

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,270 photos since March 2010
and received 1,104,046 views.

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

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



© 2023 • La Voz Bilingual Newspaper

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

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

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

Belén Lopez Grady • Directora Ejecutiva de North Bay Organizing Project

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



Belén López-Grady es una orgullosa feminista chicanx y solucionadora de problemas. Es la mediana de 12 hermanos, 6 de los cuales fueron criados por su madre soltera. Belén creció en Roseland, una vibrante comunidad de inmigrantes en la que experimentó los efectos del racismo y el desarrollo desigual, como la inseguridad alimentaria y de vivienda, las zonas industriales abandonadas y la cadena que va de la escuela a la cárcel. Se politizó por completo a los 15 años tras sobrevivir a abusos sexuales y a un desahucio. Belén es una graduada universitaria de primera generación, licenciada en Desarrollo Comunitario y Ciencias Ambientales y con un máster en Desarrollo Sostenible centrado en el cambio climático y la reducción del riesgo de desastres. Le apasiona co-crear (y a veces exigir) políticas públicas antirracistas, sistemas liberadores de ayuda mutua y el uso de la tierra para el bien público para abordar la justicia climática.

Belén Lopez-Grady is a proud Chicanx feminist and problem-solver. She is the middle of 12 children, 6 of whom were raised by her single mother's fierce love and grit. Belén grew up in Roseland a vibrant immigrant community where she experienced the impacts of racism and inequitable development such as food and housing insecurity, brownfield sites and the school to prison pipeline. She became fully politicized at 15 after surviving sexual abuse and a housing eviction. Belén is a first-generation college graduate, B.A. in Community Development and environmental science and M.A. in Sustainable Development with a focus on climate change and disaster risk reduction. She is passionate about co-creating (and sometimes demanding) anti-racist public policy, liberatory systems of mutual aid and the use of land for public good to address climate justice.

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, and on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other social media pages and groups.

More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

Belén Lopez Grady. Continúa en la página 6. Foto de Jeff Kan Lee Continued on page 6. Photo by Jeff Kan Lee

BUS SERVICE CHANGES



EFFECTIVE SUNDAY, MARCH 12, 2023

ROUTES 101, 130, 154 & 172

- No Change

ROUTE 114

- **Bus no longer stops at Spencer Ave Bus Pad.**
- **New morning trip** departing E Blithedale & Tower at 8:04 am and arriving at SF Financial District at 9:15 am
- **New afternoon trip** departing SF Financial District at 3:40 pm and arriving at E Blithedale & Kipling at 4:59 pm.
- Minor schedule adjustments. Check new schedules carefully.

ROUTE 132

- **Bus no longer stops at Manzanita Park & Ride** except for the first two early morning trips serving Larkspur Ferry Terminal.
- Minor schedule adjustments. Check new schedules carefully.

ROUTE 154

- **Departure times for the morning trips up to 7 minutes earlier.** Check new schedules carefully.

ROUTE 172

- **Departure times for the morning trips up to 7 minutes earlier.** Check new schedules carefully.

AJUSTES EN EL SERVICIO DE AUTOBÚS

EN VIGOR A PARTIR DEL DOMINGO, 12 DE MARZO DE 2023

RUTAS 101, 130, 154 & 172

- Sin cambio

RUTA 114

- **El autobús ya no se detiene en la parada a la orilla de la autopista (bus pad) de Spencer Ave.**
- **Nuevo viaje matutino** que sale de E Blithedale y Tower a las 8:04 a.m. y llega al Distrito Financiero de SF a las 9:15 a.m.
- **Nuevo viaje vespertino** que sale del Distrito Financiero de SF a las 3:40 p.m. y llega a E Blithedale y Kipling a las 4:59 p.m.
- Ajustes menores en el horario. Revise cuidadosamente los nuevos horarios.

RUTA 132

- **El autobús ya no se detiene en el estacionamiento Park & Ride de Manzanita,** con la excepción de los primeros dos viajes matutinos que dan servicio a la terminal de ferry de Larkspur.
- Ajustes menores en el horario. Revise cuidadosamente los nuevos horarios.

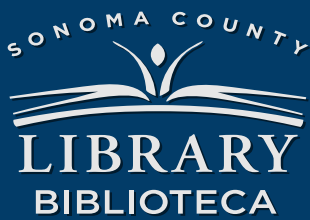
RUTA 154

- **Horas de salida de los viajes matutinos hasta 7 minutos antes.** Revise cuidadosamente los nuevos horarios.

RUTA 172

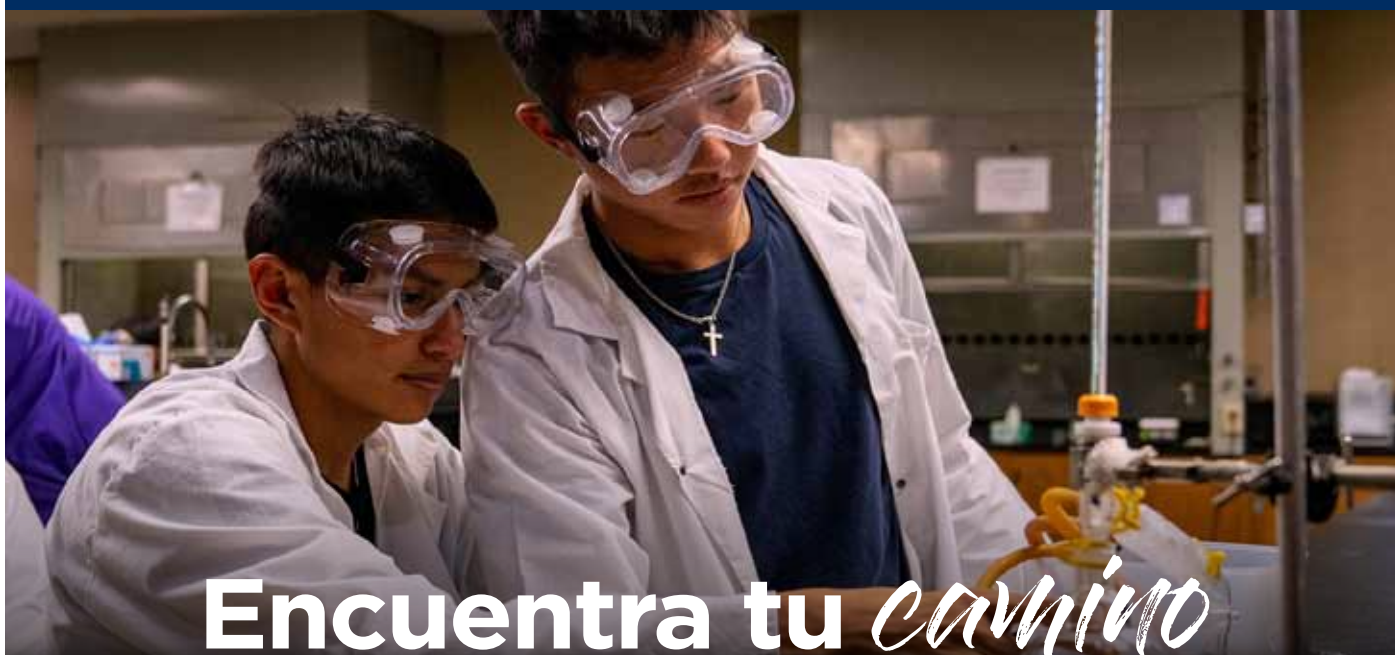
- **Horas de salida de los viajes matutinos hasta 7 minutos antes.** Revise cuidadosamente los nuevos horarios.

Para conocer los nuevos horarios de autobuses GGT, recoja la Guía de Golden Gate Transit Primavera 2023 en su autobús o ferry, conéctese a goldengate.org, o llame al 415/455-2000 (sin costo 511/TDD 711).



¡Estamos contratando!

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



Encuentra tu camino

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 • news@lavoz.us.com

MARZO / MARCH 2023

Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:

Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

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

ONLINE ISSUES: call *La Voz* at 707.538.1812.

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

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

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; ¡Gracias!

DONATIONS:

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

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

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

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

© Periódico Bilingüe *La Voz* 2023. Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.

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

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on www.lavoz.us.com and on the *La Voz* social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group**.

Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! *La Voz* has posted 17,270 photos since March 2010 and received 1,104,046 views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



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

5 CONSEJOS PARA VIAJAR EN AUTO CON TU PERRO

Análisis escrito por la Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Si eres como muchos dueños de mascotas, seguro prefieres llevar a tu perro contigo cuando sales de vacaciones en tu auto
- Hay muchas cosas en las que debes pensar antes de salir de viaje con tu cachorro; sin duda, la más importante es su temperamento y qué tan hábil sea para relajarse en entornos desconocidos
- Es esencial que planifiques todo con anticipación: desde lograr que tu perro se sienta cómodo en tu vehículo, encontrar hoteles que admitan mascotas y hasta tener presente la importancia de “esperar lo inesperado”

Por diversas razones, cada vez más dueños de mascotas optan por salir solo a lugares en los que se aceptan perros y tomar vacaciones a las que pueden ir y volver en auto. En caso de que la situación lo requiera, puedes llamar a un cuidador de confianza o, en el peor de los casos, llevarlo a una residencia canina, pero tu primera opción es llevarlo contigo.

De acuerdo con las estimaciones actuales, al menos el 18 % de los residentes de EE UU que viajan por placer han viajado en carretera con sus mascotas. Un estudio que se publicó en el Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism señaló: “A medida que aumenta el número de personas que consideran a las mascotas como miembros de su familia, los dueños se niegan a viajar sin ellas”.

PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Si estás pensando en llevar a tu perro a un viaje en carretera por primera vez, lo primero que debes tomar en cuenta es su temperamento. El temperamento de tu mascota es más importante que la raza cuando se trata de determinar si tu amigo canino disfrutará ser tu compañero de viaje (y viceversa).

Cada perro es un individuo que tiene su propio nivel de tolerancia a las imágenes, sonidos y olores desconocidos que trae consigo un viaje en automóvil. El Dr. Tom Watson, veterinario del Carolinas Veterinary Medical Hospital resume la situación de la siguiente manera:

“Decidimos salir de vacaciones para relajarnos y descansar. Si el perro experimenta ansiedad y te hace sentir igual porque no está disfrutando el paseo, es necesario que descubras cómo lograr que sea un buen viaje para todos.”

De igual forma, es importante que compruebes con anticipación que los hoteles en los que planeas hospedarte admiten mascotas y, además, que admiten la raza de tu perro, ya que algunos hoteles tienen restricciones en ese aspecto. Es posible que algunos hoteles también tengan límites de tamaño o de número de mascotas por habitación, así que es importante cerciorarse con antelación.

5 CONSEJOS IMPORTANTES PARA VIAJAR EN AUTO CON TU PERRO

En términos generales, no te recomiendo que viajes en avión con tu mascota a menos que no tengas otras opciones, así que los siguientes consejos se refieren a viajar en automóvil.

1. Enséñale a tu perro a disfrutar del paseo. Parece que a algunos perros les encantan los paseos en auto por naturaleza, mientras que otros no los disfrutaban tanto. Si tu perro experimenta una ansiedad muy intensa cuando viaja en auto y ya intentaste ayudarlo a superarla, tal vez quieras reconsiderar un viaje por carretera junto a tu mascota. Para los perros que solo necesitan un poco de convencimiento, hay varias estrategias para lograr que los viajes en auto les resulten divertidos poco a poco.

SEE LA CONEXIÓN DE LA COMPASIÓN ON PAGE 23

5 TIPS FOR THE ULTIMATE DOG ROAD TRIP

By Dr. Karen Shaw Becker

Story at-a-glance

- If you're like a lot of pet parents these days, you'd really prefer to bring your dog along on road-trip vacations and getaways
- There's a lot to think about before hitting the road with a canine family member; arguably the most important is your pet's temperament and ability to relax in unfamiliar settings
- Planning ahead is essential — everything from getting your dog comfy with riding in your vehicle, to finding pet-friendly hotels, to embracing the importance of “expecting the unexpected”

For a variety of reasons, a growing number of pet parents these days choose to limit their getaways to “dogs welcome” visits and vacations they can travel to and from by car. In a pinch, they may call in a reliable pet sitter or worst case, take their dog to a boarding kennel, but their first choice is always to bring their furry companion along.

Current estimates are that at least 18% of Americans traveling for pleasure have hit the road with their pets. A study published in the Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism noted, “As an increasing number of people consider pets as members of their families, pet owners are refusing to travel without their pets.”

PLANNING AHEAD

If you're considering bringing your dog on a first-time road trip, or he's new to the family and hasn't traveled with you before, the first thing to consider is his temperament. Temperament is actually more important than breed when it comes to determining whether your canine companion will enjoy being your traveling companion (and vice versa).

Every dog is an individual with his or her own level of tolerance for the unfamiliar sights, sounds, and smells that a car trip brings. Veterinarian Dr. Tom Watson of Carolinas Veterinary Medical Hospital sums up the situation well:

“You're going on a vacation to relax and unwind. If the dog is anxious and making you anxious because they're not traveling well, you need to figure out how you can make it a good trip for everybody.”

It's also important to ensure ahead of time that the hotels you're planning to stay at are not only pet friendly, but also allow your dog's breed, as some hotels have breed restrictions in place. Certain hotels may also have size limits, as well as limits on the number of pets in a room, so it's important to check those things out ahead of time as well.

5 IMPORTANT TIPS FOR SUCCESSFUL ROAD TRIPS WITH YOUR DOG

Generally speaking, I don't recommend traveling with your pet by air unless there are no other available options, so the tips that follow pertain to travel by car.

1. Help your dog learn to enjoy the ride — Some dogs seem to be hard-wired to love car rides. Others, not so much. If your dog has extreme anxiety about car travel that you've tried and failed to help her overcome, you may want to rethink a road trip. For dogs who just need some convincing, there are ways to make car rides fun in baby steps.

SEE COMPASSION CONNECTION ON PAGE 23



REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

¡La Sociedad Humanitaria del Condado de Sonoma estamos ofreciendo adopciones con cita! Conozca a su próximo bebé peludo en cuatro sencillos pasos:

- 1. Vea a las mascotas** en humanesocietysoco.org/adopt
- 2. Llame a nuestro Equipo de Adopciones** (en Santa Rosa al 542-0882 de martes a sábado de 12PM a 5PM/ en Healdsburg al 431-3386 de lunes a sábado de 12PM a 5PM) para conocer más sobre algún animal en específico ¡y saber si serian una buena pareja!
- 3. ¡Programen una Reunión para Conocerse!** Las citas se pueden programar en uno a dos días. Las reuniones para conocer perros se llevan a cabo en lugares abiertos predeterminados. Las reuniones para conocer gatos/conejos se desarrollan a través de video conferencia
- 4. ¡Adóptelo!** Cuando esté listo para adoptarlo, se pueden llenar todos los papeles en línea y lo recibiremos afuera para entregarle de manera segura a su mascota, utilizando una correa (para los perros) o una jaula (para los gatos y los animales de compañía pequeños). Vamos a practicar el Distanciamiento Social durante todas las interacciones.

PEOPLE AND PETS TOGETHER

Adapting and adopting while social distancing

Humane Society of Sonoma County now offering Adoptions by Appointment! Meet your next fur-baby in four easy steps:

- 1. View pets** at humanesocietysoco.org/adopt
- 2. Call our Adoptions Team** (Santa Rosa 707-542-0882 Tuesday – Saturday 12PM-5PM / Healdsburg 707-431-3386 Monday – Saturday 12PM-5PM) to learn more about a specific animal and find out if they're a good fit!
- 3. Schedule a Meet 'n Greet!** Appointments can be set up within 1-2 days. Dogs meet 'n greets will take place in predetermined outside spaces. Cats / rabbits meet 'n greets take place via video call
- 4. Adopt!** When you're ready to adopt, all paperwork can be completed online and we'll meet you outside ready to safely transfer your pet to you via leash (dogs) or carrier (cats, small companion animals). We will practice **Social Distancing** during all interactions.

Clipper en su Teléfono

TENGA SIEMPRE SU TARJETA A MANO

Una manera más sencilla de usar su tarjeta

Pague las tarifas con su teléfono, ¡rápido y fácil!



Añadir Clipper a su Billetera Móvil

Google Pay is a trademark of Google LLC.



Clipper on your Phone

ALWAYS HAVE YOUR CARD HANDY

A simpler and easier way to use your card

Pay your rates with your phone, fast and easy!

Add Clipper to your Mobile Wallet

iRanas!

Frogs!

RANAS

¡No te las comas!

