¡INSCRÍBETE EN EL COLEGIO DE MENDOCINO!

ESCUELA DE VERANO

LA INSCRIPCION ABRE EL 23 DE ABRIL DEL 2013

LAS CLASES COMIENZAN EL 10 DE JUNIO

INGLÉS, ARTE, FÚTBOL, BASQUETBOL ¡Y MÁS!

INSCRÍBETE: MENDOCINO.EDU

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

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

Divorcio ~ Custodia ~Cartas Poderes
Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~
Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~
Desalojo ~ Notary Public
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney
Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases ~ Evictions ~ Notary Public

Visit **www.lavoz.us.com** para ver más fotografías, eventos y artículos nuevos de la edición de mayo • Visit our website **www.lavoz.us.com** for more photos, events and new articles not in the May issue.

Plácido Domingo • Por/by Ruth González • Illustración por Emilio Jiménez Rodríguez

Aun cuando su nombre significa un día de la semana encantador, el cual generalmente es de descanso, existe muy poca paz en el horario de trabajo de este excelente tenor. A pesar de contar con 72 años de edad y tener una carrera que ya cumplió más de medio siglo, Plácido Domingo continúa haciendo presentaciones con una pasión sincera que deja a la audiencia demandando aún más. La frescura de su actitud, dedicación y versatilidad vocal son muy raras, lo que lo coloca como uno de los más grandiosos tenores de la historia.

Plácido Domingo nació en España y se crio en México, donde sus padres administraban una compañía de zarzuela. Sus padres fueron sus primeros instructores de música y cuando contaba con tan sólo dieciséis años de edad hizo su debut cantando al lado de su madre. Plácido Domingo fue originalmente barítono, pero posteriormente se le sugirió que cantara como tenor, después se unió al Conservatorio Nacional de Música en México. Plácido Domingo ha interpretado 140 diferentes papeles en su extensa carrera en la ópera y está planeado que interprete dos nuevos papeles para este año. Tal parece que Plácido Domingo finalizará su carrera donde la empezara de joven, como barítono. Conforme Plácido Domingo va madurando, su voz ha estado cambiando y se siente mejor interpretando papeles de tenor bajo y de barítono. Para este próximo verano, Plácido Domingo estará presentándose en la sala de ópera del *Covent Garden,* de Londres interpretando el papel de barítono en una de las más famosas obras maestras de Verdi, Simón Bocanegra. Esta presentación será presentada en el canal de televisión BBC 2 el 10 de julio a las 7:30 PM.

Cuando Plácido Domingo no se encuentra volando por todo el globo terráqueo para hacer sus presentaciones, vuela por diferentes razones. Plácido Domingo se desempeña como el director general de la compañía de ópera de Washington, D.C. y como director artístico, junto con su esposa, en la compañía de ópera de Los Ángeles, California. En 1993, Plácido Domingo fundó "*Operalia*", una competencia de canto anual para ayudar a descubrir jóvenes cantantes de todo el mundo. También trabaja en otros programas musicales, ya que Plácido Domingo cree fervientemente en el poder de la tutoría. Plácido Domingo otorga un gran crédito a quien ha sido su esposa durante 52 años por ser una de sus grandes críticos y tutores. Marta Domingo renunció a su Carrera como soprano lírica para criar a sus dos hijos. Plácido Domingo tiene otro hijo de un matrimonio de corta duración, cuando era adolescente.

Plácido Domingo ha sido reconocido y galardonado por muchos países. Es una persona que ha trabajado en forma incansable para recaudar fondos cuando en México han sucedido desastres trágicos. Le fue otorgado el premio de un millón de dólares, Birgit Nilsson, el cual lo ha invertido en sus programas orientados a ayudar a los jóvenes. Plácido Domingo es un verdadero caballero y todo un héroe. Es un hombre comprometido con su familia, un trabajador incansable y un tutor sin pretensiones para las generaciones más jóvenes. Plácido Domingo reserva el drama para el escenario y mantiene su vida en forma muy privada y, tal como su nombre, *plácida*.

His name means "Placid Sunday" yet you wouldn't know it to look at the great tenor's work schedule. Despite being 72 years old, with a career that has surpassed half a century, Placido Domingo continues to perform with a sincere passion that leaves audiences clamoring for more. His fresh approach, dedication and vocal versatility are rare and set him apart as one of history's greatest tenors.

Domingo was born in Spain and grew up in Mexico where his parents ran a Zarzuela company. His parents were his first music instructors and his debut was singing with his mother at age 16. Domingo was originally a baritone but it was suggested that he sing as a tenor after he joined the National Conservatory of Music in Mexico. Domingo has performed 140 roles in his extensive career and is set to take on two new roles this year. It seems Domingo will end his career where he started; as a baritone. As Domingo has aged, his voice has changed and is better suited for lower tenor and baritone roles. This summer he will perform at Covent Garden as Verdi's title baritone role, Simon Boccanegra. The performance will be shown on BBC2 on July 10 at 7:30 pm.

When he isn't jetting across the globe to perform, Domingo is traveling for various other reasons. He serves as general director of the opera company in Washington DC and artistic director with his wife of the opera company in Los Angeles. In 1993, he founded *Operalia*, an annual singing competition to help discover young singers worldwide. He also works with other youth music programs because he believes in the power of mentorship. Domingo credits his wife of 52 years with being one of his greatest critics and mentors. Marta Domingo gave up her career as a lyric soprano to raise their two sons. Domingo has a son from a previous and short-lived marriage during his adolescence.

Domingo has been recognized and awarded by many countries. He has worked tirelessly to raise funds for Mexico in times of disaster. The one million dollar Birgit Nilsson Award he put directly into his youth programs. Placido Domingo is a true gentleman and hero. He is a committed family man, hard worker and unpretentious mentor for younger generations. He saves the drama for the stage and keeps his life private, calm and like his name, *placid*.

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

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

KBBF: LA NUESTRA VIENE DE LA PÁGINA 10

Existe un programa de radio dirigido a los jóvenes, el cual es conducido por tres jóvenes de catorce años quienes son guiados por una profesora, Tatiana Harrison. Serafín Escutio, quien conduce el programa las noches de los días sábado explica por qué se vio involucrado en la programación de KBBF. "*El verano pasado, mi mamá escuchó en KBBF una invitación para que los jóvenes se unieran a su programación y me impulsó para que los contactara. Al principio estaba reacio en participar con KBBF pero me percaté que lo único que hacía durante todo el verano era estar sin realizar actividad alguna, lo cual me hacía sentir un flojo. Me siento muy contento de estar aquí en esta estación de radio. He conocido gente excelente y me encanta el realizar este voluntariado*". Caleb Robinson y Ashton se unieron muy pronto a Serafín. "*Es muy divertido ¡Gracias KBBF!*", dijeron estos conductores de radio adolescentes.

Dentro de las adiciones recientes a la programación de KBBF se incluye el programa "*Undercurrents*", el cual es producido por Gregg McVicar, este programa ya es vendido a otras estaciones de radio (*syndicated*). Gregg McVicar es graduado de KBBF y productor asociado de Gabriela Castelán; asimismo está "*Ring of Fire*", conducido por Robert R. Kennedy Jr., así como el programa simulcast de la radio y la televisión "*¡Qué pasa Napa!*", con Mari Martinez.

¡FELIZ 40 ANIVERSARIO KBBF!

Cuando la estación de radio KBBF fue reubicada a actual espacio en Dutton, el personal organizó una fiesta donde invitó a toda la comunidad con motivo de su cambio de edificio, su progreso y para recordarles a sus radioescuchas que el haberse mudado no alteraría la misión de su consejo de directores. El nuevo equipo de KBBF ha demostrado en forma consistente una conexión de empatía con la comunidad. Para celebrar su 40mo. aniversario, KBBF ha programado cuarenta diferentes actividades y eventos para unir y servir a la comunidad. Dentro de algunos de estos eventos se incluyen demostraciones, una exhibición de moda, noche de karaoke y su participación en la Carrera Humana de 2013. Se han planeado dos eventos para celebrar el 40mo. aniversario de KBBF para este año de 2013. Se llevara a cabo una fiesta de gala este mes y una fiesta dirigida a todo el público para este verano.

