>Domingo, 25 de diciembre</i>	<b>NO SERVICIO</b>	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>CERRADO</b>
<b>Lunes, 26 de diciembre</b>	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>ABIERTO</b> 7AM TO 6PM
<b>DÍA DE AÑO NUEVO</b> <i>Domingo, 1 de enero</i>	<b>NO SERVICIO</b>	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>CERRADO</b>
<b>Lunes, 2 de enero</b>	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>SERVICIO DE VACACIONES</b> (horarios de fin de semana)	<b>ABIERTO</b> 7AM TO 6PM

For holiday service schedules, choose Sat/Sun/Holiday from the drop-down menu of your desired route on our website.

Para los horarios de servicio de día festivo, elige Sat/Sun/Holiday (Sábado/Domingo/Día festivo) en el menú desplegable de su ruta deseada en nuestro sitio web.



# ¡Estamos contratando!

*Aplique en*  
**sonomalibrary.org/careers**  
*para trabajar con la*  
**Biblioteca del Condado de Sonoma**



# Encuentra tu comunidad

**LAS CLASES DE PRIMAVERA COMIENZAN EL 18 DE ENERO WWW.SANTAROSA.EDU**

## www.lavoz.us.com

**LA VOZ BILINGUAL E-MAGAZINE**  
 PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812  
[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) • [news@lavoz.us.com](mailto:news@lavoz.us.com)

**¡FESTIVOS! HOLIDAYS! 2022:**  
 Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:  
**Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, [ani@lavoz.us.com](mailto:ani@lavoz.us.com)**

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

**PHOTOGRAPHY:** Jeff Kan Lee.

**CONTRIBUTORS:** Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol  
 Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Richard Ortiz.  
 ¡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](http://www.lavoz.us.com).**

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

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

© **Periódico Bilingüe La Voz 2022.** 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 2022.** 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](http://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](http://www.lavoz.us.com) to see the complete  
**LA VOZ PHOTO GALLERY!** *La Voz* has posted 17,264  
 photos since March 2010 and received 1,061,472  
 views. You or a family member might appear here!  
 See community events, celebrations, people!

El Distrito del Colegio del Condado de Sonoma no discrimina por motivos de raza, religión, credo, color, origen nacional, ascendencia, grupo étnico, discapacidad física, discapacidad mental, condición médica, condición genética, estado civil, sexo, género, identidad de género, expresión de género, información genética u orientación sexual en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas; ni discrimina contra cualquier empleado o solicitantes de empleo por motivos de su edad. Esta política de no discriminación cubre la admisión, el acceso y el tratamiento en los programas y actividades del Distrito - que incluyen, pero no se limitan, a las admisiones académicas, la ayuda financiera, los servicios educativos y el atletismo y la solicitud de empleo al Distrito.



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

**¿POR QUÉ ADQUIRIR UNA MASCOTA?**

**¿POR QUÉ ALGUIEN QUIESERA UNA MASCOTA?**  
 ¿Alguna vez la ha sucedido que ha hecho algo y después se ha arrepentido de esto? En el caso de adquirir una mascota, usted no sólo la adquiere. Una mascota es una adición a la familia y usted necesita tomar decisiones sabias al elegir lo que va a añadirse a su familia. Las mascotas pueden vivir por años y son una gran responsabilidad por lo que usted necesita considerarla seriamente antes de adquirir una.

**VENTAJAS Y DESVENTAJAS**  
 Haga una lista de las ventajas y desventajas de adquirir una mascota. Piense en todo lo que una mascota va a traer a su vida ¿Cuenta con el espacio necesario? ¿Puede pagar los costos que conlleva tenerla? ¿Tiene tiempo para dedicárselo a una mascota? Si usted renta el lugar donde vive ¿cuenta con la autorización del casero? ¿Qué sucederá si la mascota es destructiva? ¿Qué tanto cuida usted de su jardín, sus muebles y sus zapatos? ¿Cuál será la mejor mascota para sus hijos? ¿Hay algún miembro de la familia que padezca alergia a las mascotas? Realmente tiene que considerar todos los ángulos y hacer su lista.

**¿QUÉ MASCOTA ES LA MEJOR PARA USTED Y SU FAMILIA?**  
 Investigue. *Google pets*. Hay mascotas de todo tipo, formas, tamaños y especies. Hable con su familia, esto pudiera ser una decisión de grupo. Considere la responsabilidad de una mascota, el costo del alimento, el veterinario, las licencias, por mencionar algunos. Algunas compañías de seguro no aseguran su casa si usted tiene ciertos tipos de animales, lo mejor es investigar cuáles son las políticas de la compañía. Los animales grandes y los niños pequeños no siempre se llevan bien y en algunas ocasiones los perros pequeños pueden ser quienes causen disturbios en la casa. Realmente debe investigar con profundidad antes de tomar una decisión.

**TRATE CON UNA MASCOTA**  
 ¿Sabía que usted puede ser voluntario para ayudar a las mascotas en el Refugio de Animales del Condado en la localidad? Quizás usted pueda hacer esto mientras que al mismo tiempo trata con mascotas antes de adquirir una. Vea cómo es que una mascota se adaptaría en su casa, con su familia en su estilo de vida antes de tomar cualquier decisión final. Si usted no quiere tener ahora una mascota, entonces visite los refugios locales y pase algo de tiempo con animales diferentes, conózcalos, vea cómo interactúan con usted y su familia. Conviértase en una persona que camina con perros y pase algo de su tiempo con ellos o bien pase tiempo con los gatos del refugio y vea cuáles son a los que les gusta jugar y cuáles son independientes. Es una gran oportunidad para “tratarlos” y ayudar al refugio al mismo tiempo.

**BENEFICIOS DE ADQUIRIR UNA MASCOTA**  
 Las mascotas pueden agregar una dimensión maravillosa a su vida, sin importar si su elección es un perro, un gato, una lagartija, una serpiente o una tortuga. Las mascotas ofrecen amor y compañía incondicional. Pero definitivamente usted necesita invertir tiempo en ellas. Dentro de los beneficios se incluyen: reducción de estrés, amor y compañía, entretenimiento, responsabilidad, la enseñanza de la compasión, aprende el lenguaje de la mascota, algunas mascotas pueden sentir y alertarlo del peligro, mejor amigo, felicidad pura.  
 Las mascotas son maravillosas, pero no son para todas las personas. Entérese bien sobre el compromiso que adquirirá antes de elegir el adquirir una mascota ¡Su futura mascota estará feliz por lo que hizo!

**Sonoma County, <https://humanesocietysoco.org/help/volunteer/> 707-542-0882; Healdsburg: 707-431-3386**  
**Napa County: [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org), [info@napmahumane.org](mailto:info@napmahumane.org) 707-255-8118**  
**Marin County: [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org), click “Help the Animals” Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**

**WHY GET A PET?**

**WHY WOULD ANYONE WANT A PET?**  
 Have you ever jumped into something and then regretted that you did? In the case of owning a pet, you should not just jump into getting one. A pet is an addition to your family and you need to make wise choices in choosing what you add to your family. Pets can live for years and they are a big responsibility that you need to give serious consideration to before you jump into owning one.

**PRO'S AND CON'S**  
 Make a list of pro's and con's to pet ownership. Think about everything that goes into bringing a pet into your life. Do you have the space needed? Can you afford the cost? Do you have the time to devote to a pet? If you rent, do you have your landlord's permission? What if the pet is destructive, how attached to your yard, your furniture and shoes are you? What pet will be best for your children? Does anyone have allergies to pets? Really consider all the angles and make your list.

**WHAT PET IS BEST FOR YOU AND YOUR FAMILY?**  
 Do your research. *Google pets*. They come in all different kinds, shapes, sizes, species. Talk to your family, this should be a group decision. Consider the responsibility of a pet. Cost of food, veterinarian costs, license fees to name a few. Some insurance companies won't insure your home if you have certain types of animals, best to know what your policy says. Big animals and small children don't always mix and sometimes small dogs can be quite the yippers that can disturb the peace of your home. Really dig in and check it all out before making a decision.

**TRY OUT A PET**  
 Did you know you can volunteer to foster pets from the local County Animal Shelter? Maybe you can do that for awhile and try out the pets before owning one. See how they fit your home, family and life style before making a final decision. Don't want to foster a pet, then visit the local shelters and spend some time with different animals, get to know them, see how they interact with you and your family. Become a dog walker and really get some personal time or spend time with the cats in the shelter and see which ones are playful and which ones are independent. It is a great opportunity to “try them out” and you help the shelter at the same time.

**BENEFITS OF PET OWNERSHIP**  
 Pets can add a wonderful dimension to your life, whether your pet choice is a dog, cat, lizard, snake, fish or turtle. They offer unconditional love and companionship. But they are definitely an investment of your time. Some benefits include: Stress reduction; Love and companionship; Entertainment; Responsibility; Teach you compassion; You learn pet language; Some pets can sense and alert you to danger; Best friend; Pure joy.  
 Pets are wonderful, but they aren't for everyone. Know what you are getting into before making the choice for pet ownership. Your future pet will be happy that you did!

**Sonoma County, <https://humanesocietysoco.org/help/volunteer/> 707-542-0882; Healdsburg: 707-431-3386 / Napa County: [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org), [info@napmahumane.org](mailto:info@napmahumane.org) 707-255-8118 / Marin Humane Society: [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org), click “Help the Animals” 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**

**HUMANE SOCIETY**  
 of sonoma county  
 Santa Rosa & Healdsburg

**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](http://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](http://HumaneSocietySoCo.org/CVC)**

**ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER**  
[spayneuter@humanesocietysoco.org](mailto:spayneuter@humanesocietysoco.org)  
[www.HumaneSocietySoCo.org](http://www.HumaneSocietySoCo.org)  
 5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882  
 555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

photo © The Labs & Co., taken at HSSC Santa Rosa

## Lost dog! Bring Zoe home! \$2000 Reward! • ¡Perro perdido! ¡Trae a Zoe a casa! ¡Recompensa de \$2000!

### ¡ZOE POR FAVOR VUELVE A CASA!

Zoe se perdió en Sebastopol de su casa el 7 de junio de 2022. Estaba unida a dos niños y a dos perros mayores que habían fallecido recientemente. Los niños se habían ido a la gimnasia, la reciente pérdida del perro mayor debe haber creado ansiedad por separación para Zoe, y este mini-Aussie se escapó de la casa de la manera más inimaginable. Fue en busca de sus hijos humanos y del perro mayor que había fallecido.

Terminó cerca de Stony Point Road en el Joe Rodota Trail donde fue llevada por un hombre alto sin hogar de pelo fino y marrón que iba en bicicleta. No mucho después de finales de agosto fue vista en la Avenida Corby y Hearn. Luego, en septiembre, en la Avenida Santa Rosa frente a Dunkin Donuts con tres hombres y dos mujeres sin hogar.

### ZOE ES TÍMIDA, TIENE MIEDO DE LOS HOMBRES

Zoe es muy tímida y tiene mucho miedo de los hombres. Debido a que el hombre sabe que alguien lo alertó estamos buscando a Zoe; se están quitando los carteles. Necesitamos tus ojos y oídos para ayudar a traer a Zoe a casa.

### DESEO DE NAVIDAD

Es un deseo navideño de dos niños pequeños de dos y cinco años que todavía echan de menos y llaman a Zoe en el porche trasero cada noche en Sebastopol. El niño de dos años llama a Zoe y la niña de cinco no puede aguantar mucho más, dice. "Bueno, tal vez dos días más. Justo antes de empezar el jardín de infancia, la niña de cinco años se sienta en la cama de Zoe y reza para que vuelva a casa. Dice que no puede empezar el jardín de infancia sin ella.

Zoe es pequeña, pesa 15 libras, es mini-Aussie tricolor, cejas marrones, raya blanca en la frente, mejillas marrones, algo de blanco alrededor del hocico, blanco en la parte inferior de las patas delanteras y en las traseras. Zoe tiene microchip.

### MARY QUINN

Me llamo Mary Quinn, presidenta de All Aboard Animal Search and Rescue. Estoy donando todos mis servicios de forma gratuita para trabajar duro por estos niños y padres. Mamá es enfermera y papá es bombero y ambos trabajan a tiempo completo. Así que necesito la ayuda de la comunidad para encontrar a Zoe y ayudarme a traerla a casa para las fiestas. Qué deseo de Navidad.

Los Servicios para Animales del Condado de Sonoma tienen a los oficiales y al despacho listos y conscientes. El Departamento de Policía de Santa Rosa tiene a todos los oficiales en alerta vigilando, la oficina del Sheriff del Condado de Sonoma está ayudando cuando puede, pero es jurisdicción del Departamento de Policía de Santa Rosa.

### NECESITAMOS TU AYUDA

Ahora te necesito a ti. Tus ojos, tus oídos. Hay una "Recompensa de \$2000. Sin preguntas". Si usted sabe donde esta Zoe y tiene información que traiga a Zoe a casa la recompensa va a esa persona para el regreso seguro de Zoe.

### RECOMPENSA DE 2000 DÓLARES. SIN PREGUNTAS.

Por favor, háganos saber el tiempo que usted ve, su con quién, la dirección que se dirigían, la descripción de quién es con y la fecha. No se acerque. Por favor llame y siga.

Por favor, donar en [allboardanimalsearchandrescue.com](http://allboardanimalsearchandrescue.com) para ayudar a pagar las facturas de gas. Llame a Mary Quinn 707 479-5302 o 707 328-4579, cuando la vea.



### ZOE PLEASE COME HOME!

Zoe was lost in Sebastopol from her home June 7, 2022. She was bonded with two children and two older dogs who recently passed away. The children had left for gymnastics, the recent loss of the older dog must have created separation anxiety for Zoe, and this mini-Aussie broke out of the house in the most unimaginable way. She went looking for her human children; and the older dog that passed away.

She ended up close to Stony Point Road on the Joe Rodota Trail where she was taken by a tall homeless man thin brown hair riding a bike. Not long after End of August she was seen on Corby Avenue and Hearn. Then in Sept Santa Rosa Avenue in front of Dunkin Donuts with three homeless men and two homeless women.

### ZOE IS TIMID, AFRAID OF MEN

Zoe is very timid, and very afraid of men. Because the man knows someone alerted him we are looking for Zoe; signs are being taken down. We need your eyes and ears to help bring Zoe home.

### CHRISTMAS WISH

It is a Christmas wish of two small children age two and five who still miss and call for Zoe out the back porch every night in Sebastopol. The two-year-old boy calls for Zoe and the five-year-old little girl cannot take much more, she says. "Well maybe two more days. Just before kindergarten started, the five-year-old sits in Zoe's bed and prays for her to come home. She says she can't start kindergarten without her.

Zoe is small fifteen pounds she is tri-color mini-Aussie, brown eyebrows, white stripe down her forehead, brown cheeks, some white around her snout, white on lower front legs and on her back legs. Zoe is microchipped.

### MARY QUINN

My name is Mary Quinn, President of All Aboard Animal Search and Rescue. I am donating all my services for free to work hard for these children and parents. Mom is a nurse and dad is a firefighter and both work full time. So I need the help of the community to find Zoe and help me bring her home for the holidays. What a Christmas wish.

Sonoma County Animal Services has officers and dispatch ready and aware. Santa Rosa Police Department has all officers on alert watching, Sonoma County Sheriff's office is helping when they can, but it is Santa Rosa Police dept jurisdiction.

### WE NEED YOUR HELP

Now I need you. Your eyes, ears. There is a "Reward of \$2000. No Questions Asked." If you know where Zoe is and have information that brings Zoe safely home the reward goes to you.

### REWARD OF \$2000. NO QUESTIONS ASKED.

Please let us know the time you see, her with whom, direction they were headed, description of who she is with and the Date. Do Not Approach. Please call and follow.

Please donate at [allboardanimalsearchandrescue.com](http://allboardanimalsearchandrescue.com) to help pay gas bills. Call Mary Quinn 707 479-5302 or 707 328-4579, when you see Zoe.

Para noticias del distrito escolar SRCS, síguenos en nuestras redes sociales en @SRCSSchools • Facebook • Twitter • Instagram • [srcschools.org](http://srcschools.org)

**ASISTENCIA ESCOLAR:** Durante esta pandemia, entendemos que los estudiantes pueden tener más ausencias de lo habitual debido a enfermedades o cuarentena. Lo más importante es que los padres se mantengan en contacto con su escuela e informen por qué su hijo no asistirá a la escuela. Llame a su escuela o a nuestra oficina SAFE bilingüe al 707-890-3808 para obtener ayuda con los problemas de asistencia.



**LOS SERVICIOS PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS** se centran en los muchos aspectos de la educación que van más allá de la enseñanza y el aprendizaje, incluida la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes. Esto incluye servicios para estudiantes con necesidades especiales, compromiso familiar, comportamiento y asistencia, cuidado de niños (antes y después de clase) y programas estatales y federales.

Visite <https://www.srcschools.org/Page/80> para obtener más información

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) For SRCS news, find us @SRCSSchools • Facebook • Twitter • Instagram • [srcschools.org](http://srcschools.org)

**ATTENDANCE:** During this pandemic, we understand that students might have more absences than usual because of illness or quarantine. The most important thing is that parents keep in touch with their school, and tell them why their student is not at school. Call your school or our bilingual SAFE office at 707-890-3808 for help with attendance issues.

**STUDENT AND FAMILY SERVICES** focuses on the many aspects of education beyond teaching and learning, including the health, safety and well-being of our students. This includes services for special needs students, family engagement, behavior and attendance, childcare (before and after-school), and state and federal programs.

Visit <https://www.srcschools.org/Page/80> for more information

SRCS District Office: 211 Ridgway Avenue, Santa Rosa 95401, (707) 890-3800

# Perezoso

# The Sloth



Todos leen La Voz, hasta **Craig Davis**, de La Voz.

**¡TODOS LEEN LA VOZ!**

**READERS OF LA VOZ CAN BE FOUND EVERYWHERE!**

Everybody reads La Voz, even **Craig Davis**, of La Voz Bilingual Newspaper.

¡Envíe fotografías de usted y sus amigos leyendo La Voz a [news@lavoz.us.com](mailto:news@lavoz.us.com)!  
Send photos of you and your friends reading La Voz to [news@lavoz.us.com](mailto:news@lavoz.us.com)!