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

Si vas a Francia, en verdad no te recomendaría
Que pruebes ciertas comidas, prudente no sería
Puede ser que ni gato ni perro lleguen a sugerirte
Pero las patas de una flaca rana si pueden servirte

Dirían "para chuparse los dedos" o "magnifique"
O quizás que "sabe a pollo", un plato "muy chic"
Yo diría ¡Puaf! o incluso ¡uaj! llegaría a gritar
Si en el menú dice "rana", huye de ese lugar

De patas largas dobladas hacia atrás y ojos saltones
Con la barriga hinchada, llena de insectos voladores
Este pequeño anfibio pertenece a los humedales
Mas no a un plato con calabacines y manjares

Ya sea en pantanos, colinas o valles, todas las ranitas
Primero son renacuajos que tienen agallas y una colita
A las cuatro semanas tienen dientes y pueden morder
A las nueve semanas les salen patas y pueden correr

Después de 12 a 16 semanas ya son grandes ranitas
Y esperan cruzar los campos acompañadas o solitas
Llegan a ser las mejores saltarines indudablemente
Avanzando 20 veces su tamaño con un salto potente

¿Te apetece una rana? Hay algo más que debes saber
Al cambiar de piel, la piel que se cae es para comer
Otra vez ¡Puaf! esa no es la rana que quieres tanto
Si estás en Francia, pide un croissant mientras tanto



Adult Female American Bullfrog © Gary Nafis

Bullfrog Tadpole, Day 1 © Gary Nafis



Pacific Treefrog © Gary Nafis



LA CADENA ALIMENTICIA
THE FOOD CHAIN

All you need to know about frogs www.californiaherps.com/frogs/frogpics.html

FROGS

Not for eating!

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

If you go to France I wouldn't advise
To try the cuisine, it wouldn't be wise
They might not serve cat, and they might not serve dog
But they'll fry up the legs of a slimy old frog

They might say "magnifique";
they might say "finger lickin' -"
A culinary delight that tastes just like chicken"
Yuck I'll say once, and ick two times more
If the menu says "frog" turn around at the door

Two bulging eyes, long webbed hind feet
Big swelling belly filled with crunchy fly meat
This little amphibian belongs where it's wet
Not on a plate with a sautéed courgette

Whether bullfrog or marsh frog, on hill or on dale
They'll start as a tadpole, just gills, mouth and tail
At four weeks they're bigger, with teeth that are biting
At nine weeks come legs, it's oh so exciting

Between 12 weeks and 16 they're froggies full grown
Hopping 'cross lily pads with pals or alone
They're the best little leapers, pound for pound
Jumping 20 times their length with a powerful bound

So they sound kind of tasty? Ok here's the deal
When they shed their skin, honest,
their skin's their own meal
Yuck, I repeat, it's not frog that you want
When in France, 'stead of frog, ask for "un croissant"



Southern Leopard Frog
© Dick Bartlett



Southern Leopard Frog © John White

Male and Female American Bullfrogs © Gary Nafis



Couch's Spadefoot Toad © Gary Nafis

THINK SAFETY FIRST



Stay alert. Stay safe.

- Never walk on the tracks—it's dangerous and illegal.
- Wait for the gate. Pay attention to signs and signals at railroad crossings.
- Heads up. Don't be distracted by cell phones, texting and headphones. Stay alert at all railroad crossings.
- Don't risk it. Drivers should never rush through railroad crossings to avoid waiting. Never stop your car on the tracks—drive through crossings only when you can make it safely through to the other side.

LEARN MORE ABOUT RAILROAD SAFETY AT
BeTrackSMART.org



Su biblioteca digital nunca está cerrada



sonomalibrary.org



Belén López Grady — Executive Director at NBOP *Por/by Ramon Fidel Meraz • Fotos de/photos by Jeff Kan Lee*


Nos vimos con Belen en el hermoso huerto de Bayers Farm en Roseland. En Espanol, NBOP se dice "Proyecto Organizativo de la Bahia de Norte," pero por cuestiones de mantener el articulo, le llamaremos NBOP — Ramon Meraz

La Voz: ¡Belen! Felicidades por tu nuevo cargo como Directora Ejecutiva de North Bay Organizing Project. Háblanos de este cambio y de lo que significa para tí o favor.

Belén López Grady: ¡Gracias! Es una oportunidad increíblemente especial, y un privilegio poder dirigir NBOP de esta manera. Yo me uní al NBOP por la política de Vivienda, en la intersección de la vivienda, el cambio climático y los desastres naturales, debido a mi experiencia en el uso de la tierra y el cambio climático.

Desde mayo de 2021, he sido la Directora Adjunta, centrada en la planificación estratégica, los proyectos de ayuda mutua, las finanzas, las operaciones y la comunicación. Pero NBOP es lo que creamos nosotros, y creemos que cada persona merece estar bien dotada de recursos y centrada en su pasión, así que recientemente, decidimos, colectivamente, un cambio en el liderazgo ejecutivo. Creo que esto demuestra la capacidad de adaptación de la organización y de las personas implicadas. Nos esforzamos continuamente por construir una organización, sin ánimo de lucro, pero mejor; deconstruimos activamente los estilos de gestión tradicionales, la toma de decisiones, y nos preocupamos profundamente los unos por los otros con amor y compasión.

Formar parte de NBOP es muy significativo para mí, porque luchamos por el cambio estructural en el corazón de tanta injusticia, pero lo hacemos con creatividad y cultura. Es un trabajo del alma. No son sólo palabras políticas. Es real.

Yo soy de Roseland. Fui a la escuela primaria de Sheppard, luego a la Cook Middle School, Elsie Allen High School, y luego al SRJC antes de transferirme. Crecí en West Avenue y Hazel Street frente a Olive Park, al lado del freeway 101. En realidad, como Chicana, mi vida ha estado en la intersección de la injusticia ambiental y social, sin embargo, tuve una infancia muy afortunada. Soy una de 12 hijos, y fui criada por una madre soltera con 6 de nosotros en la casa.

Mi madre y mi abuelo (el Sr. Pérez) me inculcaron el amor por el aprendizaje y la educación, pero no sólo la educación por la educación, la pregunta siempre era:

¿Qué es una respuesta larga, pero ser una directora ejecutiva latina significa unirse a un club muy muy pequeño, y no quiero dar la impresión de que de alguna manera lo he hecho sola. Puede que no tuviera conexiones familiares mientras crecía, pero cuando me uní a NBOP, mis colegas se convirtieron en otra familia y realmente tuve el apoyo para crecer en mi propio liderazgo sin complejos. Por eso esta transición significa tanto para mí, personalmente.

La Voz: ¡Es una gran familia!

Belén López Grady: ¡Sí! Pero como tenía tantos hermanos, y una familia tan grande, la mayoría eran mujeres muy fuertes e independientes, a una edad muy temprana, entendí la interconexión de nuestras decisiones; que mi existencia estaba conectada a todas estas personas a mi alrededor de maneras muy reales como la cantidad de comida que comía afectaba la capacidad de mis hermanos para comer más.

Al mismo tiempo, empecé a preguntarme: ¿qué es lo más importante que puedo hacer? Cómo puedo facilitar las cosas a los demás? Como puedo reducir el sufrimiento? Cuando llegué al instituto, tenía una sensación de

We met Belén at the beautiful orchard at Bayers Farm in Roseland. In Spanish, NBOP is called "Proyecto Organizativo de la Bahia de Norte," but for the sake of the article, we will call it NBOP — Ramon Meraz

La Voz: Congratulations on your new role as Executive Director at North Bay Organizing Project. Please tell us about this move and what it means to you:

Belén López Grady: Thank you! It's an incredibly special opportunity and privilege to be able to lead NBOP in this way. I started at NBOP in housing policy at the intersection of housing, climate change and disasters because of my background in land use and climate change.

Since May 2021, I've been the Deputy Director focused on strategic planning, mutual aid projects, finances, operations and communication. But NBOP is what we create and we believe that each person deserves to be well resourced and focused on their passion so we decided, collectively, for a change in executive leadership. I think this really speaks to the adaptability of the organization and the folks involved. We continually strive to build a better nonprofit; we actively deconstruct traditional managerial styles, decision-making, and we care deeply for each other with love and compassion.

Being a part of NBOP is really meaningful to me because we fight for structural change at the heart of so much injustice but we do it with creativity and culture. It's soul work. These aren't just political words. It's real!

I'm from Roseland. I went to Sheppard Elementary, Cook Middle School, Elsie Allen High School, then the SRJC before transferring. I grew up on West Avenue and Hazel Street across from Olive Park next to the 101. Ultimately, as a Chicana, my life has been at the intersection of environmental and social injustice yet I had the most fortunate childhood. I am one of 12 children and was raised by a single mom with 6 of us.

My mom and Grandpa (Mr. Perez) really instilled in me a love of learning, and of education, but not just education for the sake of education, the question always was: OK, what are you going to do with it? How are you going to give back? I know that's a long answer but being a Latina executive director means joining a very very small club and I don't want to give the impression that somehow I did it alone.

I may not have had family connections growing up but when I joined NBOP, my colleagues became another family and I really had the support to grow into my own unapologetic leadership. That's why this transition means so much to me, personally.

La Voz: that is a big family!

Belén López Grady: Yes! But because I had so many siblings, and such a large extended family, the majority were really fierce and independent women, at a very young age, I understood the interconnectedness of our decisions; that my existence was connected to all these people around me in very real ways like how much food I ate impacted my brothers' ability to eat more.

At the same time, I started asking myself: what is the most important thing that I can be doing, how do I make it easier for others, how do I reduce suffering? There was a sense of urgency once I hit high school, like I was running.

urgencia, como si estuviera corriendo. Sinceramente, creo que corría para evitar ser otra estadística. De joven ya estaba familiarizada con la inseguridad de la vivienda, la inseguridad alimentaria y la cadena que va de la escuela a la cárcel: mis hermanos mayores entraban y salían de la cárcel. Durante ese tiempo también me di cuenta de todos estos males socialmente contruidos que desarrollamos a través de la política y de cómo mi familia — a través del cuidado colectivo de unos por otros — dio forma a una infancia súper cariñosa para mí. ¡Hacía falta un pueblo!

Yo diría que estuve expuesta a cosas terribles, pero no me debilitaron porque tenía mujeres que me querían, mi hermana, mis primas, mis tías, mi madre y mi abuela. Cuando me di cuenta de ese poder, es cuando me di cuenta de que podía marcar la diferencia en el mundo y podría crear el cambio, construyendo ese mismo poder en mí y otros. Es el poder de la gente. Es amor.

DESPUÉS DE LOS INCENDIOS

La Voz: *Belén, has sido comisionada de planificación del condado y también trabajaste para Permit Sonoma durante un tiempo. ¿Cómo ha influido ese trabajo en tu forma de ver las cosas?*

Belén López Grady: *¡Me vas a meter en un lío! (risa sincera) ¡Es broma! Fue un trabajo muy interesante. Empecé a trabajar justo después del incendio de Tubbs, y fue un momento muy especial para dedicarse a la planificación.*

Lo que vi durante ese tiempo y que es específico de ese contexto de catástrofe fue una concentración de riqueza y eso ocurre no por culpa de una sola persona, sino por las políticas que perpetúan la desigualdad. No obstante, hay que tener en cuenta que mi visión del mundo es muy distinta de la de la mayoría de los planificadores, que en todo el país tienden a ser tipos de cierta demografía.

Mi trabajo en la comisión fue fascinante. Para que estos espacios públicos sean realmente del pueblo y para el pueblo, necesitamos más representación. Es fundamental que nos preguntemos cuáles son las tuercas y los tornillos para incorporar cohortes de personas de color con experiencia vivida, no nombramientos singulares que no cambian la cultura de estos espacios.

¿Qué cambios políticos son necesarios para que la gente se sienta bienvenida y preparada? De lo contrario, estamos perjudicando a las comunidades de color al incorporarlas a espacios que fueron literalmente diseñados para ser exclusivos.

NBOP patrocina un programa, en colaboración con Urban Habitat, que terminé en 2020. Se llama el Instituto de Liderazgo de Juntas y Comisiones y es una capacitación de 9 meses para personas de color (mi cohorte era en su mayoría mujeres) en toda el Área de la Bahía. No podría recomendar más esta formación. Fue fundamental para mi éxito como comisionada. Estaba bien preparada. Sabía a lo que me enfrentaba.

La Voz: *La lucha contra la desigualdad es la esencia de NBOP. ¿Cómo describiría NBOP a alguien que nunca ha oído hablar de esta Organización?*

Belén López Grady: *¡Por supuesto! Somos una organización multirracial, multitemática y dirigida democráticamente que desarrolla líderes y construye poder de base para abordar problemas sociales, económicos y medio-ambientales.*

VEA BELÉN EN LA PÁGINA SIGUIENTE



SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.

(415) 892-1643 ext 239

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

NORTHMARIN SERFUERTE.ORG COMMUNITY SERVICES

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

Honestly, I think I was running to avoid being another statistic. As a young person I was already familiar with housing insecurity, food insecurity, and the school to prison pipeline, my older brothers were in and out of jail. During that time I was also noticing all of these socially constructed ills that we develop through policy and how my family- through collective care for one another shaped a super loving childhood for me. It really took a village!

I would say that I was exposed to terrible things, but I was not debilitated by them because I had women who loved me, my sister, cousins, tias, mother and grandmother. When I realized that power, is when I realized that I could make a difference and I could create change by building that same power. It's people power. It's love.

AFTER THE FIRES

La Voz: *So Belén, you have been a county planning commissioner, and you also worked for Permit Sonoma for a little while. How has that work continued to shape your view?*

Belén López Grady: *You are going to get me in trouble! (hearty laugh) kidding! It was super interesting work. I started that work right after the Tubbs fire, and it was a very unique time to go into planning.*

What I saw during that time...which is specific to that disaster context was a concentration of wealth and that happens not because of the fault of a single person, but because of policies that perpetuate inequality. Try to remember though that my worldview is quite different from most planners, who nation-wide, tend to be guys of a particular demographic.

My work on the commission was fascinating. In order for these public spaces to really be by and for the people, we need more representation. It's critical that we ask ourselves what the nuts and bolts are in order to bring on cohorts of folks of color with lived experience, not singular appointments, which don't change the culture of these spaces.

What policy changes are necessary so folks feel welcomed and prepared? Otherwise we are doing communities of color a disservice by bringing them into spaces that were literally designed to be exclusive.

NBOP sponsors a program, in partnership with Urban Habitat, that I completed in 2020. It's called the Boards and Commissions Leadership Institute and is a 9 month training for folks of color (my cohort was mostly women) throughout the Bay Area. I couldn't recommend this training more. It was really fundamental to my success as a commissioner. I was well prepared. I knew what I was stepping into.

La Voz: *Fighting inequality is at the core of NBOP. How would you describe NBOP to someone who has never heard of it:*

Belén López Grady: *Of course! We are a multi-racial, multi-issue, democratically led organization developing leaders and building grassroots power to address social, economic and environmental issues.*

We seek to change the material conditions of people's lives. To do that we center the voices of the folks most impacted in our community. We value the leadership of womxn, LGBTQI and nonbinary folks. We value the leadership of communities of color. There are many different ways to get involved in NBOP and this is by design. We want you to join us in whatever way you can! You can join

SEE BELÉN ON THE NEXT PAGE

Bélen López Grady — Executive Director NBOP <https://www.northbayop.org/> • Viene de la pág. 7 / Cont'd from p. 7



Fotos/Photos: NBOP

Buscamos cambiar las condiciones materiales de la vida de las personas. Para ello, centramos las voces de las personas más afectadas de nuestra comunidad. Valoramos el liderazgo de las mujeres, las personas LGBTQI y las personas no binarias. Valoramos el liderazgo de las comunidades de color. Hay muchas maneras diferentes de participar en NBOP y esto es por diseño. Queremos que te unas a nosotros de todas las formas posibles. Puedes unirte a un grupo de trabajo sobre defensa de los inmigrantes, responsabilidad policial o justicia climática.

Únete a una iniciativa como nuestro equipo de democracia profunda, que involucró a casi 40.000 votantes en 2022, o a la red de respuesta rápida. Organizaciones enteras pueden unirse a nuestras otras veintidós organizaciones, miembros en NBOP si sienten que sus valores están alineados. Únete a nuestro Caucus de líderes religiosos. Puedes unirte al Sindicato de Inquilinos del Condado de Sonoma o simplemente donar o convertirte en un sostenedor mensual. Ninguna donación es demasiado pequeña. Un solo dólar al mes es lo que mucha gente puede hacer y créeme, importa. Necesitamos financiamiento de base para impulsar nuestro trabajo de base.

