La Salud Dental • Dental Health

*El **Dr. Rael Bernstein** de **Bernstein Orthodontics (Ortodoncia Bernstein)** está iniciando labores con su grupo local a través de la fundación **Smile For A Lifetime (Sonrisa de por Vida).***

***Dr. Rael Bernstein** of **Bernstein Orthodontics** is kicking off the local chapter of Smile For A Lifetime Foundation.*

DANDO A LOS NIÑOS EL REGALO DE UNA SONRISA

Bernstein Orthodontics se une a la Fundación Smile for a Lifetime

Por Ruth González

PERIÓDICO BILINGÜE LA VOZ

Una historia divertida, una dulce reflexión; una canción favorita, el rostro de un amigo – estos son todos los eventos que instintivamente sobresalen en nuestras emociones y nos hacen sonreír. La mayoría de nosotros no tenemos que pensar en ello. Siempre expresamos nuestra felicidad conforme la vamos sintiendo. La forma en la que fue destinada. Las sonrisas se dan como un hecho. Sin embargo, existen miles de niños en los Estados Unidos que tienen grandes dificultades al momento de mostrar la expresión de su felicidad todos los días debido al hecho de que mostrar su boca es demasiado vergonzoso y estresante. Colocan sus manos en sus rostros, en forma inmediata, al primer intento de sonreír. El tomarse fotografías les causa terror y antes de que a la cámara fotográfica se le haga clic estos jovencitos aprietan sus bien entrenados labios mostrando un rostro con cierta dureza. Estos niños se encuentran con la desesperada necesidad de recibir cuidado ortodóncico, pero desafortunadamente sus padres no pueden pagar los costos de los "frenos para los dientes" y el correspondiente tratamiento. Ahora los niños del condado de Sonoma tienen una oportunidad de mostrar su sonrisa sin vergüenza ni estrés, y lo más importante, sin costo alguno. El Dr. Rael Bernstein de Bernstein Orthodontics (Ortodoncia Bernstein) está iniciando labores con su grupo local a través de la fundación Smile For A Lifetime (Sonrisa de por Vida).

UN EQUIPO GANADOR

La fundación de *Smile for a Lifetime* (S4L) es una organización nacional sin fines de lucro que proporciona becas escolares para aquellos jóvenes que las merecen y que residen en las comunidades locales. Fue fundada en el año de 2008 por un ortodoncista que tenía grandes dificultades para poder identificar a los pacientes categorizados para recibir servicios gratuitos. Quería establecer un sistema que involucraría a la comunidad para reclutar a los niños cuyas familias eran de bajos ingresos. Actualmente, existen más de mil grupos en toda la nación proporcionando sus servicios gratuitos a más de 1,000 niños cada año. Cada grupo tiene su propio consejo directivo, el cual se encarga de elegir a los pacientes tratados por la fundación. Más de 200 ortodoncistas dedicados a realizar loables actividades participan en este programa al donar parte de su tiempo y sus habilidades para colocar frenos en los dientes de niños cuyos padres no pueden pagar. Muchos de los ortodoncistas que están participando se sienten inspirados de seguir el camino de su carrera después de ver diferentes tipos de frenos para dientes hechos para ellos cuando eran jóvenes.

El Grupo de *Bernstein Orthodontics* proporciona sus servicios a la comunidad local a través del grupo regional del condado de Sonoma que ellos fundaron, quienes actúan como el Centro de Operaciones del Norte de la Bahía para *inspirar esperanza y cambiar las vidas de los niños de nuestra comunidad en forma dramática. El regalo de una sonrisa puede hacer todo esto por las*

...continúa en la página siguiente

Bernstein Orthodontics

GIVING CHILDREN THE GIFT OF A SMILE

By Ruth González

LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER

A funny story, a sweet reflection; a favorite song, the face of a friend–these are all events that instinctively brighten our mood and make us smile. Most of us don't have to think about it. We express our joy as it comes. The way it was meant to be. Smiles are taken for granted. Yet there are thousands of children in the United States that fight their expression of joy every day because opening their mouth is too embarrassing and stressful. Their hands rush to their face at the first hint of a smile. Photographs are dreaded and before the click of a camera their well-trained lips form a tightlipped grimace. These children are in desperate need of orthodontic care but cannot afford the cost of braces and treatment. Children in Sonoma County now have an opportunity to get their smile back at no cost. Dr. Rael Bernstein of Bernstein Orthodontics is kicking off the local chapter of Smile For A Lifetime Foundation.

A WINNING TEAM

Smile for a Lifetime (S4L) Foundation is a national nonprofit organization that provides orthodontic scholarships to deserving youth in local communities. It was founded in 2008 by an orthodontist who was having difficulty identifying patients for pro-bono cases. He wanted to establish a system that would involve the community in the recruitment of underserved children. Today, there are more than 130 chapters across the nation serving about 1,000 children annually. Each chapter has its own local Board of Directors who choose the patients treated by the foundation. Over 200 dedicated orthodontists participate in this program by donating their time and skills to provide braces for children who cannot afford them. Many of these participating orthodontists were inspired to follow their career path after seeing the difference braces made for them when they were young.

