

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
una revista comunitaria produ-
cida y operada en la región.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,328 photos since March 2010
and received 1,221,299 views.

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

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



BILINGUAL MAGAZINE

¡Noticias! ¡Empleos!
¡Anuncios! ¡Servicios!

News! Employment!
Announcements! Services!

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL

The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

Sebastián Reyes Cuevas • Éxito de la segunda oportunidad • Second Chance Success Por Rhonda Findling

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

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

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

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

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

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

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



Sebastian Reyes-Cuevas. Continúa en la página 6. Fotos de Jeff Kan Lee • Sebastian Reyes-Cuevas. Continued on page 6. Photos by Jeff Kan Lee

TOME EL FERRY HASTA ORACLE PARK



La mejor manera de ir a los juegos de los Gigantes



¡Los billetes para la temporada 2024 de los Gigantes ya están a la venta!

GOLDENGATE.ORG/GIANTSFERRY

*Solo compra anticipada
Clipper no aceptado*



¡Síguenos en las redes sociales para conocer ofertas exclusivas durante toda la temporada!



@GoldenGateFerry




LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA

sonomalibrary.org



Libros digitales, interactivos y animados para niños



Hora de Cuentos Familia Bilingües



Abierto - Los - Domingos

Libros digitales, interactivos y animados para niños

Cuentos de familias bilingües: lea, cante, juegue, muévase y aprenda con sus hijos

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



SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE



APRENDE A TU MANERA

**Las inscripciones verano y otoño inician el 8 de mayo
Las clases de verano empiezan el 17 de junio**

EMPIEZA EL DÍA DE HOY • WWW.SANTAROSA.EDU

www.lavoz.us.com

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

SPRING 2024
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

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

ONLINE ISSUES: call La Voz at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Social Media Manager/Editor: Manuel Marquina <manu.mlc21@gmail.com> Features Writer: Rhonda Findling; Assistant Editor/Poetry, Arts and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Manuel Marquina, Odacir Bolaño

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

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Radha C. Weaver; Manuel Marquina; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Richard Ortiz; Dr. Karen Shaw Becker. ¡Gracias!

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

La Voz is published online at www.lavoz.us.com. Next issue will be Summer 2024. Submit articles by the middle of the month prior to publication.

La Voz se publica en línea. El próximo número será en verano de 2024. Por favor envíe sus artículos antes del comienzo del mes de la publicación.

© **Revista Bilingüe La Voz 2024.** Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.

© **La Voz Bilingual Magazine 2024.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

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

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted 17,318 photos since March 2010 and received 1,220,948 views. You or a family member might appear here!

See community events, celebrations, people!

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

**PERO OFICIAL,
ITENGO
INMUNIDAD
JUDICIAL!**

2024

**BUT OFFICER,
I HAVE
IMMUNITY FROM
PROSECUTION!**



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

7 ASPECTOS A TENER EN CUENTA AL FINAL DE LA VIDA DE TU MASCOTA

¿Cómo saber cuándo ha llegado el momento de decir adiós? A medida que las mascotas envejecen, el vínculo humano-animal se hace más fuerte, por lo que cada vez resulta más difícil tomar esa decisión final. Esta escala de 7 puntos puede ayudarle a saber cuándo ha llegado el momento de dejar de pedirle a su mascota que soporte la carga de vivir y desenfrenar su cuerpo.

Historia en breve

- Es extremadamente difícil pensar en la muerte inminente de una mascota; tan difícil, de hecho, que resulta tentador simplemente bloquear todos los pensamientos al respecto; sin embargo, es importante comprender sus opciones cuando su compañero animal entra en la fase final de su vida
- El hospicio para mascotas, o "pawspice", puede ser un espacio seguro entre la idea de la eutanasia y el acto final de la eutanasia para las mascotas que aún tienen calidad de vida.
- Es importante hacer un seguimiento constante de los animales al final de su vida mediante una escala de calidad de vida desarrollada por la Dra. Alice Villalobos, pionera del "pawspice"; también es importante que el personal de los hospicios para animales ayude a los propietarios a entender cuándo se ha forzado lo suficiente a su compañero moribundo.
- El regalo de la eutanasia ayuda a las mascotas a experimentar una muerte de calidad

Decir adiós a un preciado miembro peludo de la familia al final de su vida es algo a lo que muchos de ustedes se han enfrentado o se enfrentarán algún día. Puede ser una experiencia muy triste de contemplar y no se hace más fácil por muchas mascotas queridas que se hayan perdido.