La Voz: *Belén, mencionaste que NBOP era una organización multi-sucursal, ¿puedes contarnos más sobre eso?*

Belen Lopez-Grady: *Claro, somos de base pero no somos pequeños. NBOP está formada por 22 organizaciones miembros que representan a grupos sindicales, ecologistas, juveniles y religiosos, entre otros. Esas organizaciones forman nuestro Consejo de Liderazgo.*

El Consejo de Liderazgo vota democráticamente para dar prioridad a las cuestiones que afectan a nuestra comunidad. En estos momentos contamos con grupos de trabajo sobre responsabilidad policial, justicia medioambiental y defensa de los inmigrantes. La vivienda es un brazo permanente de NBOP, y es el Sindicato de Inquilinos del Condado de Sonoma. También dirigimos nuestro Programa de Verano para Jóvenes Latinx- Academia del Pueblo, organizamos el Congreso de Estudiantes Latinx en 10 escuelas del Condado de Sonoma, y la lista continúa. Somos un miembro fundador de la Cohorte de Recuperación Justa en la Fundación de la Comunidad Latina y albergamos al Gerente de Recuperación Justa que organiza diez organizaciones latinas locales y casi 60 promotoras. Además de crear poder mediante la formación de líderes, patrocinamos fiscalmente organizaciones mutuas como Food For All en el valle de Sonoma. Y, por supuesto, somos los patrocinadores fiscales y administradores de UndocuFund.

La Voz: *¡Vaya, no creo que mucha gente conozca todo esto! Es muy bueno saberlo.*

Belén López-Grady: *¡Sí! Echa un vistazo a nuestra página web. Es una organización compleja.*

Pero somos ágiles y respondemos a las necesidades de la comunidad. Al igual que en 2021, nos asociamos con el Condado de Sonoma para distribuir más de \$ 5,000,000 en ayuda de alquiler de emergencia. No somos un proveedor de servicios, pero NBOP da un paso adelante para nuestra comunidad en crisis. Y definitivamente parece que además de las condiciones que hacen que la gente pobre y la vivienda inasequible, el cambio climático es real y ha llegado a nuestras puertas, y esta afectando especialmente a los problemas de las comunidades de color y de los trabajadores pobres.

La Voz: *¿Quién se beneficia de todo el increíble trabajo de NBOP?*

Belen Lopez-Grady: *Construimos poder con los inmigrantes, los trabajadores pobres, las mujeres, la comunidad LGBTQI, la gente de color, los que están en la intersección de los problemas ambientales y de justicia social. Trabajamos en coalición.*

Muchos de nosotros tenemos experiencias iguales o parecidas y el trabajo de NBOP consiste en encontrar esos puntos en común y unir a la gente. Nuestra comunidad se beneficia en su conjunto. Cuando permitimos que la gente que experimenta los problemas lidere las soluciones, construimos una democracia mejor. Y nuestro planeta se beneficia. Nos volvemos más resistentes, más preparados. Esas soluciones dan prioridad a las personas y al planeta por encima de los beneficios.

La Voz: *Suenas apasionado. ¿Cómo es la relación entre las 22 organizaciones miembros que viven bajo el mismo paraguas en NBOP?*

Belén López-Grady: *Somos un hogar político y democrático. La democracia es un hermoso lío, pero creo que es absolutamente necesario (ser democráticos) para fortalecer el trabajo que hacemos.*

Eso es NBOP, es un vehículo de cambio y estamos en primera línea. Creo que desde 2017 ha quedado muy claro que vivimos en una ecología de catástrofes: los incendios siguen repitiéndose, las inundaciones, la mala calidad del aire, los cortes de electricidad... y tenemos que seguir resolviendo los problemas estructurales y adaptarnos como comunidad. Por eso formamos a líderes y apoyamos proyectos



a task force on immigrant defense, police accountability or climate justice. Join an initiative like our deep democracy team, who engaged nearly 40,000 voters in 2022 or the rapid response network. Entire organizations can join our twenty-two other member organizations at NBOP if you feel your values are aligned. Join our religious leaders Caucus! You can join the Sonoma County Tenants Union or simply donate or become a monthly sustainer. No donation is too small. A single dollar a month is what a lot of folks can do and believe me, it matters. We need grassroots funding to power our grassroots work.

La Voz: *Belén, you mentioned that NBOP was a multi-branch organization, can you tell us more about that?*

Belén López-Grady: *Sure, we're grassroots but we are not small. NBOP is comprised of 22 member organizations that represent labor, environmental, youth, religious groups, and more. Those organizations form our Leadership Council.*

The Leadership Council democratically votes to prioritize issues impacting our community. Right now we have a police accountability, environmental justice, and immigrant defense task forces. Housing is a permanent arm of NBOP, and that is the Sonoma County Tenants Union. We also lead our Summer Latinx Youth Program- Academia del Pueblo, organize the Latinx Student Congress in 10 Sonoma County schools, and the list goes on. We are a founding member of the Just Recovery Cohort at the Latino Community Foundation and house the Just Recovery Manager who organizes ten local Latino orgs and almost 60 promotoras. In addition to building power by training leaders we fiscally sponsor mutual organizations like Food For All out in Sonoma Valley. And of course, we are the fiscal sponsors and administrators of UndocuFund.

La Voz: *Wow I don't think that many people know about all of this! That is very good to know.*

Belén López-Grady: *Yes! Check out our website. It's a complex organization!*

But we are nimble and respond to community needs. I love that. Like in 2021, we partnered with the County of

Sonoma to distribute over \$5,000,000 in emergency rental assistance. We are not a service provider but NBOP steps up for our community in crisis. And it definitely seems like in addition to the conditions that make people poor and housing unaffordable, climate change is here...which just compounds these issues in communities of color and with the working poor.

WHO BENEFITS FROM NBOP?

La Voz: *Who benefits from all of the amazing work of NBOP?*

Belén López-Grady: *Everybody! We build power with immigrants, the working poor, womxn, the LGBTQI community, folks of color- those at the intersection of environmental and social justice issues. We do coalition work.*

So many of us have the same or similar experiences and it's the work of NBOP to find those commonalities and bring folks together. Our community benefits as a whole. When we allow the folks experiencing the issues to lead with solutions, we build a better democracy. And our planet benefits. We become more resilient, more prepared. Those solutions center people and the planet over profit.

La Voz: *You sound passionate! What is the relationship like for all of the 22 member organizations that are living under the same umbrella at NBOP?*

Belén López-Grady: *We are a political home. Democracy is messy, and I think that it is absolutely necessary (to be democratic) to strengthen the work that we do.*

That is what NBOP is, it is a vehicle for change and we are on the frontlines. I think since 2017 it's become very clear that we live in a disaster ecology: fires keep reoccurring, floods, poor air quality, power shut offs- and we need to both continue to solve the structural issues AND adapt as a community. That's why we train leaders and we support mutual aid projects with this big "umbrella" as you describe it. I will say that sometimes it's easier to critique what happens as a result of poor policy than to do the hard work of solving it.

Our 22 member organizations are committed to building power to solve these problems. That requires strategy. We are

de ayuda mutua con este gran “paraguas”, como tú lo describes. Diré que a veces es más fácil criticar lo que ocurre como resultado de una mala política que hacer el duro trabajo de solucionarlo. Nuestras 22 organizaciones miembros se han comprometido a construir poder para resolver estos problemas. Eso requiere estrategia. No somos activistas. Somos organizadores. No nos limitamos a movilizar a la gente, sino que activamos a los líderes. Cada una de nuestras organizaciones miembro asume esta responsabilidad y se dedica a ello. A veces es mágico, a veces es duro, pero el trabajo es siempre de corazón.

La Voz: Hablemos de Belén, ¿cómo has llegado hasta aquí? ¿Cómo ha sido tu camino?

Belén López-Grady: Sabía que me iban a hacer esta pregunta. Siempre me resulta interesante cómo surgen diferentes historias cuando me siento con diferentes personas, incluso ahora, y cada una es otra faceta de cómo crecí y por qué hago lo que hago.

Podría decirte que me crió una madre soltera, que había violencia en casa, que tengo recuerdos de haber llamado a la policía para que se llevaran a mis hermanos, que nos desahuciaron unos inversores de fuera de la ciudad, que sufrí abusos sexuales durante mucho tiempo, y todo eso es cierto. Pero en verdad fueron esas cosas y fui profundamente amado, fui la última generación en crecer jugando al aire libre sin tecnología, pasé mucho tiempo en las secoyas y en la costa. Mi familia se centraba en la comida, era ruidosa, testaruda y principalmente un grupo de latinas testarudas: ¡las Perez Womxn!

Sin embargo, creo que “crecí” joven. Viví por mi cuenta a los 18 años, me casé a los 20, y también me puse en la escuela y comenzó una LLC (negocio) llevar a los niños de mochilero a través de California a los 20 años. Tuve una hipoteca a los 22 durmiendo en el sofá de mi madre durante 6 meses (gracias mamá) y terminé la universidad a los 25 años. A los 26 estaba en un programa de doctorado y lo hice mientras trabajaba, hacía prácticas y me concentraba en tomar las decisiones “correctas” porque sabía lo fácil que es tomar una sola “decisión equivocada” y que afecte al resto de tu vida.

No tenía conexiones familiares, ningún tipo de riqueza intergeneracional ni acceso

a mentores, pero tenía a mi familia y a mis abuelos, que enseñaron a todos sus nietos una profunda ética del trabajo, el compromiso con el aprendizaje y la obstinación. Sin embargo, corría y corría hacia algo. Sabía que había algo más, una forma de reducir las dificultades de otra persona. Pensando en el trabajo al que me dedico... Tuve un camino tortuoso. Trabajé para el gobierno porque creo en la regulación para proteger a las personas y el medio ambiente. Trabajé para grupos ecologistas porque no puedo vivir sin la naturaleza. Hay algo salvaje en mí. (risa traviesa) Y al final acabé en NBOP, porque era la única organización local que trabajaba en la intersección de cuestiones sociales y medioambientales.

Nunca iba a sentirme realizada, mi alma, mi espíritu nunca iban a sentirse realizados, a menos que me asegurara de que estaba trabajando en estos temas al mismo tiempo. Ahora mismo me siento increíblemente optimista. La organización se encuentra en una situación en la que nuestro personal es una familia y contamos con un grupo increíble de líderes que nos dirigen. Es un momento increíble para la organización contar con un liderazgo juvenil, con un liderazgo femenino. Más de la mitad de nuestro personal son mujeres de color, muchas de ellas son directoras de los programas que dirigen u organizadoras. Es un renacimiento femenino en NBOP. Atención

GENTE Y TIERRA

La Voz: Y cuéntenos más sobre Belén, en relación con NBOP. Usted es parte de la Junta Directiva de LandPaths, que supervisa este hermoso jardín de trabajo aquí en Bayer Farm, donde estamos llevando a cabo esta entrevista.

Belén López-Grady: ¡Ja! (sonríe mucho) NBOP tiene 22 organizaciones miembros.

Y sí, Bayer Farm es una de ellas, y sí, tienes razón, estoy en la Junta Directiva de LandPaths. Me encanta esta organización y siento un inmenso respeto por su personal y por los miembros de su junta directiva que hacen el duro trabajo de diversidad, equidad e inclusión necesario para todas las organizaciones, pero especialmente para las que gestionan la tierra. También estoy en el comité directivo y superviso UndocuFund, y hago otros trabajos con la descomodificación de la tierra y la vivienda, que me encantan.

SEE LA CONEXIÓN DE LA COMPASIÓN ON PAGE 14

not activists. We are organizers. We don't just mobilize folks, we activate leaders. Each of our member organizations carry this responsibility and are dedicated. Sometimes it's magic, sometimes it's hard but the work is always work from the heart.

La Voz: So let's talk about Belén, how did you get here? What was your path like?

Belén López-Grady: I knew this question was coming. It's always interesting to me how different stories come up when I sit with different folks, even now, and each is another facet of how I grew up and why I do what I do.

I could tell you that I was raised by a single mom, there was violence in the house, I have memories of calling the police to have my brothers removed, we were evicted by out-of-town investors, I was sexually abused for a long time, and all of that is true. But in truth it was those things AND I was deeply loved, I was the last generation to grow up playing outdoors without tech, I spent a lot of time in the redwoods and at the coast. My family centered around food, was loud, opinionated and mainly a bunch of stubborn Latinas — The Perez Womxn!

I think I did “grow up” young though. I lived on my own at 18, got married at 20, and also put myself through school and started an LLC (business) taking kids backpacking throughout California at 20. Had a mortgage at 22 by sleeping on my mom's couch for 6 months (thank you mom) and finished grad school by the time I was 25. In a PhD program at 26 and I did this while working, and interning and staying very focused on making “the right” choices because I knew how easy it was to make a single “wrong choice” and have it affect the rest of your life.

I didn't have family connections, any kind of intergenerational wealth or access to mentorship but I had my family and my Grandparents who taught all of their grandkids a deep work ethic, commitment to learning, and stubbornness. I was running though and running towards something. I knew there was something else, a way for me to reduce someone else's hardships. Thinking of the work that I am engaged in... I had a circuitous path. I worked for the government because I believe in regulation to protect people and the environment. I worked for

environmental groups because I can't live without the wilderness. Something in me is wild! (mischievous laugh) And then ultimately I ended up at NBOP, because it was the only organization locally that was working at the intersection of social and environmental issues. I was never going to be fulfilled, my soul, my spirit was never going to be fulfilled, unless I was making sure that I was working on these issues at the same time. I feel incredibly optimistic right now. NBOP is in a place where our staff are a family and we have an amazing group of leaders driving us. It's just an amazing moment for the organization to have youth leadership, to have female leadership. Over half of our staff are women of color, many of them are directors of the programs that they run or organizers. It's a feminine renaissance at NBOP! Watch out.

PEOPLE AND LAND

La Voz: And tell us more about Belén, as related to NBOP. You are part of the Board of Directors for LandPaths, which oversees this beautiful working garden here at Bayer Farm where we are conducting this interview.

Belén López-Grady: Ha! (she smiles big) NBOP has 22 member organizations.

And yes, Bayer Farm is one of them, and yes, you are right, I am on the Board of Directors of LandPaths. Which I love and I have an immense amount of respect for their staff and my fellow board members doing the hard DEI (diversity, equity, and inclusion) work necessary of all organizations but specifically those stewarding land. I'm on the steering committee and oversee UndocuFund as well, and I do some other work with decommodifying land and housing, which I love.

La Voz: Do you mean “decommodifying”? like a Land Trust?

Belén López-Grady: Exactly!

La Voz: Can you describe what a land trust is?

Belén López-Grady: Only where dreams are made, Ramon! A land trust is a model, where land is held in trust by a nonprofit organization, and where that land is made accessible to people, to either farm, to have enterprise, or for affordable housing.

It's a really resilient and flexible model

SEE COMPASSION CONNECTION ON PAGE 14



Fotos/Photos: NBOP



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

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

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



GRATON

RESORT & CASINO™

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



GRATONRESORTCASINO.COM

Rohnert Park, CA. © 2023 Graton Resort & Casino

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.**



FAMILY JUSTICE CENTER
Sonoma County

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
(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.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only
 Acupuntura 9 am – noon; 1:00 –5:00 pm, Lunes /Monday
 10am –1:00 pm Martes / Tuesday
 11:00 am – 3:00 pm: Miércoles / Wednesday
 10:00 am – 1:00 pm y/and 3:00 –7:00 pm Jueves/Thursdays

8:30 am – noon: primer y segundo viernes / first and second Fridays

*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

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 • www.kgimmigrationlaw.com

HAZ TU PARTE DENUNCIA EL ABUSO
Do Your Part Report Abuse



PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP

Legal residency not required to receive services.

Reporta un Crimen al 911

For Emergencies Call 911

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

415-473-5080



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

expanding your horizons network

powered by **techbridge girls**™

Science Technology Engineering Math
"Motivating Young Women in Science and Mathematics"

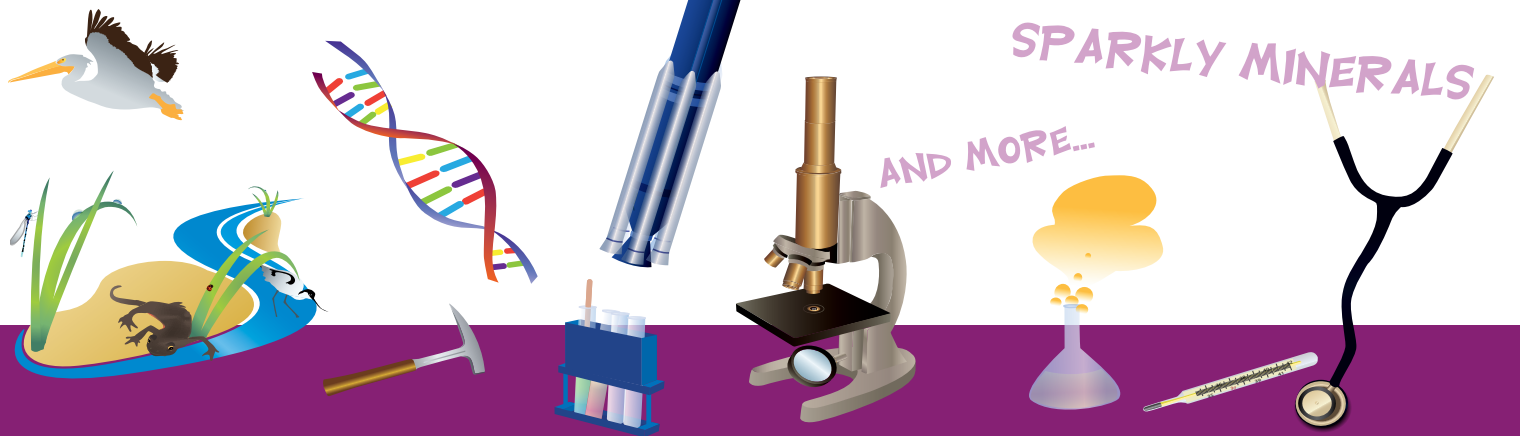


Sonoma State University

8:30 am - 2 pm

- Hands-on workshops led by STEM women for 7th and 8th grade girls. Others are welcome.
- Registration opens mid February & closes April 11 or when full.