SÍ SE PUEDE

"*KBBF fue la primera estación de radio bilingüe en este país y realmente nunca se le ha celebrado ese honor*", dice Evelina Molina "*¡Ya es hora! Tenemos una misión, una visión y la determinación ¡Sí se puede!*".

"*Mi presencia aquí es un sello de aprobación*", admite David Janda, vicepresidente del consejo de directores de KBBF. "*He estado trabajando en forma activa en KBBF desde el año de 2005. Al principio, solo miraba, como muchos, pero después me conecté completamente a esta estación de radio. KBBF ha pasado por muchos cambios y ahora está regresando a sus raíces ¡Somos un ave fénix volando cada vez más alto!*".

¿Qué es lo que hace que este consejo de directores tenga éxito? "*No existe el ego, ni los intereses personales en este consejo. Existe un sentido de que todo depende de nosotros. Tenemos que hacer que funcione y todos somos voluntarios*", dice la presidenta del consejo de directores, Alicia Sánchez. Algunos voluntarios trabajan hasta 30 y 40 horas a la semana para reconstruir KBBF. De acuerdo a Guido del prado, la pasión con la compasión es una de las claves de KBBF para lograr el éxito. El actual consejo de directores está demostrando que esto es verdad. "*Venimos a servir a la comunidad. Venimos con nuestro corazón*", dice Alicia Sánchez.

Al reunirse todos como una familia, KBBF se ha reconectado con sus raíces, ha vuelto a calibrar y a inyectar el fuego de la justicia social en la comunidad. El personal de KBBF sirve como ejemplo para otras organizaciones sin fines de lucro que buscan proporcionar servicios a la comunidad al mostrar lo que es posible cuando la dirección a seguir es la pasión con la compasión. El consejo de directores, los programadores y los voluntarios de KBBF tienen mucho que celebrar para este año. En contra de todas las probabilidades, aún continúan sirviendo a la comunidad en "*La Nuestra.*"

¡Feliz 40mo. Aniversario KBBF!

Richard Mahler, *aka Captain Kilowat*

La ceremonia de inauguración de KBBF, en la que fuera la estación naval sobre la avenida Finley, el 31 de mayo de 1973. KBBF opening ceremony at the former naval station on Finley Ave, May 31, 1973.

Ethel Kennedy *con uno de los fundadores de KBBF,* ***Guido del Prado,*** *y* ***Mary Hirsch. Ethel Kennedy*** *with one of KBBF's founders,* ***Guido del Prado*** *and* ***Mary Hirsch.***

La publicación de KBBF, "En Frecuencia" de mayo de 1976, con sus voluntarios / KBBF's May 1976 publication, En Frecuencia, featured KBBF volunteers: ***Cruz Santiago, Greg Smallcomb, Carole Glass, Carlos Gudino, Jay Tapia, José Lemos.***

Ethel Kennedy, Sr. Alfredo Carretero *y su esposa /wife.*

Quien fuera productora de foro de KBBF, ***Gabriela Castellan*** *en 1977. Ahora está de regreso con Gregg McVicar en su programa registrado* ***"Undercurrents".*** *KBBF's former Forum Producer,* ***Gabriela Castellan*** *in 1977. She's back with Gregg McVicar and their syndicated show* ***Undercurrents.***

El transmisor de KBBF quedó destruido por un relámpago en el 2011. KBBF transmitter struck by lightening in 2011.

Evelina Molina, Dolores Huerta, Alicia Sánchez

El Día internacional de la Mujer • International Women's Day • Noris Binet

Foto de **Ruth González**

POR QUÉ LOS HOMBRES UTILIZAN VIOLENCIA EN CONTRA DE LAS MUJERES Y LAS NIÑAS

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina

Durante la celebración del día de la mujer en las Naciones Unidas el pasado 8 de marzo de 2013, se presentó una cantidad increíble de reportes con la participación de más de 50 países. Una de la presentaciones que más me llamó la atención es: Por qué los hombres utilizan la violencia y cómo detenerla; nuevos datos sobre el uso de la violencia de los hombres contra las mujeres y las niñas y sus usos para una mejor prevención. Este título me pareció interesante porque creo que para cada mujer es un rompecabezas tratar de entender por qué de una forma tan generalizada hay violencia del hombre hacia la mujer. Este estudio me dio un poco de esperanzas.

Esta investigación reporta que de cada dos hombres uno ha cometido abuso físico y sexual en contra de una mujer con la que está relacionado íntimamente. Uno de cada cuatro confesó haber violado sexualmente a una mujer o niña durante su vida.

El 4%, es decir un hombre de cada veinticinco, reportó haber participado en una pandilla violando por lo menos una vez en su vida. Aún con estos datos tan terrible se concluyó que la violencia en contra de la mujer no es inevitable. Se comprobó que cuando hay una intervención real y consistente hay cambios en los hombres y la violencia en contra de la mujer disminuye y hasta desaparece.

El estudio indica que no se puede decir que hay una sola causa que produce la violencia en contra de niñas y mujeres. Se reconocieron **tres** aspectos importantes a nivel individual y familiar detrás de la violencia que el hombre usa en contra de la mujer.

DERECHO Y CONTROL

El primero, es que el hombre en su comportamiento y actitud piensa **que tiene todos los derechos y el control**. En este caso los hombres que tienen actitudes donde valoran más al hombre que a la mujer es más probable que discriminen, opriman y usen violencia en contra de sus parejas. Los hombres que manifiestan actitudes de control hacia sus parejas son quienes mas fácilmente terminan golpeándolas. Los hombres que han tenido muchas parejas sexuales y que han pagado para tener sexo tienden a usar violencia en contra de la mujer y particularmente violencia sexual en un alto grado. Estos hombres regularmente manifiestan una desconexión emocional durante la sexualidad.

La mayoría de las violaciones sexuales están motivadas por el sentimiento de *derecho sexual* que estos hombres manifiestan. Este aspecto de *tener derecho* fue encontrado en todos los países donde se realizó este estudio. Los hombres buscan demostrar a las mujeres y niñas que ellos tienen derecho de su cuerpo, independientemente de lo que ellas quieran, piensen o digan. Los hombres de este estudio reportaron que otras de las motivaciones que tienen para violar una mujer son: buscar entretenimiento, rabia, borrachera, aunque el alcohol no es considerado por los mismos hombres como un factor determinante. Es más determinante la rabia y el deseo de castigar.

IDEAS EQUIVOCADAS DE LA MASCULINIDAD

El segundo, es **la masculinidad asociada con violencia**, el 87% de todos los hombres afirmaron que ellos creen que para ser hombre hay que ser duro, difícil, macho, un hombre en control. Regularmente los hombres que están involucrados con pandillas, armas, mafia, carteles lidiando con drogas están altamente asociados con violación sexual. También encontramos que los hombres que tienen altos grado de empatía, es decir que son mas sensibles y se identifican con los demás resultan que son los que menos se inclinan a violar mujeres y niñas.

EXPERIENCIAS Y TRAUMA

El tercero, **las experiencias de violencia y traumas que han sufrido los jóvenes y hombres**. Descubrieron en este estudio que muchos hombres que experimentaron violencia en la niñez, ya sea viéndola, sufriéndola o la negligencia de detenerla tienden a reproducirla, ya que la violencia es una conducta aprendida. Quienes han sufrido violencia física, sexual o abuso emocional cuando son niños tienen una probabilidad doble de usar la violencia en contra de la mujer cuando son adultos. El estudio determina que realmente la violencia en contra de las mujeres y niñas es considerada una epidemia. Y como consecuencia, hay que entender la epidemia para poderla sanar. Esta investigación se hizo en seis países. De una forma general los investigadores reportan que aunque con muchos aspectos en común cada país presenta una situación diferente. Por el ejemplo la mayoría de los países mostraron un nivel más alto de violencia física y sexual hacia la pareja más que la violación a quien no es pareja y la violación de pandilla.