The Bernstein Orthodontic Group serves the local community through the Sonoma County regional chapter it founded, acting as the North Bay Headquarters for the foundation. The mission of the Smile for a Lifetime Foundation is *"to create confidence, inspire hope, and change the lives of children in our community in a dramatic way. The gift of a smile can do all this for a deserving, under-served*

...continued on the next page

***Esteban Aviña** recibió una beca / scholarship recipient.*

Inmigración • Immigration

UNA BIENVENIDA

VIENE DE LA PÁGINA 1

El pasado mes de junio, la administración de Obama les dio la primera oportunidad en sus vidas para obtener estado legal. En un solo brochazo de genio político y humanidad, el Presidente Obama creó un programa de "estado diferido" para un millón de jóvenes que viven en los Estados Unidos. Para poder solicitar este estado, los candidatos tienen que haber venido aquí antes de haber cumplido 16 años y deben de ser menores de 31 años. Deben haber estado en el país por lo menos 5 años y haber obtenido su diploma de la escuela preparatoria (*high school*) o estar actualmente estudiando. Personas con antecedente criminal son descalificadas en buena parte.

Ahora, gracias a la reelección de Obama, este programa ya no está en peligro, al cual Mitt Romney lo categorizó como imprudente y prometió cancelarlo. Esto hubiera devuelto a estos jóvenes a su estado indocumentado y rechazado su esperanza. Además de las consecuencias tangibles del triunfo de Obama, ésta es el avance más real, en cuanto a mi opinión: hasta un millón de jóvenes talentosos en nuestra comunidad finalmente tendrán una oportunidad. Ellos ya no tendrán que vivir en las sombras, temiendo que un agente de ICE, a cualquier toque de la puerta, o de ser deportados cuando un policía detiene su carro.

Los políticos que pensaron que ellos se deportarían solos, no entendieron sus vidas. Mudarse a México sería como mudarse a un país extranjero. Sus vidas están aquí. Como dijo el Presidente, ellos han crecido jurando a nuestra bandera. Ahora ellos realmente tienen algo porqué dar gracias en estos días de fiesta: un futuro.

¿Pero qué va a pasar con sus padres y hermanos mayores? Ellos no se deportarán solos tampoco. ¿Deberíamos de deportar a los otros 10 millones de inmigrantes indocumentados viviendo entre nosotros?

Nuestro país es mejor que esto. Demos esperanza que el Congreso tendrá la sabiduría y humanidad para pasar reforma completa de inmigración el próximo año y darle a millones mas de nuestros vecinos el estado legal que ellos han estado esperando por años. Ellos también merecen un futuro.

A WARM WELCOME

CONTINUED FROM PAGE 1

In June, the Obama Administration gave them the first opportunity in their lives to obtain legal status. In one stroke of both political genius and humanitarianism, President Obama created a "deferred status" program for as many as 1 million young people living in the United States. To qualify, applicants had to come here before their 16th birthday and be under 31 years old. They need to have spent at least 5 years here and either obtained a high school diploma or be presently studying. Persons with a criminal record are largely disqualified.

Now, thanks to the Obama re-election, this program is no longer in danger. Mitt Romney had called it ill-advised and promised to kill it. That would have returned these kids to their undocumented status and taken away their hope. Apart from the other tangible consequences of the Obama victory, this is the most profound for me: up to one million young, talented members of our communities will be finally given a chance. They no longer have to live in the shadows, fearing an ICE agent at every knock on the door, or deportation every time a policeman pulls over their car. The politicians who thought they would self-deport did not understand their lives. Moving to Mexico would be like moving to a foreign country for them. Their lives are here. As the President said, they have grown up pledging allegiance to our flag. Now they have truly something to be thankful for this New Year: a future.

But what about their parents and their older siblings? They won't self-deport either. Should we deport the other 10 million undocumented immigrants living in our midst?

Our country is better than that. Let's hope Congress will have the wisdom and humanity to pass comprehensive immigration reform next year and give millions more of our neighbors the legal status they've been waiting years for. They deserve a future too.

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:

2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559

707.255.8666

TERESA FOSTER

IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT

Call for free appointment • Llama para una cita gratis

I'm not an attorney • No soy abogada

Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!

Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía • Adjustments • Ajustes Inmigratorios

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

Le molesta el humo de cigarillo en su hogar?

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

Speak Up!

¡No se quede callado!

Llámenos para aprender como respirar aire mas limpia.

northern california Center for Well-Being
HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER
(707) 575-6043 • 365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

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

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

Educación • Education

HABLANDO SOBRE LOS ESTUDIANTES DEL IDIOMA INGLÉS A LARGO PLAZO

Por Jennifer Meyers, OFICINA DE EDUCACIÓN DEL CONDADO DE SONOMA

El mes pasado, el Departamento de Educación de California llevó a cabo una conferencia anual, la cual se enfoca en los estudiantes que toman clases de inglés y los estudiantes inmigrantes. Profesores, directores y líderes escolares de todo el estado de California se dieron cita para reunirse durante dos días y discutir su objetivo compartido de asegurar que los estudiantes del idioma inglés logren el éxito en la escuela. Los conferencistas invitados presentaron información reciente y explicaron las conclusiones obtenidas en recientes investigaciones realizadas con los estudiantes de una segunda lengua.

Una gran cantidad de temas importantes fueron presentados en esta conferencia, pero hubo un tema que sobresalió por sus críticas implicaciones: los Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo (LTEL, por sus siglas en inglés). Este término fue presentado en el trabajo de la Dra. Laurie Olsen junto a una coalición de personas de todo el estado de California. Esta coalición obtuvo datos de 40 distritos escolares de California y de 175,374 estudiantes que cursan entre el 6to. y el 12do. grado.

Esta investigación arrojó como resultado que el 59% de los estudiantes que toman clases de inglés y que están cursando entre el 6to. y el 12do. grado pueden ser identificados como Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo. Sus resultados fueron reportados en un innovador reporte, *Reparable Harm: Fulfilling the Unkept Promise of Educational Opportunity for California's Long-Term English Language Learners* (Daño Reparable: Cumpliendo la Promesa no cumplida de una Oportunidad para los Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo).

¿QUÉ ES UN ESTUDIANTE DE INGLÉS A LARGO PLAZO?