Pero por muy difícil que sea pensar en el final de la vida, es importante saber cuáles son sus opciones cuando llegue el momento. Usted quiere que su compañero animal esté con usted el mayor tiempo posible, pero nunca a costa de su comodidad o de su calidad de vida.

Puesto que nuestras mascotas no pueden decirnos cuándo les duele o se sienten mal, depende de cada uno de nosotros ser proactivos para mantenerlas lo más sanas y cómodas posibles, incluso al final de sus vidas. Afortunadamente, los programas de cuidados paliativos para animales de compañía son cada vez más comunes, ya que reconocen la necesidad de que estos animales terminen su vida con comodidad y dignidad.

Cuidados paliativos para animales de compañía: el espacio entre "todavía está bien" y "es hora de irse"

Una de las pioneras del movimiento de cuidados paliativos para animales de compañía es la Dra. Alice Villalobos, que también fue pionera en el campo de los cuidados oncológicos para mascotas. La Dra. Alice, como la llaman, fundó el concepto de "pawspice", un servicio de cuidados paliativos para mascotas que trabaja con padres de mascotas y veterinarios para adoptar un enfoque positivo y compasivo ante una enfermedad terminal. Tras 48 años de ejercicio, la Dra. Alice se jubiló el 1 de marzo de 2020.

El objetivo de pawspice es apoyar las emociones de los miembros de la familia al tiempo que proporciona comodidad y calidad de vida para sus compañeros animales, ofreciendo un programa único de atención de calidad de vida. La filosofía de Pawspice (de la página web ahora retirada) es que:

"A medida que las mascotas envejecen, el vínculo humano-animal se hace más fuerte. Muchos libros, artículos e incluso tarjetas describen el amor y la devoción que los animales de compañía sienten por sus dueños, pero pasan por alto la dedicación que

...Vea la página 10

7 THINGS TO CONSIDER AT THE END OF YOUR PET'S LIFE

By Dr. Karen Shaw Becker

How do you know when it's time to say goodbye? As pets get older, the human-animal bond gets stronger, so it only becomes more difficult to make that final decision. This 7-point scale can help you know when it's time to stop asking your pet to bear the burden of living and unbridle his body.

Story at-a-glance

- It's difficult to think about the impending death of a pet — so difficult, in fact, that it's tempting to simply block all thoughts of it; however, it's important to understand your options when your animal companion enters the end-of-life stage
- Pet hospice, or "pawspice," can be a safe space between the thought of euthanasia and the final act of euthanasia for pets who still have a quality of life
- It's important to constantly monitor end-of-life pets using a quality-of-life scale developed by pawspice pioneer Dr. Alice Villalobos; it's important for pet hospice staff to help owners understand when their dying pet has been pushed far enough
- Euthanasia helps pets experience a good quality death

Saying good-bye to a precious furry family member at the end of their life is something many of you have faced or will face one day. It can be an overwhelmingly sad thing to contemplate, and it doesn't get any easier no matter how many much-loved pets you've lost.

But as difficult as end of life issues are to think about, it's important to know what your options are when the time comes. You want to keep your animal companion with you for as long as possible, but never at the cost of their comfort or quality of life.

Since our pets can't tell us when they hurt or feel miserable, it's up to each of us to be proactive in keeping them as healthy and comfortable as possible, including at their end of their lives. Thankfully, pet hospice programs are becoming more common in recognition of the need for beloved companion animals to finish their lives in comfort, and with dignity.

Pet Hospice: The Space Between 'Still Okay' and 'Time to Go'

One of the trailblazers of the pet hospice movement is veterinarian Dr. Alice Villalobos, who was also a pioneer in the field of cancer care for pets. Dr. Alice, as she is called, founded the concept of "pawspice," a pet hospice service that works with pet parents and veterinarians to take a positive and compassionate approach to terminal illness. After 48 years of practice, Dr. Alice retired on March 1, 2020.

The goal of pawspice is to support the emotions of family members while providing comfort and quality of life for their animal companions by offering a unique quality of life care program. The Pawspice philosophy (from the now-retired website):

"As pets get older the human-animal bond gets stronger. Many books, articles and even cards describe the love and devotion that animal companions have for their owners, but overlook the

...Continued on page 10



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

Adopciones ADOPTIONS

HumaneSocietySoCo.org/adoptions

¿Estás buscando a tu nuevo mejor amigo?

Ofrecemos adopciones en inglés y en español.