Como consecuencia todos tenemos que empezar a transformar esta situación de violencia en contra de las niñas y mujeres, y ésta debe empezar en la casa. Es recomendable que toda familia que esté sufriendo de violencia doméstica busque ayuda inmediatamente. Muchas madres tienen miedo y por lo tanto no reportan los casos, es importante que se acerquen a organizaciones que puedan ayudarlas. Hay que proteger a nuestros hijos e hijas de estar expuestos a la violencia a temprana edad, ya que durante este tiempo se planta la semilla de la violencia o del respeto.

WHY MEN USE VIOLENCE AGAINST WOMEN AND GIRLS

By Noris Binet sociologist /consultant for latino affairs

In celebration of Women's Day at the United Nations on March 8, 2013, over fifty countries gave presentations. One of the reports that caught my attention was "New evidence on men's use of violence against women and girls and its uses for enhanced prevention". I found the title interesting because I believe every woman is puzzled as to why there is pervasive violence against women by men. This study gave me some hope.

This study reports that one in two men commit physical and sexual abuse against a woman with whom he is associated intimately. One in four confessed to having sexually violated a woman or girl. Four percent, one out of twenty-five men, reported participated in at least one gang rape. Despite this terrifying data, the report concluded that violence against women is not inevitable. The study found that with real and consistent intervention, there are changes in men and violence against women diminishes or disappears. The study indicates that there is not a single cause that produces violence against girls and women. Three important aspects were recognized behind the use of violence against women by men.

ENTITLEMENT AND CONTROL

First, a man demonstrates through his behavior and attitude a belief that he alone controls the relationship and has ultimate rights. When a man's attitude demonstrates that they value men above women, they are more likely to discriminate, oppress and use violence against their partners. Men who display controlling attitudes toward their partners are the ones more likely to end up physically hurting them. Men who have had many sexual partners and have paid for sex tend to use violence against women, particularly sexual violence to a high degree. These men regularly manifest an emotional disconnect during sex.

Most sexual assaults are motivated by a sense of *sexual entitlement*. This *entitlement* aspect was found in all countries where the study was conducted. Men seek to demonstrate to women and girls that they have a right to the woman or girl's body, regardless of what they may want, think or say. The men in this study reported that other reasons to violate a woman are to; seek entertainment, rage, drunkenness, (although alcohol is not regarded by the men as a determinant factor). Rage and a desire to punish are more determinant factors.

MISTAKEN IDEAS OF MASCULINITY

Another important aspect outlined in the study is the masculinity associated with violence: 87% of all men said that they believe to be a man you have to be tough, hard, macho, and in control. Regularly the men who are involved with gangs, guns, mafia, and drug cartels are highly associated with sexual violence.

The study also found that men who have a high degree of empathy, they are more sensitive and can identify with other people, are least inclined to rape women and girls.

TRAUMATIC EXPERIENCES

A third indicator of violence by men was experiences of violence and trauma suffered by young men. M any men, who experienced violence in childhood, whether witnessing it, suffering it or neglecting to stop it, are more likely to reproduce it since violence is a learned behavior. Those who have suffered physical, sexual or emotional abuse as children are twice as likely to use violence against women as adults. The study finds that violence against women and girls is considered an epidemic. As a result, the epidemic must be understood so that it can heal.

This research was conducted in six countries. Generally speaking researchers report that although many common aspects were found, each country presents a different situation. For example, most countries showed a higher level of physical and sexual violence to a partner rather than to strangers such as gang rapes.

We all need to participate in changing this situation of violence against girls and women, and it must start at home. It is recommended that every family who is suffering from domestic violence seek help immediately. Many mothers are afraid and therefore do not report cases, it is important to approach organizations that can help. We must protect our children from being exposed to violence at an early age because we are planting the seed of violence or respect.

WEIGHT NO MORE

¡Programa médico para bajar de peso personalizado para USTED!

Tome el control de su vida

Baje la presión arterial – Tenga más energía
Reduzca conjunto/dolor de la artritis
Véase mejor – Siéntase mejor –
Baje el colesterol
Baje de peso sin los dolores del hambre

Económico

El control de peso médico no necesita ser costoso para ser efectivo.
$80 por mes, incluye medicamentos genéricos (algunos medicamentos ligeramente superiores) nada más que comprar .

Nuevo Paciente
$10 de descuento
Pacientes nuevos vistos a la 1:00 P.M.

Take Control of Your Life!
A personalized, medical weight loss program just for YOU! New Patient $10 Discount.
Affordable $80 a month includes generic prescriptions. New patients are seen at 1:00 pm

Ukiah • 750 South Dora Street • 707 462.0464 • Jueves 12:00 – 5:30 P.M.
Lakeport • 755 11th Street • 707 263.1979 • Viernes 11:30 A.M. – 5:15 P.M.
Napa • 1171 Trancas Street • 707 254.7098 • Miercoles 11 A.M. – 5:30 P.M.
weightnomoremedical.com

STORAGE MASTER Self Storage
Storage Master
1435 Sebastopol Rd
Santa Rosa
707-578-3299
10 x 10 Super Special
$75 per month
$75 por mes
DIAMOND CERTIFIED
Limited Time Only
Por Tiempo Limitado
storagemastersr.com

Community Market Natural Foods
FOOD FOR PEOPLE NOT FOR PROFIT
Fresco Organico Vegetales
Fresh Organic Vegetables
Hierbas Medicinales
Medicinal Herbs
Vitaminas y Naturales Remedios
Vitamins and Natural Remedies
GO LOCAL Sonoma County MEMBER www.golocal.coop
1899 Mendocino Ave. Santa Rosa, CA (707) 546-1806 www.srcommunitymarket.com

La Depresion Perinatal • Perinatal Depresson

ACABO DE TENER UN BEBÉ ¿POR QUÉ NO ME SIENTO FELIZ?

Por Dr. David Anglada-Figueroa Psy.D

La llegada de un nuevo bebé por lo general trae consigo alegría, emoción y unión en la familia, también puede traer depresión, ansiedad, estrés o miedo.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN PERINATAL?

Poco después de dar a luz, la mayoría de las mujeres, de un 60% a un 80% muestran los llamados "*baby blues*". Estos son síntomas leves que pueden incluir llanto, tristeza, ansiedad, irritabilidad, cambios bruscos del estado de ánimo y una sensación de vulnerabilidad. Los "*baby blues*" suelen aparecer en los primeros tres días después del nacimiento y pueden continuar durante algunas semanas.

Algunas mujeres tienen síntomas más fuertes y de mayor duración. Los síntomas pueden comenzar antes o después de que nazca el bebé y puede afectar la capacidad de la madre para cuidar de sí misma o al bebé. Esto es lo que conocemos como la depresión perinatal (DP). DP es una de las categorías de un grupo más amplio de síntomas conocidos como trastornos del estado de ánimo perinatales (TEAP). Mayo ha sido designado "Mes de los Trastornos Perinatales del Estado de Ánimo" para ayudar a las familias a reconocer los síntomas de éstos y qué tan comunes son y para alentar a las familias a buscar ayuda.

SÍNTOMAS COMUNES DE LOS TEAP

Una mujer que sufre TEAPs puede tener:

- Tristeza abrumadora.
- Sentimientos de desesperanza o inutilidad.
- Excesivas preocupaciones o temores (por ejemplo, acerca de que ocurra algo malo al bebé).
- Cambios extremos en el apetito, el sueño y la concentración.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

En casos muy raros (menos del 1%), las mujeres experimentan un TEAP grave, conocido como psicosis posparto. Esto puede incluir ideas delirantes (ideas extrañas que se desarrollan repentinamente) o alucinaciones (por ejemplo, escuchar voces que dicen algo malo sobre el bebé).

¿QUÉ CAUSA LOS TEAP?

Sabemos que los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo y después del parto afectan el estado de ánimo de una mujer. Sin embargo, otras causas importantes de TEAP incluyen los cambios en el cuerpo de la mujer durante el embarazo y el parto, cambios en el trabajo y las relaciones sociales y en la calidad del sueño. La madre puede estar preocupada por su capacidad para proteger a su bebé, sobre todo si ha sufrido violencia a sí misma.