Los LTEL son estudiantes que han estado inscritos en las escuelas de los EEUU por seis años o más, pero no han sido reclasificados con *"Proeficiencia en la fluidez del inglés"* durante ese tiempo. Esto significa que, a pesar de los muchos años que han estado asistiendo a la escuela en los EEUU, sus habilidades en el dominio del idioma inglés no han sido desarrolladas suficientemente para ser consideradas como personas que hablan inglés con fluidez. Además de la falta de proeficiencia en el idioma inglés, típicamente los LTEL tienen dificultades en la escuela. Es común que estos estudiantes obtengan calificaciones muy bajas en clases que son básicas o bien que obtengan promedios generales por debajo de 2.0.

Mientras que estas estadísticas son alarmantes, lo que todavía causa una mayor preocupación es el efecto que permanece latente en el estatus del estudiante y por un largo tiempo, el cual trunca las oportunidades en la vida del estudiante. Los LTEL enfrentan retos significativos durante la ruta escollar que los conduce a una educación de más alto nivel y a oportunidades de empleo que les dará el sostenimiento económico durante su etapa adulta.

En su conferencia impartida en todo el estado, la Dra. Olsen describió la investigación que ha realizado con los LTEL. La Dra. Olsen descubrió que frecuentemente estos estudiantes tienen grandes esperanzas para su futuro y desean asistir a la universidad, pero no saben cómo lograr estas metas. Asimismo describió a estos estudiantes como "muchachos buenos" quienes son callados en clase y no causan gran problema en la escuela. Típicamente no hacen preguntas en clase y no están completamente conscientes del hecho que su rendimiento académico es pobre. Estos hechos muestran un retrato potencialmente triste para nuestros hijos e hijas que asisten a la escuela y que están estudiando inglés ¡Pero esto no tiene que ser así! La publicación del reporte "*Reparable Harm*" (Daño Reparable) ha tenido un impacto increíble en los educadores, en los distritos escolares y en las oficinas de educación de todo el estado de California. Ahora las escuelas están prestando una atención más detallada a este importante grupo de estudiantes.

Este reporte también ha influenciado la política gubernamental. El pasado mes de septiembre, el Gobernador Brown firmó la Propuesta de la Asamblea 2193, la cual identifica a los estudiantes que han estado estudiando inglés a largo plazo o bien que se encuentran en riesgo de convertirse en este tipo de estudiantes. Esta designación oficial ayudará con recursos escolares dirigidos directamente a satisfacer las necesidades de esta población estudiantil.

Al apoyar a sus hijos en casa, los padres de familia también pueden jugar un papel crítico al prevenir que los estudiantes se conviertan en Estudiantes de Inglés a Largo Plazo. A continuación se presentan algunas ideas sobre lo que usted como padre o madre de familia puede hacer para ayudar a sus hijos.

Cuando sus hijos se encuentran en una edad entre 0 y 3 años de edad: Hable con sus hijos, aun cuando sean tal sólo unos infantes o bebés. Con esto, no sólo fortalece la relación que existe entre usted y sus hijos, sino que también ayuda a que sus hijos construyan un mejor vocabulario y una mejor comprensión del idioma.

Si usted puede, inscriba a sus hijos en el preescolar. Existen diversos programas tales como *Head Start* y *4C´s* los cuales son excelentes opciones para ayudar a que su hijo logre el éxito al iniciar la escuela.

Mientras sus hijos asisten a la escuela primaria: Asegúrese que a sus hijos se les lea o bien que ellos lean todas las noches. Recuerde mantener contacto con los profesores de sus hijos. Pregunte a los profesores de sus hijos cómo es el desempeño académico de sus hijos y qué puede hacer usted para ayudarlos en casa. Investigue qué recursos pueden proporcionar los profesores o la escuela en general para ayudar a que sus hijos logren el éxito escolar.

Mientras sus hijos asisten a la escuela secundaria y preparatoria: Manténgase activo en las vidas de sus hijos, aún si ellos se sienten frustrados porque usted lo está haciendo. Enseñe a su hijos la importancia de SIPMC en la escuela: S para que se Sienten, I para que se Inclinen hacia el éxito, P para que Pregunten, M para que Muevan su cabeza para asentir o negar si están aprendiendo y C para que Conversen con su profesor.

Es decisión de los padres de familia, de los educadores y de las personas encargadas de crear políticas el trabajar unidos para prevenir a los estudiantes de que se "atoren" en la categoría de Estudiantes de Inglés a Largo Plazo, asimismo de encontrar formas de pasar de estudiantes de una segunda lengua al camino que los conduzca al éxito. Esto es de importancia crítica debido a que, como indicó la Dra. Olsen en su conferencia estatal ***"sin el poder del idioma, estas personas no cuentan con una voz".***

Jennifer Meyer ha sido profesora durante siete años, ha trabajado recientemente en el Distrito Escolar de Roseland. Para este año, Jennifer Meyer ha sido "prestada" a la Oficina de Educación del Condado de Sonoma para compartir su conocimiento y experiencia de trabajar con estudiantes del idioma inglés con otros profesores.

SPEAKING UP ABOUT LONG-TERM ENGLISH LEARNERS

By Jennifer Meyers, SONOMA COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Last month, the California Department of Education held an annual conference focused on English Learners and immigrant students. Teachers, principals, and school leaders across California came together for two full days to discuss their shared goal of ensuring that English Learners are successful in our schools. Guest speakers presented new information and explained the findings of recent research on second-language learners.