Foto de / Photo courtesy of **Craig Davis**, La Voz



**Radha Weaver**, editora de la sección de Niños de La Voz, vive en San Francisco, y es propietaria de [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com). Dentro de los planes futuros de La Voz se encuentra el publicar libros bilingües para los niños, con poemas de Radha, nuestras tiras cómicas, ilustraciones y pinturas.

**Radha Weaver**, La Voz Children's Editor, lives in San Francisco and is owner of [www.sewingthroughfog.com](http://www.sewingthroughfog.com). La Voz's future publishing plans include bilingual books for children with Radha's poems and our cartoons, illustrations and paintings.



## ¡PEREZOOOSOOOO!

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

¿Qué animal serías si boca arriba vivieras?  
¿Si anduvieras despacio y colgando estuvieras?  
Sin mover un músculo más de una pulgada  
Si nada te afanara, sin apresurarte por nada

He aquí algunas pistas, a ver que dices tú  
En los bosques lluviosos tropicales del Perú  
En los bosques caducos del Brasil central  
Higos, frutas y hojas comerías sin parar

Pocos músculos tienes, no eres fuerte ni sagaz  
Y ante los depredadores, tú no te has de salvar  
Tu pelo castaño y gris en los árboles te esconderá  
Si sale a cazar el jaguar, tu piel te camuflará

Para las garrapatas tu piel es un hogar cómodo  
Escarabajos de mil especies merodean tu lomo  
Y al caer la lluvia te llenas todo de algas  
Te cubres de musgo y de cosas muy raras

Clavando tus finas garras, boca arriba te cuelgas  
Tal vez comas, leas algún libro o quizás duermas  
Te apareas y tienes crías y en un árbol seguirás  
Las rodillas boca arriba, los órganos hacia atrás

Cuando eras un bebé mamá te llevó en su regazo  
Pero ahora que creciste, ser muñeco no es tu caso  
Aún con movimientos lentos, pronto has podido  
Colgarte boca arriba y estable has permanecido

¿Necesitas otra pista? Quizás te vean trepando  
O nadando sobre tu espalda, mas no caminando  
Ni cebra, ni polilla ¿Puedes adivinar qué eres?  
Ni cerdo, ni perro, ni conejo; un perezoso tú eres

## THE SLOTH

By **Radha Weaver**, La Voz Bilingual Magazine

What would you be if you lived upside down?  
Lived life sluggish, slow, just hangin' around  
If you barely moved an inch, barely a muscle  
Not in a hurry, not prone to hustle

If you want a hint, I'll give you a few  
In tropical rainforests you're found in Peru  
In deciduous forests in central Brazil  
Of figs, fruit and leaves you've eaten your fill

With so little muscle you're not fast or strong  
If predators attack you will not last long  
You hide in the trees your hair brown and grey  
Your camouflage coat hides from jaguars that prey

For insects like ticks your fur is a home  
Look close! 900 species of beetles do roam  
On your back, and algae when the rain is pourin'  
You're covered with moss and bodies that are foreign

You hang upside down with sharp claws that hook  
You could be eating, sleeping or reading a book  
You mate and give birth, all up in the trees  
Your organs are backwards, your spleen not your knees

As a baby you're carried on your mother's tummy  
Along for the ride, you're not a dummy  
Though your motions are slow, soon you are able  
To hang all alone, upside down you are stable

You need one more clue? They might see you crawl  
You swim, do the backstroke, but can't walk at all  
Can you guess what you are? Not zebra, not moth  
Not pig, dog or bunny, you're slow, sluggish sloth

¡La Feria del condado de Sonoma! The Sonoma County Fair! 2023! [www.sonomacountyfair.com](http://www.sonomacountyfair.com).



Paintings by Hal Weber



## Introduction to Julian's story, vea la página 8 / Introducción a la historia de Julian, see page 8 — Por/by Richard Ortiz

**Mi nombre es Richard Ortiz, soy un oficial retirado de probacion federal, y del condado de Sonoma. También trabajé como oficial de probacion para el Condado de Sacramento (más de 40 años de experiencia total). Ahora sirvo como voluntario de la comunidad del condado de Sonoma. Uno de los programas para los que soy voluntario es el Programa de Segunda Oportunidad del Santa Rosa Junior College. He sido voluntario de Second Chance, durante aproximadamente seis años. Estoy en el equipo de apoyo de Second Chance. Yo apoyo a los estudiantes en la navegación de los desafíos de la vida (en su mayoría asuntos de supervisión de la comunidad) y completar su papeleo para borrar antecedentes. Además, los animo a presentar una declaración de cancelación (escribiendo su historia). Mi esperanza es que las personas que lean estas historias se inspiren y sientan la esperanza de que el cambio es posible y que todos podemos seguir adelante con nuestras vidas. Estas historias son conmovedoras e impactantes. Un gran porcentaje de las personas afectadas por la justicia juvenil y de adultos son de color.**

Teniendo en cuenta la agitación y la negatividad que vemos a diario en casi todos los periódicos del país, mi propuesta de desarrollar una columna mensual, mostrando la resistencia y el éxito de aquellos que han cambiado sus vidas, podría traer algo de esperanza en la comunidad de que el cambio es posible.

La trayectoria vital de las personas afectadas por la justicia es difícil de entender a menos que uno se haya puesto en su lugar y se haya tomado el tiempo de conocer sus experiencias vitales y las circunstancias que les llevaron por un camino perjudicial. Muchos ven a las personas afectadas por la justicia como algo unidimensional, es decir, no ven más allá de su condena por delito menor. No ven lo que es posible en su capacidad humana para avanzar hacia una vida productiva y el viaje que hicieron para llegar allí. Esto es aún más difícil para las personas de color, las personas con problemas de salud mental y las personas sin hogar (potencialmente experimentan cuatro estigmas). Muchos de nuestros estudiantes de Segunda Oportunidad se graduaron de SRJC en la Lista de Honor y se han transferido a una universidad. Un estudiante de Second Chance que se graduó en 2020 con un GPA de 4.0, está ahora en su segundo año en la Escuela de Derecho Empire. En su pasantía en la oficina del Defensor Público, representó a otra estudiante de Second Chance la semana pasada en su audiencia de eliminación de antecedentes penales. Esta estudiante, que también acaba de graduarse de SRJC hace dos semanas con los más altos honores del decano, se concedió la eliminación de los antecedentes penales. Ella ha transformado completamente su vida en una dirección positiva ahora. Estas son sólo algunas de las muchas historias que nuestra comunidad necesita escuchar.

Los compañeros y el personal de Second Chance, en dar apoyo incondicional, la aceptación de lo que son, y la creencia de que son capaces. El éxito es contagioso y, por tanto, cuando a los participantes les va bien, sus logros se ayudan mutuamente a crecer y aumentan la motivación general para tener éxito. La dinámica de los miembros de Second Chance es poderosa para animar a los demás a hacer lo que otros han hecho, "no te rindas, esfuérzate, no estás solo, estamos contigo". Estas y otras características son necesarias para "plantar las semillas del éxito". La compasión, el encuentro con la gente donde está, el no juzgar, el perdón, la empatía y, por supuesto, el amor son las emociones más poderosas que se requieren para construir la humanidad.

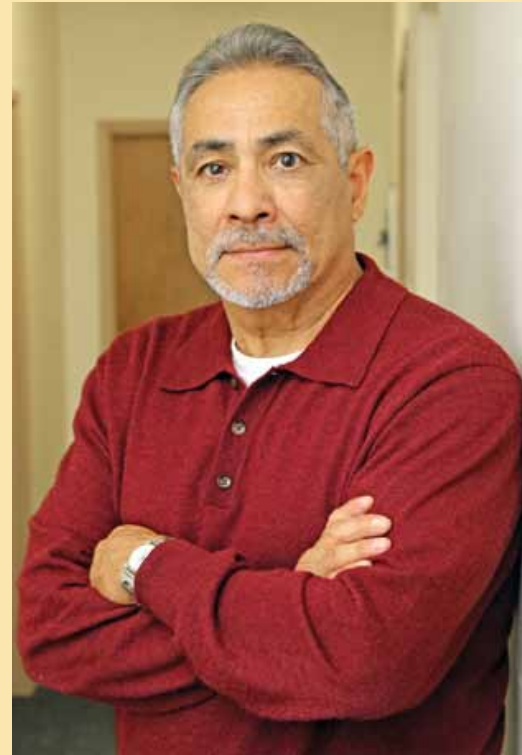
Creo que muchas personas afectadas por la justicia inician un camino de redención gracias a su duro trabajo, a la ayuda de los demás, a los recursos de la comunidad y al desarrollo de su núcleo interno positivo.

Un gran porcentaje de nuestra comunidad tiene una visión unidimensional de los ciudadanos afectados por la justicia. No ven más allá del delito de una persona o de la capacidad humana de alcanzar el potencial del que es capaz. Sólo tienen en cuenta su pasado negativo en lugar del camino hacia su éxito actual. El individuo que observa a la persona en su totalidad puede separar sus errores y desafíos anteriores de sus esfuerzos y pasos actuales hacia el cambio positivo. Puede sentir empatía por los traumas pasados de la persona, al tiempo que alienta su nuevo camino hacia el éxito. Aceptan y no juzgan la historia de la persona, sabiendo que todos cometemos errores y somos capaces de corregirnos para convertirnos en una mejor persona a pesar de la adversidad y las malas elecciones. En esencia, es difícil actuar en cualquier entorno si hay críticas, hostilidad y rechazo. El cambio se produce cuando las personas no se centran en el pasado, sino en el presente y en las posibilidades futuras.

Espero haber captado su atención en cuanto a la necesidad de mostrar la resistencia, el valor y el potencial que los individuos afectados por la delincuencia ofrecen a nuestra comunidad, y que al destacar sus logros en lugar de sólo sus déficits, podamos empezar a construir puentes en la comunidad que beneficien a todos. Esperamos que sigan todas las historias.

**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 and front desk volunteers to serve patients at our weekly health clinics. More information on volunteering, including our application: <https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>

**Organ Donor Support Needed! MatchingDonors.com saves lives...** linking organ donors with people in need of kidney and other transplants. In the U.S. 22 people die each day waiting for an organ transplant ...most waiting for kidneys. Considered becoming a living organ donor? Or if you're someone in need of an organ transplant visit MatchingDonors.com. Home of the greatest gift of all.... The gift of life. And now you don't need to donate a kidney to save a life. Donate and get a tax deduction while helping to save lives. **Visit MatchingDonors.com or call 800-385-0422.**



**El artículo "Persona del mes" de este mes lo cuenta el propio protagonista. No hay otra forma de contar la historia de Julián. Esperamos que la leas y te inspires. Pero la historia llegó a La Voz gracias a una persona que quiere asegurarse de que la voz de Julián, y muchas otras, sean compartidas con nuestra comunidad. Richard Ortiz, de esta manera, es la chispa que inicia una serie que comparte historias de Second Chance, un programa que es a la vez un club de estudiantes y un centro de servicios estudiantiles en Santa Rosa Junior College, proporcionando apoyo y recursos para los estudiantes anteriormente encarcelados.**  
— Ramon Meraz

**December's "Person of the Month" article is being told by the protagonist himself. There is just no other way to tell Julian's story. We hope you read it and get inspired. But the story came to La Voz because of one person who wants to make sure that Julian's voice, and many others, are shared with our community. Richard Ortiz, this way, is the spark that starts a series sharing stories from Second Chance, a program that is both a student club and a student services hub at Santa Rosa Junior College, providing support and resources for formerly incarcerated students.** — Ramon Meraz



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

#### SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:

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...

#### FREE SERVICES AVAILABLE:

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](http://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.*

*My name is Richard Ortiz, I am a retired Federal and Sonoma County Probation Officer. I also worked as a probation officer for Sacramento County (over 40 years' total experience). I now serve as a Sonoma County Community Volunteer. One of the programs I volunteer for is the Santa Rosa Junior College Second Chance Program. I have been a volunteer for Second Chance for approximately six years. I am on the Second Chance Support Team. I support students in navigating life challenges (mostly community supervision matters) and completing their expungements paperwork. Additionally, I encourage them to submit an Expungement Declaration (writing their story). My hope is that those people who read these stories, will be inspired, and feel a sense of hope that change is possible, and that we all too can move forward with our lives. These stories are moving and impactful. A large percent of juvenile and adult justice impacted persons, are of color.*

Considering the turmoil and negativity we see daily in just about every newspaper around the country, my proposal to develop a monthly column, showcasing the resilience and success of those who have turned their lives around, might bring some hope in the community that change is possible.

The life journey of justice-impacted persons is hard to understand unless one has walked in their shoes and taken the time to learn about their life experiences and circumstances that led them down a harmful path. Many view justice-impacted persons as one dimensional - that is, they don't see beyond their misdemeanor/felony conviction. They don't see what is possible in their human capacity to move forward to a productive life and the journey they took to get there. This is even more

difficult for people of color, people with mental health challenges and homelessness (potentially experience four stigmas). Many of our Second Chance students graduated from SRJC on the Honor Roll and have transferred to a university. One Second Chance student who graduated in 2020 with a 4.0 GPA, is now in his second year at Empire Law School. In his clerkship at the Public Defender's office, he represented another Second Chance student last week in her expungement hearing. This student, who also just graduated from SRJC two weeks ago with Dean's Highest Honors, was granted the expungement. She has completely transformed her life in a positive direction now. These are but a few of the many stories that our community needs to hear.

Second Chance peers and staff, in giving unconditional support, acceptance for who they are, and belief that they are capable. Success is contagious and thus, when participants are doing well, their achievements help one another grow and

increase overall motivation to succeed. Second Chance member dynamics is powerful in encouraging others to do as others have done, "don't give up, try hard, you are not alone, we are with you." These and other characteristics are necessary for "planting the seeds for success." Compassion, meeting people where they are, withholding judgment, forgiveness, empathy, and, of course, love are the most powerful emotions required in building humanity.

I believe many justice impacted persons begin a path of redemption because of their hard work, help from others, community resources, and the development of their positive inner core.

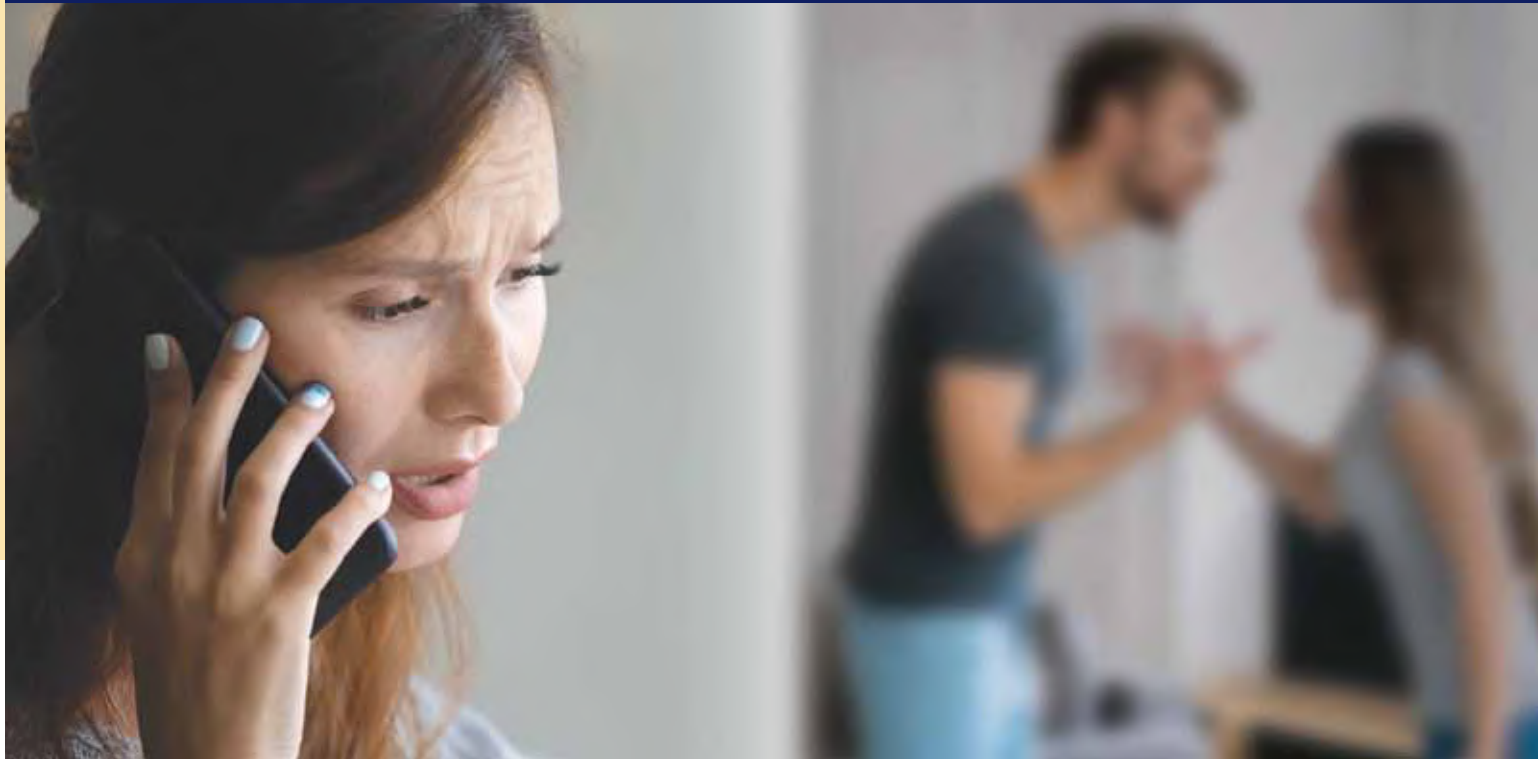
A large percent of our community has a one-dimensional view of justice impacted citizens. They don't see beyond a person's felony or the human capacity to achieve the potential that they are capable of. They only consider their negative past rather than the journey to their present success. The individual who observes

the whole person can separate their previous mistakes and challenges from their current efforts and steps towards positive change. They can extend empathy for the individual's past traumas, while also encouraging their new path towards success. They accept, and don't judge the person's history, knowing that we all make mistakes and are capable of correction to become a better person despite adversity and poor choices. In essence, it is difficult to perform in any environment if there is criticism, hostility, and rejection. Change occurs when people are not focused on the past, but on the present, and future possibilities.