¿CÓMO AFECTAN LOS TEAP AL NIÑO?

Los TEAP afectan la relación madre-hijo, lo que puede hacer que sea más difícil formar un apego seguro o hacer que el bebé se sienta inseguro o no querido. Una madre que sufre de TEAP es por lo general menos capaz de cuidar a su bebé cuando tiene estos síntomas, lo que puede limitar el lenguaje del niño, habilidades motoras, o el desarrollo emocional. También existe un mayor riesgo de abuso o negligencia infantil.

LAS BUENAS NOTICIAS

Los TEAP no son culpa de las madres, y éstas pueden recibir tratamiento y mejorar. Un médico u otro profesional de la salud puede ayudar a las mujeres y las familias con esta situación. En general, los tratamientos efectivos incluyen una combinación de medicamentos que son seguros para el bebé durante la lactancia, además de consejería, educación y apoyo, tales como visitas a domicilio. Por favor, póngase en contacto con su centro local de salud o profesional de la salud para obtener ayuda con TEAP.

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

I JUST HAD A BABY, WHY DON'T I FEEL HAPPY?

By Dr. David Anglada-Figueroa Psy.D

The arrival of a new baby usually brings joy, excitement, and family closeness. But it can also bring depression, anxiety, stress or fear.

WHAT IS PERINATAL DEPRESSION?

Soon after giving birth, most women (60-80%) experience the "baby blues." These are mild symptoms that may include crying, sadness, anxiety, irritability, quick mood changes, and a sense of vulnerability. Baby blues usually occur within the first three days following birth and may continue for a few weeks.

However, some women have stronger symptoms that last longer. The symptoms may begin before or after the baby is born and may affect a mother's ability to care for herself or her baby. This is what we know as perinatal depression (PD). PD is one of the categories of a broader group of symptoms known as Perinatal Mood Disorders (PMDs). May has been named Perinatal Mood Disorder Month to help families recognize PMD symptoms and how common they are and to encourage families to get help.

COMMON PMDS SYMPTOMS

A woman suffering PMDs may have:

- Overwhelming sadness
- Feelings of hopelessness or worthlessness
- Excessive worries or fears (for example, about something bad happening to the baby)
- Extreme changes in appetite, sleep and concentration
- Thoughts about death or suicide

In very rare cases (less than 1%), women experience a severe PMD, known as postpartum psychosis. This can include delusions (strange ideas that develop suddenly) or hallucinations (for example, hearing voices that say something bad about the baby).

WHAT CAUSES PMDS?

We know that changes in hormone levels during pregnancy and after giving birth affect a woman's mood. However, other important causes of PMD include changes in the woman's body from pregnancy and delivery; in work and social relationships; and in sleep quality. The mother may be concerned about her ability to protect her baby, especially if she has suffered violence herself.

HOW DOES PMD AFFECT THE CHILD?

PMD affects the mother-child relationship, which may make it more difficult to form a secure attachment or cause a baby to feel unsafe or unloved. A mother who suffers from PMD is usually less able to care for her baby when having these symptoms, which can limit the child's language, motor skills, or emotional development. There is also an increased risk of child abuse or neglect.

THE GOOD NEWS

PMDs are not a mother's fault. They can be treated and get better. A doctor or other health professional can help women and families with this situation. In general, effective treatments will include a combina-tion of medications that are safe for the breastfeeding baby, plus counseling, education, and support, such as home visits. Please contact your local health center or health professional for help with PMDs.

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

SUMMER *continued from page 8...*it gives young people the opportunity to learn how meaningful giving back to the community can be. The Volunteer Center of Sonoma County can match your teen with a volunteer opportunity. Contact them at ***707.573.3399***.

- ***Start a Business*** – If your teen is too young to get a job or unable to find one, encourage him or her to start a business. This might include babysitting, tutoring, selling crafts, pet care, lawn care, computer support, car washing, or assisting seniors with simple tasks. Working helps teens learn about responsibility and builds their organization, time management, people, and money management skills. All these factors set the stage for the transition to becoming a well-rounded, successful adult.

BILINGÜE / BILETRADO / BICULTURAL INTENCIONALMENTE
BILINGUAL / BILITERATE / BICULTURAL BY CHOICE

The New Two Way Bilingual Immersion Charter School is opening Fall 2013 and space is limited.

The mission of the SRTWBI is to create a family and community centered environment that promotes a rigorous academic program which creates bilingual, bi-literate and multicultural quality education for all students. This environment fosters creative, honest and kind citizens of the community and the world.

Pick up a registration packet at the Curriculum & Instruction Office from 8-12 and 1-5 or download a registration packet from ***www.srcs.k12.ca.us****.*

Click on Two Way Bilingual Charter School.

Information 707 528.5656.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS
Excellence is our Common Ground

La nueva escuela de inmersión bilingüe y bidireccional abrirá en otoño del 2013 y tenemos disponibilidad limitada.

El objetivo de la escuela SRTWBI es crear un ambiente para las familias y la comunidad que promueve un programa académico riguroso que provee una educación bilingüe, biletrado y multicultural a todos los alumnos. Este ambiente fomenta el desarrollo de los ciudadanos creativos, honestos y amables de la comunidad y del mundo.

Obtenga un paquete de inscripción en la oficina de"Curriculum & Instruction", de las 8:00 a las 12:00 y de la 1:00 a las 5:00 ó baje un paquete de inscripción en internet en: ***www.srcs.k12.ca.us*** *y dé clic en "Two Way Bilingual Charter School".*

Información 707 528.5656.

Santa Rosa City Schools
211 Ridgway Avenue
Santa Rosa, CA 95401
707 528.5656

¡NUEVA Y MEJORADA! ***¡Ahora La Voz está ofreciendo MÁS información en línea que nunca antes!***

- ***Están disponibles historias de gran importancia y nueva información, además no están en formato PDF***
- ***¡Vea nuestra página actualizada de "Anuncios" y "Eventos"!***
- ***Puede revisarla cada día lunes o bien en forma regular para que vea todos los materiales nuevos que son colocados durante el mes y***
- ***¡hágase nuestro amigo a través de Facebook para que esté actualizado con nuestra información!***

*Los lectores que utilizan la última versión del navegador "*Firefox*", versión 19, pudieran tener algunos problemas para ver el Periódico Bilingüe La Voz bajo el formato* PDF. *Mientras la compañía de* Firefox, Mozilla, *resuelve este problema, favor de seguir estas instrucciones o bien use el navegador* Internet Explorer. *Instrucciones: abra Firefox, vaya a Tools/Options/Applications y cambie de "Preview in Firefox" to "Use Adobe Acrobat (in Firefox)". Además puede cambiar fácilmente al modo que anteriormente estaba utilizando. Si desea leer más sobre este problema, por favor visite: https://support.mozilla.org/en-US/questions/950946#answer-410147*

¿Tiene algún anuncio o evento que le gustaría colocar en internet? Envíe por correo electrónico su anuncio o evento a news@lavoz.us.com.

NEW & IMPROVED! ***La Voz Bilingual Newspaper offers MORE online content than ever before!***

- ***Major stories and new features are now available in non-pdf format.***
- ***View our updated Announcements/Events page!***
- ***Check in every Monday or on a regular basis for new material posted throughout the month and***
- ***Friend us on Facebook for updates! Group: La Voz Bilingual Newspaper Fans***

Readers using the latest Firefox browser, version 19, may encounter problems viewing issues of La Voz Bilingual Newspaper in PDF format. Until Mozilla fixes this problem, please follow these instructions or view with Internet Explorer browser. Instructions: Open Firefox, go into tools/options/applications and change "Preview in Firefox" to "Use Adobe Acrobat (in Firefox"). You can easily change back to the previous mode. If you would like to read more about this problem, please go to https://support.mozilla.org/en-US/questions/950946#answer-410147

Do you have an announcement or event you'd like us to post online? E-mail your announcement or event to news@lavoz.us.com.