Many important topics were presented at this conference, but one stood out for its critical implications: Long-Term English Learners (LTELs). This term comes from Dr. Laurie Olsen's work with a statewide coalition called Californians Together. The coalition collected data from 40 school districts across the state and 175,734 English Learners in grades 6-12. They discovered that 59 percent of the students who are learning English in these grades could be identified as Long-Term English Learners. Their findings were reported in a groundbreaking report, *Reparable Harm: Fulfilling the Unkept Promise of Educational Opportunity for California's Long-Term English Language Learners*.

WHAT IS A LONG-TERM ENGLISH LEARNER?

LTELs are students who have been enrolled in United States schools for six or more years, but have not been reclassified as "Fluent English Proficient" during that time. This means that, despite the many years that they have been in school, their English language skills have not developed enough to be considered fluent English speakers.

In addition to their lack of English proficiency, LTELs typically struggle in school. It is not uncommon for these students to receive failing grades in core classes or to have grade point averages below 2.0. While these statistics are shocking, what's even more concerning is the effect that remaining in this long-term status has on a student's opportunities in life. LTELs face significant challenges finding pathways to higher education and to employment opportunities that will support them as adults.

At the statewide conference, Dr. Olsen described her research with LTELs. She found that these students often have high hopes for the future and want to attend college, but they don't know how to achieve these goals. She described the students as generally "good kids" who are quiet in class and don't cause trouble at school. They typically don't ask questions in class and are unaware that they are doing poorly academically.

These facts paint a potentially grim picture for our EL sons and daughters, but it doesn't have to be so! The publishing of *Reparable Harm* has had an incredible impact on educators, school districts, and county offices of education in California. Schools are now paying closer attention to this important group of students.

The report has influenced government policy as well. In September, Governor Brown signed Assembly Bill 2193, which identifies students who are Long-Term English Learners or at risk of becoming classified as such. This official designation will help schools direct resources to the academic needs of this population.

By supporting their children at home, parents can also play a critical role in preventing students from becoming Long-Term English Learners. Here are just a few ideas about what you can do.

When your children are 0-3 years old: Talk with your children, even when they are infants and toddlers. Not only does it strengthen the parent-child relationship, it also helps children build vocabulary and language comprehension. If you can, enroll your children in preschool. Programs such as Head Start and 4Cs are excellent choices to help your children have a successful start in school.

In elementary school: Make sure your children are being read to or are reading by themselves every night. Remember to keep in contact with your children's teachers. Ask the teachers how your children are doing academically and what you can do to help at home. Find out what resources the teachers or school can provide to assist your children.

In middle and high school: Stay active in your children's life, even if they discourage you from doing so. Initiate conversations about career choices and college. Teach your child the importance of SLANT in school: S for sit up, L for lean forward, A for ask questions, N for nod your head and T for talk to your teacher.

It is up to parents, educators, and policymakers to come together to prevent students from becoming "stuck" in the Long-Term English Learner category and to find ways to move second-language learners to a pathway toward greater success. This is critically important because, as Dr. Olsen said at the statewide conference, ***"Without the power of language, they do not have a voice."***

THE GIFT OF A SMILE CONTINUED FROM PAGE 5

individual who, in turn, can use this gift to better themselves and our community." Bernstein Orthodontics seeks to support the community that supports them. They want to leave a legacy of service and contribution and admit that helping those less fortunate through S4L is inspiring.

"NOW, I CAN SMILE WHEN I WANT TO"

Ana Hernandez was a sophomore at Montgomery High School with dreams of becoming a kindergarten teacher when her counselor called her into her office. *"My counselor told me that there was an opportunity to apply for free orthodontic treatment and asked me if I would like that. I knew my teeth weren't good but I had become accustomed to it in a way because I knew my family couldn't afford to fix them and I didn't want to worry them. The counselor helped me get the application filled out and took photos of me to send in. She took care of everything and even followed up with them at the Kaiser Health Festival. There were other kids applying as well and I wasn't sure if I would get picked. I was really happy when I was chosen."*

Getting braces on Ana turned out to be more difficult than anticipated. Dr. Bernstein examined her teeth and realized that she needed extensive dental work done before getting braces. His office found other dentists in the area that took Ana's case, pro-bono. *"Through the foundation and many other generous dentists and specialists in the community Ana was able to receive her dental cleaning and restorative work as well as thousands of dollars in periodontal treatment before getting her braces on,"* says Amy Mullan, Bernstein Orthodontics.

Several procedures and a crown later, Ana was ready to begin orthodontic treatment. *"I always dreamed that someone would help me fix my teeth. I was very shy and wouldn't smile because people would laugh at me. My family and friends really notice the difference now. I have regained my smile. This has been a great help for my parents too. They knew I needed braces but we don't have a lot of money. It was like a blessing that descended upon my life."*
Ana's mother agrees, *"The difference in Ana is noticeable. She has much higher self-esteem. She smiles a lot and is more confident. I am very grateful to all the specialists that helped and the people that made this happen."*

A SMILE BESTOWS A THOUSAND BLESSINGS

Scientific studies are consistently proving that smiling reaps physical and emotional benefits. *"Simply using the same muscles as smiling will put you in a happier mood"* explains Dr. Michael Lewis, psychologist at Cardiff University. This is because the use of those muscles is part of how the brain evaluates mood. Studies show that coaxing a smile out when feeling down can lift spirits. *"Fake it till you make it"* can have a positive impact on mood. In 1988, Fritz Strack, Leonard L. Martin and Sabine Stepper published a study regarding the mood enhancement experienced as a result of sporting a smiling expression. The mind perceives experiences as funnier and happier if we are smiling; a rose-colored glasses effect. According to Dr. Mark Stibich, frequent smiling (especially genuine) has therapeutic and health benefits including boosting the immune system; increasing positive affect; reducing stress by lowering the hormone cortisol and increasing endorphins; lowers blood pressure and enhances other people's perception of you. If those weren't enough reasons to smile, there's the added benefit of attractiveness. *"The muscles we use to smile lift the face, making a person appear younger. Don't go for a face lift, just try smiling your way through the day — you'll look younger and feel better,"* says Stibich.