I hope I have captured your attention regarding the need to showcase the resilience, courage, and potential that criminally impacted individuals offer our community, and that through highlighting their accomplishments rather than just their deficits, we can begin to build bridges in the community that will benefit all. Hope you follow all the stories.

# HAZ TU PARTE DENUNCIA EL ABUSO

## Do Your Part Report Abuse



**FENTANYL KILLS! GAME OVER!**  
 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. **More info at [vibesolano.com](http://vibesolano.com)**

Español vea la página 22

**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

**La historia de Julian — en sus propias palabras • Julian's Story — in his own words — Fotos de / Photos by Jeff Kan Lee**

**No tengo ni idea de por qué estoy haciendo esto...**

**Aparentemente tengo una historia que contar...**

**Así que aquí va...**

Mi nombre es Julián, y he pasado casi 22 años en prisión. Mi historia comienza en un lugar llamado la costa central, en una pequeña ciudad llamada Santa María. Bueno, pequeña entonces, ahora es ENORME. Éramos sólo yo, mi madre y tres hermanas. Y con una casa llena de chicas, era natural que empezara a correr por las calles. Tengo una hermana mayor a la que admiraba, y cuando ella se unió a una pandilla, fue el principio del final para mí. Empecé a portarme mal a una edad muy temprana. A los 9 y 10 años, ya entraba en las casas y robaba coches, no miento. Empecé a ir al centro de menores a los 10 y a los 11. Era un bebé del estado. Pasé de campamentos, a hogares de grupo, a colocaciones hasta los 17 años. Apenas pude eludir el YA, (Youth Authority), unas 5 veces. Finalmente me sacaron de un hogar de grupo en Fresno porque estaba a punto de cumplir los 18 años y no sabían qué hacer conmigo. Así que me pusieron en un hogar de acogida y me dijeron: "cuando cumplas 18 años, haz lo que quieras, ya no eres nuestro problema". Palabra por palabra, de verdad. ¿Y qué hice? Antes de cumplir los 18, robé un Chevy Suburban y llevé a la policía en una persecución de 3 horas por el condado de San Luis Obispo. Casi maté a dos policías, me salté un control de carretera, me estrellé contra un motel y recibí una paliza de unos 30 policías enfadados. Como tenía 17 años, fui al centro de menores, pero en cuanto cumplí los 18, me gradué a la cárcel del condado. Como era mi primer delito como adulto, y el hecho de que me habían dado una gran paliza, se lo tomaron con calma, a pesar de que me esperaba una condena de 28 años a cadena perpetua. Me sentenciaron a un año en la cárcel del condado y obtuve mi primer strike.

La cárcel del condado me enseñó mucho. Me enseñó que estar encerrado no era tan malo como todo el mundo decía. Me enseñó a ser un mejor delincuente, y también me enseñó a usar un cuchillo para quitar una vida. Durante el año que estuve encerrado, me relacioné con mucha gente mala y senté las bases del camino que tomaría mi vida. Me volví despiadado y frío. Salí y me relacioné inmediatamente con la gente equivocada. Vendía droga, traficaba con armas y pateaba puertas. Empecé a consumir metanfetaminas y MUCHA coca. ¿Y sabes qué es lo más loco? Nunca me pillaron por nada de eso. Una noche me drogué mucho con un grupo de colegas y decidí robar en Food 4 Less a las 4 de la mañana porque nos habíamos quedado sin cerveza. ¿Me pueden creer? Libra de droga, armas robadas por todas partes, dinero falsificado, y voy a la cárcel por una carrera de cerveza que salió mal. Y como tenía un arma, me dieron 7 años y el segundo strike.

#### LA DURA CARCEL

Ahora, cuando fui a la cárcel, me tocó el extremo de lo peor. Por lo general, tu primera vez, con una condena menor, vas a un nivel uno o dos. Yo no. Como pasé de juvenil a adulto en mi primer caso, mi expediente juvenil nunca se cerró. Todos esos escritos, informes de incidentes y fugas de menores, me hicieron ganar la friolera de 188 puntos. Normalmente, los chicos vienen y obtienen 25 o 50. ¡188! Me enviaron a la vieja prisión estatal de High



Desert, nivel 4, máxima seguridad, 180. En esa época, High Desert era considerada la prisión más mortífera de California.

Era un lugar al que te enviaban a morir. Allí estaba yo, un niño, con 7 años, y que nunca había estado en la cárcel, metido con hombres endurecidos, la mayoría con cadena perpetua y todos ellos familiarizados con la muerte. No voy a mentir, ¡estaba muerto de miedo! Mi primer día en el patio vi a un hombre ser apuñalado 65 veces por 2 tipos y lo vi tomar su último aliento a un metro de mí. No tuve ninguna oportunidad. En mi primer mandato, me uní a los Sureños (banda de la prisión) y me convertí en un soldado leal y dedicado. Empecé a trabajar y me hice los tatuajes correspondientes. Empecé a consumir heroína y me volví como todos los demás, perdido. Durante mi bonita estancia, participé en 13 motines, dos de ellos contra los propios policías. Participé en 6 apuñalamientos, 48 agresiones al personal, 2 asesinatos internos, 3 términos de la SHU (Unidad de Vivienda Segregada) y he estado en el agujero más veces de las que puedo recordar. He visitado 11 prisiones diferentes y he visto morir a 8 personas. Cualquiera de estas cosas puede arruinar a una persona, así que imagínate cómo acabé yo. Era un desastre. Terminé con la libertad condicional después de unos 9 años. Cuando salí no tardé mucho en violar la probación e ir a Corcoran durante 12 planos (años). Obtuve la libertad condicional, me junté con los homies y me convertí en un ejecutor. Empecé a vender drogas y a drogarme y a correr como un loco. Lo curioso es que nunca me pillaron por nada de eso. La vida es así de extraña. Acabé en la cárcel por eliminar a un pederasta que tenía como objetivo a mi sobrino de 9 años. La policía lo calificó de robo con allanamiento de morada y abuso de ancianos con resultado de muerte. Sólo fui a matar a un cho-mo (pederasta). Intentaron condenarme de 65 años a cadena perpetua. Acabé cumpliendo 12 años. Pero mientras peleaba mi caso, conocí a la mujer que se convertiría en mi hermosa esposa. Nos casamos en el condado de SLO y ella estuvo a mi lado durante toda mi condena.

Al principio fue duro. Entré en prisión y volví a lo que conocía. Vendiendo drogas, haciendo política y consumiendo el doble. La cosa se puso tan mal que hice que mi mujer pasara drogas de contrabando por mí y gastara el dinero que no teníamos. Mi adicción era tan grande que empezó a poner en aprietos a mi mujer y a mi matrimonio. Mi mujer sufría una enfermedad mental y estaba a punto de arruinarse por intentar mantener mi adicción. Fueron tiempos difíciles y como todas las cosas, cuando se aplica presión, hay un punto de ruptura. El mío llegó el 1 de agosto de 2013. Mi esposa venía a visitarme para una visita familiar, y como de costumbre se suponía que me traería una gran cuenta. Pues bien, el destino quiso que la droga no llegara a tiempo para que mi mujer la trajera, así que solo traje algo de hierba y nada más. Sin que yo lo supiera, también me estaban delatando y la policía estaba al acecho. Mi mujer fue atrapada y arrestada. Fue a la cárcel del condado de Los Ángeles por introducción de marihuana en el recinto penitenciario. A mí me arrestaron en el patio y me llevaron al agujero (unidad de vivienda segregada), por conspiración.

#### ASÍ ES COMO SUCEDIÓ...

Cuando me di cuenta de que mi mujer iba a ir a la cárcel y potencialmente a la prisión, tuve un momento de vuelta a



Dios. Me di cuenta de que era una mala pewsronapor hacerle esto a mi esposa. Intenté decirle a cualquiera que me escuchara que había forzado a mi mujer a hacerlo, que la había amenazado con matarla, cualquier cosa para intentar sacarla del atolladero. Nadie me escuchó. Esto es lo más importante. Yo estaba tan colgado. Dejar de tomar drogas así después de años de hacer gramos al día, era la muerte. Simple y llanamente, fue lo peor que he pasado en mi vida.

### 36 DÍAS

36 días de vómitos y vómitos secos. 36 días de orinarme y peor, 36 de los días más agónicos de mi vida, deseando estar muerto, y sin tener la fuerza para acabar con mi propia vida. Créeme, si lo hubiera podido hacer, lo habría hecho, sin duda. Además, no sabía lo que estaba pasando con mi esposa. Me tenían congeladas las comunicaciones, así que ni llamadas telefónicas, ni cartas, ¡nada! Creo que no he rezado más en mi vida que en esa celda. Empecé a cuestionar todas las decisiones de mi vida, y a analizar con detenimiento en qué me había convertido. No fue fácil hacerlo. Después de los 36 días, empecé a enderezarme poco a poco. Le pedí a Dios que me guiara y empecé a cambiar las prioridades de mi vida. Empecé a darme cuenta de lo que era verdaderamente importante para mí y lo que no. Acabé pasando un año en el agujero. Y un día mis oraciones fueron respondidas. Me enteré de que mi mujer sólo había estado 4 días en el condado y fue liberada. Las pruebas acabaron desapareciendo y nunca presentaron cargos contra ella. Yo, ahora sin co-conspirador, fui liberado del agujero a otro patio y nunca se presentaron cargos. Incluso recuperamos nuestras visitas. Pensé que había perdido a la mujer que amaba y todo el tiempo estuvo a mi lado. ¿Cómo no se puede cambiar de actitud por una mujer así? A partir de ese momento renuncié a la heroína y puedo decir con orgullo que no he vuelto a tener la más mínima tentación de tocarla. Al principio fue difícil, hubo un par de contratiempos. Pero mi mujer y yo hicimos un esfuerzo consciente para trabajar en nuestra relación y reparar el daño que se hizo durante todos esos años. Me alejé de la vida de las bandas y me centré en cambiar mi vida para mejor. Estar a punto de perder a mi mujer me hizo darme cuenta de lo importante que era para mí, y eso me motivó a convertirme en una mejor persona, alguien de quien ella pudiera estar orgullosa. Me costó mucho trabajo y, de vez en cuando, tuve que luchar con las decisiones que tomaba, incluso lamentándolas a veces. Me costó romper con mis viejas formas de pensar. Participé en muchos grupos de autoayuda e hice muchos cambios en mi interior. Finalmente llegó el día y pude volver a casa.

Me dieron la libertad condicional en medio de la COVID. Odio decirlo, pero el virus, que mantuvo a la gente encerrada y cerró todo, fue una bendición para mí. Me permitió tomarme las cosas con calma y aclimatarme a mi propio ritmo. Tener a mi mujer allí fue una gran bendición. He cometido muchos errores desde que salí y todavía estoy tratando de entenderlo. Pero ya han pasado casi tres años y estoy a punto de salir de la cárcel, y nunca he deseado nada más que ser realmente un hombre libre. He podido trabajar casi constantemente desde que salí. He estado asistiendo al SRJC, obteniendo mis certs (certificaciones) en soldadura, y trabajando para obtener mi

*Continúa en la página 10...*

### *I have no idea why I'm doing this...*

#### *Apparently I have a story to tell...*

#### *So here it goes...*

My name is Julian, and I have served almost 22 years in prison. My story starts in a place called the central coast, in a little city called Santa Maria. Well, little then, now it's HUGE. it was just me, my mom, and three sisters. And with a house full of girls, it was only natural I started running the streets. I have an older sister that I did kind of look up to, and when she joined a gang, it was over for me. I started running away at a very young age. By 9 and 10, I was breaking into homes and stealing cars, no lie. I started going to juvenile hall by 10 and by 11. I was a state baby. I went from camp to group homes, to placements up until I was 17. I barely skirted YA, (Youth Authority), about 5 times. I was finally released from a group home in Fresno because I was about to be 18 and they didn't know what to do with me. So they put me in a foster home and told me, "when you turn 18, do whatever you want to do, you're not our problem anymore." Word for word, for real. So what did I do? Before I turned 18, I stole a Chevy Suburban and took the cops on a three-hour chase through San Luis Obispo county! I almost killed 2 cops, ran through a roadblock, crashed into a motel and got my ass beat within an inch of my life by about 30 angry policemen. Since I was 17 I went to juvenile hall, but as soon as I turned 18, I graduated to county jail. Since it was my first offense as an adult, and the fact that my ass got royally beat, they took it easy on me, even though I was looking at 28 to life. I was sentenced to a year in the county jail and got my first strike.

County jail taught me a lot. It taught me that being locked up wasn't as bad as everyone made it out to be. It taught me how to be a better criminal, and it also taught me how to use a knife to take a life. In the year I was locked up I made connections with a lot of bad people and pretty much laid the ground works for the path my life would take. I became ruthless and cold. I got out and immediately linked up with the wrong crowd. I was selling dope, running guns, and kicking in doors. I started using methamphetamines and A LOT of coke. And do you know what the crazy part was? I never got caught for any of it. I got so high one night with a bunch of homies and decided to rob Food 4 Less at 4 in the morning because we ran out of beer. Are you kidding me? Pounds of dope, stolen guns everywhere, counterfeit money, and I go to jail for a beer run gone wrong. And because I did have a gun, I got seven years and strike #2.

Now when I went to prison, I got the shit end of the stick. Usually your first time, with a lower term, you go to level one or two. Not me. Because I went from juvenile to adult in my first case my juvenile record never was closed. ALL those write ups, incident reports, and juvenile escapes, won me a whopping 188 points. Normally, guys come in and get 25 or 50. 188! I was sent to good old High Desert State Prison, level 4, maximum security, 180. At the time High Desert was considered THE most deadliest prison in California. It was a place they sent you to die. There I was, a child, with 7 years, and never been to prison, thrown in with hardened men, most with life sentences and all of them familiar with death. I won't lie, I was scared to death! My first day on the yard I watched a man get stabbed 65 times by 2 guys and watched him take his last breath 3 feet away from

me. I didn't stand a chance. In my first term I hooked up with the Surenos (prison gang) and became a loyal and dedicated soldier. I started putting in work and got the tattoos to match. I started using heroin and became like everyone else, lost. During my lovely stay, I was involved in 13 riots, two of which were against the cops themselves. I was part of 6 stabbings, 48 staff assaults, 2 in-house murders, 3 SHU (Segregated Housing Unit), terms and have been to the hole more times than I care to remember. I got to visit 11 different prisons and watched 8 people die. Any one of these things can mess a person up bad, so imagine how I ended up. I was a mess. I ended up being paroled after about 9 years. When I got out it didn't take long to get violated and go to Corcoran for 12 flat (years). I was paroled, hooked up with the homies and became an enforcer. I started selling drugs and getting high and just plain running amuck. The funny thing is, I never got busted for any of that. Life is strange like that. I ended up going to prison for taking out a child molester that was targeting my 9-year-old nephew. The police called it a home invasion robbery and elder abuse resulting in death. I just went there to kill a cho-mo (child molester). They tried to hit me with 65 to life. I ended up doing 12 years. But while I was fighting my case, I met the woman who would become my beautiful wife. We got married in SLO county and she stuck by me through my whole term.

In the beginning it was rough. I went to prison and went back to what I knew. Selling drugs, politicking, and using twice as hard. It got so bad that I had my wife smuggle drugs in for me and blow through money we didn't have. I was addicted so bad it started to put a strain on my wife and marriage. My wife was suffering from mental illness and was about to go bankrupt trying to support my addiction. It was a hard time and like all things, when you apply pressure, there is a breaking point. Mine came August 1st, 2013. My wife was coming to visit me for a family visit, and as usual she was supposed to be bringing me a huge score. Well as fate would have it, the dope did not come in time for my wife to bring it, so she just brought some weed and nothing else. Unknown to me, I was also being snitched on and the police were lying in wait. My wife was caught and arrested. She went to LA county jail for introduction of marijuana to prison grounds. I was arrested on the yard and taken to the hole (segregated housing unit), for conspiracy.

#### **SO THIS IS HOW IT WENT DOWN...**

When I realized my wife was going to jail and potentially prison, I had a coming to

Jesus moment. I realized what a piece of shit I was for doing this to my wife. I tried to tell anyone that would listen that I had forced my wife to do it, that I threatened to kill her, anything to try and get her off the hook. No one listened. Here's the kicker. I was SO strung out. Being cut off like that after years of doing grams a day, was death. Pure and simple, it was the worst thing that I have ever gone through in my life.

#### **36 DAYS**

36 days of dry heaving and vomiting. 36 days of pissing and literally shitting on myself. 36 of the most agonizing days of my life, wishing I was dead, and not having the strength to end my own life. Trust me, if I had, I would have, without a doubt. On top of that, I didn't know what was going on with my wife. They had me on a communications freeze, so no phone calls, no letters, no nothing! I don't think I have prayed more in my life than I did in that cell. I started to question all my life's choices and take a really hard look at what I had become. It was not an easy thing to do. After the 36 days, I started to slowly get my head on straight. I prayed to God for guidance and began to reprioritize my life. I started to realize what was truly important to me and what was not. I ended up doing a year in the hole. And one day my prayers were answered. I found out my wife had only done 4 days in the county and was released. The evidence ended up going missing and they never pressed charges on her. Me, now without a co-conspirator, was released from the hole to another yard and no charges were ever filed. We even got our visits back! I thought I had lost the woman I loved and the whole time she stood right by my side. How can you not change your ways for a woman like that? From then on I swore off heroin and can proudly say that I have not even been a little tempted to touch the stuff again. It was rocky at first, there were a couple setbacks. But me and my wife made a conscious effort to work at our relationship and repair the damage that was done all those years. I walked away from gang life and focused on changing my life for the better. Almost losing my wife made me realize how important she was to me, and that motivated me to become a better person – someone she could be proud of. It took a LOT of work, and from time to time, I struggled with the decisions I made, even regretting them sometimes. My old ways of thinking were hard to break. I participated in a lot of self-help groups and made a lot of changes within myself. Finally the day came, and I got to go home.