Clínica Veterinaria Comunitaria

COMMUNITY VETERINARY CLINIC

HumaneSocietySoCo.org/cvc

Nuestra Clínica Veterinaria Comunitaria

brinda atención médica compasiva a

mascotas de residentes de bajos ingresos.

Servicios de esterilización y castración a bajo costo

LOW-COST SPAY & NEUTER

HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion

Esteriliza o castra a tu mascota y le estarás

regalando una vida más larga, saludable y feliz!



HumaneSocietySoCo.org

5345 Highway 12 West, Santa Rosa 707.542.0882

555 Westside Road, Healdsburg 707.431.3386



MARIN COUNTY FAIR

Make A Splash!

¡Hagamos Revuelto!

FERIA DEL CONDADO DE MARIN



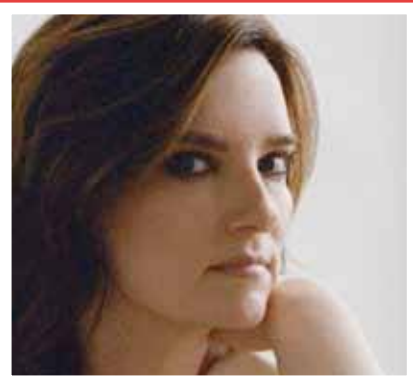
EN VOGUE

Wednesday, July 3, 7:30pm

SPLASHBACK MUSIC FEST ♥ JULY 4

**TAINTED LOVE • SUPER DIAMOND
PETTY THEFT • FOREVERLAND**

Thursday, July 4, 3:30-9pm



BRANDY CLARK

Friday, July 5, 7:30pm



ZIGGY MARLEY

Saturday, July 6, 7:30pm



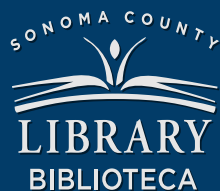
LOS LONELY BOYS

Sunday, July 7, 7:30pm



JULY 3-7 3-7 DE JULIO

MARINFAIR.ORG



¡Estamos contratando!

Aplique en

sonomalibrary.org/careers

para trabajar con la

Biblioteca del Condado de Sonoma

SONOMA COUNTY LIBRARY

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

El Cangu... roo

The Kangaroo



"Joey" ó bebé canguro se arrastra hacia la bolsa de su madre cuando tiene el tamaño de un confite de goma; vive ahí hasta que es capaz de moverse por sí solo.

"Joey", a baby kangaroo crawls into its mother's pouch when it is as big as a jellybean, and lives in the mother's pouch until it is able to get around by itself.



Las pinturas por / Paintings by Hal Weber

From the LUCKY COUNTRY

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

I'm on a break from poetics (too much rhyming felled Rome)
But here's a friend's letter, not quite an Australian tome
She's from New South Wales, it's northwest of Sydney
From her farm in Wee Waa, no she wouldn't kid me

G'day from Oz, it's Melinda writing
Last night from my ute I saw two roos fighting
They boxed, stood on hind legs, they put on a show
The roos' a rip snorter as animals go

The Roo and the Emu on our coat of arms plaque
For they always move forward and never move back
A corporate symbol from Belize to Hong Kong
A bouncing mascot for aerial ping pong

We call it a mob: boomer, joey and flyer
The faster they bounce the slower they tire
They use their tough tail to balance and steer
At 40 mph they've little to fear

Now the roos I saw boxing were Western Grey roos
And the hues on their fur were grey and brown hues
Those stinkers eat grass; each one is a vejjo,
Strict herbivores, though it's nothing they pledge-o

Besides Western grey there's the Eastern Grey group
The Red Kangaroo is the biggest marsupe'
There are at least 40 more macropods (roo relations)
You may see them all on some Aussie vacations

With their natural enemy gone, their numbers do mark it
But it's us Aussies caused the Tasmanian wolf to cark it
Roo overpopulation has got farmers whinging
They knock down the fences while on livestock
food bingeing

So I'm off to make supper, to stew some dead horse
Maybe some spag bol, it's par for the course
Now I hope you don't think that I'm out of line
With this impromptu letter written partly in strine

Desde el LUCKY COUNTRY

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

Los cangu... roos...