Tiffany Shiffler *recibió una beca / scholarship recipient*

HEROES LIGHTING SMILES

There are so many benefits to smiling that to not do so becomes detrimental. A young person who is afraid to smile is missing out on life and getting accustomed to it. They do not grow up to be confident leaders. Instead, they are shy and withdrawn from the world. It isn't the kind of life a child should live. Children smile an average of 400 times a day and adults about 15. That is the kind of life that a child should be living. Unfortunately, children embarrassed about their smiles fall far below the average

...continued on page 12

La Planta Carnívora

LA PLANTA CARNÍVORA

Por **Radha Weaver,** *Periódico Bilingüe La Voz*

Traducción de **Odacir Bolaño**

Unos atrapan las ruidosas moscas con papel pegajoso
Otros con un matamoscas las aplastan ¡Qué asqueroso!
Pero yo hago algo diferente; conseguí un exterminador
Es la carnívora o Venus atrapamoscas, mortal con su esplendor

Tiene el nombre de una diosa de la mitología romana
Venus, que amaba la ecología y la vida vegetal gobernaba
Sus rápidos movimientos son de un grupo único en el mundo
Junto a la Lentibularia y la Drosera, un revuelto nauseabundo

Además tiene mandíbulas para devorar insectos desprevenidos
Como una almeja mortal con restos de los insectos ingeridos
Pobrecitos los insectos que a dicha trampa se acercan
Basta mover un pelo y las mandíbulas crujen y se cierran

Si la Atrapamoscas es una planta ¿Por qué come moscas?
Si no obtiene nutrientes del suelo, se muere la Atrapamoscas
Así que a condiciones bastante extremas se tuvo que adaptar
Entre pantanos costeros, vitaminas y minerales debía hallar

Esta planta es nativa de Carolina del Norte y del Sur
Para tener una en casa, muy creativo debes ser tú
Se necesita humedad en la raíz y el aire y un área soleada
El suelo debe ser arenoso y tener una acidez elevada

¿Tener una como mascota? Bien lo puedes intentar
Porque no son una amenaza, eso lo debo confesar
Durante toda su vida, sólo tres moscas podrían atrapar
Pero es divertido contar su historia haciéndola rimar

HASTA AHORA NO ME SIENTO MUY IMPRESIONADO POR HACER EXPERIMENTOS DE INGENIERÍA GENÉTICA CON LA PLANTA CARNÍVORA.

The Venus Flytrap

THE VENUS FLYTRAP

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

Some catch buzzing flies with paper that's sticky
Some use a fly swatter to swat flies, that's icky
But I do it different; no I don't use a zapper
I use disarmingly cute, deadly Venus Flytrap(er)

Named after a goddess from Roman mythology
(Venus ruled plant life, she was into ecology)
The Flytrap's quick movements put it in a group
With Bladderwort & Sundew (a foul tasting soup)

This carnivorous plant has bug-eating jaws
A deadly clamshell rimmed with nectar it draws
Poor little bugs to land in its trap
When they trigger two hairs the jaws close with a snap

If the Flytrap's a plant, why does it eat flies?
Without nutrient soil, the Flytrap it dies
So it learned to adapt to conditions so harsh
To catch vitamins and minerals in a southeast-coast marsh

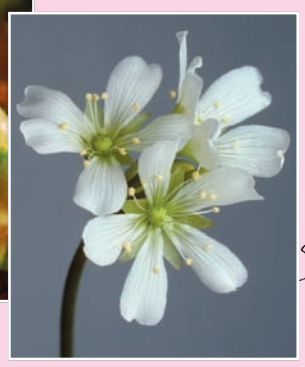
In the Carolinas this plant is a native
To keep one in your house you must get creative
It needs lots of sun, wet roots, high humidity
Its' soil should be sandy and high in acidity

You can be just like me and keep one as a pet
Though I really must warn you they're not much of a threat
They might only catch three flies in their entire lifetime
But they are good fun to research and more fun to rhyme

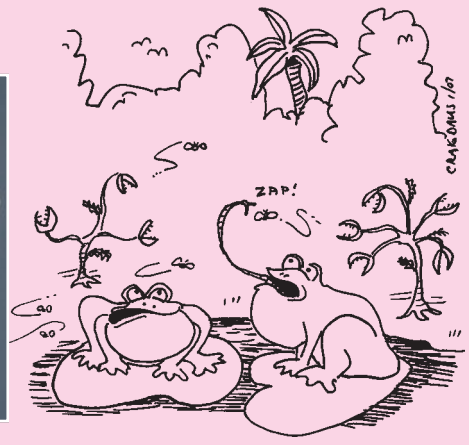
EVER NOTICE THAT THE BEST SPOT IN THE SWAMP TO CATCH FLIES IS OUT BY VENUS FLYTRAPS?

Photo by ***David Lynch***

Dionaea Muscipula



Venus Flytrap Blossoms by ***Makoto Honda***



¿HAS OBSERVADO QUE EL MEJOR LUGAR PARA ATRAPAR MOSCAS EN EL PANTANO ES LEJOS DE LAS PLANTAS CARNÍVORAS?

EL REGALO DE UNA SONRISA VIENE DE LA PÁGINA 5

Ana Hernández

personas de bajos recursos, y como consecuencia, pueden hacer uso de este regalo para mejorar sus vidas y nuestra comunidad". Bernstein Orthodontics busca la oportunidad que los apoya. Su deseo es dejar un legado de servicio y contribución, asimismo admiten que el ayudar a las personas menos afortunadas a través de S4L es fuente de inspiración.