*Continued on page 10*



Viene de la página 9...

título en Operaciones de Tratamiento de Aguas Residuales. He tenido algunos contratiempos en el camino, pero no he tenido ningún deseo de volver a esa vida. Solía tenerlo todo, dinero, coches, ropa y mujeres, pero puedo decir honestamente que nunca fui feliz. Siempre estaba mirando por encima del hombro a los que conspiraban contra mí y a la policía. Tenía que cuestionar si mis amigos eran realmente mis amigos. No podía confiar en nadie y siempre intentaba encontrar el significado oculto de las palabras que se decían a mi alrededor. ¿Quién quiere vivir así? Ahora, trabajo duro por cada dólar que gano, y a veces me acuesto con el cuerpo dolorido. Mi ropa es sencilla y mi coche es sólo un coche. Las únicas damas que se acercan a mí ahora son una pequeña y sucia rubia llamada "LULU" que te dejará sacudir su pata a cambio de una golosina, y mi esposa, una mujer que nunca sabrá realmente lo hermosa que es a mis ojos. Hay mucha incertidumbre en mi vida mientras recorro este nuevo camino, pero una cosa es segura, y es que puedo decir por primera vez en mi vida que soy feliz.

Me gustaría tomarme un momento para, en primer lugar, dar gracias a Dios. A través de él todo es posible. Agradezco a mi mujer por haberme apoyado siempre y por no haber abandonado nunca a este viejo loco. Te quiero, mi langosta. Me gustaría dar las gracias a Santa Rosa Junior College y a todo el equipo de Second Chance Club y familia, por aceptarme y cubrir mi espalda cuando más lo necesitaba. Gracias a Richard Ortiz por pedirme que saliera de mi zona de confort, y a LA VOZ por permitirme compartir mi historia.

Continued from page 9...

I was paroled in the middle of COVID. I hate to say it, but the virus - keeping people indoors and shutting everything down, was a blessing in disguise for me. It allowed me to take it slow and get acclimated at my own pace. Having my wife there was a huge blessing. I've made a lot of mistakes since I've been out and I'm still trying to figure it out. But it's almost been three years and I'm almost off parole, and I've never wanted anything more than to truly be a free man. I've been able to work almost consistently since I've been out. I've been attending the SRJC, getting my certs (certifications) in welding, and working towards my degree in WasteWater Treatment Operations. I have had some hiccups along the way, but I have had no desire whatsoever to ever go back to that life. I used to have it all, money, cars, clothes and the women, but I can honestly say I was never happy. I was always looking over my shoulder for those who plotted against me and the police. I had to question whether my friends were really my friends. I could not trust anyone and was always trying to find the hidden meanings in the words spoken around me. Who wants to live like that? Now, I work hard for every dollar I make, and I go to bed sometimes with my body hurting. My clothes are simple and my car is just a car. The only ladies that come around me now are a dirty little blonde named "LULU" that will let you shake her paw for a treat, and my wife, a woman who will never truly know how beautiful she is in my eyes. There is a lot of uncertainty in my life as I walk this new path, but one thing is for certain, and that is I can say for the first time in my life that I am happy.

I would like to take a moment to first, give thanks to God. Through him all things are possible. I thank my wife for always having my back and never giving up on this old fool. I love you, my lobster. I would like to give thanks to Santa Rosa Junior College and the whole Second Chance Club and family, for accepting me and having my back when I needed it most. Thanks to Richard Ortiz for asking to step out of my comfort zone, and LA VOZ for letting me share my story.

## CITY OF SANTA ROSA BOARD VACANCIES



City Council is seeking volunteers interested in serving on the following Boards that will have vacancies in December 2022:

**Art in Public Places Committee** (Three at-large positions)

**Bicycle & Pedestrian Advisory Board** (Three at-large positions, one senior community representative, one disabled community representative)

**Board of Building Regulation Appeals** (Six at-large positions that may require special qualifications such as architect, general contractor, structural, civil, or mechanical engineer, plumbing contractor)

**Board of Community Services** (Three at-large positions)

**Board of Public Utilities** (Three at-large positions)

**Community Advisory Board** (Seven Positions – three at-large positions, one north area representative, one northwest area, one southwest area, one southeast area representative)

**Cultural Heritage Board** (Four at-large positions)

**Design Review Board** (Four at-large positions that may require special qualifications such as architect, engineer, landscape architect or contractor)

**Housing Authority** (Three at-large positions)

**Measure O Oversight Committee** (Three at-large positions)

**Personnel Board** (One at-large position)

**Planning Commission** (Three at-large positions)

For an application or more information, call (707) 543-4649, or visit the City's website at [srcity.org/boards](http://srcity.org/boards). Applicants must be residents and registered to vote in the City of Santa Rosa. For immediate consideration by newly seated Council Members, applications are due December 19, 2022, by 5:00 p.m.

# ¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.

## Lista de elementos del kit de emergencia

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



### 1 ACTUALICE SUS DATOS PARA LAS ALERTAS DE CORTES DE LUZ

Actualice sus datos de contacto en [pge.com/mywildfirealerts](http://pge.com/mywildfirealerts) 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](http://safetyactioncenter.pge.com).

**PUBLIC NOTICE**

The Sonoma County Community Development Commission (Commission) will be accepting funding applications for Fiscal Year 2023 Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership Program (HOME), Emergency Solutions Grant (ESG), and Low- and Moderate-Income Housing Asset Fund (LMIHAF). CDBG funds may be used for eligible capital projects, affordable housing projects, fair housing and economic development activities. HOME may be used for affordable housing projects and tenant based rental assistance. ESG and LMIHAF may be used for rapid rehousing and homelessness related supportive services. Prior year CDBG Cares Act (CDBG-CV) funds are available for many of the activities previously listed and can also support non-congregate shelter, however all CDBG-CV projects must also be used to prevent, prepare for, or respond to Coronavirus. This funding will be available countywide except for projects located within or primarily benefiting the cities of Santa Rosa and Petaluma.

These funds can be used by nonprofits and governmental jurisdictions to support programs and activities that benefit lower-income households. All prospective applicants must attend a mandatory technical assistance workshop or meet with Commission staff to be eligible to apply. **More detailed information is available including the full Notice of Funding Availability (NOFA), including important dates at the Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA, 95403 or at <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/cdc-news>**

**NOTICIA PÚBLICA**

La Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma (Comisión) aceptará solicitudes de financiamiento para la Subvención en bloque para el desarrollo comunitario (CDBG) del año fiscal 2023, el Programa de asociación de inversión HOME (HOME), la Subvención de soluciones de emergencia (ESG) y Activos de vivienda de ingresos bajos y moderados Fondo (LMIHAF). Los fondos de CDBG se pueden utilizar para proyectos de capital elegibles, proyectos de vivienda asequible, vivienda justa y actividades de desarrollo económico. HOME se puede utilizar para proyectos de viviendas asequibles y asistencia de alquiler basada en inquilinos. ESG y LMIHAF pueden usarse para servicios de apoyo relacionados con el realojamiento rápido y la falta de vivienda. Los fondos de la Ley CDBG Cares (CDBG-CV) del año anterior están disponibles para muchas de las actividades enumeradas anteriormente y también pueden apoyar refugios no colectivos, sin embargo, todos los proyectos CDBG-CV también deben usarse para prevenir, prepararse o responder al coronavirus. Esta financiación estará disponible en todo el condado, excepto para proyectos ubicados dentro o que beneficien principalmente a las ciudades de Santa Rosa y Petaluma.

Estos fondos pueden ser utilizados por organizaciones sin fines de lucro y jurisdicciones gubernamentales para apoyar programas y actividades que beneficien a los hogares de bajos ingresos. Todos los posibles solicitantes deben asistir a un taller de asistencia técnica obligatorio o reunirse con el personal de la Comisión para ser elegibles para postularse. **Hay información más detallada disponible, incluso el Aviso completo de disponibilidad de fondos (NOFA), incluidas fechas importantes en la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA, 95403 o en <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/cdc-news>**

# 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://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](https://safetyactioncenter.pge.com).

PG&E refers to Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation. ©2021 Pacific Gas and Electric Company. All rights reserved. Paid for by PG&E shareholders.

**TALLER DE CERTIFICACIÓN PARA COMPRAR VIVIENDA EN ESPAÑOL**  
¡Asista a nuestro seminario gratis! 14 y 15 de diciembre, 2022, 6:00 a 9:00 pm, ambos días. A través de Zoom. Fair Housing Advocates of Northern California ([fairhousingnorcal.org](https://www.fairhousingnorcal.org)) <https://www.fairhousingnorcal.org/events--workshops>.

**“SUCCESSFULLY HOUSING PEOPLE WITH DISABILITIES”**  
Interactive Conference on Fair Housing Law and Reasonable Accommodations on 12/13/22, ZOOM. <https://www.fairhousingnorcal.org/events--workshops>.

Contact Fair Housing for Replays of online events.

**ABOGADOS DE INMIGRACIÓN**

**Christopher Kerosky, Esq. | Liliana Gallelli, Esq.**  
**K & G Law | Partners | Kerosky & Gallelli**

131A Stony Circle Suite 475, Santa Rosa, CA 95401 (Mail/Correo)  
711 Grand Avenue Suite 260, San Rafael, CA 94901  
308 S. School Street Suite L, Ukiah CA 95482  
1041 Jefferson Street Suite 2, Napa CA 94559  
8484 Wilshire Blvd Suite 430, Beverly Hills CA 90210

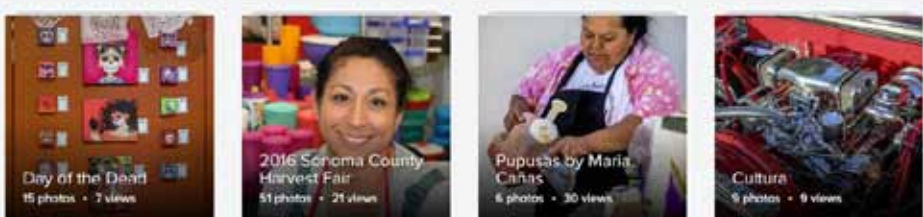
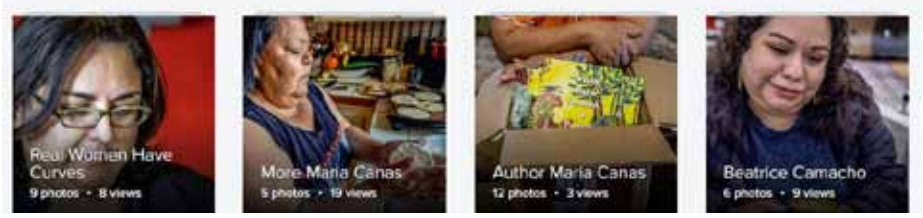
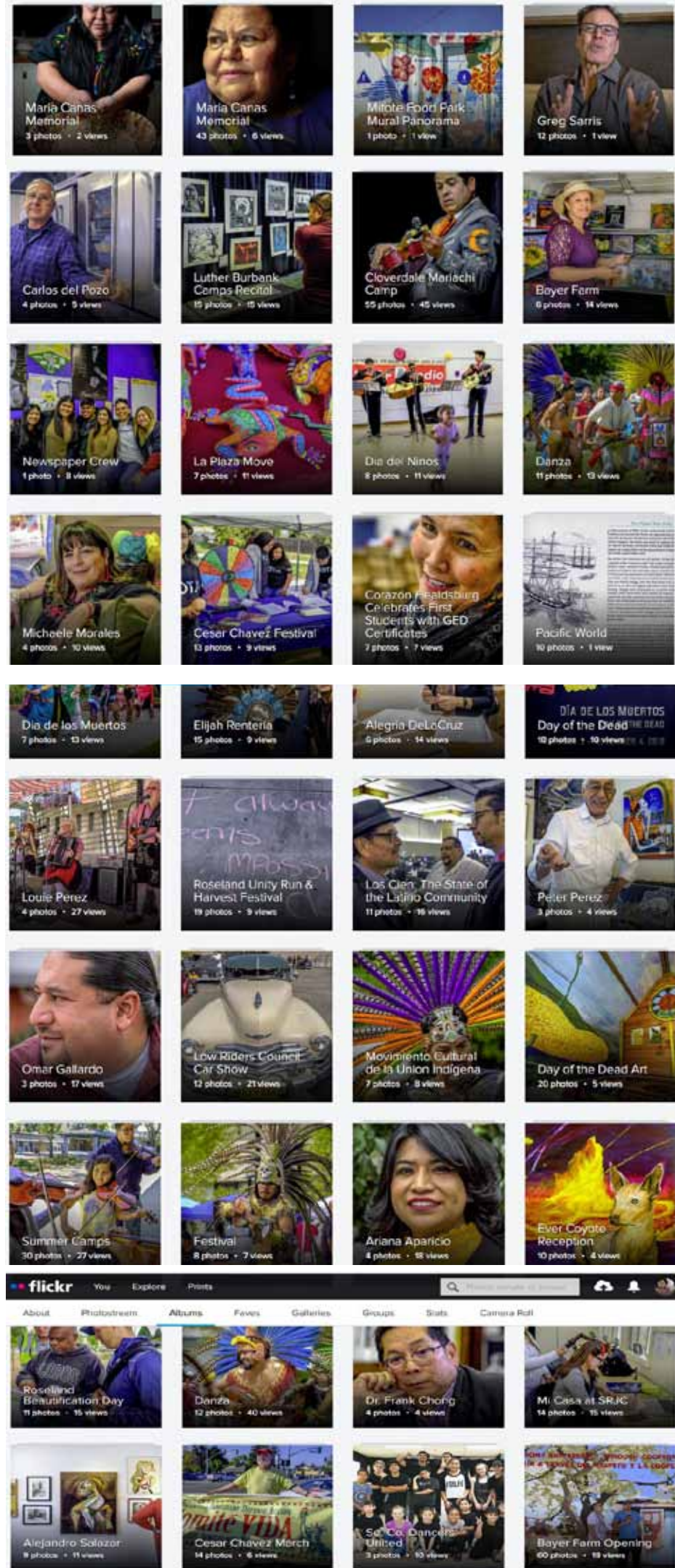
Sacramento | San Francisco | San Jose  
707.433.2060 Santa Rosa • 415.944-3897 San Francisco  
[liliana@legalkg.com](mailto:liliana@legalkg.com) • [www.kgimmigrationlaw.com](http://www.kgimmigrationlaw.com)

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,264** photos since March 2010 and received **1,061,472** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



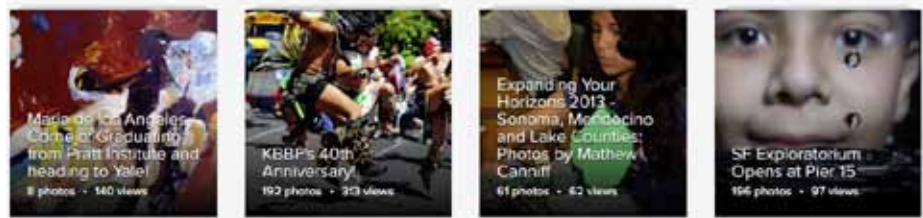
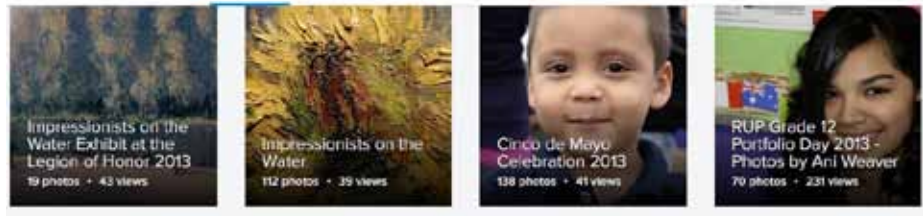
About Photostream Albums Faves Galleries Groups Stats Camera Roll

New album New collection View my collections



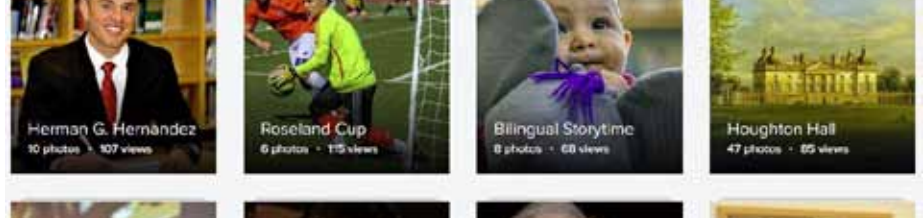
flickr You Explore Prints

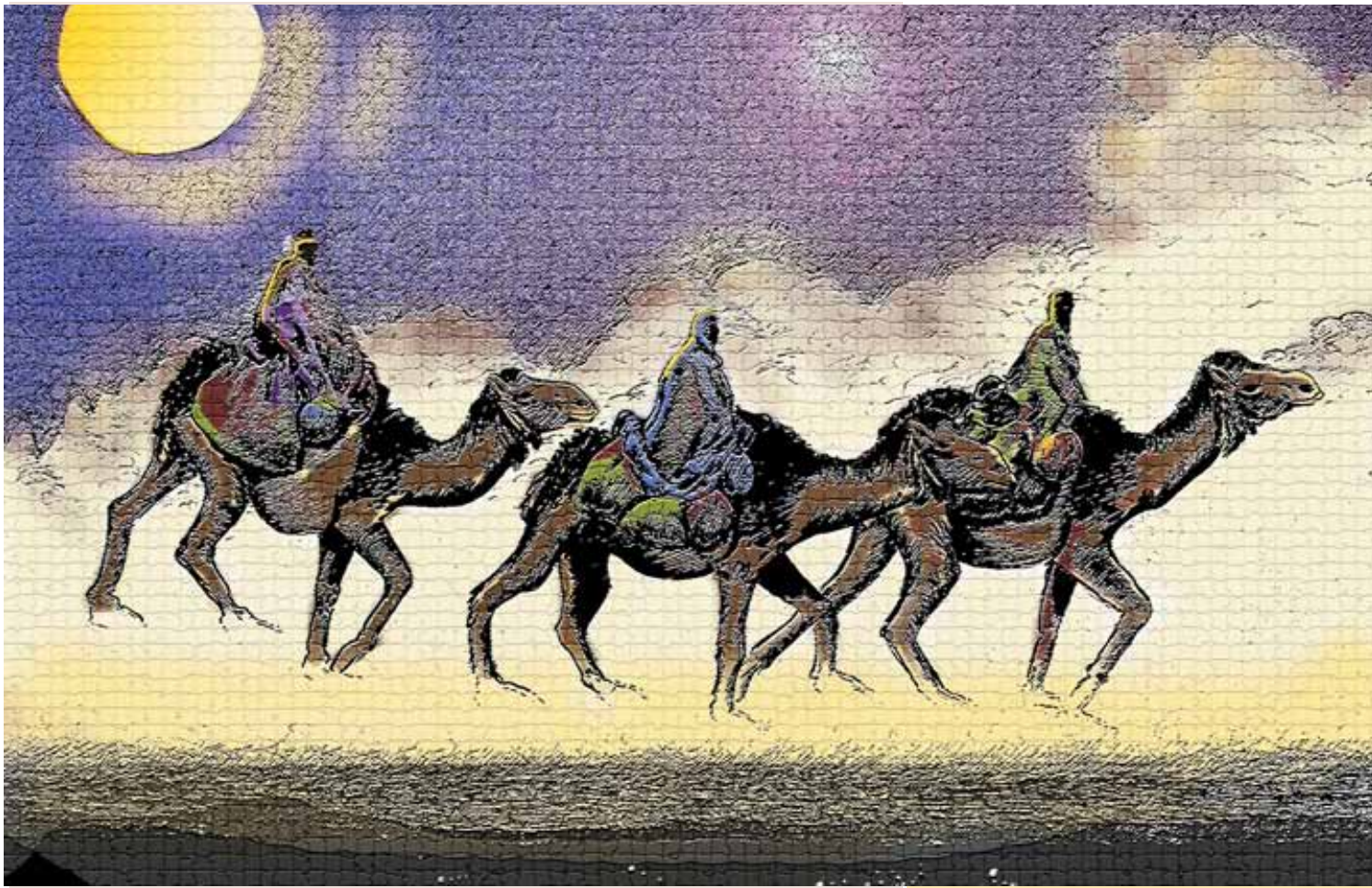
About Photostream Albums Faves Galleries Groups Stats Camera Roll



flickr You Explore Prints

About Photostream Albums Faves Galleries Groups Stats Camera Roll





**¿Qué tan bien conoce su comunidad?** La fotografía es:

**A.** “El Día de la Carrera de Camellos” del verano pasado en la pista de carreras de la Feria del Condado de Sonoma.

**B.** Una ilustración de Stefan Boales y coloreada por Rudy McCoy del Periódico Bilingüe La Voz.

**C.** Los Tres Reyes Magos que fueron desalojados de un nacimiento en una propiedad pública  
¡Lea en la parte de abajo el artículo de **Craig Davis** e investigue de lo que trata!