ARCHITECTURE
BIOLOGY OF THE HEART
CHEMISTRY OF COLORS
FLYING AIRPLANES
SPARKLY MINERALS
AND MORE...



For more information and to register:

eyh-soco.org



or leave a message: 707-800-9819

We are a 501(c)(3) non-profit organization: id 94-3191201



expanding your horizons network

powered by **techbridge girls**™

Ciencia Tecnología Ingeniería Matemática

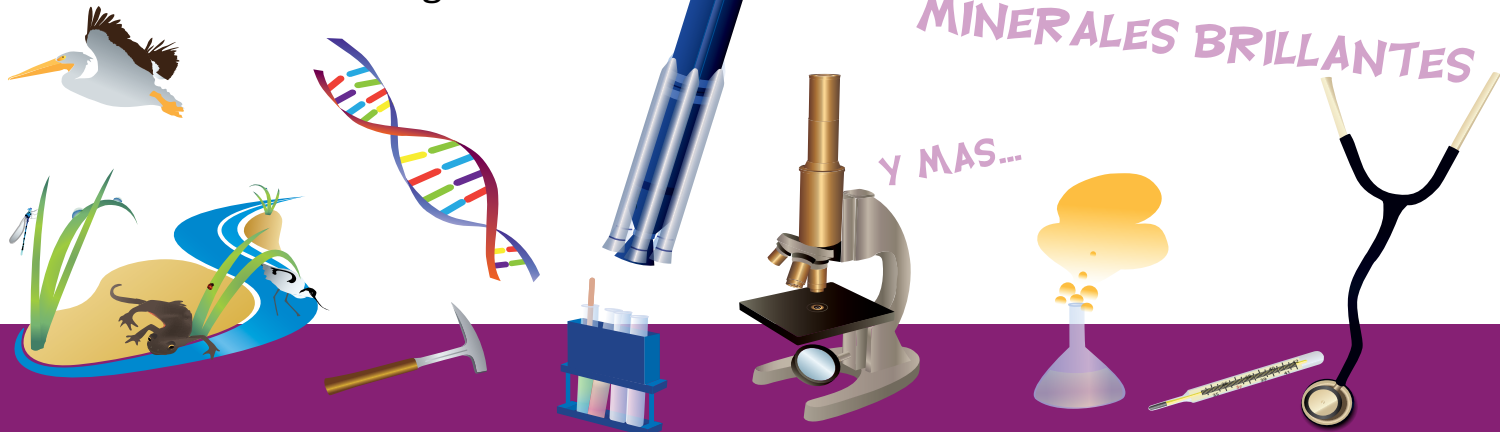
“El objetó es para motivar a las jóvenes en ciencias y en matemáticas”



Sonoma State University

8:30 am - 2 pm

- Talleres para niñas en grados 7 y 8 dirigido por mujeres de STEM. Todos bienvenidos.
- La inscripción comienza a medios de febrero y cierra el 11 de abril o cuando se llene el registro.



ARQUITECTURA

DA BIOLOGÍA DEL CORAZÓN

QUÍMICA DE COLORES

AVIONES VOLANDO

MINERALES BRILLANTES

Y MAS...

Para mas información y para registrar:

eyh-soco.org



o deja un mensaje: 707-800-9819

Somos una 501(c)(3) non-profit organization: id 94-3191201



Bélen López Grady — Executive Director NBOP <https://www.northbayop.org/> • Viene de la pág. 9 / Cont'd from p. 9

La Voz: ¿Te refieres a “descomodificar”, como un Land Trust?

Belen Lopez-Grady: ¡Exacto!

La Voz: ¿Puedes describir lo que es un fideicomiso de tierras?

Belen Lopez-Grady: ¡Sólo donde se hacen los sueños! Un fideicomiso de tierras es un modelo, donde la tierra es mantenida en fideicomiso por una organización sin fines de lucro, y donde esa tierra se hace accesible a la gente, ya sea para cultivar, para tener una empresa, o para vivienda asequible.

Es un modelo realmente resistente y flexible que permite la administración comunitaria y la autogestión para el bien colectivo. Imaginemos un vecindario en el que la gente pueda pagar su vivienda, en el que no haya inspecciones obligatorias por parte de la empresa gestora, en el que los vecinos elaboren planes de emergencia y políticas para evitar los desahucios, en el que la gente se preocupe... Este modelo existe. Hay cientos de fideicomisos de tierras en Estados Unidos con miles de propiedades como esta que construyen resiliencia climática en la infraestructura de la comunidad, no sólo física, sino en los sistemas sociales que nos ayudarán a adaptarnos a las cuestiones políticas subyacentes que hacen que la gente sea sensible y vulnerable, como los desalojos y el miedo a la deportación.

La Voz: Volviendo a Bayer Farm. ¿Qué hay de LandPaths? ¿Por qué te involucraste?

Belén López-Grady: Llevo un año y medio en la junta directiva de LandPaths. Es una organización realmente inspiradora que dedica muchos recursos a la conservación de la tierra y al acceso a ella, y que se centra en fomentar el amor por la tierra.

La Granja Bayer es un lugar muy cercano a mi corazón. Recuerdo la primera vez que vine. Había ido a la escuela durante un tiempo y volví. Durante toda mi infancia caminé por la Avenida Oeste, para ir y volver de la escuela, y entré en el jardín de la Granja Bayer sin saber lo que era, y me hizo llorar. Fue tan abrumador emocionalmente ver un espacio público tan hermoso dirigido por la comunidad. Me hizo preguntarme cómo habría sido mi infancia o qué resultados habrían tenido mis hermanos mayores si hubiera existido un espacio seguro que hiciera crecer activamente a la comunidad.

Quién sabe... Sin embargo, la producción de alimentos, alimentos culturalmente relevantes, es muy importante para mí. La comida es memoria. Nos conecta con nuestra cultura. Tuve la suerte de no pasar nunca hambre y, sin embargo, crecí con inseguridad alimentaria. Pero como mis abuelos tenían dos restaurantes mexicanos en Sebastopol Road, era una mercancía, y creo que mi madre, con lo orgullosa que

es, nunca se aprovecharía de nadie, así que la vi luchar. Y sabiendo que las mujeres solteras de color son el grupo demográfico con mayor inseguridad alimentaria en nuestra comunidad, para mí, Bayer Farm es increíble, y soy muy muy afortunada de poder ser parte de ella.

MAMÁ MOSTRÓ EL CAMINO

La Voz: Háblenos más acerca de tu madre como modelo a seguir.

Belén López Grady: Por supuesto. Mi madre tuvo cinco hijos sola después de dejar su primer matrimonio.

Tenía un diploma de bachillerato, pero no era suficiente para alimentarnos a todos, así que tuve mucha suerte. Cuando yo tenía unos seis años, volvió a estudiar en el JC e hizo uno de los programas más difíciles, que en aquel momento era un certificado de dos años en ingeniería civil y topografía. Así que mi primera educación fue ver a mi madre, tarde por la noche después de la escuela, encorvada sobre la mesa del comedor en nuestro pequeño apartamento en la avenida oeste y sur, dibujando en enormes hojas de papel con su regla y calculadora. A veces también me llevaba a clase con ella.

Sus agallas y su determinación fueron lo que me impulsó a seguir estudiando. En mi infancia se hizo mucho hincapié en la educación. No vengo de una familia con mucha gente que haya ido a la universidad. Soy la menor de mis cinco hermanos, pero la primera en vestir toga y birrete, la primera en graduarse en la universidad. No tenía un camino trazado, pero siempre supe que si mi madre podía hacerlo con cinco hijos, yo no tenía excusa.

Pero fue la educación y el amor por aprender, por la curiosidad. Soy una lectora ávida y eso lo heredé de haber crecido en una casa con libros. Mi madre también es una chicana empollona. Siempre tenía enciclopedias a mano y recuerdo que de niña pasaba mucho tiempo tumbada boca arriba hojeando las páginas de las enciclopedias. Pero para que mi madre pudiera terminar sus estudios necesitó el apoyo de su familia.

Me criaron mis tías, mis primos y mi hermana. Me crió un grupo de mujeres muy orgullosas e independientes: me dejaban en el colegio, me recogían, iba en bicicleta por Sebastopol Road a los restaurantes de mis abuelos, me quedaba viendo cocinar a mi abuela y luego otros miembros de la familia me recogían y me llevaban a casa... Mi madre es dura, disciplinada y mantiene una línea de respeto muy firme. Le tenía miedo (se ríe), ¡pero no en el mal sentido! Simplemente sabía que no quería meterme en líos. Sigue siendo así. Es una mujer genial. Siempre me ha dicho que no es mi amiga, que es mi madre, pero creo que si tuviéramos la misma edad, seríamos amigas. También porque en el fondo sé que soy su hija preferida. Perdón. Tenía que decirlo. (Vea la Página 20)

that allows for community-stewardship and self-governance for collective good. Imagine something like a neighborhood where folks can afford their homes, they don't have mandatory inspections from the management company, neighbors develop emergency plans together, and policies to prevent evictions, people care... this model exists, really. There are hundreds of land trusts in the United States with thousands of properties like this that build climate resilience into community infrastructure—not just physical but social systems that will help us adapt to those underlying policy issues that make people sensitive and vulnerable, like evictions and fear of deportation.

La Voz: Back to Bayer Farm. What about LandPaths? Why did you get involved?

Belén López-Grady: I've been on the Board of Directors for LandPaths for about a year and a half now. It is a really inspirational organization that dedicates some pretty serious resources to conservation of land and access to land, and really centers fostering a love of the land.

Bayer Farm is a place that is very close to my heart. I remember the first time I came here. I had gone away to school for some time and came back. My entire childhood I walked West Avenue, to and from school, and I went into the garden here at Bayer's Farm not knowing what it was, and it made me cry. It was so emotionally overwhelming to see such a beautiful public space that was community-led. It made me wonder what my childhood might have been like or what outcomes my older brothers may have had if there was a safe space that was actively growing the community.

Who knows... In particular though, the production of food — culturally relevant food — is really important to me. Food is memory. It connects us to our culture. I was lucky to never be hungry and yet I grew up food insecure. But because my grandparents had two Mexican restaurants on Sebastopol Road, it was a commodity — and I think my mom, as proud as she is, would never take advantage of anyone so I watched her struggle. And knowing that single women of color are the most food insecure demographic in our community, to me, Bayer Farm is incredible, and I'm very very lucky to get to be a part of it.

MOM SHOWED THE PATH

La Voz: Tell us more about your Mom as your role model.

Belén López Grady: Absolutely. My mother had five children on her own after leaving her first marriage.

She had a high school diploma but that wasn't enough to feed all of us so I was very lucky, when I was about six she went back to school to the JC and she did one of the hardest programs there, which at the time was a two year civil engineering

and land surveying certificate. So my early education was seeing my mom, late at night after school, hunched over the dining table in our tiny apartment on West Avenue and South, drafting on the massive sheets of paper with her ruler and calculator. She also took me to class with her sometimes.

Her grit and determination is what drove me to continue my education. There was such an emphasis on education for me growing up. I didn't come from a family with many folks that went to college. I'm the youngest of my five siblings but the first to walk cap and gown, the first to graduate from college. I didn't have a path laid out in front of me but I always knew that if my mom could do it with five children, I didn't have any excuse.

But it was education and a love of learning, of curiosity. I'm an avid reader and I get that from growing up in a house with books. My mom is also just kind of a Chicana nerd. She always had encyclopedias around and I just remember spending a lot of my time laying on my back as a kid flipping through the different encyclopedia pages. But in order for my mom to be able to finish school it took support from her family.

I was raised by my tias, cousins and sister. I was raised by this very proud and independent group of women — dropped off at school, picked up, bicycled down Sebastopol Road to my grandparent's restaurants, I hung out watching my grandma cook, then other family members would pick me up and take me home... my mom is tough, disciplined and holds a very firm line of respect. I feared her (she laughs) but not in a bad way! I just knew I didn't want to get into trouble. She's still like that! She's a cool woman. She always told me she wasn't my friend, that she's my parent but I think if we were the same age, we'd be friends. Also because I know deep down I'm her favorite child. Sorry! Had to get that in there.

La Voz: What would you tell other little girls growing up in Roseland now? If you could have given yourself a piece of wisdom, what would it be?

Belén López Grady: I would tell them the opposite of what I've been told, honestly, by countless older white men in the workplace! (she laughs heartily).

Maybe some were trying to give me a piece of advice but in their fear for me, I learned to fear my own power. I would tell young Latinas to listen to your instincts; don't try to fit in or wait for someone else to make space for you. I would say what my grandpa and mom always told me growing up, “get an education. It's the only thing no one can take from you.” Create spaces where you feel comfortable and get (See page 20)





WE CAN HELP VICTIMS

of

**Sexual Assault
Teen Dating Violence
Human Trafficking**

Love is more than just the way you feel.



PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS

de

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

El amor es mas que un sentimiento.



707-565-8250

**LOVE IS RESPECT
#beaboutit
#tdvam**



love is
respect

THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME VICTIM ASSISTANCE FORMULA GRANT PROGRAM (K121 04 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).

BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



*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



1 2 3

ANDRÉS

**Save the date!
¡Aparta la fecha!**

Location | Ubicación:
Old Courthouse Square

**Bilingual Family Concert
Concierto Familiar Bilingüe**

Wednesday / miércoles

March 29 de marzo • 6:00 pm

¡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. 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. 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



**Crea · Reúne
Explora**

¡Tu biblioteca te da la bienvenida!

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



TELL US
why you love the library
#SCLLOVE on social media



Expanded hours at all locations

Show some love to your library

Online access 24/7 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



Download the FREE Guide at www.sewingthroughfog.com

SEWING THROUGH FOG

QUILT YOUR CLOSET

Explore a world beyond quilting cotton



Part 1:
warp, weft & weave

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

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




Next time on...

QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

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

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

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

And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

QUILT YOUR CLOSET

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

Length of Fabric • Warp • Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

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

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

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

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

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

Why sewists need fabric bias but quilters don't:

Quilters usually flat rectangles

People: not usually flat rectangles

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

So why pay attention to weaves and which ones?

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

Even Weave: Plain Weave (#1), Basket Weave (#2), Satin Weave

Uneven Weave: Twill Weave (#3), Broken Plain Weave (#4)

nope

Simple → Complex

Quilting Cotton

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

Chambray

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

Often:

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

Shot Cottons

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

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

Mujeres en el Mundo / Women in the World • Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Las mujeres tejemos voluntad, humor, agua, maravilla, sabiduría, con lana cálida. ¡Guau! We women weave with warm wool will, wit, water, wonder, Wisdom. Wow!



Niñas, mujeres,
guardianas de semillas.
Matriz del mundo.

Madres, madrinas,
abono de retoños.
Fuerza del pueblo.

Nanas, maestras,
abuelas, curanderas.
Luz en la noche.

~~~

Tras bastidores,  
en fiel anonimato.  
Hadas madrinas.

Impulsan el plan,  
solidarias y fieles.  
Tras bambalinas.

~~~

Alianza mujer.
Dichas, penas, aprender
lecciones del ser.

Cuidan sus almas
y se cuidan entre sí.
Cuidan al mundo.

Hermanidad mujer.
Hablan, meditan, oran.
Amar, aprender.

Sentadas juntas,
respiran en silencio.
Vida, esencia.

~~~

Clase de yoga.  
Comparten la tarea,  
amablemente.

Flexibles, fuertes.  
Se estiran, se doblan.  
y se acuestan.

Respiran hondo,  
balance, serenidad.  
Hola: namaste.

~~~

En el columpio,
mirando hacia el bosque.
Siente, suspira.

Meciéndose,
leyó quince novelas
en la hamaca.

~~~

Le ponen nombres.  
Perra, puta, y peor.  
No la conocen.

Canta y juega,  
Teje, pinta, hornea.  
Ama a Ana.

Hornea, baila,  
dibuja, toca piano.  
Cuestiona todo.

Rezo, camino,  
leo, escribo, canto.  
En Bien confío.

~~~

Montaña rusa.
Dolencias, tratamientos.
Dice que está bien.

Se siente lista.
Subibajas y cambios.
A lo que venga.

Aún con vida.
Cuarta quimioterapia.
Hay esperanza.