Ando descansando pues la poesía hasta arruinó a Roma
Ahora escribe una amiga de Australia; no es una broma
Ella es del noroeste de Sydney, de Nueva Gales del Sur
Desde su granja en Wee Waa, no bromea ¿Qué crees tú?:

G'day amiga, te escribe Melinda desde Oz
Anoche desde mi ute, vi pelear a dos roos
En sus patas traseras, se veían espectaculares
Realmente son muy rip snorter estos animales

En nuestro escudo de armas el roo y el emú aparecen
Porque ellos siempre avanzan y nunca retroceden
Son un símbolo de distinción de Belice a Hong Kong
Una mascota saltarina que juega aerial ping pong

Un boomer, un joey y una flyer, una familia serán
Y aunque brinquen y brinquen, nunca se agotarán
Usan su fuerte cola para balancearse y guiarse
A 40 millas por hora, no hay de que asustarse

Mas los roos que boxeaban eran del oeste, grises
Y su bello pelaje de gris y castaño daba matices
Esos stinkers son vejjo, el pasto es su mesa
Sólo herbívoros, aunque no hagan la promesa

Los 'grises del este' son otro grupo de estos animales
El canguro rojo es el más grande de los marsupiales
Hay más parientes del roo, al menos 4 macrópodos
En unas vacaciones Aussie, puedes verlos a todos

Ahora sin su enemigo natural, cada vez aumentan más
Los Aussies dijimos al lobo de Tasmania cark it ¡No más!
Los granjeros están whinging porque ya no aminoran
Saltan cualquier valla y la comida del ganado devoran

Pero es hora de la cena y dead horse prepararé
Tal vez un poco de spag bol, que es igual, cocinaré
Ahora espero que no pienses que soy una chiflada
Sólo fue algo de strine, una carta improvisada



Cartoon by Craig Davis © La Voz Bilingual Newspaper 2018

"PUEDA SER QUE NO SEPA MUCHO SOBRE LAS PINTURAS ABORÍGENES EN RISCOS— ¡PERO SÉ LO QUE ME GUSTA!"

Glosario Términos "Australianos"

- Aerial ping pong:** Fútbol con reglas australianas.
- Aussie:** Australiano.
- Boomer:** Un canguro macho.
- Cark it:** Morir.
- Dead horse:** Salsa de tomate.
- Flyer:** Un canguro hembra.
- G'day:** ¡Hola!
- Joey:** Un canguro cachorro.
- Lucky Country:** Australia.
- Mob:** Familia o manada de canguros.
- Oz:** Australia.
- Rip snorter:** Grandioso, fantástico.
- Roo:** Canguro.
- Spag Bol:** Spaghetti a la boloñesa.
- Stinker:** El canguro gris del oeste, el apodo "stinker" es porque el macho huele a curry.
- Strine:** Jerga australiana.
- Ute:** Vehículo "todo terreno", camioneta.
- Vejjo:** Vegetariano.
- Whinging:** Quejumbroso.

Glossary of Australian Terms

- Aerial ping pong:** Australian rules football
- Aussie:** Australian
- Boomer:** a male kangaroo
- Cark it:** to die
- Dead horse:** tomato sauce
- Flyer:** a female kangaroo
- G'day:** hello
- Joey:** baby kangaroo
- Lucky Country:** Australia
- Mob:** family or herd of kangaroos
- Oz:** Australia
- Rip snorter:** great, fantastic
- Roo:** kangaroo
- Spag Bol:** Spaghetti Bolognese
- Stinker:** the Western Grey kangaroo, nicknamed 'stinker' because the males smell like curry.
- Strine:** Australian slang
- Ute:** utility vehicle, pickup truck
- Vejjo:** vegetarian
- Whinging:** complaining



Sebastián Reyes Cuevas • Éxito de la segunda oportunidad • Second Chance Success Por Rhonda Findling / Fotos de Jeff Kan Lee

EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA

Para Sebastián Reyes Cuevas, de 23 años, el momento más profundo de su ceremonia de graduación del Santa Rosa Junior College (SRJC) en el Juvenile Hall no fue que se graduara con los máximos honores del decano, ni que tanto el presidente y el vicepresidente del College como el juez del Tribunal de Menores acudieran a la ceremonia para verle graduarse. Fue que, por primera vez en su vida, vio a su padre derramar lágrimas de alegría.

“Ese fue el mejor momento del día para mí”, sonrió Sebastián, añadiendo que antes estaba tan enfadado con su padre que le negó las visitas los seis primeros meses que estuvo encarcelado en el reformatorio. Aunque proceder de un hogar roto, con violencia doméstica y drogadicción, puede ser la situación típica de los jóvenes que acaban en la cárcel, la extraordinaria trayectoria de Sebastián ha sido de todo menos típica.