"AHORA PUEDO SONREÍR CUANDO QUIERO"

Ana Hernández era una estudiante de segundo año de la Escuela Preparatoria Montgomery. Ana tenía sueños de convertirse en profesora de un jardín de niños cuando su consejera le pidió que fuera a su oficina. *"Mi consejera me dijo que había oportunidad para solicitar tratamiento gratis y me preguntó si me gustaría que me arreglaran los dientes. Yo sabía que mis dientes no estaban bien pero me había acostumbrado, de cierto modo, porque sabía que mis padres no tenían recursos para arreglármelos, no quería preocupar a mis padres. Mi consejera me ayudó a llenar la solicitud y me tomó fotos para enviarlas. Se encargó de todo y hasta preguntó en el Kaiser Health Festival que cuándo sabríamos los resultados. Había otros jóvenes que también solicitaron y no estaba segura si sería escogida. Estaba muy contenta cuando me escogieron".*

El colocar frenos en los dientes de Ana se convirtió en una tarea más difícil de lo que habían anticipado. El Dr. Bernstein examinó sus dientes y se percató que Ana necesitaba de un extenso trabajo dental antes de colocar los frenos. El personal de Bernstein encontró otros dentistas en el área que atendieron a Ana en este trabajo y en forma gratuita. *"A través de la fundación y muchos otros dentistas y especialistas en la comunidad, Ana pudo recibir su limpieza dental y diversos trabajos de restauración, así como miles de dólares en tratamiento periodontal antes de que se le colocaran los frenos para sus dientes".* Dijo Amy Mullan, de Bernstein Orthodontics. Después de diversos procedimientos y el implante de una corona, Ana estaba lista para iniciar con el tratamiento ortodóncico. *"Yo siempre anhelaba que alguien me ayudara con los dientes. Yo era una persona muy penosa y no sonreía por que se iban a reír de mí. Mis parientes y amigos notan la diferencia que ha hecho en mi vida. He recuperado mi sonrisa. Ha sido una gran ayuda para mis padres también. Ellos sabían que necesitaba frenos pero no tenemos mucho dinero. Esto ha sido una bendición que llego a mi vida,"* dice Ana.

"La diferencia en Ana es notable," dice la madre de Ana. *"Ella tiene mejor autoestima. Sonríe mucho y tiene más confianza. Estoy muy agradecida con todos los especialistas que ayudaron y las personas que se encargaron de ayudarle a Ana."*

UNA SONRISA DA MIL BENDICIONES

Diversos estudios científicos prueban en forma consistente que el sonreír proporciona beneficios físicos y emocionales. *"Simplemente el usar los mismos músculos que usamos al sonreír nos hace ponernos de mejor humor"* explica el Dr. Michael Lewis, psicólogo de la Universidad de Cardiff. Esto es debido a que el uso de esos músculos es parte de cómo el cerebro evalúa el sentido del humor. Diversos estudios muestran que sonreír a través de la persuasión cuando nos sentimos tristes puede levantar nuestro espíritu. "Finja una sonrisa hasta que realmente sonría" puede crear un impacto positivo en nuestro sentido del humor. En 1988,

...continuá en la página 12

Los dientes de ***Ana Hernández*** *antes y después del tratamiento /* ***Ana Hernández'*** *teeth before and after the proceedures*

Salud Dental • Dental Health

SONRISAS SALUDABLES DE POR VIDA

Susan Cooper, DDS

DENTAL PROGRAM MANAGER, COMMUNITY ACTION PARTNERSHIP OF SONOMA COUNTY

Trate de adivinar cuál es la necesidad de salud número uno en la nación que no se ha resuelto y que es padecida por de los niños. La respuesta lo pudiera sorprender. Las caries dentales o cavidades es el problema de salud menos resuelto en los niños y de hecho es cinco veces más común que el asma infantil. La buena noticia es que la enfermedad de las caries dentales es ampliamente prevenible. Existe una gran cantidad de oportunidades en la localidad para acceder a esta educación dental y así prevenir las caries dentales en los niños y recibir el servicio de chequeo para sus hijos que cuenten con al menos un año de edad.

La fluorización del agua, es una forma ampliamente segura e investigada para prevenir cavidades en los niños y adultos. Una pequeña cantidad de flúor en el agua (el flúor se presenta en forma natural en el agua, a niveles bajos) puede reducir ampliamente las caries dentales y el sufrimiento que éstas provocan. Cada dólar gastado en la fluorización del agua salva familias y comunidades en un total de $38 dólares en recibos de cobro por servicios dentales. La mayoría de los estados de EEUU y California se ven beneficiados por el agua fluorizada. Sin embargo, el pueblo de Healdsburg es el único lugar en el condado de Sonoma que proporciona agua fluorizada a sus habitantes. Debemos de buscar una solución a este problema.

Febrero ha sido nombrado el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños para atraer la atención de este importante problema de salud que afecta a la niñez. Para celebrar el mes se proporcionará la oportunidad a niños de todas las edades el acceso a servicios, los días 1 y 2 de febrero de 2013. La Sociedad para la Acción Comunitaria del Condado de Sonoma (*Community Action Partnership of Sonoma County*) estará a cargo de la coordinación de este evento, el cual se ha llamado *"Give Kids a Smile Day"* (Día de dar a los niños una sonrisa). Los niños que cuenten con una edad comprendida entre los cero y los dieciocho años y que no cuenten con un seguro dental o bien que éste sea limitado pueden ser atendidos para que reciban servicios de limpieza y otros servicios dentales preventivos. Comuníquese al **707 544-5638** para establecer una cita en cualquiera de los muchos consultorios y clínicas dentales participantes de todo el condado.