Dulce festejo.
Sí, otro cumpleaños.
Aún con vida.

~~~

Súbitamente  
no entiende, no habla.  
Cerebro frágil.

¿Fue un derrame?  
Vivía sanamente.  
No es justo. No.

~~~

Sol, Sombra, Ser. ¡Sí!
Se atrevió a salir
este agosto.

De pie, contempla.
Olas, ondas, espuma.
Maravillada.

Es fuerte, sabia,
simplemente humana.
Hora de penar.

Grupo de luto.
Llevar frutas maduras.
La bondad sana.

~~~

Bosque mojado.  
Aves apareándose.  
Anda soltera.

Lunes temprano.  
No lee las noticias.  
Tiene sus planes.

Esperándole,  
cocinó y se vistió.  
Esperanzada.

Cosió cortinas,  
cojines, edredones.  
Pieza por pieza.

Cosió su ajuar  
puntada a puntada.  
Fue desnudada.

En la sonrisa  
está nuestra belleza.  
Dijo la sabia.

~~~

Abrió la puerta.
Sorpresa disfrazada.
Era la dicha.

¡Abracadabra!
Sí, por arte de magia,
justo a tiempo.

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

Girls, maidens, women,
guardians of the human seeds.
Matrix of the world.

Mothers, grandmothers,
humus for the young seedlings.
Force of the people.

Caregivers, teachers,
godmothers, healers, leaders.
Light for the dark night.

~~~

Backstage, sub rosa,  
in hush anonymity.  
Fairy godmothers.

In supporting roles  
they advance, strengthen the plot.  
They're behind the scenes.

~~~

Women's alliance.
They share joys, sorrows, learning
the lessons of being.

They care for their souls
and take care of each other.
They care for us all.

The heart sisterhood.
They sit, talk, meditate, pray.
Love, learn, come what may.

They sit together,
still, in silence, and they breathe.
Life in its essence.

~~~

Women's yoga class.  
They share the task of leading,  
open heartedly.

They stretch and they bend.  
Flexible, balanced and strong.  
Stand, sit, and then lay.

They stand strong, stretch, smile.  
Belly breathing, balance, bliss.  
Blessing: namaste.

~~~

She sits on the swing,
faces the forest and feels.
Sun, shade, smiles, sighs, soul.

Swinging, snuggled, hugged,
read history, new stories
in the old hammock.

~~~

The Johns call her names.  
Streetwalker, whore, bitch, and  
worse.  
They think they know her.

She sings, plays with seeds,  
with yarn, paint, rich recipes.  
Ann is who she loves.

~~~

She bakes, draws, dances,
plays piano, writes stories.
And wonders what next?

I sit, walk, pray, talk,
read novels and write poems.
Hoping we'll be well.

~~~

Roller coaster ride.  
Illness, treatment, labile moods.  
She says she's ok.

She's ready for it.  
The good, the bad, the changing.  
Up for all of it.

She's hanging in there.  
Chemo's round four ending soon.  
Hoping for the best.

Sweet celebration.  
Another milestone birthday.  
Yes, she's still alive.

~~~

Suddenly confused,
couldn't comprehend, find words.
Wondrous fragile brain.

Stroke? How could it be?
She'd made every healthy choice.
Life's not fair. It's not.

~~~

Self, Sun, Shade, Shore, Sure!  
She dared to venture outside  
this summer season.

She stands tall and stares.  
Foam, ripples, waves, horizon.  
In awe of it all.

She is strong and sage.  
Also, a hurting human.  
Time to grieve, receive.

After the grief group  
she brought peaches to their doors.  
Kindness soothes pain.

~~~

Walking the wet woods,
mating calls surrounding her.
She steps single-file.

Monday, still morning.
Will not read the news today.
She has special plans.

She waited for love,
dressed the salad and herself.
Hesitant, hopeful.

She sewed new curtains,
tablecloth, pillows, a quilt.
Piece by piece, by hand.

She sewed her outfit,
stitch by stitch by stitch by stitch.
Love saw her naked.