Además de graduarse en diciembre con los máximos honores del decano, Sebastián completó todas sus clases (60 unidades universitarias en total) para su título de Asociado en Ciencias en línea mientras estaba en el reformatorio, en sólo dos años. Recibió calificaciones de A en cada uno de sus cursos SRJC, y se convirtió en el primer estudiante en el reformatorio que tomó Cálculo, haciéndolo en línea a través de Contra Costa College.

Él es el segundo estudiante de SRJC que se gradúa mientras está en el reformatorio, superando obstáculos significativos. Los desafíos de tomar clases en línea desde una correccional jamás pueden ser exagerados. Debido a las actividades legalmente obligatorias que consumen tiempo y son beneficiosas como la planificación, las visitas y el ejercicio, los estudiantes de SRJC en custodia sólo pueden usar las computadoras portátiles allí de lunes a viernes por las mañanas. Aunque se hacen excepciones cuando se justifica, en general, no hay uso de computadoras disponibles en las tardes, noches, fines de semana o días festivos. Decir que los 20-25 estudiantes del SRJC en el Centro de Menores deben aprender a administrar bien su tiempo es quedarse corto.

TRAS LAS REJAS

En septiembre de 2021, Sebastián, de 21 años en ese momento, fue arrestado y encerrado en el Salón Juvenil con una sentencia de cuatro años debido a un crimen que cometió 10 años antes, a la temprana edad de 11. Se enfrentaba al encarcelamiento en la correccional hasta que cumpliera 25 años, el límite máximo de edad.

El sistema de justicia juvenil de California está diseñado para rehabilitar a los delincuentes. Esta es una diferencia filosófica importante con respecto al sistema para adultos. Cuando un adulto es declarado culpable de un delito y condenado a cárcel o prisión, el propósito es castigar al delincuente. Se supone que los niños en el sistema de justicia de menores reciben la educación, el tratamiento y los servicios que necesitan para superar sus delitos, reunirse nuevamente con sus familias y convertirse en ciudadanos productivos.

CAPACIDAD DE TRANSFORMARSE

A lo largo de los años, ha habido muchas reformas positivas en las leyes de California con respecto al encarcelamiento de jóvenes. En 2020, por ejemplo, la senadora estatal Nancy Skinner patrocinó un proyecto de ley (SB 889) que sostenía que juzgar a jóvenes de 16 a 19 años como adultos hace más mal que bien. El proyecto de ley argumentaba que las personas en este rango de edad todavía están madurando y son incapaces del mismo nivel de autoconciencia que los adultos mayores de 20 años.

Los estudios también han demostrado que los índices de reincidencia son más elevados entre los jóvenes juzgados por tribunales de adultos que entre los que permanecen en el sistema de menores, sobre todo en el caso de los condenados por

HIGHLIGHT OF THE DAY

For 23-year-old Sebastian Reyes Cuevas, the most profound moment of his Santa Rosa Junior College (SRJC) graduation ceremony in Juvenile Hall was not that he was graduating with Dean's Highest Honors, nor was it that both the President and Vice-President of the College as well as the Juvenile Court Judge came to the ceremony to see him graduate. It was that for the first time in his life, he saw his father shed tears of joy.

“That was the highlight of the day for me,” beamed Sebastian, adding that he was previously so angry with his father that he denied him visitation the first six months he was incarcerated in Juvenile Hall. While coming from a broken home with domestic violence and substance abuse may be a typical scenario for youth that end up incarcerated, Sebastian's remarkable trajectory has been anything but typical.

Besides graduating in December with Dean's Highest Honors, Sebastian completed all his classes (60 total college units) for his Associate of Science degree online while in Juvenile Hall - in just two years. He received A grades in every one of his SRJC courses, and he is the first student in the Hall to take calculus, which he took online via Contra Costa College.

He is only the second SRJC student to graduate while in Juvenile Hall, overcoming significant obstacles. The challenges of taking classes online in Juvenile Hall cannot be overstated. Due to legally mandated time-consuming and beneficial activities such as programming, visitation, and exercise, SRJC students in custody can only use the laptops there Monday through Friday mornings. Although exceptions are made when warranted, in general, no computer use is available in the afternoons, evenings, weekends, or holidays. To say that SRJC's 20-25 students in Juvenile Hall must learn to manage their time well is an understatement.

BEHIND BARS

In September 2021, Sebastian, aged 21 at the time, was arrested and locked up in Juvenile Hall on a four-year sentence due to a crime he committed 10 years earlier at the young age of 11. He was facing incarceration in the Hall until he would turn 25, the maximum age limit.