Receta • Recipe • Network for a Healthy California

Photo Courtesy of the ***Network for a Healthy California***

CHICKPEA DIP WITH FRESH VEGETABLES

Purée canned chickpeas, garlic, and seasonings for a quick and healthy veggie dip.

Makes 4 servings. *2 tablespoons per serving*
Prep time: *15 minutes*

1 (15-ounce) can chickpeas (known as garbanzo beans), drained and rinsed
3 cloves garlic
¼ cup plain lowfat yogurt
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon olive oil
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon paprika
1/8 teaspoon ground black pepper
1 medium carrot, sliced
2 medium celery stalks, sliced
½ cup snap peas

Put the first eight ingredients into a food processor and blend until smooth. Serve at room temperature with vegetable slices and snap peas.

SALSA DE GARBANZO CON VEGETALES FRESCOS

Muela una lata de garbanzos enlatados, agregue ajo y condimentos. Disfrute de esta rápida salsa saludable para acompañar con vegetales, tortillas o pan.

Rinde 4 porciones. *2 cucharadas por porción*
Tiempo de preparación: *15 minutos*

1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en ingles como *Chickpeas)*, escurridos y lavados.
3 dientes de ajo.
¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa.
1 cucharada de jugo de limon.
1 cucharadita de aceite de oliva.
¼ cucharadita de sal.
¼ cucharadita de paprika.
1/8 cucharadita de pimienta negra molida.
1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas.
2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas.
½ taza de chicharos chinos (*snap peas*).

Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y proceselos hasta que queden cremosos. Sirvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chicharos.

Información nutricional por porción: *Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg.*

Nutrition information per serving: *Calories 211, Carbohydrate 34 g, Dietary Fiber 8 g, Protein 11 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 336 mg*

Visit **www.lavoz.us.com** para ver más fotografías y artículos nuevos de la edición de mayo • Visit our website **www.lavoz.us.com** for more photos and new articles not in the May issue.

Ayudando a Nuestros Niños • Helping our Children

AYUDANDO A NUESTROS NIÑOS A LIDIAR CON SUCESOS TRAUMÁTICOS

Por Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D.

Desafortunadamente, muchos hemos experimentado sucesos tales como incendios, terremotos, huracanes, accidentes y encuentros con la violencia comunitaria y con el abuso de las autoridades. Actualmente en los EEUU existe un clima de temor en las familias inmigrantes, por lo que los niños sufren al temer lo que puede sucederle a sus seres queridos.

Debemos estar preparados para manejar nuestras reacciones en tiempos difíciles y estar disponibles para nuestros niños, quienes cuentan con nosotros para protegerles y enseñarles a lidiar con sus propias reacciones.Aqui hay unas sugerencias.

• Esté al tanto de sus emociones, tome un minuto para calmarse, asimismo responda a los niños de manera sensata y honesta. Si está sobrecargado por sus emociones, encuentre a un adulto con quien hablar.

• Usted tal vez tenga una expresión de preocupación en su rostro, o esté llorando. En cuanto pueda, dirija su atención a lo que necesitan los niños. Comunique calma y seguridad con su voz y con sus gestos.

• **Los niños quieren saber que están a salvo**. Piense que les va a decir que los confortará. Puede decirle, "Haré todo lo posible para protegerte",

• Hablen sobre la situación en cuestión, basados en el nivel de comprensión y la sensibilidad de cada niño. Mantenga sus explicaciones simples. Ofrezca información que clarifique los hechos. Escuche lo que los niños se dicen entre sí.

• Si los niños ven personas gritando, peleando o llorando y sienten temor, retírelos de la situación lo antes posible, afirme sus sentimientos y hablen sobre lo que aconteció.

• Siempre pregúntele a los niños lo que ya saben o creen. Tal vez tengan que empezar la conversación corrigiendo información incorrecta.

• Discuta con sus niños lo que hacen en casa y en la escuela para ayudarles a mantenerse a salvo. Repase las rutinas de seguridad en casos de terremoto o incendio. Enséñele a los niños un plan de emergencia, incluyendo que aprendan su nombre complete, su teléfono, y lugares seguros a donde ir en su hogar y en su vecindario.

• Observe a sus niños jugar. Algunos niños demostrarán en el juego lo que les ha impactado. Usen arte, música o el escribir para expresar sus sentimientos. Lean libros, salgan a caminar, y noten lo sano y hermoso en su entorno.

• Enséñele a sus niños una escala del 0 al 10 en la que el 0 representa un día muy malo y el 10 representa un día muy bueno. De esta manera puede tener una idea de qué tal están pasando cada día. Pregúnteles qué pueden hacer para hacer que su día suba de número.

• Si su familia está lidiando con problemas serios o pérdidas, procure consejería.

Cuando ocurra un suceso difícil o traumático, trate de permanecer alerta, calmado, y respetuoso de los demás. Sus niños le están observando, por lo que aprenderán de sus actos aún más que de sus palabras.

RECURSOS: ***www.talkingwithkids.org/spanish-violencia.html; www.talkingwithkids.org/spanish-10puntos.html.*** "Muy Malas Noticias" por Marisol Muñoz-Kiehne (***www.centering.org***)
Para más información, orientación e inspiración, visite ***www.nuestrosninos.com,*** *Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook, y sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en Latino Mix100.7/105,7FM y KBBF 89.1FM.*

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

See us on ***Facebook Programa de Radio Nuestros Niños***

HELPING CHILDREN COPE WITH TRAUMATIC EVENTS

By Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Unfortunately, many of us have experienced events such as fires, earthquakes, hurricanes, accidents and encount-ers with community violence and racial profiling. Cur-rently in the US there's a climate of fear for immigrants. Children suffer from not knowing what will happen next.

We need to be prepared to handle our reactions in difficult times so we can be available for children who count on us to protect and teach them to handle their own reactions. Following are some suggestions.

• Be aware of your emotions, take a minute to calm down, and respond to children in a thoughtful and honest manner. If you are overwhelmed by your reactions, find an adult with whom you can talk.

• You may have a worried look on your face, or you may be crying. As soon as you can, focus on what the children need. Let your voice, gestures, and body language begin to offer reassurance.

• **Children want to know that they'll be safe**. Find something you can say that will give comfort. You can honestly say, "*I will do everything I can to protect you.*"

• Talk about the situation at hand, based on each child's comprehension level and sensitivity. Keep your explanations simple. Give information that will clarify facts. Listen to what the children are saying to each other.

• If children see people yelling, fighting, or crying, and they feel afraid, acknowledge their feelings, talk about what's going on, and move them away from the situation as soon as possible.

• Always find out what the children already know or believe. You may need to start your conversation by correcting misinformation.

• Tell children about what your family and school does to help them stay safe. Review any routines, such as "Duck and Cover" for an earthquake or "Stop, drop, and Roll" for a fire. Teach children an emergency plan, including learning their full name, phone number, and safe places to go in their home and neighborhood.

• Set up a number scale with children where (0) is when they've felt the worst ever and had a terrible day and (10) is when they've felt the happiest and had a great day. This is a way to check in to see what kind of day they're having. Ask what they could do to change their day to a higher number.

• Observe your children's play. Some children will act out what has upset them. Use art, music, or writing to express feelings. Read books, take walks, and notice things around you that are healthy and beautiful.

• Dealing with a serious problem or loss? Seek counseling.

When a difficult or traumatic situation occurs, do your best to stay calm, alert, and respectful to others. Your children are watching you, and they will learn by what you do even more than by what you say.

RESOURCES: ***www.talkingwithkids.org/first.html www.talkingwithkids.org/violence.html.*** "Big Bad News" by Marisol Muñoz-Kiehne ***(www.centering.org)***
Listen to Dr. Marisol in Nuestros Niños on Sundays from 8 to 9 AM in Latino Mix 100.7/105.7 FM, 89.1 FM and La Nuestra KBBF. For more information, call 1-866-99NINOS and visit ***nuestros ninos.com*** *and programa de radio Nuestros Niños in Facebook.*

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC
¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!
Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30 –7:30 pm Lunes/Monday;
3–5 pm Martes para niños/Tuesday for Children;
6–8 pm Jueves/Thursdays
490 City Center Drive, Rohnert Park *(behind the Public Library)*
707 585-7780

¡Felicidades María de los Ángeles! • Congratulations Maria!