Our worth, in our smiles.
Our beauty, in our kindness.
Said the wise woman.

~~~

She opened the door.  
And then, unexpectedly,  
she found joy, disguised.

Abracadabra!  
As if conjured by magic,  
right here, just in time.

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

**Bélen López Grady** — Executive Director NBOP <https://www.northbayop.org/> • Viene de la pág. 14 / Cont'd from p. 14



# TAKE ACTION

**BUILD POWER.  
DEVELOP  
LEADERSHIP.**

Use this short form to get connected to our organizers.



Will you join us?



Latinx Student Congress groups meet regularly as part of local MEChA groups at Sonoma County middle and high schools and select college campuses.

If you have questions or want to get involved, please contact us at [info@northbayop.org](mailto:info@northbayop.org) and your inquiry will be directed to our lead youth organizer.

You can also follow [@LatinxStudentCongress](https://www.instagram.com/LatinxStudentCongress) on Instagram.

**La Voz : ¿Qué le dirías a otras niñas que crecen ahora en Roseland? Si pudieras darte a ti misma un consejo, ¿cuál sería?**

**Belén López Grady: ¡Les diría lo contrario de lo que me han dicho, honestamente, innumerables hombres blancos mayores en el lugar de trabajo! (se ríe a carcajadas) Quizás algunos intentaban darme un consejo, pero en su miedo por mí, aprendí a temer mi propio poder.**

Yo les diría a las jóvenes latinas que hagan caso a sus instintos; que no intenten encajar o esperar a que alguien les haga un hueco. Les diría lo que mi abuelo y mi madre siempre me decían cuando era pequeña: “Consigue una educación. Es lo único que nadie te puede quitar”. Crea espacios donde te sientas cómodo y hazte bueno sintiéndote incómodo cuando sea necesario para crear esos espacios en aquellos lugares que fueron diseñados para excluirte.

Utiliza ese fuego que llevas dentro. No te lo tomes con calma. No “escuches y te tomes un momento para aprender cómo se hace”. Usa tu voz inmediatamente. Abúrrete de la gente que te dice que el cambio es lento. Ve a por todas (ríe), porque la gente te acusará de todas formas, lo hagas o no. Pero hazlo con

estrategia. También, y esto es algo que me llevó mucho más tiempo descubrir de lo que me gustaría admitir. No dirijas por detrás. Lidera desde delante. Hay algo realmente hermoso en la humildad de liderar desde atrás y creo que las latinas estamos condicionadas a asumir que esta es la manera correcta, pero no te hace justicia y no le hace justicia a otras latinas que seas invisible. Además, llevas la oración dentro. Vienes del pueblo del Sol.

La colonización fue diseñada para hacerte olvidar, para borrar eso, así que lucha por tejer los lazos de la comunidad, la creatividad y la espiritualidad siempre en tu trabajo y harás el trabajo necesario para reducir el sufrimiento.

**La Voz : Vaya, gracias, Belén. Si la gente quiere participar, ¿qué tiene que hacer? ¿Pueden ser voluntarios?**

**Belén López-Grady : Pueden visitar nuestra página web en [www.northbayop.org](http://www.northbayop.org). Pero no tenemos voluntarios, Ramón, formamos líderes, líderes entre nuestras instituciones miembros, en nuestros grupos de trabajo**

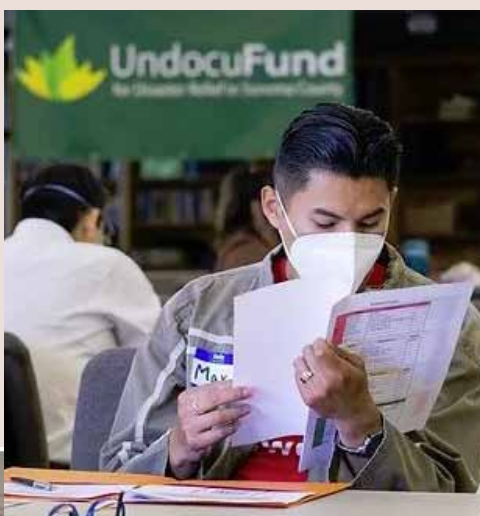
y el público. Tenemos líderes increíblemente apasionados. La gente puede unirse a nuestros grupos de trabajo o a una formación. Tenemos jornadas de puertas abiertas o “ven a vernos”, donde hablamos del trabajo que hacemos. Todo ello figura en nuestro calendario comunitario de la página web. Hacemos todo lo posible por ir al encuentro de la gente. Tenemos reuniones nocturnas, reuniones de fin de semana, guardería, traducción, que es importante, todas las reuniones pueden ser bilingües. Y también protocolos COVID-19. Quiero mencionar esto. Siempre nos centramos en los más vulnerables.

good at being uncomfortable when necessary to create those spaces in those places that were designed to exclude you. Use that fire inside of you. Don't take it slow. Don't “listen and take a moment to learn how it's done”. Use your voice immediately. Get bored with people who tell you change is slow. Come guns blazing. (She laughs) Because people will accuse you of it anyway — if you do or don't! But do it with strategy. Also, and this is something that took me a lot longer to figure out than I'd like to admit. Don't lead from behind. Lead from the front. There's something really beautiful about the humility of leading from behind and I think we Latinas are conditioned to assume this is the right way but it doesn't do you justice and it doesn't do other Latinas justice for you to be invisible. Also, you've got prayer in you. You come from the people of the Sun.

Colonization was designed to make you forget — to erase that so fight to weave the bonds of community, creativity and spirituality always in your work and you will do the necessary work to reduce suffering.

**La Voz : Wow, gracias, Belén. If people want to get involved, what do they need to do? Can they volunteer?**

**Belén López-Grady : They can visit us at [www.northbayop.org](http://www.northbayop.org). But we don't have volunteers, Ramon, we train leaders, leaders amongst our member institutions, in our task forces and the public. We have incredibly passionate leaders! Folks can join our task forces or join a training. We have open houses or “come and sees” to dip your feet where we discuss the work that we do. All of this is on our community calendar on the website. We really do everything we can to meet folks where they are — evening meetings, weekend meetings, childcare, translation which is important — every meeting can be bilingual. And also strong COVID-19 protocols! I want to throw that in there. We always center those that are most vulnerable.**



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

PGE® refers to Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation. ©2022 Pacific Gas and Electric Company. All rights reserved. Photo by PGE/EvanHabib.

# When it comes to housing,



# little things shouldn't make a difference.

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

**CONTACT FAIR HOUSING ADVOCATES OF SOLANO COUNTY**  
**TEL: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922**  
**WWW.FAIRHOUSINGNORCAL.ORG**



SE HABLA ESPAÑOL



## FAIR HOUSING IS THE LAW!

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

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

# ¿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).

PGE® refers to Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation. ©2022 Pacific Gas and Electric Company. All rights reserved. Photo by PGE/EvanHabib.

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

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



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**

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 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)



**La conexión de la compasión • Compassion Connection • Viene de la página 3 / Continued from page 3**

“Si quieres correr una maratón, debes empezar por dar una vuelta a la manzana trotando. Pasa lo mismo con los perros”, afirma el Dr. Watson. “Lo primero que debes hacer es subir al perro al auto y permanecer en la entrada del garaje. Después, desplaza el auto un poco sobre la entrada sin llegar a la calle o da una sola vuelta a la manzana”.

A partir de ahí, puedes hacer viajes breves a lugares cercanos que le gusten a tu perro, como una reserva forestal, una tienda de comida para mascotas o cualquier otro destino. Esto le ayudará a ver los viajes en auto como algo bueno. Ten presente que, al igual que las personas, los perros pueden experimentar cinetosis o mareo por movimiento.

Experimenta haciendo viajes cuando tu perro tenga el estómago vacío y después de haberle dado algunas golosinas. Algunos perros viajan mejor con el estómago vacío, mientras que a otros les ayuda tener un poco de comida en la pancita.

**2. Prioriza la seguridad.**

Así como nunca considerarías conducir sin cinturón de seguridad, tampoco debes permitir que tu perro viaje sin algún tipo de seguridad. Mi recomendación es que la mayoría de los perros viajen en una jaula apropiada para su tamaño. No debe sobrarles mucho espacio, ya que podrían correr el riesgo de sufrir un accidente, así que lo ideal es procurar que cuenten solo con el espacio suficiente para sentirse cómodos.

Dependiendo de tu vehículo, puedes colocar la caja en la parte trasera (como en una camioneta todoterreno) o en el asiento trasero. Busca cajas y transportadores que dispongan de correas de anclaje resistentes o que funcionen con los sistemas de conexión LATCH de tu vehículo (que se usan para sostener las sillitas de los niños) de modo que la jaula no se convierta en un misil sin guía en caso de accidente.

Otra opción es utilizar un arnés de seguridad para sujetar a tu mascota en el auto, pero debes asegurarte de que haya pasado las pruebas de choque.

**3. Planifica tiempo adicional para hacer paradas.**

Viajar con un perro es como viajar con un niño pequeño, en el sentido de que tendrás que planificar tiempo adicional para hacer muchas paradas en el camino. Es necesario que le des oportunidades para hacer sus necesidades, estirar las patas y olfatear un poco para recibir estimulación mental cada pocas horas. Asegúrate de tener artículos de limpieza a la mano, así como su correa y collar o arnés, tazón de agua y un suministro de agua fresca.

De igual forma, es necesario que planifiques las horas de las comidas para ambos. Para la mayoría de los perros, lo mejor es consumir alimento a primera hora de la mañana (una o dos horas antes de salir) y una vez más por la noche, cuando hayan llegado al hotel. Si planeas hacer alguna parada para comer por el camino, intenta encontrar restaurantes que admitan mascotas, o considera comer en el



auto, ya que nunca es buena idea dejar a una mascota sin supervisión en un vehículo.

**4. Empaca todo lo que requiera tu perro.**

Debes llevar todo lo que sea necesario, como su comida, por supuesto, además de premios, bolsas para heces y tazones para comida y agua, así como algunos de sus juguetes favoritos, mantas y su propia cama.

Asimismo, debes asegurarte de que su collar tenga una etiqueta de identificación vigente en todo momento y debes llevar contigo un botiquín de primeros auxilios para mascotas en caso de emergencia. Procura tener una foto reciente de tu amigo peludo en tu teléfono, en caso de que se extravíe.

**5. Espera lo inesperado.**

Si viajas en auto, lo más probable es que se presente algún contratiempo, así que es importante que te mentalices antes de partir.

Llevar a tu perro de vacaciones te permitirá crear recuerdos maravillosos y te dará tiempo adicional para fortalecer tu vínculo con él, siempre y cuando aceptes que ambos experimentarán un poco más de estrés, sobre todo cuando las cosas no salgan de acuerdo a lo que planeaste. Prepárate para ser flexible respecto a tus planes y tener en cuenta las necesidades de tu perro, incluso si eso significa omitir una o dos actividades.

Por supuesto, si tu perro se pone ansioso o temeroso con frecuencia, tendrás que darle mucho cariño adicional en el camino. Aun así, debes tener presente que incluso los perros extrovertidos y seguros de sí mismos pueden experimentar ansiedad cuando se enfrentan a un entorno y una rutina que no conocen. En cualquier caso, usar ‘Rescue Remedy’ u otras esencias florales que reduzcan la ansiedad podría ser de gran ayuda para aliviar el estrés de tu perro, así que considera rociar un poco en tu auto o en la habitación del hotel.



“If you want to run a marathon, you start by jogging around the block one time. The same thing goes for dogs,” says Watson. “First, put the dog in the car and stay in the driveway. Then, move up and down the driveway or go around the block once.”

From there, you can take brief trips to close locations your dog loves, such as a forest preserve, pet food store or grandma’s house, to help her view car travel as a good thing. Be aware that, just like people, dogs can get motion sickness.

Experiment by taking trips when your dog has an empty stomach, and after she’s had a few treats. Some dogs do better traveling on an empty stomach, while others do best with a small amount of food in their tummy.

**2. Put safety first, always —**

Just as you would never consider driving without a seatbelt or allowing human passengers to ride without one, you shouldn’t allow your dog to travel unrestrained either. I recommend most dogs ride in a crate that fits snugly, with enough room to be comfortable, but not excess room (which can pose a risk in an accident).

Depending on your vehicle, you can place the crate in the rear (such as in an SUV) or on the backseat. Look for crates and carriers that have strength-rated anchor straps or work in conjunction with your vehicle’s existing LATCH connection systems (used for children’s car seats) so the crate won’t become an unguided missile in the event of an accident.

Alternatively, you can use a safety harness to restrain your pet in the car, but be sure it has been crash-test certified for safety.

**3. Plan extra time for pit stops —**

Traveling with a dog is not unlike traveling with a small child, in that you’ll need to plan extra time for plenty of stops along the way. Your dog will need opportunities to relieve himself, stretch his legs, and do a bit of sniffing for mental stimulation every few hours. Be sure to have clean-up supplies on hand, along with his leash and collar or harness, water bowl, and a supply of fresh water.

Also plan for mealtimes — for both of you. Most dogs do best when fed first thing in the morning (an hour or two before departure), and again at night at

the hotel. If you’ll be stopping to eat along the way, try to find pet-friendly restaurants, or consider eating in your car, since it’s never a good idea to leave a pet unattended in a vehicle.

4. Pack for your pooch — When traveling with your dog, you’ll need to bring all necessities, including her food, of course, plus treats, poop bags, and food and water bowls, along with a few of her favorite toys, blankets and, if practical, her own bed from home.

You should also make sure she’s wearing a collar with a current ID tag at all times, and pack a pet first aid kit in the event of an emergency. A recent photo on your phone is also recommended, in the event you become separated from her.

5. Expect the unexpected — It’s highly unlikely a road trip with your dog will be entirely free of hiccups, so it’s important to “get your mind right” before setting out!

Bringing your dog along on vacation will provide you with wonderful memories and extra time to bond with him, providing you accept that there will be extra stress on both of you, especially when things don’t go exactly as planned. Be prepared to be flexible in your plans and keep your dog’s best interests in mind, even if it means skipping an activity or two.

Needless to say, if your dog is often anxious or fearful, he’ll need lots of extra TLC along the way. But be aware that even outgoing, confident dogs may have some anxiety when thrust into a new environment and routine. In either case, spraying your car or hotel room with Rescue Remedy or other anxiety-reducing flower essences may help take the edge off your dog’s stress.



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

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

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

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

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



**LETHAL DOSE**



**FENTANYL KILLS.**

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

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

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

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

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



**DOSIS LETAL**



**EL FENTANILO MATA.**



**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.



Noí 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.*

**CINCO MANERAS DE AYUDAR A PROTEGER SU SALUD DURANTE LOS VIAJES DE PRIMAVERA**

*Por el Dr. Amit Arwindekar, director médico, UnitedHealthcare Global*

**Las vacaciones de primavera están a la vuelta de la esquina, y es posible que muchos residentes de California estén planeando viajes para visitar a su familia y amigos en otras partes del país o para explorar un destino internacional.**

Si bien los viajes de primavera pueden ser una oportunidad de volver a conectarnos con seres queridos o visitar lugares nuevos, también pueden presentar desafíos. Muchos factores pueden provocar que los aeropuertos estén repletos de gente, y el mal clima puede causar molestos retrasos y cancelaciones. Además, casi uno de cada 10 pasajeros internacionales termina necesitando atención médica mientras está de viaje en el exterior. Todo esto pone de relieve la importancia de prepararse antes de viajar.

Para ayudar a disminuir el posible estrés y reducir el riesgo de problemas de salud mientras se está lejos de casa, aquí hay cinco consejos para tener en cuenta:

**Anticipe posibles problemas de salud.**

Considere hacerse un control de bienestar con un doctor de atención primaria antes de viajar para hablar sobre los planes del viaje, incluida la posible necesidad de vacunarse. Llevar en la maleta un kit de salud portátil también puede ser útil. Considere llevar elementos como analgésicos antiinflamatorios, suministros de primeros auxilios, taponos para los oídos, protector solar y crema para aliviar las quemaduras solares, remedios para el mareo y repelente para insectos.

**Reponga sus medicamentos.**

Antes de cualquier viaje, es una buena idea reponer sus medicamentos y empacar dosis adicionales para contar con ellas en caso de demoras en el viaje. Algunas farmacias pueden tener horarios de atención limitados durante la temporada alta de vacaciones, lo cual podría dificultar la reposición de medicamentos. Cuando viaje en avión, siempre empaque los medicamentos en el equipaje de mano para asegurarse de poder acceder a ellos. Para los viajes internacionales, asegúrese de consultar las restricciones de medicamentos recetados de cada país para evitar el riesgo de que le confiscuen los medicamentos al llegar.

**Reduzca el desfase horario.**

Las personas que viajan por aire pueden experimentar un desfase horario. Para ayudar a evitar esto, descanse mucho antes del viaje y beba abundante agua antes, durante y después de los vuelos a fin de reducir los efectos deshidratantes del aire de la cabina. Luego, asegúrese de exponerse de forma abundante a la luz del sol durante el día, lo cual puede ayudar a restablecer el reloj biológico y promover un mejor descanso por la noche. Un descanso adecuado puede ayudar a fortalecer el sistema inmunitario, regular mejor el apetito y ayudar en la recuperación de lesiones.

**Manténgase activo.**

Existen estudios que han demostrado que el ejercicio es una buena opción para ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Incorporar la actividad física al turismo es una estrategia para mantenerse activo, y muchos lugares ofrecen recorridos a pie o en bicicleta que pueden ser relativamente asequibles, informativos y divertidos. Usar una aplicación de aptitud física también puede ayudar, ya que estas brindan acceso a miles de entrenamientos, desde entrenamiento a intervalos de alta intensidad hasta yoga y meditación.

**Obtenga protección.**

Antes de viajar, tómese el tiempo de repasar su plan de seguro de salud y confirmar lo que cubre. Algunos planes de salud solo ofrecen acceso en la red a profesionales de la atención médica locales, y la mayoría de las pólizas de seguro (incluida la de Medicare original) no se extienden más allá de las fronteras o en ultramar. Si desea tener protección adicional en el extranjero, los planes médicos de viaje pueden cubrir el costo de la atención médica y ofrecer servicios adicionales. Esto puede incluir la traducción de idiomas extranjeros, derivación a las instalaciones apropiadas o ayuda con la evacuación a otras instalaciones y atención coordinada con los proveedores de atención médica locales.