**How Well Do You Know Your Community?** The picture is:

**A.** From last summer’s “Camel Racing Day” at the racetrack at the Sonoma County Fair.

**B.** An illustration by Stefan Boales, colored by Rudy McCoy of La Voz Bilingual Newspaper.

**C.** The Three Wise Men being evicted from a nativity scene on public property.

Read **Craig Davis’** article below to find out!

## EL DÍA DE LOS REYES MAGOS

*Los latinoamericanos celebran los festejos de Navidad*

POR CRAIG DAVIS, PERIÓDICO BILINGÜE LA VOZ, CIRCA 2006

**No, la temporada de las fiestas navideñas no se ha terminado! Ésta no termina el 25 de diciembre. En Canadá y Gran Bretaña celebran el Día de las Cajas el 26. Es cuando intercambian regalos. En Latinoamérica las personas intercambian regalos después, el 6 de enero. Este día festivo es conocido como “El Día de los Reyes Magos” o “Día de los Tres Reyes”.**

El Día de los Reyes Magos conmemora la llegada de los tres reyes magos al pesebre del Niño Jesús en Belén. Los hombres a los que nos referimos como los tres reyes eran en realidad sacerdotes Zoroastros (o “magi” en latín), de Persia. Los hispanos los conocen con el nombre de Melchor, Gaspar y Baltasar. Éstos homenajearon al Niño Jesús con regalos que sólo estaban reservados para ser proporcionados a la realeza. Le dieron un paquete de polvo de oro, junto con incienso y mirra. La mirra es una goma rara de color naranja utilizada como un ungüento con perfume. Baltasar le dio incienso a Jesús, el cual es una esencia de fragancia de resinas y aceites producidos durante esos días en el Este de África. Debido a esto, Baltasar es tradicionalmente representado como un hombre de raza negra.

En toda Latinoamérica las familias imitan este evento dejando regalos misteriosos a sus hijos pequeños a la mitad de la noche y atribuyen estas visitas a los anteriormente mencionados “Reyes Magos”. El tema del nacimiento se escenifica en los hogares de Latinoamérica con la visita de los magos. La mayoría de estas escenas son caracterizadas con docenas de piezas que pueden ser bastante extravagantes. Santa Claus y los árboles de Navidad son un fenómeno reciente comparándolo con la cultura navideña al sur de la frontera.

Al norte de la frontera, las escenas de los nacimientos son engrandecidos hasta llegar a proporciones tipo McDonalds, han llegado al punto en donde se han extendido desde las salas y patios hasta donde puedan ser encendidos y desplegados en el jardín de enfrente. Y desafortunadamente no siempre son tratados con el respeto que se merecen. Grinches libertadores civiles y paranoicos (personas que odian la Navidad) conspiran cada año para retirar a Melchor, Gaspar y Baltasar de las propiedades públicas. (¿Acaso no se ha preguntado que es lo que ha pasado con los niños malos a los que Santa rechazó llevar un regalo o que nunca los visitó?)

Sin embargo, un evento peor que estos indignos acontecimientos ocurrió en Santa Rosa hace algunos años, resultando en el secuestro de Baltasar.

En un camino vecinal de las afueras de Santa Rosa existe un hogar de un anciano de 80 años. Homero (no es su nombre real), siente un gran orgullo por el nacimiento que coloca, el cual es uno de los más grandes del Condado de Sonoma. Al hacer una inspección más cercana a su nacimiento usted verá que el Baltasar que mide cuatro pies es un poco más alto y menos curtido por la intemperie que sus compañeros.

Hace algunas navidades, Homero se despertó abruptamente a mitad de la noche por el ladrido de su perro, quien estaba en su jardín; por lo que salió para ver qué sucedía. De lo que fue testigo fue del secuestro de los Tres Reyes Magos por parte de unos asaltantes desconocidos. Gritando y maldiciendo, los persiguió por la entrada a su garaje donde se subieron a un automóvil cerrado y se retiraron rápidamente. En su prisa, los malvados jóvenes tiraron a Gaspar y a Melchor. Sin embargo se llevaron a Baltasar.

Pero Homero no se durmió en sus laureles. Se montó en su camioneta y persiguió a los secuestradores quienes iban rumbo a Santa Rosa. Sin embargo, inmediatamente después de cruzar los límites de la ciudad, Homero empezó a sentir una fuerte corriente de aire. A Homero le gusta dormir desnudo. Fue en ese momento en que se percató que no traía ni siquiera una puntada de ropa puesta. Por lo que tuvo que hacer una discreta vuelta en “u” y se regresó a su casa.

Para la siguiente mañana su vecino de al lado le informó que había estado despierto a la mitad de la noche. Que había escuchado ladrido de perros, gritos y lloriqueos, y quemar llantas, pero que estaba oscuro. Todo lo que alcanzó a ver era un hombre desnudo corriendo hacia su garaje.

Homero se rió y le platicó a su vecino lo que había sucedido.

“¡Dios Mío, Homero! ¿Qué estabas pensando hacer cuando los atraparas?”

A Homero le tomó todo el siguiente año encontrar un sustituto para el Baltasar perdido.

## THREE KINGS DAY

*Latin Americans celebrate the Christmas Holiday*

BY CRAIG DAVIS, LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER, CIRCA 2006

**No the Christmas holiday season is not over! It didn’t end on December 25. In Canada and Great Britain they celebrate Boxing Day on the 26th. That’s when they exchange gifts. In Latin America people exchange gifts later on January 6. This holiday is known as “El Día de los Reyes Magos”, or Three Kings Day.**

El Día de los Reyes Magos conmemora the arrival of the three kings at the manger of the baby Jesus in Bethlehem. The men we refer to as the three kings were actually Zoroastrian priests, (or “magi” in Latin), from Persia. Hispanos know them by the names of Melchor, Gaspar, and Baltazar. They honored the baby Jesus with gifts that would be reserved only as offerings to royalty. They gave him a packet of gold dust, along with frankincense and myrrh. Myrrh is a rare orange colored gum used as a perfume ointment. Baltazar gave Jesus frankincense, which is a fragrant essence of resins and oils produced in those days in East Africa. Because of this, traditionally Baltazar is represented as a black man.

Throughout Latin America families will mimic this event by leaving mysterious gifts to their small children in the middle of the night and attribute this to visitations of the aforementioned “Reyes Magos.” The theme of the nativity scenes in homes in Latin America is the visit of the Magi. Most of these collections feature dozens of pieces and can be quite whimsical. Santa Claus and Christmas trees are a comparatively recent phenomenon to the holiday culture south of the border.

North of the border, nativity scenes, or “nacimientos” are super sized to MacDonaldis proportions to the point where they have outgrown living rooms and patios and they must be displayed lit up in the front yard. And unfortunately they’re not always treated with the respect they deserve. Paranoid civil libertarian Grinches conspire every year to give Melchor, Gaspar, and Baltazar the old heave-ho off public property. (Didn’t you ever wonder what ever happened to the rotten little kids that Santa rejected?)

However, an event worse than these indignities occurred in Santa Rosa a few years ago, resulting in the kidnapping of Baltazar.

On a country road on the outskirts of Santa Rosa resides an eighty-year old man. Homer, (not his real name), takes great pride in his nativity scene which is one of the biggest in Sonoma County. A close examination of his collection will reveal that the four foot tall Baltazar is slightly taller and less weathered than his companions.

A few Christmases ago, Homer was abruptly awakened in the middle of the night by the barking of his dog in his front yard. So he went outside to see what was going on. What he then witnessed was the kidnapping of the Three Kings by unknown assailants. Yelling and cursing, he chased them down the driveway where they jumped into a van and sped off. In their haste, the bad guys dropped Gaspar and Melchor. However they got away with Baltazar.

Homer didn’t miss a beat. He hopped in his pickup and chased the kidnappers into Santa Rosa. However, shortly after crossing into the city limits, Homer started to feel a draft. Homer likes to sleep in the nude. It was at this point he realized he didn’t have a stitch of clothes on. So he made a slow discreet u-turn and retreated back to his house.

The next morning his next door neighbor reported to him that he’d also been awakened in the middle of the night. He’d heard barking dogs, yelling and screaming and tires screeching. But it was dark out. All he managed to see was a naked man running down the driveway.

Homer laughed and told his neighbor what happened.

“My God, Homer! What did you think you were going to do when you caught them?”

It took Homer all the next year to find a replacement for his missing Baltazar.

# 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**



## DÍGANOS

por qué le encanta la biblioteca  
#SCLLOVE en las redes sociales



Ampliación de  
horas para todas  
las bibliotecas

Muestre su  
amor a su  
biblioteca

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](https://sonomalibrary.org)



### ¡CELEBREMOS LA LIBERTAD DE LEER!

*La Biblioteca del Condado de Sonoma celebró recientemente la Semana del Libro Prohibido (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>), un evento anual que reconoce la libertad de leer. Destacando el valor del acceso libre y abierto a la información, la celebración reúne a toda la comunidad del libro en apoyo de la libertad de buscar y expresar ideas, incluso aquellas que algunos consideran poco ortodoxas o impopulares.*

En los últimos años se ha producido un aumento significativo de las prohibiciones de libros y de las impugnaciones en todo el país, especialmente en las bibliotecas escolares. La mayoría de los libros prohibidos eran para un público adolescente y estaban escritos por o sobre personas negras o LGBTQIA+. ¡"Gender Queer" es el libro número 1 más desafiado para el 2021 es de la autora de Santa Rosa Maia Kobabe! ¡Y está disponible en nuestra biblioteca! Como biblioteca pública, la Biblioteca del Condado de Sonoma ofrece una colección amplia y equilibrada que cubre muchos temas y una amplia gama de puntos de vista. En consonancia con nuestra **Declaración de Inclusividad**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) proporcionamos contenido por y sobre una amplia gama de personas, para reflejar auténticamente una variedad de ideas, información, historias y experiencias.

**Apoyamos el derecho de las personas a decidir por sí mismas y por sus familias lo que pueden leer.**

Gracias por ser miembro de la comunidad de la Biblioteca del Condado de Sonoma. Visítenos en línea en <https://sonomalibrary.org/> o en persona en una de nuestras sucursales en <https://sonomalibrary.org/locations>. Asegúrese de consultar las ofertas de trabajo en la Biblioteca del Condado de Sonoma en <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

¿Preguntas? Por favor llame a su sucursal de la biblioteca local o visite <https://sonomalibrary.org/contact-us> para enviarnos un mensaje.

### CELEBRATE THE FREEDOM TO READ!

*The Sonoma County Library recently celebrated Banned Books Week, (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>) an annual event recognizing the freedom to read. Highlighting the value of free and open access to information, the celebration brings together the entire book community in support of the freedom to seek and express ideas, even those some consider unorthodox or unpopular.*

There has been a significant increase in book bans and challenges the last few years across the country, especially at school libraries. Most targeted books were for a teen audience and were by or about Black or LGBTQIA+ people. "Gender Queer" is the #1 most challenged book for 2021 is by Santa Rosa author Maia Kobabe! And it is available at our library! As a public library, Sonoma County Library provides a broad and balanced collection covering many subjects and a broad range of viewpoints. In alignment with our **Statement of Inclusivity**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) we provide content by and about a wide array of people, to authentically reflect a variety of ideas, information, stories, and experiences.

**We support the rights of individuals to decide for themselves and for their families what they can read.**

Thank you for being a member of the Sonoma County Library community. Visit us online at <https://sonomalibrary.org/> or in person at one of our branches at <https://sonomalibrary.org/locations>. Be sure to check out open jobs at Sonoma County Library at <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

Questions? Please call your local library branch or visit <https://sonomalibrary.org/contact-us> to send us a message.

**Create - Gather  
Explore**

Your library welcomes you!

[sonomalibrary.org/events](http://sonomalibrary.org/events)



**Crea - Reúne  
Explora**

¡Tu biblioteca te da la bienvenida!

[sonomalibrary.org/events](http://sonomalibrary.org/events)



**READ TO ME**

Reading opens doors. The library is your family literacy partner.

**LEAMOS**

**La lectura abre puertas**

La biblioteca apoya la educación de toda la familia

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)



**TELL US**

why you love the library

#SCLLOVE on social media



Show some love to your library

Expanded hours at all locations

Online access 24/7 [sonomalibrary.org](http://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](http://sonomalibrary.org)





# SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.

Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.

# BE STRONG

Being strong doesn't just refer to your physique.

Be strong and take care of your mental health. Help is available.

**SerFuerte.org**

### ¿Es usted hispanohablante y busca apoyo para su salud emocional y mental?

Su salud mental es tan importante como su salud física. Nuestros terapeutas profesionales de salud mental ofrecen apoyo a adultos y familias para ayudarles a afrontar los retos en cada etapa de la vida.

También ofrecemos apoyo de salud mental entre pares a través de nuestro Programa Promotores, apoyo emocional a la comunidad Latinx, y podemos reunirnos por teléfono o cara a cara con usted.

**La Campaña SerFuerte** existe para reducir el estigma asociado con el acceso a la salud mental dentro de la comunidad Latinx en Marin Co.

**Ser fuerte no es sólo físico, también se trata de cuidar de su bienestar mental.**



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

Weekly Clinic hours by appointment only

1:00 – 5:00 pm, Lunes / Monday

10am – 5:00 pm Martes / Tuesday

Cerrado / Closed: Miércoles / Wednesday

10:00 am – 1:00 pm y/and 3:00 – 7:00 pm Jueves/Thursdays

1er y 3er Viernes / First and Third/Fridays / Acupuntura / Acupuncture.

Horario ampliado los viernes para vacunas pediátricas hasta diciembre. Llámenos para programar.

Expanded Friday Hours for Pediatric Vaccines through December. Call us to schedule.

**POR FAVOR NOTE:** Padres/Guardianes que traen a niños para vacunas o exámenes físicos deben traer toda la documentación previa de vacunas disponible para sus niños a su visita. **PLEASE NOTE:** Parents/Guardians bringing children in for vaccines or physicals should bring all previous vaccine documentation available for their children to their visit.

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

**jewishfreeclinic.org**

## What Parents Should Know About RSV • By Frederick Kuo, MD, MBA

**As RSV cases continue to spike across parts of the U.S. — with some areas nearing seasonal peak levels — those typical “bugs” your child brings home may have you feeling on edge. With so much swirling around these days, it can be difficult to know what’s behind a constant cough, especially if your child is very young.**

RSV, or respiratory syncytial virus, can include symptoms similar to a common cold. However, the virus can develop into something more serious. RSV can infect people of all ages but is most severe for older adults and young children. Usually almost every child under the age of 2 has been exposed to RSV, but due to all the pandemic response over the last few years, kids have not been exposed as much to RSV. That is one of the reasons why we are seeing such a spike this year, as well as RSV in children older than 2.

### SYMPTOMS

**RSV symptoms may vary and typically begin four to six days after infection. The most common symptoms might include: Runny nose, Low appetite, Coughing, Sneezing, Fever, Wheezing. For young infants with RSV, they might be irritable, sluggish or find it harder to breathe.**

Your pediatrician will be able to figure out whether it's a common cold, COVID-19 or RSV, if you have concerns about symptoms your child is showing. They might perform tests, like chest X-rays, to see if pneumonia has developed.

### WHEN SHOULD YOU CALL A DOCTOR?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) notes an increase in RSV-associated emergency room visits. However, most cases will go away on its own in a week or two. Symptoms are typically at their worst on days three to five of infection. Only 3% of children with RSV will require a hospital stay.

**If symptoms become severe, contact your pediatrician right away. This may include: Symptoms of bronchiolitis, Symptoms of dehydration (only one wet diaper in 8 hours or more), Difficulty breathing; Gray or blue lips, tongue or skin; A significant decrease in activity or alertness.**

Even though RSV is common, it might seem difficult to figure out how severe it will become, there are some risk factors parents should be aware of. Children who are born premature or are 6 months old or younger are most at-risk for RSV complications. Children with chronic heart or lung disease, or a weaker immune system, can also be susceptible to RSV.

### TREATMENT

There's currently no vaccine to prevent RSV and no specific treatment for the infection. As stated, most cases will resolve on their own. However, there are a few things you can do to help relieve the symptoms: Manage pain and fever with over-the-counter medications (consult your pediatrician for guidance and never give aspirin to children). Drink plenty of fluids. Nasal saline to help with breathing. Cool-mist humidifier to help break up mucus. Talk to your health care provider before you give any over-the-counter cold medicine to your child.