Hemos seguido la historia de María de los Ángeles Cornejo desde aquellos días en los que ella asistía al Santa Rosa Junior College (SRJC) y la apoyamos cuando estuvo recaudando fondos para poder cumplir con los requerimientos para obtener una beca y asistir al prestigiado Instituto de Arte y Diseño Pratt. La hemos visto lograr el éxito en Pratt y hemos disfrutado de sus exhibiciones de verano aquí en casa. El próximo 14 de mayo, María de los Ángeles se graduará del Instituto Pratt y de ahí se dirige con rumbo a la Universidad de Yale buscando obtener su grado de maestría en artes. Este viaje no ha sido realizado con la ausencia del drama.

En febrero de este año, María de los Ángeles Cornejo junto con otros estudiantes que cursan el último año de estudios, perdió todas sus obras debido a un incendio que destruyó diversos estudios ubicados en el histórico edificio principal de esta escuela. María se encontraba en shock."*Los desastres siempre son inesperados y devastadores. Fue muy difícil porque tenía que trabajar en mi exhibición de tesis en mi estudio, la cual estaba programada a realizarse dentro de dos semanas después de el incendio. Mi tesis de exhibición de grupo fue cancelada. Estaba muy preocupada ya que mi entrevista en la Universidad de Yale estaba muy cercana. Las obras que iba a presentar en la entrevista también fueron destruidas por el fuego, por lo que tuve que crear obras nuevas y tenían que ser llevadas en persona para la entrevista. Todos los suministros que uso para la realización de mis obras estaban destruidos completamente, además estaba enfrentando la necesidad de crear nuevas obras. Sabía que necesitaba hacer todo lo posible para poder desenvolverme de la mejor manera en la entrevista. Me tomó alrededor de 20 días el sentirme con ánimos de empezar a trabajar. Pienso que la mayoría de los estudiantes, incluyéndome yo misma, sentimos una sensación de pérdida y depresión en algunos casos. Esta situación hizo difícil el trabajar y asistir a todas las reuniones y charlas. Aun así, nuestra escuela realizó un excelente trabajo al estar siempre a nuestro lado. El haber sido aceptada por la Universidad de Yale, después de todo por lo que pasé me hizo sentir muy feliz y creo que esto levantó los espíritus de mis profesores y otros estudiantes. Cuando me informaron que había sido aceptada, fue una excelente noticia. Hasta ahora me siento inmensamente feliz por este logro*".

Después del incendio, el famoso vendedor de arte, Larry Gagosian, fue alentado para que patrocinara una exhibición dirigida a los estudiantes del último grado que habían perdido sus obras. Esto ayudó a motivar a María y a sus compañeros estudiantes para la creación de nuevas obras. Cuando María se gradúe, recibirá un *Reconocimiento al Mérito para las Bellas Artes*, el honor más alto para los estudiantes de Bellas Artes y ha sido seleccionada para mostrar sus obras en una exhibición que rinde honores a los mejores graduados de cada una de las áreas de estudio.

"*Me siento muy feliz de graduarme del Instituto Pratt. Se va a llevar a cabo en el Radio City Music Hall, lo cual es maravilloso. Me siento muy agradecida con todas las personas que me han apoyado y ayudado a obtener este logro.Pratt ha sido un lugar fantástico y me ha preparado para tomar el siguiente paso. He aprendido mucho y creo que Yale ofrece el mejor programa que yo quiero aprender. Además debo decirles que me siento maravillada por el hecho de ir a Yale y en algunas ocasiones siento que todo esto es tan sólo un sueño, pero es verdadero. Voy para allá. Pienso en mi vida como una inmigrante, que vino a los EEUU con mi familia y todo lo que ha pasado, es difícil creer que voy a asistir al mejor programa de todo el país para obtener mi especialidad. Me siento muy agradecida por todas las personas que han estado ahí para ayudarme. Espero convertirme en una mejor artista cada día, una mejor persona y devolver lo que se me ha dado ayudando a otras personas, tal como mi comunidad lo ha hecho conmigo*".

We have followed the story of Maria de Los Angeles Cornejo since her days at Santa Rosa Junior College and rallied behind her as she raised funds to meet her scholarship obligation to the prestigious Pratt Institute of Art & Design. We saw her succeed in school and enjoyed her summer exhibits here at home. On May 14, Maria de Los Angeles will graduate from Pratt Institute and head off to Yale University for her masters in fine arts degree. The journey hasn't been without drama.

In February Maria de Los Angeles along with 34 other seniors, lost all of her work in a raging fire that destroyed several studios in the school's historic Main Building. Maria was in shock."*Disasters are unexpected and devastating. It was hard because I had the work for my thesis show in my studio which was scheduled for two weeks or so after the fire. My thesis group show was eventually cancelled. I was very worried about my upcoming Yale interiew. The work I was bringing to the interview was also destroyed so I had to create new work for my interview at Yale. The work had to be brought in person to the interview. All my art supplies were gone and I faced the need to create work. I knew that I needed to do everything possible so that I would do my best at the interview. It took about twenty days for me to get back in the mood to work. I think most of the students, including myself, experienced a sense of loss and depression in some cases. It made it hard to work, and attend all the meetings and talks. Still, our school did a great job of being there for us. Getting accepted into Yale after all this made me feel very happy and I think it lifted the spirits of my professors and other students. It was great news. To this day I am so immensely happy about Yale.*"

After the fire, famed art dealer Larry Gagosian, was moved to sponsor a show for the seniors who had lost their work. This has helped motivate Maria and her fellow students to create new work. When Maria graduates, she will be receiving the *Merit Award for Fine Arts*, the highest honor for Fine Arts students and has been selected to show her work at an exhibition honoring top graduates in each concentration.

"*I am so happy to be graduating from Pratt Institute. The graduation is taking place at Radio City Music Hall which is amazing. I am so grateful to everyone who has supported me and helped me achieve this. Pratt has been fantastic place and it has prepared me for what is next. Yale University Masters Program in Fine Arts is going to be a great place for me. I have a lot to learn and I think Yale has the best program for me. I have to tell you that I am amazed that I am going there and at some moments feel that it might be just a dream, but it is true. I am going there. Thinking back on my life as an immigrant, coming to the USA with my family and all that has happened along the way, it is hard to believe that I am going to the top program in the country for my major. I am really grateful to all the people that have been there for me. I hope to become a better artist each day, a better person and pay it forward by helping others like my community has helped me.*" **Maria de Los Angeles will be exhibiting her new works this summer at the studio of Jack Leissring at 622 Davis St. Santa Rosa, CA on August 10,11,17,and 18 from 1:00 pm – 4:00 pm.**

María de los Ángeles exhibirá sus nuevas obras durante este verano en el estudio de Jack Leissring, ubicado en el 622 Davis St. Santa Rosa, Ca los próximos 10, 11,17 y 18 de agosto de 1:00 PM a 4:00 PM.

Visite nuestro sitio web en **www.lavoz.us.com** para ver más fotografías y leer las declaraciones de María • Visit our website **www.lavoz.us.com** for more photos and to read Maria's Artist Statement.

Atención
PROFESIONAL ESPECIALIZADA *para niños*

Si usted conoce a algún niño que los Hospitales Shriners para Niños puedan ayudar, sírvase avisarle a la familia de nuestra clínica gratuita de exámenes médicos.