El acceso al servicio dental ha estado disponible para los niños de menor edad durante todo el año a través del trabajo en conjunto que han realizado *Community Action Partnership* y el programa de Mujeres, Infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés). El programa de WIC es un programa dirigido a familias elegibles de bajos ingresos que ayuda a las mujeres embarazadas, madres con infantes, infantes y niños de menor edad, con hasta cinco años de edad, para que se alimenten correctamente, que se mantengan activos y en estado saludable. En las oficinas de WIC del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma cualquier niño, cuya familia participe en este programa, puede recibir los servicios durante los Días Dentales de WIC, sin importar si cuenta o no con seguro médico o dental. Los Días Dentales proporcionan un programa a las familias que no pueden encontrar un dentista para sus hijos de menor edad. Después de asistir a una clase que trata sobre cómo cuidar los dientes de sus hijos, la importancia que un higienista dental los examine y que limpie y aplique flúor para proteger los dientes de sus hijos. Además, se les enseña a los padres de familia lo que pueden hacer en casa para cuidar de la salud dental de su hijo y establece la siguiente cita. A los niños que no padecen de problemas dentales se les invita a que regresen y se les hace una cita para que visiten WIC en seis meses. Para mayor información sobre los requerimientos de elegibilidad del Programa WIC y de los Días Dentales de WIC, por favor comuníquese a **WIC* al 707 565-6590 ó 800 816-3663.**

Los padres de familia de niños de mayor edad también deben de preguntar a su dentista sobre cómo obtener selladores dentales para que sus hijos los usen cuando estén listos. Yendo más allá de las oportunidades de servicios dentales mencionados anteriormente, es importante recordar que la prevención empieza en casa. Al practicar las recomendacioneds de la lista de "Qué hacer" y "Qué no hacer" en el cuidado dental que usted proporciona a su hijo – y a usted mismo – ¡El regalo de una sonrisa saludable!

Salud Pública
Prevenir. Promocionar. Proteger.
Sonoma County, CA
Public Health Division
Public Health
Prevent. Promote. Protect.

"QUÉ HACER" EN CUANTO AL CUIDADO DENTAL

- **Sí,** lleve a su hijo al dentista a la edad de un año.
- **Sí,** pida a su doctor que le recete gotas de fluoruro de sodio para sus hijos mayores de seis meses de edad (a menos que usted viva en Healdsburg, donde el agua ya está fluorizada).
- **Sí,** cepíllese los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental y utilice el hilo dental.
- **Sí,** haga que todos los miembros de su familia practiquen una buena higiene oral.
- **Sí,** beba agua en vez de bebidas azucaradas y consuma alimentos saludables entre las horas de las comidas.

"QUÉ NO HACER" EN CUANTO AL CUIDADO DENTAL

- **No** coloque a su bebé en la cuna con una mamila que contenga algo diferente al agua.
- **No** consuma bebidas azucaradas tales como refrescos gaseosos o jugos azucarados. Limite el consumo de jugos a tan sólo 4 ó 6 onzas al día en los alimentos.
- **No** comparta utensilios para comer o bien cepillos dentales.
- **No** consuma alimentos dulces entre las comidas habituales.

**"WIC es un proveedor basado en la igualdad de oportunidades".*

DENTAL DO'S

- **Do** take your child to the Dentist by age one
- **Do** ask your physician to prescribe sodium fluoride drops for children over 6 months of age (unless you live in Healdbsurg, where the water is fluoridated)
- **Do** brush twice a day with a small amount of fluoride tooth paste and use floss
- **Do** have the entire family practice good oral hygiene
- **Do** drink water instead of sugary drinks and eat healthy snacks

DENTAL DON'TS

- **Don't** put baby to bed with a bottle of anything other than water
- **Don't** drink sugary drinks like soda or sweetened juice drinks. Limit juice to 4-6 ounces per day with meals.
- **Don't** share eating utensils or toothbrushes
- **Don't** snack on sugary foods between meals

**"WIC is an equal opportunity Provider"*

HEALTHY SMILES FOR A LIFETIME

Susan Cooper, DDS

DENTAL PROGRAM MANAGER, COMMUNITY ACTION PARTNERSHIP OF SONOMA COUNTY

What would you guess is the nation's number one unmet health need for our children? The answer may surprise you. Dental decay or "Cavities" is the great-est unmet health problem for children and in fact is five times more common than childhood asthma. The good news is that Dental decay is a largely prevent-able disease. Locally there are many opportunities to get this dental education to prevent childhood dental decay and to receive dental checkups for your children as young as one years of age.

Water fluoridation, is a safe and wide-reaching way to prevent cavities in children and adults. A small amount of fluoride in the water (fluoride is already naturally present in water at low levels) can greatly reduce dental decay and suffering. Every dollar spent on fluoridation saves families and communities $ 38 in dental bills. Most of the United States and California benefits from fluoridated water. However, in Sonoma County, the only the town that provides fluoridated water to its customers is Healdsburg. We should fix this.

NATIONAL CHILDREN'S DENTAL HEALTH MONTH

February has been named National Children's Dental Health Month to bring attention to this important child's health issue. To celebrate the month there will be an opportunity for children of all ages to access dental services on **February 1** and **2**. Community Action Partnership of Sonoma County will be coordinating the annual event, "Give Kids a Smile Day". Children from ages 0-18 with no insurance or limited insurance can be seen for cleanings and other preventive services. Call **707 544-5638** to schedule an appointment at the many participating offices and clinics throughout the county.