**Ya sea que viaje por trabajo o por placer, tener en cuenta estos consejos puede ayudarle a evitar problemas de salud, a promover el bienestar y a protegerse de complicaciones inesperadas.**

**FIVE WAYS TO HELP PROTECT YOUR HEALTH DURING SPRING TRAVEL**

*By Dr. Amit Arwindekar, Medical Director, UnitedHealthcare Global*

**With spring break coming up soon, many California residents may be planning a getaway to visit with family and friends in other parts of the country or to explore an international destination.**

While spring-time travel can be a chance to reconnect with loved ones or visit someplace new, it can also present challenges. Any number of factors can lead to packed airports, and bad weather can cause annoying delays and cancellations. What's more, nearly one in 10 international passengers end up requiring medical attention while traveling abroad. It all highlights the importance of pre-travel preparation.

To help minimize potential stress and reduce the risk of health-related issues while away from home, here are five tips to think about:

**Anticipate potential health issues.** Consider a wellness checkup with a primary care doctor before departure to talk about travel plans, including the possible need for vaccinations. Packing a portable health kit may also prove helpful, so consider including items such as anti-inflammatory pain relievers, first-aid supplies, earplugs, sunscreen and sunburn relief, motion-sickness remedies and insect repellents.

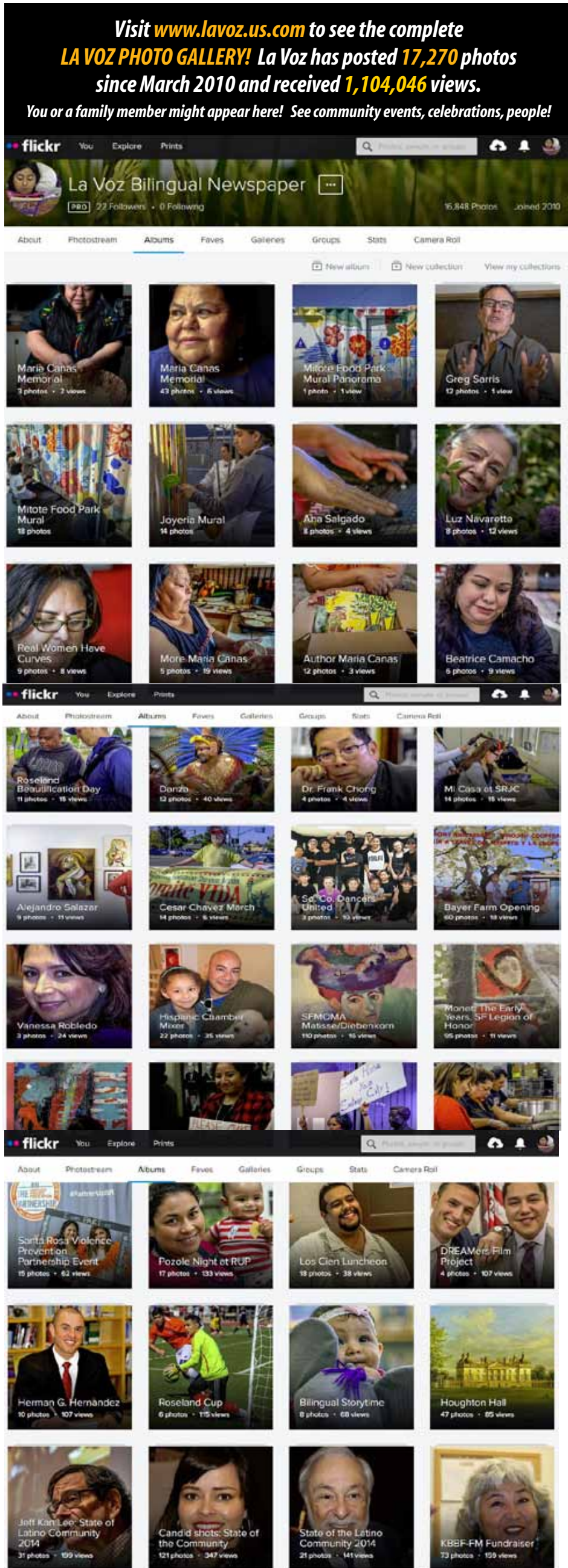
**Refill medications.** Before any trip, it is a good idea to refill medications and pack extra doses in case of travel delays. Some pharmacies may have limited hours during peak holidays, which could make a refill more difficult. When traveling by airplane, always pack medication in carry-on luggage to help ensure access. For international travel, be sure to check prescription drug restrictions for each country to help avoid the risk of medications being confiscated upon arrival.

**Reduce jet lag.** People taking to the air can face the possibility of jet lag. To help avoid this, get lots of rest before a trip, and drink plenty of water before, during and after flights to reduce the dehydrating effects of cabin air. Then, make a point to get plenty of sunlight during the day, which can help to reset the body's internal clock and promote better rest at night. Proper sleep can help strengthen the immune system, better regulate appetite and aid in recovery from injury.

**Stay active.** Studies have shown that exercise is a great choice for helping to reduce stress and improve mood. Incorporating physical activity into sightseeing is one strategy for staying active, as many places offer walking or bike tours that can be relatively affordable, informative and fun. Using a fitness app may also help, providing access to thousands of workouts, from high-intensity interval training to yoga, and meditation too.

**Get protection.** Prior to traveling, take time to review your health insurance plan and confirm what it covers. Some health plans only offer network access to local health care professionals, and most insurance policies — including original Medicare — do not extend overseas or across the border. For additional protection abroad, travel medical plans may cover the cost of medical care and offer additional services. These may include foreign-language translation, direction to appropriate facilities or help with evacuation to other facilities and coordinated care with local health providers.

**Whether traveling for work or leisure, considering these tips can help avoid health issues, promote well-being and protect against unexpected complications.**



## ¡Su futuro comienza con una gran educación!

### ¡La registración para Uno y Dos Años de Kinder para las escuelas de la Ciudad de Santa Rosa comienza ahora!

### Their future begins with a great education!

#### Online registration for one- and two-year Kindergarten for Santa Rosa City Schools begins now!

**Albert F. Biella**  
**Brook Hill**  
**Luther Burbank/Learning House**  
**Hidden Valley**  
**Helen Lehman**  
**Abraham Lincoln**  
**James Monroe**  
**Proctor Terrace**  
**Steele Lane**  
**SR Charter School for the Arts**  
**SR French-American Charter**  
**Cesar Chavez Language Academy**

Para información y un enlace para registrarse:  
**www.srcschools.org/kindergarten**  
 ¿Necesita ayuda? Contacte a su escuela. Hay cuidado de niños antes y después de la escuela en algunas escuelas.  
**¡Regístrese temprano, las clases se llenan rápidamente!**

---

For information and a link to register:  
**www.srcschools.org/kindergarten**  
 Need help? Contact your school.  
 Before and after-school day care at selected sites.  
**Register early, classes fill quickly!**

## www.srcschools.org/kindergarten

**Does your child turn 5 years old before September 1, 2023? Sign up for Transitional Kindergarten or Kindergarten today!**

- **Transitional Kindergarten (TK)** - for students who turn 5 years old between September 2, 2023 and February 2, 2024. All of our TK classrooms will be staffed at a 12:1 ratio.
- **Kindergarten** - for students who turn 5 years old before September 2, 2023.
- **Learn more! Begin registration!** Visit: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

**¿Su hijo cumple 5 años antes del 1 de septiembre de 2023? ¡Regístrelo ahora para el Kinder Transicional o el Kindergarten!**

- **Kínder Transicional (TK)** - para estudiantes que cumplen 5 años entre el 2 de septiembre de 2023 y el 2 de febrero de 2024. Todos nuestros salones tendrán una proporción de 12:1.
- **Kindergarten** - para estudiantes que cumplen 5 años antes del 2 de septiembre de 2023.
- **Para obtener más información o comenzar el proceso de registro,** visite nuestro sitio web: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

**#SRCStogether**

### JOBS/EMPLEOS CITY OF SANTA ROSA

**Employment opportunities! We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments!**

Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement package and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. [srcity.org/Jobs](http://srcity.org/Jobs)

For jobs below with the City of Santa Rosa, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit [www.governmentjobs.com/careers/srcity](http://www.governmentjobs.com/careers/srcity)

- \***Diversity, Equity, Inclusion, and EEO Officer \$100,539 – \$128,442/Yr.**  
**Apply by 4/15/2023 11:59 PM Pacific**
- \***Associate Civil Engineer/Assistant Engineer (TPW): \$96,407 - \$135,838/Yr.**  
**Apply by 3/29/2023 11:59 PM Pacific**
- \***Administrative Analyst: \$81,423 - \$107,626/Yr. Apply by 3/27/2023 11:59 PM Pacific**
- Supervising Engineer - Transportation & Public Works: \$114,402- \$146,954/Yr.**  
**Apply by 3/21/2023 11:59 PM Pacific**

# 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

## 707-565-8250

# PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

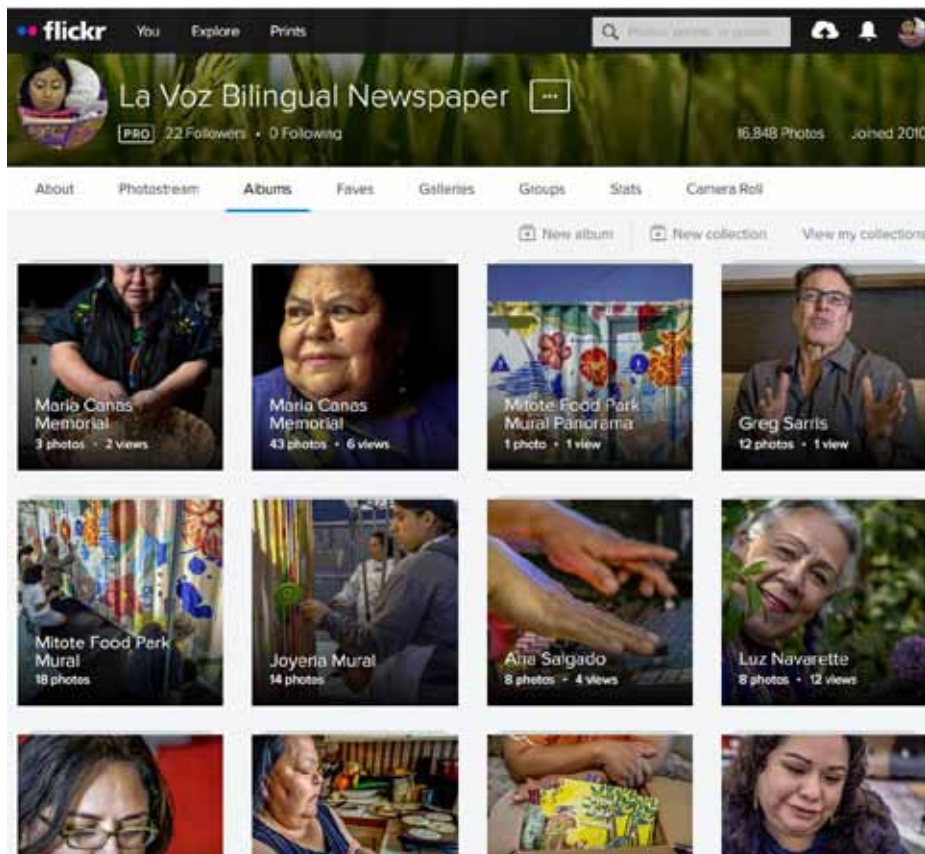
Abuso Sexual  
Tráfico de humanos  
Violencia doméstica  
Abuso a personas mayores y niños

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



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.

Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,270 photos** since March 2010 and received **1,104,046 views**. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



Para noticias del distrito escolar SRCS, síguenos en nuestras redes sociales en @SRCSchools  
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

For SRCS news, find us @SRCSchools  
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




**Save the date!  
¡Aparta la fecha!**

**Location | Ubicación:  
Old Courthouse Square**

# **Bilingual Family Concert Concierto Familiar Bilingüe**

**Wednesday / miércoles**

**March 29 de marzo • 6:00 pm**




#### **CITY OF SANTA ROSA NOTICE OF PUBLIC HEARING PUBLIC HOUSING AGENCY PLAN 2023 - 2024**

Notice is hereby given that a public hearing will be conducted by the Housing Authority on Monday, March 27, 2023, at or after 1:30 p.m., utilizing a public meeting format. The purpose of the public hearing will be to receive public comment and recommendations prior to the Housing Authority acting on the City of Santa Rosa Housing Authority Housing Choice Voucher program Public Housing Agency (PHA) Annual Plan for 2023 - 2024.

Beginning on February 10, 2023, the Draft City of Santa Rosa Housing Authority Housing Choice Voucher program Public Housing Agency (PHA) Annual Plan for 2023 - 2024 will be available for public comment. The Plan will be available electronically on the City's website at <https://srcity.org/767/State-Federal-Reports>. Electronic review copies may be requested by emailing [jgaren@srcity.org](mailto:jgaren@srcity.org).

Members of the public may participate in person at City Council Chambers at 100 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, CA.

**The public comment period runs from February 10, 2023 through March 27, 2023**

Comments may be emailed to: **Julie Garen, Program Specialist, Department of Housing and Community Services**  
City of Santa Rosa, 707-543-4339, [jgaren@srcity.org](mailto:jgaren@srcity.org)

The City of Santa Rosa does not discriminate on the basis of disability in the admissions or access to, or treatment of or employment in, its programs or activities. Disability-related aids or services, including printed information in alternate formats, to enable persons with disabilities to participate in public meetings and programs are available by contacting the Administrative Technician at (707) 543-3300 one week prior to the meeting/program.



## La Voz Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • La Voz Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos!

**EMPLOYMENT! LA VOZ WEEKLY REPORT! City of Santa Rosa, County of Sonoma, Child Parent Institute. PLEASE NOTE! Jobs are posted as soon as received at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com). New jobs\* \*Bilingual Available. Apply Now! See latest issue of La Voz at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)!**

### EVENTS/EVENTOS

**123 Andrés: Concierto Familiar Bilingüe/Bilingual Family Concert**  
¡Únete a la Biblioteca del Condado de Sonoma en Old Courthouse Square en el centro de Santa Rosa miércoles 29 de marzo a las 6:00 pm para un concierto familiar gratuito con 123 Andrés, el dúo de música ganador del Grammy Latino! Para todas las edades.

**Join the Sonoma County Library in Courthouse Square in downtown Santa Rosa Wednesday, March 29 at 6:00 for a free family concert with Latin Grammy-winning music duo 123 Andrés! For all ages.**

### JOBS/EMPLEOS

**CHILD PARENT INSTITUTE, SANTA ROSA: Nonpublic School Therapist, New Directions School, \$25-\$45/Hr. + Benefits. MA degree required.**  
Contact: Jason Carter, 707-585-6108 x1201 or [jasonc@calparents.org](mailto:jasonc@calparents.org). Regular, Non-Exempt, Full-time, schoolyear only (30-40 hours/week, 200 days/year), \$25-\$35 for Associates, \$35-\$45 for Licensed Clinicians. <https://secure2.saashr.com/ta/i.CAL.careers?CareersSearch> for more information and job description and how to apply.

**ALSO AT CHILD PARENT INSTITUTE: Bilingual Community Health Worker; Bilingual Parent Mentor Trainee; Family Support Services Assistant; Part-Time Child Care Provider; Part-Time Clinical Supervisor, LMFT/LCSW/Psy.D.; Positive Parenting In-Home Educator**

**CITY OF SANTA ROSA Employment opportunities!** We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments! Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement package and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. [srcity.org/Jobs](http://srcity.org/Jobs)

**For jobs below with the City of Santa Rosa, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit [www.governmentjobs.com/careers/srcity](http://www.governmentjobs.com/careers/srcity)**

**\*Diversity, Equity, Inclusion, and EEO Officer \$100,539 – \$128,442/Yr.**  
Apply by 4/15/2023 11:59 PM Pacific

**\*Associate Civil Engineer/Assistant Engineer (TPW): \$96,407 - \$135,838/Yr.** Apply by 3/29/2023 11:59 PM Pacific

**\*Administrative Analyst: \$81,423 - \$107,626/Yr.** Apply by 3/27/2023 11:59 PM Pacific

**Supervising Engineer - Transportation & Public Works: \$114,402-\$146,954/Yr.** Apply by 3/21/2023 11:59 PM Pacific

**\*Give blood with The Red Cross** ahead of hectic holiday weeks. As a thank-you, all who come to give through Dec. 15 will receive a \$10 Amazon.com Gift Card, thanks to Amazon. Those who come to give Dec. 16-Jan. 2 will get a long-sleeved Red Cross t-shirt, while supplies last. It's important for donors – especially type O blood donors – to give now to ensure hospitals have the blood they need through the end of the year. **Schedule an appointment by using the Red Cross Blood Donor App, visiting [RedCrossBlood.org](http://RedCrossBlood.org) or calling 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767).**

**\*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)**

Read La Voz online <https://www.lavoz.us.com>! Latest issue now available.

**COUNTY OF SONOMA JOB OPPORTUNITIES LISTED BELOW. Join our team! Great career opportunities!** Complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit [www.yourpath2sonomacounty.org](http://www.yourpath2sonomacounty.org) or phone HR at 707-565-2331. EOE. **Newest jobs\***

**Accountant I \$5,096 - \$6,197/Mo\*** Sonoma County Employees' Retirement Association (SCERA) \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 4/3/23**

**Appraiser Aide \$4,102 - \$4,988/Monthly\*** Experience with assessments, property records, or working in real estate. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 3/21/23**

**\*Water Agency Electrical Engineer II, \$9,910 - \$12,046/Mo.\*** Join Sonoma Water, be a part of the Engineering Division and report to a Water Agency Principal Engineer! **Apply by 3/27/23**

**\*Sheriff's Dispatch Manager \$8,705 - \$10,581/Mo\*** Sheriff's Office seeks highly skilled and experienced law enforcement Dispatch Manager! Proactive member to support a high-stress, 24-hour emergency operations communications center. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 3/20/23**

**\*Water Agency Automotive Mechanic, \$4,847 - \$5,890/Mo.\*** Sonoma Water seeks experienced automotive mechanic to join our team, inspect and maintain safety and efficiency of vehicles used in various operations and services. **Apply by 3/20/23**

**\*Child Protective Services Social Work Supervisor, \$7,543 - \$9,169/Mo.\*** Experienced Social Worker who thrives in a fast-paced, dynamic work environment. Career to the next level! **Apply by 3/21/23**

**\*Maintenance Worker I - Extra-Help, \$21.51 - \$26.16/Hr.** Multiple extra-help positions available. **Apply Now [4/9]**

**\*Departmental Accounting Manager \$8,075 - \$9,816/Mo\*** Human Services Department seeks a forward-thinking leader to oversee Fiscal Accounting. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 03/13/2023**

**\*Human Resources EEO Analyst III \$7,367 - \$8,955/Mo\*** Passion for equal employment opportunity and equity. Collaborative team. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 03/15/2023**

**\*Deputy Emergency Services Coordinator, \$6,250 - \$7,598/Mo.** Plan, develop, coordinate and train stakeholder groups on a variety of emergency-related programs and projects. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 3/16/23**

**\*Transit Planning Specialist II, \$6,936 - \$8,430/Monthly.** Career in public transportation planning with the County of Sonoma! Starting salary up to \$48.47/hour (\$101,162/year). **Apply Now [4/9]**

**\*Environmental Education Intern\* \$17.21 - \$20.92/Hourly\*** Current student interested in connecting with the great outdoors. Gain experience in the Regional Parks Department. **Apply Now [4/9]**

**\*District Attorney's Office Victim Witness Advocate I – Extra-Help, \$25.69 - \$31.23/Hr.\*** Seeking experienced and dedicated professional to join our Victim Services Division. **Apply Now! [4/9]**

**\*Departmental Accounting Manager \$8,075 - \$9,816/Mo\*** Human Services Department seeks a forward-thinking leader to oversee Fiscal Accounting. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 03/13/2023**

**\*Human Resources EEO Analyst III \$7,367 - \$8,955/Mo\*** Passion for equal employment opportunity and equity. Collaborative team. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 03/15/2023**

**La Voz Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • La Voz Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos!**

**\*Deputy Emergency Services Coordinator, \$6,250 - \$7,598/Mo.** Plan, develop, coordinate and train stakeholder groups on a variety of emergency-related programs and projects. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 3/16/23**

**\*Transit Planning Specialist II, \$6,936 - \$8,430/Monthly.** Career in public transportation planning with the County of Sonoma! Starting salary up to \$48.47/hour (\$101,162/year). **Apply Now [4/9]**

**\*Environmental Education Intern\* \$17.21 - \$20.92/Hourly\*** Current student interested in connecting with the great outdoors. Gain experience in the Regional Parks Department. **Apply Now [4/9]**

**\*District Attorney's Office Victim Witness Advocate I – Extra-Help, \$25.69 - \$31.23/Hr.\*** Seeking experienced and dedicated professional to join our Victim Services Division. **Apply Now! [4/9]**

**\*Juvenile Correctional Counselor I, \$4,570 - \$5,555/Mo.\*** Experience as a group counselor or providing case management for youth. Begin a rewarding career today! **Apply by 3/28/23**

**\*Supervising Planner, \$7,927 - \$9,635/Mo\*** Grow your career in land use planning! \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 3/20/23**

**\*Client Care Manager, \$8,894 - \$10,813/Mo.** Behavioral Health experience. Client Case Manager. **Apply now. [3/30]**

**CASA OF SONOMA COUNTY VOLUNTEER  
JOB DESCRIPTION  
EMAIL: [INFO@SONOMACASA.ORG](mailto:INFO@SONOMACASA.ORG) OR  
CALL 707-565-6375**

**Position Title:**

Court Appointed Special Advocate (CASA)

**Reports to:**

CASA Volunteer Supervisor (Case Supervisor)

**Responsible to:**

CASA of Sonoma County Executive Director and Sonoma County Juvenile Court Judge

**General Requirements:**

Volunteers must be at least 21 years of age. Each CASA must demonstrate the desire and willingness and ability to help and mentor a child, make at least two years commitment, attend CASA training sessions, successfully complete a CASA background screening, receive CASA program staff supervision, work effectively alongside other foster care system professionals, and report to the Court.

**Roles and Responsibilities (according to California Rule of Court 5.655)**

- Establish a relationship with a child in foster care to better understand the child's needs and desires:
- Develop a relationship with the court dependent child by meeting with him/her on a weekly basis.
- Provide a positive role model for the child while teaching him/her self-confidence, trust, and other developmental behaviors.
- Support the child throughout court proceedings:
- Learn about the foster care and dependency court systems;
- Explain the court proceedings to the child;
- Attend each hearing with or without the child;
- Help "interpret" what is going on in court while at court with the child, or following court.
- Explain the CASA volunteer's role, duties and responsibilities to all parties associated with the case.
- Review available records regarding the child's family history, school behavior, medical or mental health history, etc.
- Identify and explore potential resources that will facilitate family preservation, early family reunification, or alternative permanency planning.
- Interview all parties involved with the child regarding the child's circumstances and needs, as determined by the CASA plan developed with the CASA Advocate Supervisor.
- Communicate the child's needs to the court in written reports and recommendation.
- Ensure that the court-approved plans for the child are being implemented.
- Familiarize yourself with the case plan.
- Maintain regular contact with the social worker.