En los Hospitales Shriners para Niños podemos atender a niños de hasta 18 años de edad si, después de ser examinados por un médico de los Hospitales Shriners para Niños, existe una posibilidad razonable de que puedan beneficiarse de nuestros servicios especializados disponibles. **La aceptación como paciente se basa exclusivamente en las necesidades médicas del niño. Los servicios y la atención se brindan independientemente de la capacidad de pago de los pacientes.**

Los Hospitales Shriners para Niños brindan atención médica para:
- **Condiciones ortopédicas**
- **Quemaduras**
- **Lesiones de la médula espinal**
- **Labio leporino y paladar hendido**

CLÍNICA GRATUITA:
Sábado, 15 de junio 2013
8:00 A.M. a 1:00 P.M.
625 Acacia Lane, Santa Rosa 95409
en Rincon Valley

Llame al **(707) 526-1646**

Hospitales Shriners para Niños®
Amor para salvar

PERRA POMERANIAN PERDIDA en el área de Hunter Lane / Petaluma Hill Road. Está esterilizada y tiene un perro compañero que se encuentra devastado desde que se perdiera. Nos sentimos muy tristes y estamos orando para que alguien nos regrese nuestra pomeranian. Nunca dejaremos de buscarla. Se dará recompensa a quien proporcione pistas para recuperarla.
NO SE HARÁN PREGUNTAS.

POMERANIAN LOST off Hunter Lane / Petaluma Hill Road. She is fixed and has a bonded dog that is devastated since she's been lost. Wind broke a fence. We are terribly sad and pray that someone will return our Pomeranian. We will never stop looking for her. Reward For Information Leading to her Return
NO QUESTIONS ASKED.

PERDIDO

707-479-5639

LUZ NAVARRETTE
XUMAKARI
SUMMER SOLSTICE 2013

You are invited to a weekend of healing with **Luz Navarrette XUMAKARI**. Sharing her sacred path including the Camino de Santiago de Compostela in Spain, her Rarámuri People of Mexico's Copper Canyon, the Circle of Indigenous Elders from North, Central and South America, the United Religions Initiative, and hear the stories of her blessings from the Dalai Lama. Treat yourself to this life changing event under the sun and stars—to connect with your essential self, in guided meditation, in ritual, embraced by nature.

SUMMER SOLSTICE RETREAT June 21, 22, 23, 2013
All inclusive weekend retreat at Ratna Ling for only $450/per person - Sign up now!
www.luznavarrettexumakari.org

THE LANGUAGE OF SPIRIT
NATURE IS CALLING US
TO COME TOGETHER

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812 or e-mail ads@lavoz.us.com

RENTALS • ALQUILER

PEP Housing

Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos. *PEP Housing* cuenta con 14 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! Se acepta Sección 8.

Affordable Apartments for Seniors. PEP Housing has 14 beautiful commununities for limited-income seniors. Apply today! Section 8 Vouchers accepted. **707 762-2336**

www.pephousing.org

SERVICES • SERVICIOS

Santa Rosa Blinds

We Clean and Repair Window Shades/Blinds

707-546-2440

www.santarosablinds.com

860 Piner Road, Unit 33
Santa Rosa, CA 95403

LOS RÍTMICOS

Música Tropical/Tropical Music and Oldies in English.

Información/information:

Juan Martínez

(707) 546-7688

yvmartinez1661@yahoo.com

Lupe: Trabajos de Costura

Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Se hacen cortinas para ventanas. Precios razonables.

Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices; Santa Rosa

(**707) 548-8552** o **(707) 566-8410**

EMPLEOS • EMPLOYMENT

TLC CHILD Y SERVICIOS PARA LA FAMILIA busca trabajador social de tiempo parcial que sea bilingüe y tenga grado de maestría. Además debe contar con excelentes habilidades de escritura y capacidad para trabajar en forma independiente en los condados de Marin y Sonoma.

TLC CHILD & FAMILY SERVICES seeks p/t bilingual Master's level social worker. Excellent writing skills required/ability to work independently in Marin/Sonoma counties.

Contact: **andyd@tlc4kids.org** or **(707) 823-7300** Ext. **202**

Equal Opportunity Employer

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento!

Orientaciones en español:

jueves a las 10 de la mañana; Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English:

M- F 1:30pm. If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link

2227 Capricorn Way, Suite 100

Santa Rosa, CA 95407

www.joblinksonomacounty.com

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa

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

- *NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.*
- *¡Podemos tramitar su permiso de vehículo vía Internet ya listo para viajar tranquilo!*
- NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios

No soy abogada **707 573 1620**

422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401

Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.

Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

¿Positivo o Negativo?

+ −

hazte la prueba del VIH / SIDA

gratis y rápida

¡entérate ahora!

llame Respuesta Rápida Marin

415 • 457 • 2002

Positive or Negative? *Take the free, rapid HIV test.* ***Know now!*** *Call* ***Rapid Response Marin (415) 457-2002***

Festival de la Mascota

¿Sabía usted que cada mes un grupo de veterinarios voluntarios, enfermeros veterinarios y personas que aman a los animales se reúnen en el condado de Sonoma para proporcionar vacunas, cuidado veterinario, esterilización y castración gratis a animales de la comunidad latina?

El evento, llamado "Festival de la Mascota" es llevado a cabo por una organización conocida como *Compassion without Borders* (Compasión sin Límites). Los objetivos del Festival de la Mascota es proporcionar cuidado veterinario básico, vacunas, desparasitación, esterilización y castración a todos los animales de nuestra comunidad, particularmente aquellos que no reciben atención debido a la situación financiera o barreras del idioma de sus amos. **El Festival de la Mascota se lleva a cabo el primer domingo de cada mes y los servicios proporcionados son completamente GRATIS. Las cirugías para esterilización y castración son realizadas con previa cita, pero la vacunación y los servicios clínicos veterinarios son gratis, se va atendiendo conforme vayan llegando. Las donaciones son ampliamente agradecidas.**

La siguiente clínica es el domingo 2 de junio en la Sociedad Humana de Sonoma de 8:00 AM a 3:00 PM. Para obtener mayor información visite www.festivaldelamascota.org o comuníquese al (707)931-4455.

NAACP Honors Redwood Empire Track & Field Bests

"SPRINT FOR JUSTICE"

1968 Olympian, John Carlos

Saturday, May 18, 2013 – 4:00 PM SRJC Bertolini Student Center

Admission Reservations only — mail or email.

www.santarosanaacp.org/SPRINTFORJUSTICE.html.

Sponsor details; **contact revannbyrd@sbcglobal.net** or **ernie_man@comcast.net**

Reception with athletes and sponsors: General $50

IF THEY ASK YOU TO PAY A FEE UPFRONT TO MODIFY A MORTGAGE, RUN. RUN FAST. THE ONLY WAY TO STOP SCAMMERS IS TO REPORT THEM.

LOAN MODIFICATION SCAMMERS MAKE PROMISES THEY CAN'T KEEP.

BE AWARE AND KNOW THE TACTICS THEY USE:

WE CAN HELP YOU RECOGNIZE AND AVOID COMMON SCAMS.

GET THE FACTS BEFORE YOU ACT.

ASSISTANCE FROM A HUD-APPROVED HOUSING COUNSELOR IS **FREE** AND TRUSTWORTHY

FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025

TDD: 800 735-2922 • se habla español

Noí tiếng Việt Nam, xin goi (415) 491-9677

¿Estará el apartamento disponible cuando escuchen mi acento?

Llamé a 5 números diferentes acerca de apartamentos para alquilar. Todos me dijeron que habían sido alquilados. Comencé a sospechar, así que le pedí a una amiga anglosajona que llamara para confirmar. Repentinamente, estos mismos apartamentos estaban disponibles. La nacionalidad es protegida por la ley. Si usted siente que ha sido discriminado, llame al **1-800-669-9777.**

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

Will the apartment still be available when they hear my accent?

I called 5 different numbers about apartments for rent. They all said they had been rented. I started to get suspicious so I had a white friend call. Suddenly these apartments were available. National origin is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call **1-800-669-9777.**

NFHA National Fair Housing Alliance · Equal Housing Opportunity · LCCR Education Fund

Noí tiếng Việt Nam, xin goi (415) 491-9677

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU.: 800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275 • fairhousinglaw.org

VIVIENDA JUSTA EN MARIN FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025 TDD: 800 735-2922 • se habla español

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!