### RELATED: ER, URGENT CARE OR VIRTUAL VISIT? WHERE TO GO FOR CARE

### HOW IT SPREADS

RSV is typically spread through coughs and sneezes, but can spread when someone touches a surface that has the virus on it and then touches their face, before washing their hands.

The following tips may help reduce your family's risk: Cover your coughs and sneezes with a tissue or your arm, not your hands; Avoid close contact with others, especially those who are sick; Wash your hands frequently; Don't touch your eyes, nose and mouth with unwashed hands; Clean and disinfect frequently touched surfaces at home; If you're sick, stay home.

The best way to avoid transmission of RSV is what we have been doing very well over the last few years: Scrupulous hand hygiene with washing our hands frequently with soap and water, and cleaning the surfaces small hands get to, like doorknobs and handles. Also, wear a mask if you have any respiratory symptoms.

With the knowledge of what RSV may look like — and how it is different from other viruses — you'll be able to take steps to keep your child as healthy as possible all year round.

**For more information, visit the CDC website. <https://www.cdc.gov/rsv/index.html>.**

## Lo que deben saber los padres sobre el VRS • By Frederick Kuo, MD, MBA

**Conforme los casos de VRS continúan disparándose en algunas partes de EE. UU., y algunas zonas se acercan a los niveles de los picos estacionales, esos “microbios” típicos que su hijo trae a casa pueden hacerle sentir al límite. Con tantos virus dando vueltas en esta época, puede ser difícil saber qué hay detrás de una tos constante, en especial si tiene hijos muy pequeños.**

El VRS, o virus respiratorio sincicial, puede incluir síntomas similares a los de un resfriado común. Sin embargo, el virus puede convertirse en algo más serio. El VRS puede infectar a personas de todas las edades, pero es más grave en adultos mayores y niños pequeños.

Por lo general, casi cada niño menor de 2 años se ha visto expuesto al VRS, pero debido a la respuesta a la pandemia durante los últimos años, los niños no han estado tan expuestos al VRS. Esa es una de las razones por las que estamos viendo un gran pico este año, que también incluye el VRS en niños mayores a 2 años.

### SÍNTOMAS

Los síntomas del VRS pueden variar y, por lo general, comienzan de cuatro a seis días después de la infección. Los síntomas más comunes pueden incluir: Nariz que moquea; Falta de apetito; Tos; Estornudos; Fiebre; Sibilancias. Los bebés pequeños con VRS pueden estar irritables, inactivos o tener más dificultad para respirar.

Si le preocupan los síntomas que muestra su hijo o hija, su pediatra podrá determinar si se trata de un resfriado común, del COVID-19 o del VRS. Su pediatra podría hacer pruebas, tales como radiografías de tórax, para ver si se ha desarrollado neumonía.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA LLAMAR A UN DOCTOR?

Los Centros para el Control y la Prevención (CDC, por sus siglas en inglés) han notado un aumento de las visitas a salas de emergencias debidas al VRS. Sin embargo, la mayoría de los casos se van por sí solos en una o dos semanas. Por lo general, la peor etapa de los síntomas se da en los días tres a cinco de la infección. Solo el 3% de los niños con VRS requieren internación.

Si los síntomas se agravan, contacte a su pediatra de inmediato. Esto puede incluir: Síntomas de bronquiolitis; Síntomas de deshidratación (solo un pañal mojado cada 8 horas o más); Dificultad para respirar; Labios, lengua o piel grises o azules; Disminución significativa de la actividad o la atención. **Continúa en la página 24.**



**Más y Menos para Mejorar el Ánimo / More and Less for Better Mood • Marisol Muñoz-Kiehne, PhD**



**En ésta y toda temporada... ¿Qué forma e informa la actitud que asumimos ante las situaciones que nos presenta la vida? ¿Qué influye en nuestro humor y estado de ánimo día a día? Una vez identificamos lo que nos anima y desanima, podemos tomar medidas para mantener un nivel anímico placentero y productivo.**

Nuestros pensares y sentires cotidianos están vinculados a nuestro temperamento biológico y carácter psicológico, a los valores que hemos aprendido y adoptado, y a los ideales elevados y abstractos que nos guían los pasos. Sin embargo, los pensamientos y sentimientos también son afectados por elementos tan cercanos y concretos como lo son los seres, los objetos, los lugares, y las actividades con que nos involucramos.

Los seres, objetos, lugares y actividades con los que nos relacionamos son influencias ambientales que tienen el potencial de impactar poderosamente nuestras experiencias internas tanto como nuestros comportamientos. Aquellos percibidos como positivos pueden contribuir a sentirnos optimistas y de buen humor, ¡y viceversa!

Para mejorar nuestro ánimo se recomienda que aumentemos nuestro contacto con influencias positivas, y reduzcamos nuestra exposición a las negativas. ¿Acaso no sonreímos emocionados con sólo imaginarnos con nuestros seres amados? ¿Alguna vez se ha enfermado o estresado con apenas encontrarse en lugares o con objetos que le evocan recuerdos de experiencias difíciles o dolorosas?

En el siguiente ejercicio creamos listas para identificar seres, objetos, lugares, y actividades que se destacan como positivos y negativos en nuestras vidas. Podemos explorar los orígenes de estas asociaciones, memorizar o llevar las listas con nosotros como recordatorio, o simplemente referirnos a éstas periódicamente y actualizarlas según acumulamos nuevas experiencias.

**INSTRUCCIONES**

- Divida una hoja de papel en cuatro cuadros por medio de una cruz.
- Al tope de cada cuadrante escriba los encabezados: "Seres Positivos," "Objetos Positivos," "Lugares Positivos," y "Actividades Positivas."
- Bajo cada encabezado, escriba en forma de lista aquellos seres, objetos, lugares y actividades que incitan pensamientos y sentimientos agradables, placenteros, constructivos, inspiradores, relajantes, energizantes...
- Considere incluir seres, objetos, lugares y actividades con los que no le sea posible relacionarse directamente o regularmente.

- Bajo "Seres," anote animales, plantas y personas, presentes o ausentes, con quien pudiera entablar contacto en persona o por teléfono o cartas, o mediante el pensamiento.

- Bajo "Objetos," liste fotografías, libros, piezas musicales, obras de arte, juguetes, alimentos, prendas de vestir, adornos o cualquier otra cosa con valor sentimental.

- Bajo "Lugares," mencione espacios específicos tales como un mueble, rincón, parque, ciudad o país en particular, y generales, tales como playas, bosques, iglesias, teatros, o parques de diversión que pueda visitar en persona o mediante la imaginación.

- Bajo "Actividades," escriba acciones que impactan su sentir, sean domésticas, artísticas, atléticas, mecánicas, literarias, laborales o recreacionales.

- Al reverso de la página, repita el proceso, esta vez creando listas bajo los encabezados: "Seres Negativos," "Objetos Negativos," "Lugares Negativos," y "Actividades Negativas."

- Reflexione sobre el proceso del ejercicio y sobre sus respuestas.

**Para información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).**

**In this and every season... What forms and informs the attitude that we assume before the situations that life presents to us? What influences our mood day by day? Once we identify what encourages and discourages us, we can take measures to maintain a pleasant and productive mood.**

Our daily thoughts and feelings are linked to our biological temperament and psychological character, to the values we have learned and adopted, and to the abstract ideals that guide us through the steps. However, thoughts and feelings are also affected by elements as close and specific as are beings, objects, places, and the activities with which we engage.

The beings, objects, places and activities with which we relate are environmental influences that have the potential to powerfully impact our internal experiences as well as our behaviors. Those perceived as positive can contribute to our feeling optimistic and in a good mood, and vice versa!

To improve our mood it is recommended that we increase our contact with positive influences, and reduce our exposure to negative ones. Do we not smile just by imagining ourselves with our loved ones? Don't we become sick or stressed for being in places or with objects that evoke memories of difficult or painful experiences?

In the following exercise we create lists to identify beings, objects, places, and activities that stand out as positive and negative in our lives. We can explore the origins of these associations, memorize or take the lists with us as a reminder, or simply refer to them periodically and update them as we accumulate new experiences.

**INSTRUCTIONS**

- Divide a sheet of paper into four squares by drawing intersecting lines.
- At the top of each quadrant write the headings: "Positive Beings," "Positive Objects," "Positive Places," and "Positive Activities."
- Under each heading, write make a list of those beings, objects, places and activities that incite thoughts and feelings that are pleasant, constructive, inspiring, relaxing, energizing ...
- Consider including beings, objects, places and activities with which you cannot relate directly or regularly.
- Under "Beings," write down animals, plants and people, present or absent, with whom you could make contact in person or by telephone or letters, or through thinking about them.
- Under "Objects," list photographs, books, songs, works of art, toys, food, clothing, ornaments or anything else that has sentimental value for you.
- Under "Places," mention specific spaces such as furniture, a park, city or country in particular, and general places such as beaches, forests, churches, theaters, or amusement parks that you can visit in person or through the imagination.
- Under "Activities," write actions that impact your feelings, be they domestic, artistic, athletic, mechanical, literary, or recreational.
- On the back of the page, repeat the process, this time creating lists under the headings: "Negative Beings," "Negative Objects," "Negative Places," and "Negative Activities."

- Reflect on the exercise process and on your answers.

**For information and inspiration, contact Doctora Marisol at [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto: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

**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

## Besame Mucho Music Festival en Los Angeles por/by Ramon Meraz, La Voz

**Todavía estoy agotado por haber asistido al festival de música "Bésame Mucho" en el estadio de los Dodgers hace dos días en Los Ángeles. Además, estoy en cuarentena porque contraí covid en el viaje, seguramente en el trayecto rumbo allá. Pero mereció la pena. Fue un festival tipo Coachella pero diseñado específicamente para latinos con toda la música en español. De aproximadamente 100.000 asistentes, creo que vi a unas 8 personas que podrían no haber sido latinos. La mayoría eran guardias de seguridad y fotógrafos. Toda la experiencia fue surrealista.**

En febrero, cuando las los boletos se hicieron disponibles, mis amigos y yo intentamos conseguirlos en cuanto el festival salió a la venta, pero al igual que Taylor Swift, las 100.000 entradas se agotaron en unos 10 minutos, y el sistema estaba saturado, así que no pudimos conseguir ninguna. El hecho de que esto ocurriera 10 minutos después de que se pusieran a la venta es un testimonio del hambre que tienen los latinos de celebrar su propia música. Las entradas costaban originalmente 230 para Admisión General, 340 para Admisión General Plus y 450 para VIP. Todas estaban agotadas. Mis amigos César, Francisco y yo nos affligimos ante la idea de que no íbamos a poder asistir a este concierto. Pronto empezamos a dudar de que este festival fuera real. El cartel parecía tan increíblemente bueno, que estábamos convencidos de que era falso, o una estafa..... pero no lo era. La única razón por la que pude asistir fue porque La Voz fue invitada a participar, y por lo que vi, éramos la única organización de medios de comunicación del norte de California. El pase/credencial de prensa me dio acceso al VIP y al backstage. Se nos permitió entrevistar a algunos de los artistas a intervalos programados.

### ESCENARIOS Y MEJORAS

Los escenarios se llamaban: "Rockero", "Las Clásicas", "Te Gusta el Pop" y "Beso". En cada escenario cabían entre 20.000 y 30.000 personas. Esta es mi estimación. Me baso en el hecho de que en cada escenario, había claramente más gente que en el Bottle Rock, donde yo solía trabajar. En los espacios comunes había muchas oportunidades para hacerse fotos, con temas como el de día de los muertos, pirámides falsas y bailarines folclóricos dispuestos a hacerse un selfie contigo.

Además de los escenarios musicales, había varias experiencias interactivas de los patrocinadores que incluían baile, juegos, premios u oportunidades dignas de Instagram. Había 4 cervecerías al aire libre, algunas de ellas con vistas al escenario Rockero y escenario Beso, y zonas VIP con vistas a los escenarios Rockero y Clásicas. Había un montón de camiones de comida en las diferentes áreas dedicadas a la comida, de diferentes tipos, como pupusas, tacos, hamburguesas, pizza, macarrones con queso, etc. Pero las colas eran largas. Y algunos de los vendedores tenían problemas con el WIFI para cobrar a sus clientes. Luego, dentro de las zonas GA+ y VIP, no hubo problemas ni colas. Ahí incluían baños muy agradables y atendidos, y vendedores de comida y bebida con colas inexistentes (sin problemas de WIFI). Yo diría que estas mejoras valieron la pena pagar extra. La zona VIP también incluía estaciones de carga de teléfonos.

### TIEMPO Y GÉNERO

Besame Mucho incluyó más de 60 bandas de los 80's. en su mayoría pero también abarcando los 60's, 70's, 90's y más. Nombres incluyeron

**De más de 60 bandas y artistas, aquí hay algunos momentos emocionantes del festival / Out of 60 plus stellar bands and artists, here are a few exciting moments of the festival. Fotos, de arriba a abajo/Photos, top to bottom: Julieta Venegas; Paulina Rubio; Desfile Folclórico/ Folkloric Parade**



**I am still exhausted from attending The "Besame Mucho" music festival at the Dodgers Stadium two days ago in LA. Also, I am quarantining because I contracted covid on the trip, most likely on the way there. But it was well worth it. This was a Coachella Type festival but marketed specifically for Latinos with all Spanish music. Out of approximately 100,000 attendees, (my estimate) I think I saw about eight people who might not have been Latinos. Mostly security and photographers. The whole experience was surreal.**

You see, back in February, when the tickets became available, my friends and I were trying to get them as soon as the festival went on sale, but just like Taylor Swift, all 100 grand of the tickets sold out in about ten minutes, and the system was overloaded so we were not able to get any. The fact that this happened ten minutes after they went on sale is a testament of the hunger that Latinos possess to celebrate their own music. The tickets originally cost \$230 for general Admission, \$340 for General Admission Plus and \$450 for VIP. All were sold out. My friends Cesar, Francisco and I grieved over the idea that we were not going to be able to attend this concert. Soon we started to doubt this festival was even real. The lineup looked so incredibly good, that we were convinced it was fake, or a scam... but it wasn't. The only reason I was able to attend was because *La Voz* was invited to participate, and as far as I saw, we were the only media organization from Northern California. The media pass/credentials afforded me access to VIP and backstage. Where we were allowed to interview some of the talent at scheduled intervals.

### STAGES AND UPGRADES

The Stages were called: "Rockero", "Las Clásicas", "Te Gusta el Pop" and "Beso." Each Stage held between twenty and thirty thousand folks. That is my estimate. I am basing it in the fact that they were clearly more people here than at Bottle Rock, where I used to work. In the common spaces you could find plenty of picture taking opportunities including day of the dead props, fake pyramids, and folkloric dancers ready to take that selfie with you.

Besides the music stages, there were several interactive experiences from the sponsors that included dancing, games, prizes or Instagram worthy opportunities. There were four beer gardens, some of them with viewing space towards the *Rockero* and *Beso* Stage and there were VIP areas with viewing space towards the *Rockero* and *Clásicas* Stages. There were plenty of food trucks in the different food dedicated areas, from different types, like pupusas, tacos, hamburgers, pizza, mac and cheese, etc. But the lines were long. And some of the vendors were having trouble with WIFI to charge their customers. Then, inside the GA+ and the VIP areas, there was no trouble or lines, these upgrades. included very nice, attended bathrooms and vendors of food and drink with non-existent lines (or WIFI problems). I would say that these upgrades were well worth it. The VIP area also included phone charging stations.

### TIME AND GENRE

*Besame Mucho* included More than sixty Bands from the eighties. mostly but also encompassing the sixties, seventies, nineties and more. The lineup also included different genres like Rock, Heavy Metal, Pop, Ska, Cumbia, Norteñas, Tropicales, and many more. And the nationalities of the artists included Mexico, Spain, Argentina, Chile, Colombia, Puerto Rico. It showcased a big chunk of humanity united under a

Kinky, Sonora Santanera ( y Dinamita), Panteón Rococó, Caló, Los Freddy's, Juanes, Los Tigres del Norte, Paulina Rubio, Alejandra Guzmán, Bronco, Caifanes, Oro Solido and Elvis Crespo. Y muchos mas.

El cartel también incluyó diferentes géneros como Rock, Heavy Metal, Pop, Ska, Cumbia, Norteñas, Tropicales, y muchos más. Y las nacionalidades de los artistas incluían México, España, Argentina, Chile, Colombia, Puerto Rico. Fue el escaparate de una gran parte de la humanidad unida bajo una misma lengua. Incluso había artistas italianos, brasileños y portugueses cantando en español. Todos los grupos de "Bésame Mucho" tuvieron éxitos números 1 en su época de esplendor. Así que el sonido en todos los escenarios fue proporcionado por éxito tras éxito durante todo este festival, directamente de los artistas originales. ¿Suena abrumador? Sí. Fue extremadamente abrumador, pero en el buen sentido de la palabra.