- Investigate the interest of the child in judicial or administrative proceedings outside of juvenile court.
- Communicate and coordinate efforts with the child's social worker, probation officer, and attorney.
- Other duties and responsibilities as determined by the presiding juvenile court judge or a designee.

**Additional Requirements:**

- Attend 30 hours of CASA class training and 10 hours of field visits and observations.
- Submit monthly volunteer activity logs to the CASA office.
- Submit draft of court report at least one month before court hearing date.
- Maintain regular contact with your CASA Advocate Supervisor.
- Attend a mandatory 60-day case review meeting.
- Acquire 12 hours per year of in-service training.
- Stay with the child until the case has been closed by the court or CASA has been dismissed.
- Notify the office immediately if no longer able to serve as a CASA volunteer.
- Maintain confidentiality regarding the CASA child and his/her case.

**Advocates are prohibited from:**

- Talking about a CASA child, their family, or any court proceedings with persons not involved with the case, such as family members, friends, co-workers, etc;
- Taking a child to the CASA volunteer's home;
- Introducing their CASA child to their families and other persons in their personal life;
- Working with a child with who they are either related or have a prior relationship with;
- Giving legal advice or therapeutic counseling;
- Giving money or expensive gifts to the child or family;
- Making any placement arrangements on the child's behalf;
- Being employed in a position and /or with another agency/organization that might result in a conflict of interest; and
- Any other activities prohibited by the local juvenile court and foster care system.

**LEARN MORE ABOUT WHAT A CASA VOLUNTEER DOES!**

**CASA'S.  
Upcoming  
Group Information  
Sessions:**

*\*All meetings will be over zoom\**

- Wednesday, March 15th at: 10:00 am
- Wednesday, March 29th at: 10:00 am
- Wednesday, April 5th at: 10:00 am

For more information, contact us: [info@sonomacasa.org](mailto:info@sonomacasa.org)  
(707)-565-6375

**CASA**  
Court Appointed Special Advocate  
SONOMA COUNTY

If you can commit to spending **2 - 4 hours a week** offering **advocacy, friendship and emotional support** to a child or young adult in foster care, **WE NEED YOU!**

We currently have **93 children waiting** to be matched with their CASA volunteer.

Become a CASA Volunteer!  
Quarterly trainings ~ next one in April

## Medio ambiente, paisaje y jardín • Environment, Landscape and Garden

### CONTRATISTAS DE JARDINERÍA: MANTÉNGASE SEGURO MIENTRAS SE PREPARAN PARA LA TEMPORADA DE PRIMAVERA

Por **Kris Kiser**, el presidente y CEO del Outdoor Power Equipment Institute (OPEI)

*Mientras que el clima se vuelve más cálido y las cortadoras de césped y otros equipos de energía al aire libre se utilizan más y se adquieren nuevos equipos, recuerde inculcar prácticas operativas seguras entre sus empleados.*

*“Piense primero en la seguridad”, dice Kris Kiser, presidente y CEO del Outdoor Power Equipment Institute (OPEI). “No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de que sus empleados, la ayuda estacional y los trabajadores H2-B comprendan y sigan las pautas del fabricante para una operación segura, especialmente las cortadoras de césped”.*

#### OPEI OFRECE ESTOS CONSEJOS PARA LOGRAR QUE SU PERSONAL Y SUS EQUIPAMIENTO PARA UNA TEMPORADA SEGURA:

- **Identifique las diferencias en sus máquinas.**

Ya sea que esté utilizando un tractor de jardín de giro cero, montado en bicicleta, montaje medio, montaje trasero, o cualquier otro tipo de cortadora de césped, asegúrese de que usted y los miembros de su equipo entiendan su diseño único, requisitos, clasificación de peso y otras diferencias que afectan la forma de usarlo de manera segura.

- **Revise el equipo con sus trabajadores antes de que comience la temporada.**

Asegúrese de que todos sus trabajadores comprendan las características de seguridad del equipo que están utilizando y que estén siguiendo las pautas del fabricante y los mensajes en el producto para una operación segura. Realice controles de seguridad puntuales en los sitios de trabajo e incorpore controles de seguridad en su despliegue matutino.

- **Asegúrese de que las características de seguridad sean operables.**

Averigüe las características de seguridad de todos sus equipos y asegúrese de que estén operativos. No desactive ni modifique el equipo de seguridad instalado por el fabricante. Asegúrese de revisar esto con sus equipos de trabajo y revisar el equipo cuando regrese de un sitio de trabajo.

- **Mantenga a los niños alejados de las máquinas durante el funcionamiento.** Un niño nunca debe estar en el equipo. Sea consciente de su entorno y tenga cuidado con los transeúntes que puedan estar cerca.

- **Camine por las áreas que tiene la intención de cortar el césped y recuerde a sus trabajadores que lo hagan.**

Las pendientes, la hierba mojada y el clima pueden afectar el rendimiento del equipo, así como los procedimientos de manejo seguro. Recuérdeles a todos que recojan palos y extremidades que puedan haber caído al suelo y cualquier objeto suelto que pueda ser golpeado por una cortadora de césped. Inspeccione los árboles en busca de ramas dañadas que puedan interponerse en su camino al cortar el césped.

- **Identifique las pendientes con anticipación.**

Siga todas las instrucciones del fabricante con respecto al funcionamiento de la maquinaria en pendientes.

- **Los manuales del propietario y la orientación suministrados por el fabricante deben estar fácilmente disponibles.**

Si ha perdido la guía suministrada con la máquina, búsquela en línea y guarde una copia de ella en su computadora, imprima una copia, en cualquier idioma necesario, para sus empleados y guárdela en un lugar de fácil acceso como la sala de descanso y los camiones. No elimine los mensajes de seguridad del producto.

- **Revise el equipo antes de usarlo en el campo.**

Revise el filtro de aire, el nivel de aceite y el tanque de gasolina. Esté atento a las correas sueltas y a las piezas faltantes o dañadas. Reemplace las piezas necesarias o lleve su equipo a un representante de servicio calificado. Asegúrese de tener las baterías adecuadas recomendadas por el fabricante, si es necesario.

- **Protege tu energía.**

Use solo E10 o menos combustible en equipos de energía para exteriores que funcionan con gasolina si no están diseñados para mezclas de etanol más altas. Agregue un estabilizador de combustible si no usa todo el combustible en el tanque de inmediato. Queme cualquier combustible antes de almacenar el cortacésped más de 30 días.

Además, para equipos alimentados por batería, solo use baterías especificados por el fabricante. Siga todas las instrucciones de carga como se describe en el manual del propietario. Asegúrese de almacenar el combustible y las baterías de manera segura. Mantenga las baterías alejadas de otros objetos metálicos, guárdelas en un área climatizada y nunca apile baterías. Mire sus camiones y tráiler de trabajo y determine cómo almacenará las baterías en el campo, antes de que los trabajadores salgan del garaje u oficina.

- **Mantenga su equipo limpio.**

Se ejecutará de manera más eficiente y durará más tiempo. Siempre retire la suciedad, el aceite o el césped antes de usar y almacenar, y guarde el equipo en un lugar seco, evitando ambientes húmedos o mojados.

**Para obtener información sobre el abastecimiento seguro de combustible, vaya a [www.LookBeforeYouPump.com](http://www.LookBeforeYouPump.com)**

*Kris Kiser es el presidente y CEO del Outdoor Power Equipment Institute (OPEI), una asociación comercial internacional que representa a fabricantes y proveedores de equipos de energía para exteriores, motores pequeños, vehículos utilitarios, automóviles de golf y vehículos de transporte personal. Para obtener más información de seguridad, visite [www.opei.org](http://www.opei.org)*

### LANDSCAPE CONTRACTORS: STAY SAFE AS YOU GEAR UP FOR THE SPRING SEASON

By **Kris Kiser**, President and CEO of the Outdoor Power Equipment Institute (OPEI)

*As the weather grows warmer, and mowers and other outdoor power equipment are put to greater use and new equipment is acquired, remember to instill safe operating practices among your employees.*

*“Think safety first,” says Kris Kiser, President & CEO of the Outdoor Power Equipment Institute (OPEI). “I can’t stress enough the importance of your employees, seasonal help and H2-B workers understanding and following manufacturer’s guidance for safe operation, especially mowers.”*

#### OPEI OFFERS THESE TIPS TO GET YOUR CREWS AND THEIR EQUIPMENT READY FOR A SAFE SEASON:

- **Identify the differences in your machines.**

Whether you’re using a zero-turn, ride-on, mid-mount, rear-mount, garden tractor or other type of mower, make sure you and your crew members understand their unique design, requirements, weight classification, and other differences that impact how to use it safely.

- **Review equipment with your work crews before the season gets rolling.**

Make sure all your workers understand the safety features of the equipment they are using, and that they are following manufacturer guidelines and on-product messages for safe operation. Do spot safety checks on job sites, and incorporate safety checks into your morning roll-out.

- **Make sure safety features are operable.**

Figure out the safety features on all your equipment, and make sure they are operable. Do not disable or modify manufacturer-installed safety equipment. Be sure that you review this with your work crews and check equipment when it returns from a work site.

- **Keep children away from machines during operation.**

A child should never be on the equipment. Be aware of your surroundings and watch out for bystanders who may be nearby.

- **Walk the areas you intend to mow and remind crews to do so.**

Slopes, wet grass and weather may impact the equipment’s performance, as well as safe handling procedures. Remind everyone to pick up sticks and limbs that may have fallen to the ground and any loose objects that could be hit by a mower. Inspect trees for damaged limbs that may get in your way when mowing.

- **Identify slopes in advance.**

Follow all manufacturer guidance regarding operating machinery on slopes.

- **Manufacturer-supplied owner’s manuals and guidance should be readily available.**

If you have lost the guidance supplied with the machine, look it up online and save a copy of it on your computer, print out a copy, in any language needed, for your employees and keep it in an easily-accessible location like the break room and trucks. Do not remove on-product safety messages.

- **Look over equipment before use in the field.**

Check the air filter, oil level and gasoline tank. Watch for loose belts and missing or damaged parts. Replace any parts needed or take your equipment to a qualified service representative. Check to be sure that you have the appropriate, manufacturer-recommended batteries, if needed.

- **Protect your power.**

Use only E10 or less fuel in gasoline-powered outdoor power equipment if it is not designed for higher ethanol blends. Add a fuel stabilizer if you don’t use up all the fuel in the tank right away. Burn off any fuel before storing the mower more than 30 days.

Also, for battery-powered equipment, only use battery packs specified by the manufacturer. Follow all charging instructions as outlined in the owner’s manual. Be sure to store fuel and batteries safely. Keep batteries away from other metal objects, store them in a climate-controlled area, and never stack batteries. Look at your trucks and work trailers and determine how you will store batteries in the field, before the crews leave the garage or office.

- **Keep your equipment clean.**

It will run more efficiently and last longer. Always remove dirt, oil or grass before using and storing, and store equipment in a dry place, avoiding damp or wet environments.

**For information on safe fueling, go to [www.LookBeforeYouPump.com](http://www.LookBeforeYouPump.com)**

*Kris Kiser is the President and CEO of the Outdoor Power Equipment Institute (OPEI), an international trade association representing outdoor power equipment, small engine, utility vehicle, golf car and personal transport vehicle manufacturers and suppliers. For more safety information visit [www.opei.org](http://www.opei.org)*



#### FREE Services within Your Community Bay Area Community Exchange TIMEBANK [www.bace.org](http://www.bace.org)

- Time, not dollars, is our currency.
- Earn & spend time currency within the Timebank community.
- Earn one hour by helping a timebanker for one hour.
- Spend that one hour obtaining services from another timebanker.

You can shop in more than 30 service/good categories: Food, household services, yardwork, pet care, sports, health & nutrition, education, career support and more!

**The Timebank is a nonprofit operated by an all-volunteer staff.  
Visit [www.bace.org](http://www.bace.org).**

## RRWA Columna del Medio Ambiente- Marzo 2023 ¡Listo Para Encontrar Esas Fugas Escondidas!

Las fugas del inodoro a menudo son silenciosas y pueden desperdiciar cientos de galones de agua cada día, lo que convierte al inodoro en la causa principal por recibir una factura de agua alta. Cada año, el Programa WaterSense de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) promueve la Semana de Reparar Fugas (Fix a Leak Week), del 20 al 26 de marzo de 2023, como un recordatorio para buscar y reparar anualmente las fugas de agua en la casa. Este año, la Sonoma-Marin Saving Water Partnership está alentando al público para que encuentre las fugas en el inodoro, patrocinando el Reto del Tinte en la Tasa (Dye Tab Challenge) hasta el 31 de marzo de 2023. Para unirse al Reto del Tinte en la Tasa ([Dye Tab Challenge](#)), revise sus inodoros en busca de fugas y envíe sus resultados para tener la oportunidad de ganar una tarjeta Visa de \$25.

Siga estos pasos para revisar sus inodoros en busca de fugas:

1. Abra la tapa de la cisterna del inodoro.
2. Ponga una tableta de tinte, o colorante para comida en la cisterna. ¡No jale la cadena!
3. Espere 15 minutos.
4. Mire en la tasa del baño. Si el agua es azul o tiene color, tiene una fuga.
5. Si el agua es clara, usted no tiene una fuga.



Luego, envíe los resultados del Reto del Tinte en la Tasa antes del 31 de marzo de 2023. Para poder participar y ganar una tarjeta Visa de \$25, debe tener al menos 18 años, vivir en el condado de Sonoma y tener uno de los siguientes proveedores de agua: California American Water - Larkfield, Ciudad de Cloverdale, la Ciudad de Cotati, la Ciudad de Healdsburg, la Ciudad de Petaluma, la Ciudad de Rohnert Park, la Ciudad de Santa Rosa, la Ciudad de Sonoma, Valley of the Moon Water District, Town of Windsor o un habitante del condado de Marin que recibe agua del North Marin Water District or Marin Water.

Los inodoros no son la fuente del único tipo de fuga escondida que podemos descubrir durante la Semana de Reparar Fugas (Fix a Leak Week). Este es el momento ideal para revisar y reparar los sistemas de riego automatizados y asegurarse de que funcionen correctamente antes de que empiece la temporada de riego. Los rociadores rotos, las válvulas de riego con fugas y las mangueras de goteo dañadas pueden desperdiciar una cantidad significativa de agua, lo que agrega un costo adicional a su factura.

Estas fugas de riego También crean derrames de agua en su propiedad que puede transportar fertilizantes, sedimentos y otros contaminantes a los desagües pluviales que están conectados a nuestros arroyos y al río Russian River. Reparar estas fugas ahora ayudará a mejorar la salud del Russian River y mejorará su economía.

¿Necesitas ayuda? Contrate a un [jardinero certificado para el uso eficiente del agua](#). Los profesionales de QWEL han sido capacitados en principios de riego eficiente, prácticas de jardinería sostenible y pueden ayudarlo a usar el agua de manera eficiente en su jardín

Para obtener más información acerca de cómo ahorrar agua, visite [www.savingwaterpartnership.org](http://www.savingwaterpartnership.org).

*Este artículo fue escrito por Lauren Lum de Sonoma Water, para la RRWA. RRWA es una asociación de agencias públicas locales en la cuenca del Russian River que trabajan para coordinar programas regionales de agua limpia, restauración del medio ambiente y proyectos de mejoramiento de la cuenca..*



## **RRWA Environment Column- March 2023 Ready to Find Those Hidden Leaks!**

Toilet leaks are often silent and can waste hundreds of gallons of water each day, making the toilet the leading cause of high water bills. Each year, the Environmental Protection Agency's (EPA) WaterSense Program promotes Fix a Leak Week, March 20-26, 2023, as a reminder to annually look for and repair water leaks in the home. This year, the Sonoma-Marín Saving Water Partnership is encouraging the public to find toilet leaks by sponsoring the Dye Tab Challenge through March 31, 2023.

**To join the Dye Tab Challenge, check your toilets for leaks and submit your results for a chance to win a \$25 Visa card.**

**Follow these steps to check your toilets for leaks:**

1. Open the lid of the toilet flush.
2. Put a dye tablet, or food coloring in the flush. Don't flush!
3. Wait 15 minutes.
4. Look in the toilet bowl. If the water is blue or colored, you have a leak.
5. If the water is clear, you do not have a leak.

Then, submit your Dye in the Rate Challenge results by March 31, 2023. To be eligible to win a \$25 Visa card, you must be at least 18 years old, live in Sonoma County and have one of the following water suppliers: California American Water - Larkfield, City of Cloverdale, City of Cotati, City of Cotati, City of Healdsburg, City of Petaluma, City of Rohnert Park, City of Santa Rosa, City of Sonoma, Valley of the Moon Water District, Town of Windsor or a Marin County resident who receives water from a water supplier. Sonoma, Valley of the Moon Water District, Town of Windsor or an inhabitant of Marin County who receives water from the North Marin Water District or Marin Water.

Toilets are not the source of the only type of hidden leaks we may discover during Fix a Leak Week. This is the ideal time to check and repair automated irrigation systems to make sure they are working properly before the irrigation season begins. Broken sprinklers, leaking irrigation valves and damaged drip hoses can waste a significant amount of water, adding additional cost to your bill.

These irrigation leaks also create water spills on your property that can carry fertilizer, sediment and other pollutants into storm drains that are connected to our creeks and the Russian River. Repairing these leaks now will help improve the health of the Russian River and improve your economy. Need help? Hire a certified water-efficient landscaper. QWEL professionals have been trained in water-efficient irrigation principles, sustainable gardening practices and can help you use water efficiently in your landscape.

**For more information on how to save water, visit [www.savingwaterpartnership.org](http://www.savingwaterpartnership.org).**

*This article was written by Lauren Lum of Sonoma Water for RRWA. RRWA is a partnership of local public agencies in the Russian River watershed working to coordinate regional clean water programs, environmental restoration and watershed improvement projects....*

**To join the Dye Tab Challenge,  
check your toilets for leaks and  
submit your results for a chance  
to win a \$25 Visa card.**

**Visit**

**<https://www.savingwaterpartnership.org/>**

## 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.**

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



*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

### 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.

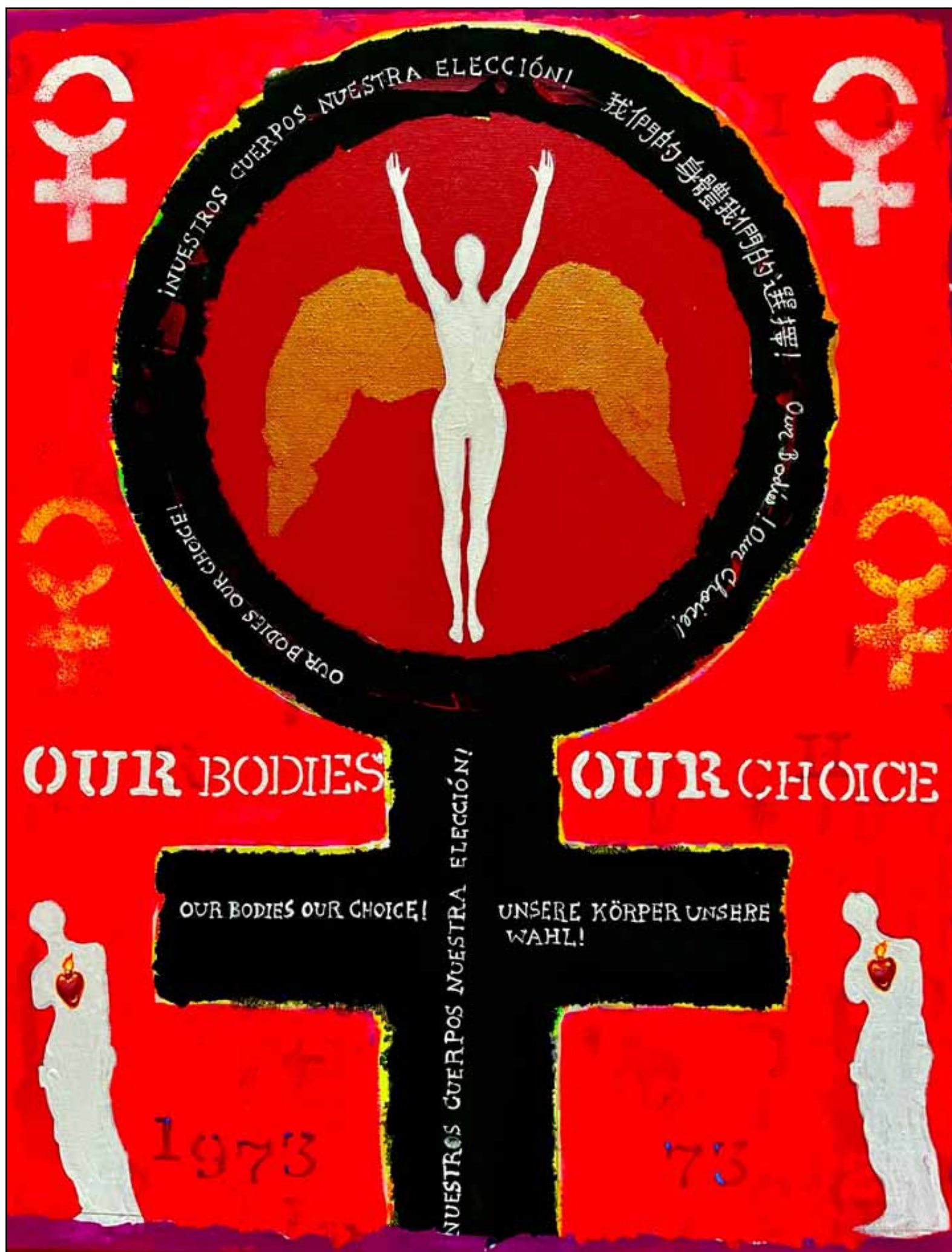
**Enroll early! Call WIC today to see if you qualify!**

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



*This institution is an equal opportunity provider.*





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)