The California juvenile justice system is designed to rehabilitate offenders. This is an important philosophical difference from the adult system. When an adult is convicted of a crime and sentenced to jail or prison, the purpose is to punish the offender. Kids in the juvenile court justice system are supposed to get the education, treatment, and services they need to move past their crimes, reunite with their families, and become productive citizens.

CAPABLE OF TRANSFORMATION

Over the years, there have been many positive reforms in the laws in California with regard to youth incarceration. In 2020 for example, State Senator Nancy Skinner sponsored a bill (SB 889) that contended that trying 16 to 19-year-olds as adults does more harm than good. The bill argued that people in this age range are still maturing and incapable of the same level of self-awareness as are adults over the age of 20.

Studies have also shown recidivism rates were higher for young people tried in adult court than for youth kept in the juvenile system, particularly in the case of those convicted of violent crimes. In addition, brain science research has shown that the prefrontal cortex, the part of the brain that helps inhibit impulses and enables organized and planned behavior, is not yet fully developed in 18- and 19-year-olds.

One of the factors judges frequently used to determine whether a youth should be sent to adult court was the likelihood that the youth could be rehabilitated.

delitos violentos. Además, las investigaciones científicas sobre el cerebro han demostrado que el córtex prefrontal, la parte del cerebro que ayuda a inhibir los impulsos y permite un comportamiento organizado y planificado, aún no está completamente desarrollado en los jóvenes de 18 y 19 años.

Uno de los factores que los jueces suelen utilizar para determinar si un joven debe ser enviado a un tribunal de adultos es la probabilidad de que pueda rehabilitarse. El éxito en las clases universitarias es una forma importante de demostrar que un joven es capaz de transformarse. Otros criterios que debían tenerse en cuenta eran el posible impacto perjudicial de la reclusión en un centro de adultos sobre la salud física y mental y el bienestar del joven, así como los beneficios de la programación continuada en el centro de menores.

VOLVER A EMPEZAR

Cuando ingresó por primera vez en el centro de menores en 2021, Sebastián describe su actitud en aquel momento como “extremadamente enfadada, agresiva y autodestructiva”. Y añade: “no quería estar allí, y elegí pasar todo el tiempo en mi celda”. Después de varios meses, dice que estaba tan inquieto, que finalmente decidió probar las clases de la universidad. “En mi primer año allí, leí 103 libros: novelas, biografías, autobiografías, libros de historia, cualquier cosa que pudiera encontrar allí. Todavía estaba aburrido, y decidí inscribirme a tiempo completo en las clases en línea de SRJC en la primavera de 2022.”

Después de recibir todas las calificaciones de A, siguió adelante. “Incluso cuando era niño en la escuela primaria en Miwok Valley en Petaluma, podía resolverlo todo”, recuerda. “Obtener todas las calificaciones de A me hizo darme cuenta de que todavía era inteligente. Me di cuenta de que no tenía que volver a la vida que tenía antes. Las clases de la universidad cambiaron mi mentalidad”.

Sebastián cuenta que empezó a beber alcohol a los ocho años. Además de la violencia en su hogar, describe a su padre como un “padre mexicano tradicional” que sólo tenía 21 años



cuando Sebastián nació. “Éramos una familia, pero no una familia: no había comunicación en mi casa... nuestra dinámica familiar estaba rota”. Aunque vivió con su mamá y su hermana menor después de que sus padres se divorciaron cuando tenía alrededor de 11 años, continuó bebiendo y eventualmente también consumiendo drogas. En 2019, asistió a un programa de tratamiento de tres meses en la Ciudad de México que lo ayudó a dejar las drogas, pero siguió bebiendo cuando regresó a su casa en Petaluma.

Sebastián atribuye principalmente a sus clases universitarias su transformación. También indica que recibió ayuda y herramientas del instructor de su clase de control de la ira, una de las muchas oportunidades de programación que se ofrecen a los jóvenes bajo custodia en los centros de menores del condado, o que son obligatorias para ellos. Por último, atribuye a dos funcionarios de prisiones juveniles el mérito de haberle ayudado a pasar de ser un joven enfadado y perdido a un joven productivo, exitoso y contento. “Pude cambiar mi comportamiento no sólo después de cambiar de unidad de alojamiento, sino también gracias a estos atentos oficiales que exigían y recompensaban el buen comportamiento. Hoy no tendría éxito sin ellos”.