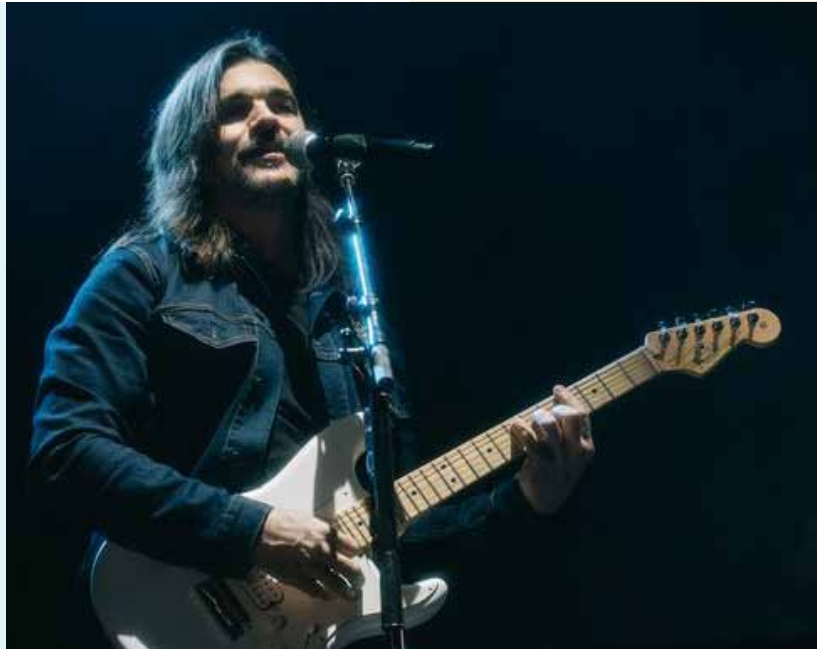
**MEZCLA DE TRIBUS**

Una cosa que me emocionó fue la mezcla de tribus. Los latinos somos un grupo muy diverso. No sólo por nacionalidad, sino también por el tipo de estilo de vida que seguimos, y este festival era un ejemplo perfecto de nuestra divergencia, lo que significaba que se podía ver una moda muy distinta que representaba a cada grupo: Cowboys con sombrero y botas, rockeros con chaquetas de cuero y pinchos, skinheads, emos, góticos, tipos de la ivy school, lo que se te ocurra, allí estaba. Pero aquí, la gente saltaba de un escenario a otro aunque su moda no encajara con el género del grupo que tocaba. De hecho, uno de los mejores momentos del festival para mí fue cuando los rockeros "Enanitos Verdes" terminaron su actuación cargada de emoción (más adelante), y su silencio permitió que el sonido del norteño Ramón Ayala llenara el espacio. Todos los fans del rock y del pop inmediatamente empezaron a bailar a la musica de Ramon con los pasos y movimientos muy distintivos del estilo Norteño ¡sin perder el ritmo! Esa fue una de las cosas más hermosas que mostró este festival, que estamos unidos, que sin importar estatus, origen, nacionalidad, de dudoso gusto en ropa o música, podemos estar unidos bajo el paraguas latino. Fue increíble ver a jóvenes, nacidos muchos años después de que estas canciones fueran tan populares o llegaran al top 20 de las listas de éxitos, cantarlas y bailarlas porque se las sabían de memoria, ¡y les encantaban! Fue entonces cuando me di cuenta de que estábamos viviendo una experiencia comunitaria como nunca antes. Me había pasado el día reexperimentando mi vida a medida que cada canción me devolvía a ese momento de hace décadas, ¡y puedo decir que TODOS en ese festival estaban sintiendo lo mismo! ¡Y lo estábamos haciendo juntos!

**HICCUPS**

Hubo muchos contratiempos durante este festival. Pero para ser la primera vez que este concierto reunía a 60 bandas en 12 horas, 4 escenarios a la vez, para 100.000 personas, ¡diría que estuvo muy bien ejecutado! Hubo problemas de sonido, desde micrófonos que funcionaban mal hasta altavoces con demasiados graves. Diría que todos ellos se resolvieron en tiempo real y que su efecto fue mínimo. Los cuartos de baño se desbordaron rápidamente y estaban mal iluminados por la noche. Yo no experimenté este problema porque tenía acceso a GA+ y VIP como miembro de los medios de comunicación. Y los baños estaban impecables. Las colas para la comida y la bebida eran largas, pero de nuevo, el acceso VIP me salvó de tener que experimentar esa parte. Los empleados no tenían ni idea de muchas cosas. Tuve que contestar a un cliente que pagaba dónde estaban los asientos ADA en uno de los escenarios, porque la persona que atendía el mostrador de información no tenía ni idea.

Los empleados también tuvieron que recoger sus tickets de comida en el mostrador de atención al cliente, apartando a los clientes que esperaban información, etc. Pero, de nuevo, he trabajado en muchos festivales de este tipo, y si



single language. There were even Italian, Brazilian and Portuguese artists singing in Spanish. Every band at *Bésame Mucho* had number one hits during their heyday. So the sound all over the stages were provided by hit after hit after hit during this whole festival, directly from the original artists. Does it sound overwhelming? YES! It was extremely overwhelming, but in a good, messy emotional way even.

**BLENDED OF THE TRIBES**

One thing that made me emotional even, was the blending of the tribes. Latinos are a very diverse group of people. Not just nationality, but also the type of lifestyle that we follow, and this festival was a perfect example of our diversity, meaning that you could see very distinct fashion representing every group: Cowboys with hats and boots, rockeros with leather jackets and spikes, skinheads, emos, goths, ivy school types, you name it, it was there. But in here, people would jump from one stage to the next even if their fashion mismatched the genre of the group playing. As a matter of fact , one of the best moments for me during the festival was when the Rockeros "Enanitos Verdes" ended their emotionally charged (more later) set, only for their silence to allow the sound of Norteño Ramon Ayala to fill the space. All the rocker and pop fans immediately started dancing to Ramon with the very distinct Norteño style steps and movements without missing a beat! That was one of the most beautiful things that this festival showed, that we are united, that regardless of status, background, nationality, of dubious taste in clothes or music, we can be united under the Latino umbrella. It was amazing to see youth, born way many years after these songs were so popular or hit the top twenty charts, sing and dance to them because they knew them by heart, and they loved them! That's when it dawned on me that we were having a communal experience like never before. I had spent the day re-experiencing my life as every song brought me back to that moment in time decades ago, and I can say that EVERYONE in that festival was feeling the same way! And we were doing it together!

**HICCUPS**

There were plenty of hiccups during this festival. But for this being the first time that this concert brought sixty bands in twelve hours, four stages at the time, to 100,000 people, I would say that it was very well executed! There were sound problems, from microphones that malfunctioned, to speakers that had too much bass. I would say that all of them got resolved in real time and the effect from them was minimal. The bathrooms were over run quickly and were poorly lit after dark. I didn't experience this problem because I had access to GA+ and VIP as a media member. And the bathrooms were pristine there. The food and drink lines were long, but again, the VIP access saved me from having to experience that part. The employees had no clue about many things. I had to answer a paying customer where the ADA seating was located at one of the stages because the person manning the information both had no clue.

The employees also had to pick up their meal tickets from the customer service booth, pushing aside paying customers that were waiting for information etc. But again, I have worked many of these types of festivals, and if these were the only hiccups for the first time putting this together, then it was

**De mas de 60 bandas y artistas, aquí hay algunos momentos emocionantes del festival /Out of 60 plus stellar bands and artists, here are a few exciting moments of the festival** Fotos, de arriba a abajo/ Photos, top to bottom: Juanes; Los Tigres del Norte; La Oreja de Van Gogh; Inspector.

estos fueron los únicos contratiempos de la primera vez que se organizó, ¡entonces fue una entrega increíble! Sí, fue abrumador, y lo pasaste mal cuando 2 o más bandas que te gustaban tocaban al mismo tiempo, sí, tenías que esperar para ir al baño si tenías entrada general, lo mismo con las colas para la cerveza y la comida, y sí, había un mar de gente, pero era un hermoso, desordenado, benevolente, desorganizado pero absolutamente maravilloso mar de gente que estaba unida a través de su experiencia latina común. Cantando, bailando, sonriendo y siendo amables unos con otros. Al final del día, todo el mundo salió de allí lleno de endorfinas naturales de la experiencia. Y eso es lo que importa cuando vas a festivales como éste.

#### MOMENTOS CONMOVEDORES

Hubo muchos momentos maravillosos durante el día, pero cuando los Enanitos Verdes, justo después de Hombres G, subieron al escenario, era la primera vez que tocaban desde la repentina muerte de su líder, Marciano Cantero, y mientras esperábamos que la banda cantara en su lugar, y lo hicieron al principio, otros artistas, incluyendo a David Summers de Hombres G, Noel Schajris de Sin Bandera y Rubén Albarrán de Café Tacvba, intervinieron para cantar las canciones y rendir homenaje a Cantero. Para hacerlo mucho más emotivo de lo que ya era, todos mencionaron a Cantero y enviaron besos al cielo. Ramón Ayala se sentó al borde del escenario porque dijo que se había caído varias veces, fue gracioso en el momento pero nos recordó que a los artistas, como a los fans, el tiempo les ha pasado factura. También hizo que el concierto fuera más íntimo. Para agilizar las cosas, las bandas tenían una parte del escenario giratoria, así que cuando una banda terminaba, la otra empezaba inmediatamente, algunas de las bandas lamentaron las prisas. Pero la emoción era tan intensa que no había tiempo para procesar el cambio.

#### RECORDAR ES VOLVER A VIVIR ESOS MOMENTOS

Empecé diciendo que estaba agotada, y es cierto. Habría sido mucho mejor si hubiera asistido con alguien con quien hubiera compartido un pasado. Pero como estaba sola, tuve que compartir con las voces y los fantasmas de mi cabeza. Incluso en un momento dado me permití abrazar todos los sentimientos y derramar algunas lágrimas. Escuchar a todos y cada uno de los grupos de ese festival me transportó a muchos momentos de mi vida. Este festival me transportó a versiones de 12, 15, 18 años de mi mismo cantando esas canciones, a todo pulmón, con personas queridas que ya no están vivas, como mi amigo Hugo y mi amiga Regina, (RIP) o con compañeros que ya no me hablan, como mi amigo Jorge que fue uno de mis mejores amigos desde 4to hasta 11vo grado y que después vivió conmigo aquí en los Estados Unidos. Lo quiero como a un hermano, pero como salí del closet, ya no me habla. Pero también me trajo recuerdos de mi primer beso, (Claudia) mi primera ruptura, la primera vez que me mudé lejos de mi comunidad, y las veces que bailaba con Verónica, que hasta la fecha sigue siendo muy cercana y hablamos a menudo mi primer par de botas (gran cosa para un chico de Chihuahua) Lilia, Cesar, Mayrol, Virginia, etc etc etc. ¡Hasta le mandé fotos a mi grupo de whatsapp de la secundaria! Las festividades familiares también seguían sonando en mi cabeza, como bodas, quinciañeras, hasta funerales, llenos de familiares, muchos de ellos ya fallecidos, todos los hitos de mis hermanos, mi personalidad forjada. Verdaderamente volví a revivir toda mi vida durante este periodo de 12 horas, y eso, sinceramente, ¡es muy agotador!

Este festival fue histórico, trascendental y un hito para la comunidad latina en Estados Unidos. Fue una experiencia compartida con muchos sabores y colores, todos latinos y todos muy nuestros. Fue Coachella para el mundo hispanohablante. Realmente espero poder ir de nuevo la próxima vez, y si tienes la oportunidad, te recomiendo encarecidamente que asistas, especialmente si creciste con la música española. Sí, a veces estaba desorganizado, abarrotado y lleno de gente. Fue un lío, pero fue un lío maravilloso, hermoso, único, auténtico y 100% agradable. ¡Valió la pena un 300%!



Fotos cortesía del Festival. Photos Courtesy of the Festival.

**De mas de 60 bandas y artistas, aquí hay algunos momentos emocionantes del festival.**

**Out of 60 plus stellar bands and artists, here are a few exciting moments of the festival.**

Fotos, de arriba a abajo/Photos, top to bottom: **Moenia; Elvos Crespo; Panteón Rococo.**

amazing delivery! Yes it was overwhelming, and you had a hard time when two or more bands that you loved were playing at the same time, yes you had to wait to go to the restroom if you had general admission, same with beer and food lines, and yes there was a sea of people, but it was a beautiful, messy, benevolent, disorganized but absolutely wonderful sea of people that was united through their common Latino experience — singing, dancing, smiling and being nice around one another. At the end of the day everyone walked out of there high in natural endorphins from the experience. And that is what matters when you go to festivals like this!

#### TOUCHING MOMENTS

There were many wonderful moments during the day, but when the *Enanitos Verdes*, right after Hombres G, took the stage, it was the first time playing since the sudden death of their front man, Marciano Cantero. While we waited for the band to sing in his place, and they did at the beginning, other artists, including David Summers from Hombres G, Noel Schajris from Sin Bandera and Café Tacvba's Ruben Albarran, stepped in to sing the songs and pay tribute to Cantero. Making it so much more emotional than it already was, they all mentioned Cantero and sent kisses to the sky. Ramon Ayala sat at the edge of the stage because he said he had fallen a few times. It was funny at the moment, but it reminded us that for the artists, like the fans, time has taken a toll. Also it made it for a more intimate concert. In order to speed things up, the bands had a revolving part of the stage, so when one band ended, the other one was starting immediately, some of the bands lamented the rush. But the excitement was so intense that there was no time to process the change!

#### TO REMEMBER IS TO LIVE THOSE MOMENTS AGAIN

I started with the statement that I was exhausted, and that is true. It would have been so much better if I had attended with someone who I had shared a past with. But since I was alone, I had to share with the voices and the ghosts in my head. Attending as much as I wanted involved sprinting from stage to stage, sometime changing directions midway, but that was part of the chaotic fun! The spontaneity produced by this allowed for me to immerse myself in the moment, to embrace all the feelings and shed some tears. Listening to every single band in that festival brought me back to many moments in time during my life. This festival transported me to a twelve, fifteen, eighteen year old versions of myself singing those songs, at the top of my lungs, with loved people who are no longer alive, like my friend Hugo and my friend Regina, (RIP) or with peers that no longer speak to me, like my friend Jorge who was one of my best friends from fourth to eleventh grade and later lived with me here in the U.S. Love him like a brother, but because I came out of the closet, he just doesn't speak to me any longer. But also brought me back memories of my first kiss, (Claudia) my first breakup, my first time moving away from my community, and the times I would dance with Veronica, who to this day is still very close and we talk often, my first pair of boots (big deal for a boy from Chihuahua), Lilia, Cesar, Mayrol, Virginia, etc, etc, etc. I even sent pictures to my whatsapp group from junior high! Family festivities also kept playing in my head, like weddings, quinciañeras, even funerals, full of family members, many of whom might have passed away, all my siblings milestones, my personality forged. Truly I relieved my whole life again during this twelve-hour period, and that, honestly, is very exhausting!

This festival was historic, momentous, and a milestone for the Latino community in the U.S. It was a shared experience with many flavors and colors, all Latino and all very much ours. It was Coachella for the Spanish Speaking world. I really hope I get to go again next time, and if you have the chance, I highly recommend that you attend, especially if you grew up with Spanish music. Yes, it was disorganized at times, crowded and busy. It was a mess, but it was a wonderful, beautiful, unique, authentic, and 100% enjoyable mess! Worth it 300%!



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**



## ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

spayneuter@humanesocietysoco.org

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

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882

555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

# 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](https://twitter.com/MSMVCD)

### HÁGASE VOLUNTARIO

*¿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](http://www.napahumane.org), [info@napahumane.org](mailto:info@napahumane.org) 707-255-8118**

**Marin County: visite [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org) and click on "Help the Animals"**

**Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 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](http://msmosquito.org)**  
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)  
[twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)



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**



**GAME OVER**

**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**



**JUEGO TERMINADO.**

**EL FENTANILO MATA.**

# 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



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.



### DIFFERENT NATIONAL ORIGINS SAME FAIR HOUSING RIGHTS

*It is illegal for landlords and real estate agents to deny you housing opportunities because of your ethnicity. The Fair Housing Act prohibits housing discrimination based on national origin.*

*If you believe you may be a victim of housing discrimination, contact Fair Housing Advocates of Northern California: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / [www.fairhousingnorcal.org](http://www.fairhousingnorcal.org).*

*Se habla español. Wheelchair accessible. Serving Marin, Sonoma and some areas of Solano County.*

*Note: This material is based on work supported by the Department of Housing and Urban Development (HUD) under FHIP PEI Grant # FPEI190035. Any opinion, findings, and conclusions expressed in this material are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of HUD.*

**Es ilegal que los propietarios o los agentes inmobiliarios te nieguen la vivienda por motivos de origen étnico. La Ley de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de origen nacional. Si crees que han infringido tus derechos, haz una denuncia.**

**Comunícate con: Fair Housing Advocates of Northern California (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / [www.fairhousingnorcal.org](http://www.fairhousingnorcal.org)**

**Se habla español. Accesible a sillas de ruedas**

**Servicios en los condados de Marin, y Sonoma, y en las ciudades de Fairfield y Vallejo en Solano.**

*Nota: Este material se basa en trabajo apoyado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) bajo el contrato FPEI190035. Las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de HUD.*

**THE FAIR HOUSING ACT PROHIBITS DISCRIMINATION AGAINST THOSE WHO ARE DEAF OR HARD OF HEARING, FAMILIES WITH CHILDREN OR NATIONALITY**

**LA LEY DE VIVIENDA JUSTA PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS PERSONAS SORDAS O CON DIFICULTADES AUDITIVAS, LA NACIONALIDAD O SI TIENE NIÑOS**

*Los proveedores de vivienda no pueden discriminar contra personas que sean sordas o que tengan otras dificultades auditivas o del habla y que necesiten adaptaciones como el sistema de retransmisión TTY o un perro para sordos.*

*Housing providers may not discriminate against persons who are deaf or who have other hearing or speech disabilities and need accommodations such as TTY relay or a hearing dog. Or discriminate against families with children or based on national origin. Si tiene preguntas sobre la vivienda justa o sospecha discriminación, por favor llame a Fair Housing Advocates of Northern California. For answers to fair housing questions, or if you suspect discrimination, please contact Fair Housing Advocates of Northern California:*

**La Vivienda Justa es su derecho/Fair Housing is your Right!** Llame a/Call "Fair Housing Advocates of Northern CA" al **(415) 457-5025** para más información. **TDD: 800-735-2922 Se habla español.**



Noi tiếng Việt Nam, xin gọi | **(415) 491-9677**



**Para obtener más información sobre cómo vacunarse visite [www.kp.org/covidvaccine](http://www.kp.org/covidvaccine).**

**For more information about getting vaccinated, visit [www.kp.org/covidvaccine](http://www.kp.org/covidvaccine).**



**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 pages. We partner with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and English-only employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to different areas in the North Bay.** Your message also appears on the front page of the La Voz website, [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on other **social media pages and groups.** More info, contact [info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com) or call **707 538-1812.***

**Lo que deben saber los padres sobre el VRS**  
Viene de la página 16

Aunque el VRS es común, y puede ser difícil determinar cuán grave podría ser, existen algunos factores de riesgo de los que los padres deben estar al tanto.