Year round dental access for very young children has been made available through a unique partnership of Community Action Partnership and WIC. WIC, Women, Infants and Children program, is an income-eligible nutrition program that helps pregnant women, mothers with infants, infants and young children up to age 5 eat well, be active and stay healthy. At the Sonoma County Department of Health Services WIC offices any child whose family participates in the program can come to WIC Dental Days regardless of their insurance status. Dental Days provides a program for families who can't find a dental provider to see their young child. After attending a class on how to care for their child's teeth, a dental hygienist examines, cleans and applies fluoride protection to their child's teeth. In addition the parent is taught what they can do at home for their child's dental health and makes referrals for the next visit. Children with no problems are encouraged to return to WIC in six months for another appointment. For information on eligibility requirements for the WIC Program and WIC Dental Days please contact **WIC* at 707 565.6590 or 1 (800) 816. 3663.** Parents of older children should also ask their dentist about getting dental sealants when their children's teeth are ready.

Beyond the dental service opportunities listed above it is important to remember that prevention starts in your home. By practicing the following list of daily Dental "Do's" and "Don'ts" you can give your child – and yourself- the gift of a healthy smile!

EL REGALO DE UNA SONRISA

VIENE DE LA PÁGINA 8

Fritz Strack, Leonard L. Martin y Sabine Stepper publicaron un estudio en relación al mejoramiento en el sentido del humor experimentado como resultado de practicar la expresión de la sonrisa. La mente percibe las experiencias de diversión y felicidad si estamos sonriendo; creando un efecto de ver la vida "color de rosa". De acuerdo al Dr. Mark Stibich, el sonreír frecuentemente (especialmente cuando la sonrisa es genuina) tiene beneficios terapéuticos y de salud, dentro de los que se incluyen la elevación del sistema inmune, el incremento en el afecto positivo, la reducción del estrés al reducir los niveles de la hormona cortisol y el incremento en las endorfinas; disminución en la presión sanguínea y mejora la percepción que otras personas tienen de usted.

Si éstas no fueran suficientes razones para sonreír, existen beneficios agregados al atractivo. *"Los músculos que usamos para sonreír levantan los músculos faciales, haciendo que la persona luzca más joven. No lo haga para levantar los músculos de su cara, tan sólo sonría a su manera durante todo el día – tendrá una apariencia más joven y se sentirá mucho mejor"*, dice Stibich.

HÉROES QUE ILUMINAN SONRISAS

Existen tantos beneficios por sonreír que el no sonreír puede ser en detrimento de su persona. Una persona joven que no teme sonreír se está perdiendo de momentos felices en su vida y además se acostumbra a hacerlo. Los niños que no sonríen no pueden crecer con un futuro para convertirse en líderes. En vez de esto, se convierten en personas tímidas y se retiran del mundo externo. Éste no es el tipo de vida que un niño debe vivir. Los niños sonríen un promedio de 400 veces al día y los adultos alrededor de quince ocasiones al día. Desafortunadamente, los niños que se sienten avergonzados de su sonrisa tienen un promedio de sonreír al día muy por debajo de los de los niños de su edad y como consecuencia limitan sus beneficios potenciales de salud y sociales.

Bernstein Orthodontics y todas las personas que ayudaron a que Ana volviera a sonreír de nuevo con seguridad son verdaderos héroes de la vida. Estas nobles personas reconocieron los efectos devastadores que los problemas dentales pueden causar en la calidad y el potencial en la vida de un niño e hicieron algo por ellos. Si usted o alguien que usted conoce necesita volver a sonreír con seguridad, por favor comuníquese con *Bernstein Orthodontics*

"Una sonrisa es la luz que entra por su ventana y que le dice a otros que existe una persona que cuida y comparte con los demás". – Denis Waitley.

Para obtener información o una solicitud, por favor visite **bernsteinbraces.com** *y de clic en* ***Smile For A Lifetime.*** *Comuníquese con Amy al* **707 575-7545 ext. 202** *o envíe un correo electrónico a* ***amy@bernsteinbraces.com.*** Bernstein Orthodontics *está ubicado en el 2245 Montgomery Drive, Santa Rosa, CA 95405*

THE GIFT OF A SMILE

CONTINUED FROM PAGE 7

rate of smiles for their age and limit their potential health and social benefits.

Bernstein Orthodontics and all the people who helped Ana get her smile back are real-life heroes. They recognized the devastating effects that dental problems can have on a child's quality of life and potential and they did something about it. Today, they are witnesses to the magical transformation that takes place when a child is given their smile back. If you or someone you know needs to get their smile back, please contact Bernstein Orthodontics.

"A smile is the light in your window that tells others that there is a caring, sharing person inside." – Denis Waitley

For info or an application please visit ***bernsteinbraces. com*** and click on **Smile For A Lifetime.** Call Amy at **707 575-7545 x. 202** or send an email to **amy@bernsteinbraces.com. Bernstein Orthodontics** is located at **2245 Montgomery Drive, Santa Rosa, CA 95405.**

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:

2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559

707.255.8666

TERESA FOSTER

IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT

Call for free appointment • Llama para una cita gratis

I'm not an attorney • No soy abogada

Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!

Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía • Adjustments • Ajustes Inmigratorios

EMPLEOS • EMPLOYMENT • PHARMACIST

Drug Therapy Systems Co., Inc. needs a Pharmacist-In-Charge for Paradise, CA Supervises pharmacy personnel. Develops and enforces policies and procedures that promote cost effective, appropriate and safe medication use. CA Registered Pharmacist with a Master's degree or w/ 5-8 yrs. relevant experience in the pharmacy field equivalent to a Master's degree. Email your resume to ***drugtherapy@att.net.***