Él indica que su clase de educación general favorita fue Comunicaciones 1, Introducción a la Oratoria, con el profesor Hal Sanford. La mayoría de los estudiantes temen tomar una clase de oratoria, pero Sebastián lo hizo tan bien en esta clase que el Sr. Sanford también asistió a su ceremonia de graduación en el Salón Juvenil. Sebastián aspira a ser ingeniero mecánico. Le encantan las matemáticas y la física, pero también es un artista de talento cuyas obras siguen expuestas en los pasillos del centro de menores.

Ha sido un honor ser testigo de la transformación de Sebastián”, dice Jessica Paisley, coordinadora del programa de la SRJC “Segunda Oportunidad” para estudiantes excarcelados. “Ver su graduación el pasado diciembre, y una semana después tenerlo entrando en nuestra reunión de apoyo de Segunda Oportunidad en el campus como un hombre libre, fue uno de los momentos más emotivos de mi carrera”, indica Paisley.

Sebastián dice que el día de su graduación, “mis compañeros de unidad estaban orgullosos de mí”. Esencialmente, se convirtió en un modelo para los demás jóvenes de su unidad de alojamiento en el Centro de Menores. “Su presencia en el centro era positiva: podía ver que los demás estudiantes lo buscaban en busca de ayuda y apoyo”, señala Paisley.

Succeeding in college classes is one important way to demonstrate a youth is capable of transformation. Other criteria to be considered included the potential detrimental impact of being held in an adult facility on the physical and mental health and well-being of the youth, as well as the benefits of continued programming at the juvenile facility.

STARTING OVER

When he first landed in Juvenile Hall in 2021, Sebastian describes his attitude at that time as “extremely angry, aggressive, and self-destructive.” He adds, “I didn’t want to be there, and I chose to spend all my time in my cell.” After several months, he says he was so restless, he finally decided to try college classes. “In my first year there, I read 103 books – novels, biographies, autobiographies, history books, anything I could find in there. I was still bored, and decided to enroll full time in SRJC online classes in Spring 2022.”

After receiving all A grades, he kept going. “Even as a kid in elementary school at Miwok Valley in Petaluma, I could absorb everything,” he recalls. “Getting all A grades made me realize I was still smart. I realized I didn’t have to go back to the life I had before. College classes changed my mindset.”

Sebastian says that he was first introduced to drinking alcohol at age eight. Besides the violence in his home, he describes his father as a “traditional Mexican parent” who was only 21 when Sebastian was born. “We were a family, but not a family – there was no communication in my house . . . our family dynamic was broken.” Although he lived with his mom and younger sister after his parents divorced when he was about 11, he continued drinking and eventually using drugs as well. In 2019, he attended a three-month treatment program in Mexico City that helped him stop drugging, but he continued to drink when he returned home to Petaluma.

Sebastian primarily credits his college classes for his transformation. He also indicates that he received help and tools from the instructor of his anger management class, one of many programming opportunities offered to, or mandated for, youth in custody in County Juvenile Halls. Lastly, he credits two Juvenile Corrections Officers (COs) with helping him change from an angry and lost youth, to a productive, successful, and content young man. “I was able to change my behavior not only after changing housing units, but because of these caring COs who demanded and rewarded good behavior. I wouldn’t be successful today without them.”

He notes that his favorite general education class was Communications 1, Intro to Public Speaking, with Professor Hal Sanford. Most students dread taking a speech class, but Sebastian did so well in this class that Mr. Sanford also attended his graduation ceremony in the Juvenile Hall. Sebastian aspires to be a mechanical engineer. He loves both Math and Physics, but is also a talented artist whose works are still in display cases in the hallways of Juvenile Hall.

“It has been an honor to witness the transformation of Sebastian,” says Jessica Paisley, the SRJC coordinator for the college’s Second Chance program for formerly incarcerated students. “Watching his graduation this past December, and a week later having him walk into our Second Chance support meeting on campus a free man, was one of the most emotional moments of my career,” indicates Paisley.

Sebastian says that on the day of his graduation, “my peers in my unit were proud of me.” He essentially became a role model for the other youth in his housing unit in Juvenile Hall. “His presence in the Hall was positive – I could see the other students looked to him for help and support,” notes Paisley.

THE IMPORTANCE SB OF 823

Sebastian benefited from another significant reform to the Juvenile Justice system in California after the passage of SB 823 in July 2021. This bill mandated the closing of the State’s Division of Juvenile Justice (DJJ), which operated four state facilities. For years the DJJ, previously known as the California Youth Authority, housed youth who had committed serious offenses. The closing of these facilities, essentially state prisons for youth, meant that youth there had to be transferred to a County Juvenile Hall where they could be closer to their families and communities, and where the primary focus could be on rehabilitation.