**Los niños que han nacido prematuros o que tienen 6 meses de edad o menos están en mayor riesgo de complicaciones debidas al VRS.**

**Los niños con enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas, o con un sistema inmunitario más débil, también pueden ser susceptibles al VRS.**

**TRATAMIENTO**

Actualmente no existe una vacuna para prevenir el VRS ni un tratamiento específico para la infección. Como se mencionó, la mayoría de los casos se resuelven por sí solos. Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a aliviar los síntomas:

- **Alivie el dolor y la fiebre con medicamentos sin receta (consulte a su pediatra para que le brinde asesoramiento y nunca administre aspirinas a un niño)**
- **Ofrezca mucho líquido para que el niño beba**
- **Utilice una solución salina nasal para ayudar con la respiración**
- **Utilice un humidificador de vapor frío para ayudar a disolver la mucosidad**

Hable con su proveedor de atención médica antes de darle un medicamento sin receta para el resfrío a su hijo o hija.

**Contenido relacionado: Sala de emergencias, atención urgente o consulta virtual? Dónde buscar atención médica.**

**CÓMO SE CONTAGIA**

Por lo general, el VRS se contagia mediante la tos y los estornudos, pero también puede propagarse cuando alguien toca una superficie que tiene el virus y luego se toca la cara antes de lavarse las manos.

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo en su familia:

- **Taparse la boca al toser y estornudar con un pañuelo o con el brazo, pero no con las manos**
- **Evitar el contacto cercano con otras personas, en especial si están enfermas**
- **Lavarse las manos con frecuencia**
- **No tocarse los ojos, nariz ni boca sin lavarse las manos**
- **Limpia y desinfectar las superficies de contacto frecuente del hogar.**

• Quedarse en casa si se está enfermo  
La mejor forma de evitar la transmisión del VRS es lo que hemos estado haciendo muy bien durante los últimos años: Llevar a cabo una higiene de manos cuidadosa, lo que incluye el lavado de manos frecuente con agua y jabón, y limpiar las superficies que los pequeños pueden alcanzar con las manos, como picaportes y manijas. Además, utilice mascarilla si tiene síntomas respiratorios.

Si sabe cómo puede verse una infección por VRS, y cuál es su diferencia con otros virus, podrá tomar medidas para mantener a su hijo o hija tan saludable como sea posible durante todo el año.

Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC.

<https://www.cdc.gov/rsv/index.html>.

**FREE Services in Your Community**

Do you need a ride to the airport or the doctor? Do you want help searching for an apartment? Would you like some help with your garden? Would your children benefit from math tutoring?

The Bay Area Community Exchange Timebank is a group of neighbors helping other neighbors meet their daily needs by using time as a currency (not dollars). The Timebank is a dollar-free community service, run by volunteers, and is not associated with any government agency.

Here's how it works: Rosa drives Lena to the airport and it takes two hours roundtrip. Lena logs into her account and transfers 2 hours from her account to Rosa's account.



The Timebank is free and easy to join and use:

1. Go to <https://timebank.sfbace.org/>
2. Create an account using your email address and name.
3. Read and accept the member agreement.
4. Make a request for the services and wait for timebankers to respond.
5. Make an offer—maybe you're able to repair a neighbor's faucet or walk their dog.

Timebanking is not an on-demand service. Timebanking is a way to gradually build community and meet your needs regardless of your income. Please honor the timebanking principles of respecting people and appreciating the skills and time they give.

**BECOME A CASA VOLUNTER!**

**Court Appointed Special Advocates or CASAs, everyday citizens in our community who help children and youth in foster care to navigate trauma or neglect experienced and ensure that their future is more hopeful than their past.** They encourage the judge and caregiving team to view the child as an individual, and they advocate for the best placement, connection to extended family, celebration of the child's heritage, and support steps towards permanency, including adoption if appropriate.

Research shows that children in foster care who have a CASA: Have better educational outcome; Are more likely to be enrolled in school; Get more educational, therapeutic and medical services; Are more likely to be re-united with their families; Are administered fewer Psychotropic medications; Spend less time in foster care. Every day, CASAs are speaking for the best interests of children and youth in foster care, including Native American children. **Become a CASA today. Sign up for an Informational Session (Orientation) Wednesdays at 10:00 a.m. 12/28/2022 and 1/11/2023. <https://sonomacasa.org/steps-to-become-a-volunteer/>**



## Arte y artesanía [www.sewingthroughfog.com/post/create-quilted-art-from-fabric-masks](http://www.sewingthroughfog.com/post/create-quilted-art-from-fabric-masks)



### Arts and Crafts

#### Transform Discarded Fabric Masks into Art

Rather than ending up in landfills let's turn these fabric scraps back into something beautiful! By **Radha Weaver**, La Voz

We all love scraps, right? We love to make them into beautiful, chaotic quilts that remind us of our favorite projects (because every project, no matter how good your fabric plan, gives the gift of scraps).

...it's time for us to remember - masks are just oddly shaped fabric scraps! In 2020 many of us used our scraps to help others - to make masks for family and friends, for local charities or hospitals. But we also bought them, or at least I did! For the days I actually left the house they were a key accessory. I bought organic silk masks dyed with natural dyes, I bought simple cotton masks, and I bought fun fashion tie-dye masks made from inexpensive jersey and waffle knit. So now that these masks sit discarded in a drawer or a jacket pocket or at the bottom of a backpack it's time for us to remember - masks are just oddly shaped fabric scraps! We can have fun, create art, make something beautiful so they don't end up in our landfills. **And we can wear our N95 to protect against COVID, Flu, RSV, etc.**

#### How to: turn Fabric Masks into Art

**Section 1: Supplies**, everything I used to create my quilted wall hanging from fabric masks. Note: my final product measured 15" by 26", but you can make yours as big or small as you need based on number of masks.

**Fabric Masks** (well washed!) - I used about 8, (6 had lining) - cotton, silk, jersey, nylon or whatever you have.

**Background/backing fabric** - 1 yard - you can pull from your fabric stash; I had a linen sheet we no longer used and liked how the texture complimented the natural dyes.

**Batting** that measures +1" bigger on all sides from your finished top. I used my scraps of Dream Bamboo.

#### Iron

**Seam ripper** and/or **embroidery scissors** or other small snipping tool, sewing scissors or rotary cutter

**Sewing machine** (optional - you could do it all by hand), hand-sewing needle 50wt **cotton thread** for piecing, 28wt cotton thread for quilting (or preferred thread) - I used Aurifil thread for both.

**For instructions please visit** <https://www.sewingthroughfog.com/post/create-quilted-art-from-fabric-masks>

#### Transforma las máscaras de tela desechadas en arte

En lugar de acabar en los vertederos, ¡convirtamos estos restos de tela en algo bonito! Por **Radha Weaver**, La Voz

A todos nos encantan los retales, ¿verdad? Nos encanta convertirlos en bonitos y caóticos edredones que nos recuerdan a nuestros proyectos favoritos (porque todo proyecto, por bueno que sea su plan de telas, regala retales).

...es hora de que recordemos: ¡las máscaras no son más que retales de tela con formas extrañas! En 2020, muchos de nosotros utilizamos nuestros retales para ayudar a los demás: para hacer máscaras para familiares y amigos, para organizaciones benéficas locales o para hospitales. Pero también las compramos, ¡o al menos yo lo hice! Para los días que salía de casa era un accesorio clave. Compré antifaces de seda orgánica teñida con tintes naturales, antifaces sencillos de algodón y antifaces de moda hechos de punto de jersey y gofre. Así que ahora que esas máscaras están tiradas en un cajón, en el bolsillo de una chaqueta o en el fondo de una mochila, es hora de que recordemos que las máscaras no son más que retales de tela con formas extrañas. Podemos divertirnos, crear arte, hacer algo bonito para que no acaben en nuestros vertederos. **Y podemos llevar nuestro N95 para protegernos contra el COVID, la gripe, el VSR, etc.**

#### Cómo: convertir máscaras de tela en arte

**Sección 1: Materiales**, todo lo que utilicé para crear mi tapiz acolchado con máscaras de tela. Nota: mi producto final medía 15" por 26", pero puedes hacer el tuyo tan grande o pequeño como necesites en función del número de mascarillas.

**Máscaras de tela** (¡bien lavadas!) - Yo utilicé unas 8, (6 tenían forro) - algodón, seda, jersey, nylon o lo que tengas.

**Tela de fondo/reverso** - 1 yarda - puedes sacar de tu reserva de telas; yo tenía una sábana de lino que ya no usábamos y me gustó cómo la textura complementaba los tintes naturales.

**Relleno** que mida +1" más en todos los lados de la parte superior acabada. Yo utilicé mis retales de Dream Bamboo.

#### Plancha

**Rasgacosturas** y/o tijeras de bordar u otra herramienta de corte pequeña, tijeras de costura o cúter giratorio.

**Máquina de coser** (opcional - puedes hacerlo todo a mano), aguja de coser a mano

**Hilo de algodón** de 50 wt para hacer piezas, hilo de algodón de 28 wt para acolchar (o el hilo que prefieras). Yo utilicé hilo Aurifil para ambos.

**Para obtener instrucciones, visite** <https://www.sewingthroughfog.com/post/create-quilted-art-from-fabric-masks>



# JCC SONOMA COUNTY JEWISH FILM FESTIVAL

November 29 - December 20, 2022



Nov. 29: ROSE (Coming of Age)



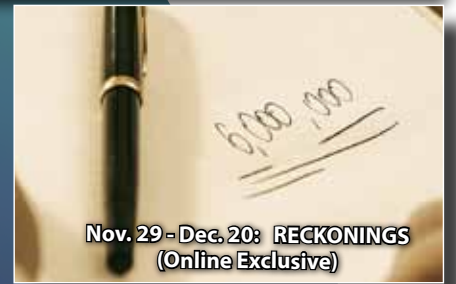
Dec. 6: LOST TRANSPORT (Drama/True Story)



Dec. 13: THE MAN IN THE BASEMENT (Drama/Thriller)



Dec. 20: A KADDISH FOR BERNIE MADOFF (Musical Documentary)



Nov. 29 - Dec. 20: RECKONINGS (Online Exclusive)

Tickets & Information  
[WWW.JCCSOCO.ORG](http://WWW.JCCSOCO.ORG)

RIALTO CINEMAS® SEBASTOPOL  
6868 McKinley Street, Sebastopol  
AND ONLINE



# JCC SONOMA COUNTY JEWISH FILM FESTIVAL

November 29 - December 20, 2022

Rialto Cinemas, Tuesdays at 1 pm & 7 pm  
OR Online, Anytime

SEASON PASSES ON SALE  
October 29!

WATCH THE TRAILERS & BUY TICKETS  
[WWW.JCCSOCO.ORG](http://WWW.JCCSOCO.ORG)

Non Profit Org.  
U.S. Postage  
**PAID**  
Santa Rosa, CA  
Permit No. 465

- November 29: ROSE
- December 6: LOST TRANSPORT
- December 13: THE MAN IN THE BASEMENT
- December 20: A KADDISH FOR BERNIE MADOFF
- \*Plus\* Hanukkah Candle Lighting
- Nov. 29 – Dec. 20: RECKONINGS (ONLINE EXCLUSIVE)
- \*Free\* to Season Passholders or \$5



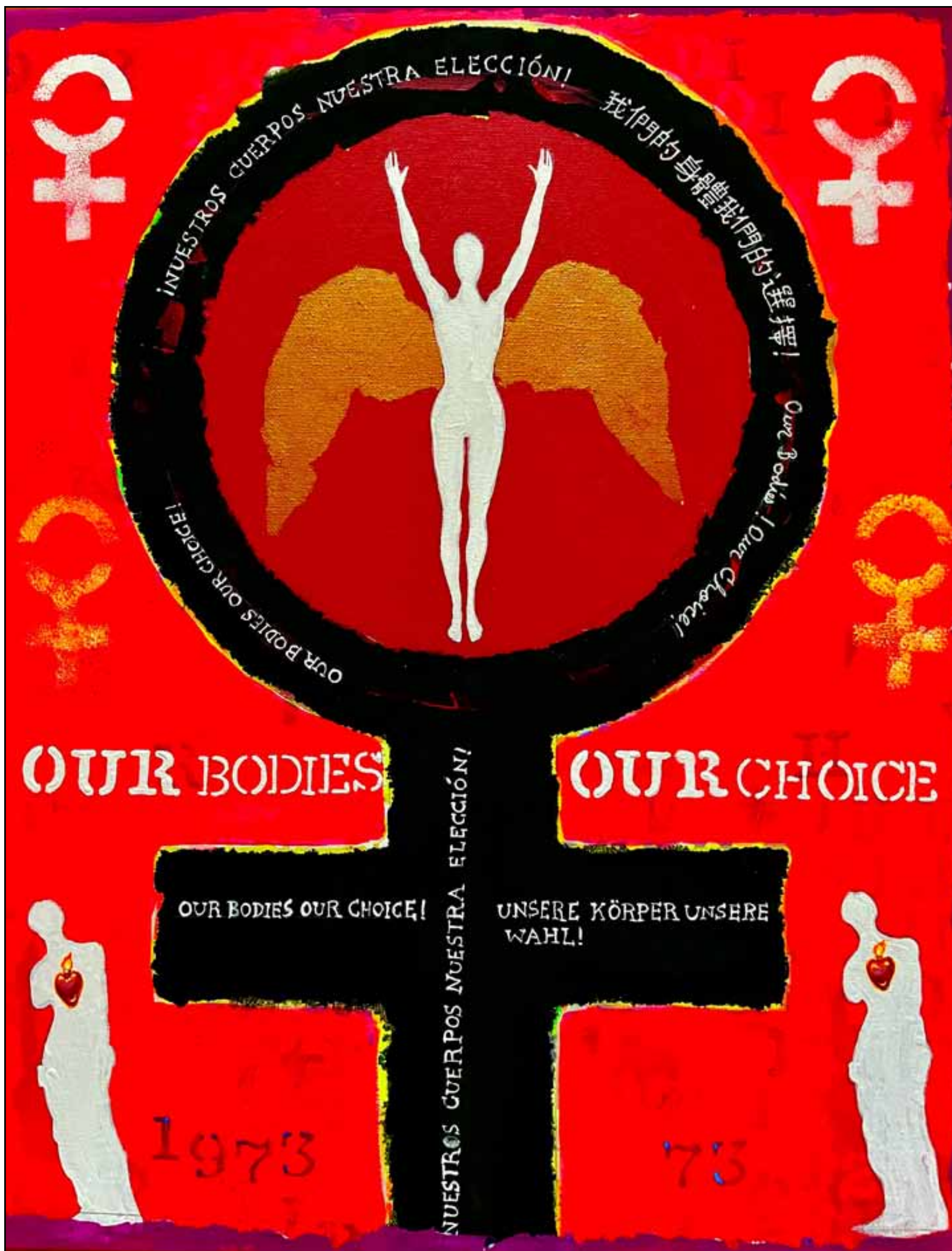
### Mix & Match: your choice.

Season Passholders choose to see each film either at the Rialto or online

Season Passes: \$60 Tickets: \$15 in advance, \$18 at the door  
For assistance email [office@jccsoco.org](mailto:office@jccsoco.org)



All films can be watched through December 20, 2022. Todas las películas podrán verse hasta el 20 de diciembre de 2022.



Recientemente he terminado esta pequeña pintura acrílica. 16"x20". El título del cuadro es **Nuestros cuerpos, Nuestra elección "Our Bodies Our Choice"**. Creé el arte después de estar molesto por la reciente sentencia del Tribunal Supremo sobre el derecho de la mujer a abortar. Opino que ningún organismo ni gobierno debe dictar si una mujer debe o no tener un hijo. ¡Debemos luchar por la justicia! La mujer no es un bien mueble.

I have recently finished this small acrylic painting. 16"x20". The painting title "**Our Bodies Our Choice**". I created the art after being upset at the recent Supreme Court ruling concerning a woman's right to an abortion. I have the opinion that no body no government should dictate if a woman should or should not bear a child. We must fight for justice! Woman are not chattel!

— **Diego Marcial Rios** [diegomarcialrios.com](http://diegomarcialrios.com)

## Usted trabaja duro para criar una familia saludable, deje que WIC le ayude.

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños.



## You Work Hard to Raise a Healthy Family: Let WIC Help

WIC is a nutrition program for Women, Infants, and Children.



### Usted puede calificar si:

- Está embarazada, está dando pecho o acaba de tener un bebé.
- Tiene un niño menor de 5 años. y
- Tiene un ingreso bajo a mediano. y/o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (Estampillas de Comida). y
- Vive en California

### WIC proporciona:

- Educación sobre nutrición e información de salud.
- Apoyo con la lactancia.
- Beneficios mensuales para alimentos sanos como frutas y verduras.
- Referencias a proveedores de servicios médicos y servicios.

Puede calificar si el ingreso de su familia cumple con los requisitos de WIC. Una familia de cuatro puede ganar hasta \$4,086\* por mes antes de impuestos y aun calificar.

\*Niveles de ingreso cambian anualmente.

**¡Inscríbese pronto! Llame hoy a WIC para saber si califica.**



### You may qualify if you:

- Are pregnant, breastfeeding, or just had a baby;
- Have a child under age 5; and
- Have a low to medium income; and/or
- Receive Medi-Cal, CalWORKs (TANF), or CalFresh (Food Stamps) benefits; and
- Live in California

### WIC provides:

- Nutrition education and health information
- Breastfeeding support
- Monthly benefits for healthy foods (like fruits and vegetables)
- Referrals to medical providers and community services

You may qualify if your family's income meets WIC guidelines. A family of four can earn up to \$4,086\* before taxes per month and qualify.

\*Income levels change annually.

**Enroll early! Call WIC today to see if you qualify:**



County of Sonoma WIC  
1450 Guerneville Rd  
Santa Rosa, CA. 95403  
(707) 565-6590



*This institution is a provider that offers equal opportunity.*

County of Sonoma WIC  
1450 Guerneville Rd  
Santa Rosa, CA. 95403  
(707) 565-6590



*This institution is an equal opportunity provider.*

### SEWING THROUGH BLOG



Vea la página 25 / See page 25

## NEED FOOD?

Call **Food Connections** at the Redwood Empire Food Bank. Connecting our **community** to healthy food.

### ¿NECESITA COMIDA?

Llame a **Food Connections** del Banco de Comida Redwood Empire. Conectando nuestra **comunidad** a alimentos saludables.



**FOOD CONNECTIONS**  
707-523-7903  
9:00 am - 5:30 pm  
Open Monday - Friday  
Abierto Lunes - Viernes

## DOWNLOAD CALIFORNIA'S FREE EARTHQUAKE WARNING APP



## PREPÁRATE PARA LOS TERREMOTOS

CON LA APLICACIÓN **MYSHAKE**. ES GRATIS