More @ www.lavoz.us.com announcements and employment

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

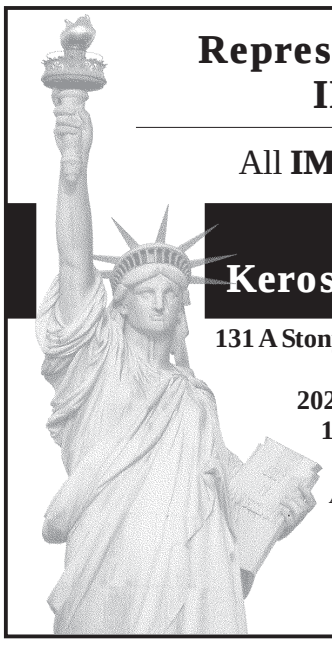
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT

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



Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All **IMMIGRATION** Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

Christopher Kerosky

131 A Stony Circle, Ste 475, Santa Rosa, 95401
707.433.2060

202 W. Perkins St, Ste C, Ukiah, 95482
1041 Jefferson St, Ste 3, Napa, 94559
707.224.2272

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

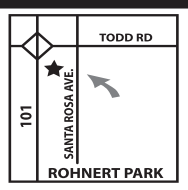
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL

Wilson Purves

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo avíso

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Diario Everyday / Mayo $1.75 por libra per pound

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo— computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**

We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors ***FREE.***

Abrimos todos los dias 8-5pm con excepción de los principales días festivos • *Open Daily 8-5 except major holidays*

707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

Estamos contratando personal para formar un Gran Equipo.

Para su inauguración en el otoño de 2013, Graton Resort & Casino busca personas entusiastas para que se unan a nuestro equipo ganador. Si usted es extrovertido y trabajador, únase a nosotros.

Para ver todos los puestos de trabajo vacantes y completar una solicitud de empleo en línea hoy mismo, visite GRATONRESORTCASINO.COM

Únase a nosotros. Haga la diferencia.

GRATONRESORTCASINO.COM

Rohnert Park, CA. © 2013 Graton Resort & Casino

¡Estado de Ca-ching!

Obtén tu Discount Double Check™ Gratis.

Deja que un agente de State Farm® te explique cómo y cuánto puedes ahorrar en tu seguro de auto.

Como un buen vecino State Farm está ahi.®

LLAMA A UN AGENTE DE STATE FARM HOY.

Eddie Sandoval, Agent
Insurance Lic#: 0D59026
2780 Stony Point Road Ste O
Santa Rosa, CA 95407
Bus: 707-536-9492

Keith Garlock, Agent
Insurance Lic#: 0721413
6201 State Farm Drive
Rohnert Park, CA 94928
Bus: 707-584-7585

Jon Lam, Agent
Insurance Lic#: 0808135
3000 Bridgeway, Suite 108
Sausalito, CA 94965
Bus: 415-331-1002

Katherine Wong, Agent
Insurance Lic#: 0F38982
1445 Santa Rosa Avenue, Suite A2
Santa Rosa, CA 95404
Bus: 707-578-1294

Miguel Alfaro, Agent
Insurance Lic#: 0G41542
1310 Commerce Street, Suite A
Petaluma, CA 94954
Bus: 707-763-9722

Carol Millsap, Agent
Insurance Lic#: 0C30083
123 West Spruce Street
Fort Bragg, CA 95437
Bus: 707-964-4006

Renee Hyde, Agent
Insurance Lic#: 0D45735
9082 Windsor Rd
Windsor, CA 95492
Bus: 707-837-7500

statefarm.com®

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm® están escritos en inglés.
State Farm Mutual Automobile Company, State Farm Indemnity Company, Bloomington, IL

1104039.1

SRJC IS ADDING 500 CLASSES FOR 2013-14 SCHOOL YEAR Inscríbase en la red www.santarosa.edu/bienvenidos

SRJC AGREGÓ 500 CLASES PARA EL AÑO ACADÉMICO 2013-14

REGISTER NOW FOR SRJC SUMMER OF STUDENT SUCCESS!

Inscríbase ahora para obtener éxito en SRJC este verano!

INGLÉS COMO SEGUNDO IDIOMA (ESL)

COLLEGE SKILLS DESTREZAS DE COLEGIO

PREPARE FOR UNIVERSITY TRANSFER
PREPARASE PARA TRANSFERIRSE A LA UNIVERSIDAD

160 CAREER TRAINING CERTIFICATES
ENTRENAMIENTO DE CARRERAS – 160 PROGRAMAS DE CARRERAS TÉCNICAS

EARN GENERAL EDUCATION CREDITS
OBTENGA CRÉDITOS DE EDUCACIÓN GENERAL

April 29 Priority Registration for Continuing Students
29 de abril registro de prioridad para estudiantes continuos

May 6 Open Registration for New Students
6 de mayo inscripción abierta para nuevos estudiantes

June 3 In-Person Registration Begins
3 de junio comienza inscripción en persona

June 17 Summer Session Classes Start
17 de junio inician las clases de verano

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE
www.santarosa.edu

SIGN UP FOR SUMMER-PLAN FOR FALL SEMESTER
REGÍSTRATE PARA CLASES DE VERANO Y PLANIFIQUE PARA EL SEMESTRE DEL OTOÑO

ONLINE APPLICATION, CLASS SCHEDULE AND FINANCIAL AID INFO: www.santarosa.edu/app/admissions

APLICACIÓN EN LÍNEA, HORARIO DE CLASES Y AYUDA ECONÓMICA: www.santarosa.edu

$100 de descuento en teléfonos 4G.LTE

Con $50 de reembolso al instante y $50 de reembolso por correo.

ZTE Avid™ 4G

metroPCS
Distribuidor Autorizado

metropcs.com 888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

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

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

Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400

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

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

Santa Rosa
Real PCS
359 Coddingtown Center
(707) 578-7505

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

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

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

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

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

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

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

Traiga este cupón y reciba
$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS*
DVAL2013
*Límite de un reclamo por cupón.

Reembolso por correo de $50 con tarjeta Visa® prepagada.

Con nueva activación. Ofertas por tiempo limitado. Consulta a un asociado de ventas o visita metropcs.com para obtener detalles.

Oferta de reembolso por correo: se aplican ciertas restricciones. Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Compra un nuevo teléfono Huawei Activa 4G, Huawei Premia 4G, LG Connect 4G, LG Esteem 4G, LG Motion 4G, LG Spirit 4G, Samsung Galaxy Admire 4G, Samsung Galaxy Attain 4G, Samsung Galaxy S III, Samsung Galaxy S Lightray 4G, ZTE Anthem 4G o ZTE Avid 4G de MetroPCS y recibe, al completar correctamente un formulario de canje, una tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS por $50. La tarjeta Visa prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank™, miembro de FDIC, en conformidad con una licencia de Visa U.S.A. Inc. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. Oferta de reembolso por correo no válida en Connecticut ni Rhode Island. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados y remitidos según las leyes locales y estatales. **Oferta de reembolso al instante**: se aplican ciertas restricciones. Compra un nuevo teléfono Huawei Activa 4G, Huawei Premia 4G, LG Connect 4G, LG Esteem 4G, LG Motion 4G, LG Spirit 4G, Samsung Galaxy Admire 4G, Samsung Galaxy Attain 4G, Samsung Galaxy S III, Samsung Galaxy S Lightray 4G, ZTE Anthem 4G o ZTE Avid 4G de MetroPCS y recibe un reembolso al instante de $50 en el momento de la compra. No se entregan vales. El servicio 4G™ de MetroPCS solo está disponible en un área de cobertura 4G™ de MetroPCS. La cobertura y los servicios de MetroPCS no están disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfonos y su disponibilidad podría variar según la tienda. No todas las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. No están disponibles todos los teléfonos para todos los planes de tarifas. Los servicios y funciones de MetroPCS son únicamente para uso personal. Visita una tienda o metropcs.com para conocer detalles, restricciones y los Términos y condiciones del servicio (incluida la disposición de arbitraje). **Uso anormal**: se podrá disminuir, suspender, finalizar o restringir el servicio debido al uso indebido o anormal, a la interferencia con nuestra red o con nuestra capacidad para proporcionar un servicio de calidad para otros usuarios o a la predominancia del uso de roaming. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Android, Google Play y YouTube son marcas registradas de Google Inc. Copyright © 2013 MetroPCS Wireless, Inc.

LaVoz