Several current SRJC students in fact, have been transferred to Sonoma County Juvenile Hall from the DJJ in this past year thanks to SB 823. “Young people belong in their home communities; they should receive positive tools and support for growth, not punitive responses to trauma,” explains Katie Bliss, Senior Advocate for the Youth Law Center, a statewide advocacy group based in San Francisco that has worked for forty years to transform juvenile justice systems.

“With the passage of SB 823, the movement for reimagining the juvenile justice landscape to focus on alternative models to incarceration for our youth has expanded,” says Bliss, contending that “pathways to higher education are a critical component to alternative models.” SB 823 meant that the State’s youth prisons had to shut down for good by June 30, 2023, and some 650+ youth were transferred to County Juvenile Halls throughout the State. These prisons were also costly to taxpayers. A 2019 report by the nonprofit Center on California Juvenile Criminal Justice found that California “spends \$200 million each year to preserve an antiquated system that is operating at less than 40 percent of capacity,” noting a steep ongoing drop in violent youth offense arrests statewide.

Reformers for years have castigated the state prisons as subjecting California youth there to “inhumane conditions and lasting trauma,” according to the 2019 report. The report’s authors furthered that “by placing youth in prisonlike conditions at large institutions, DJJ exposes them to the trauma of incarceration,” as well as “limiting the possibility of rehabilitation.” The report also notes that many youth in the justice system “have already experienced trauma during their childhood.” State youth prisons were merely compounding that trauma.

Sebastián Reyes Cuevas • Éxito de la segunda oportunidad • Second Chance Success Por Rhonda Findling *Continued from page 7***LA IMPORTANCIA DE LA LEY SB 823**

Sebastián se benefició de otra importante reforma del sistema de justicia juvenil de California tras la aprobación de la ley SB 823 en julio de 2021. Esta reforma cerró la División Juvenil de Justicia Estatal (DJJ, por sus siglas en inglés) que operaba cuatro reformatorios distintos. Durante años, la DJJ, anteriormente conocida como Autoridad Juvenil de California, albergó a jóvenes que habían cometido delitos graves. El cierre de estas instalaciones, esencialmente prisiones estatales para jóvenes, significó que los jóvenes que se encontraban allí tuvieron que ser trasladados a un centro de menores del condado, donde podían estar más cerca de sus familias y comunidades, y donde el objetivo principal podía ser la rehabilitación.

Varios estudiantes actuales SRJC, de hecho, han sido transferidos a Sonoma County Juvenile Hall desde el DJJ en este último año gracias a SB 823. “Los jóvenes pertenecen a sus comunidades de origen; deben recibir herramientas positivas y apoyo para el crecimiento, no respuestas punitivas al trauma”, explica Katie Bliss, Defensora Senior del Youth Law Center, un grupo de defensa estatal con sede en San Francisco que ha trabajado durante cuarenta años para transformar los sistemas de justicia juvenil.

“Con la aprobación de la ley SB 823, se ha ampliado el movimiento para reimaginar el panorama de la justicia de menores y centrarse en modelos alternativos al encarcelamiento para nuestros jóvenes”, dice Bliss, que sostiene que “las vías de acceso a la educación superior son un componente crítico de los modelos alternativos”.

El SB 823 significaba que las prisiones juveniles del Estado tenían que cerrar definitivamente el 30 de junio de 2023, y unos 650 jóvenes fueron trasladados a las cárceles juveniles de los condados de todo el Estado. Estas prisiones también fueron costosas para los contribuyentes. Un informe de 2019 del Centro de Justicia Penal Juvenil de California, una organización sin fines de lucro, descubrió que California “gasta 200 millones de dólares cada año para preservar un sistema anticuado que está funcionando a menos del 40% de su capacidad”, señalando una fuerte caída en curso en los arrestos por delitos juveniles violentos en todo el estado.

Durante años, los reformistas han señalado a las prisiones estatales por someter a los jóvenes de California a “condiciones inhumanas y traumas duraderos”, según el informe de 2019. Los autores del informe agregaron que “al colocar a los jóvenes en condiciones similares a las de una prisión en grandes instituciones, el DJJ los expone al trauma del encarcelamiento”, además de “limitar la posibilidad de rehabilitación.” El informe también señala que muchos jóvenes en el sistema de justicia “ya han experimentado traumas durante su infancia.” Las prisiones estatales para jóvenes no hacían sino agravar ese trauma.

El SB 823 también derogó ciertas disposiciones que permitían recluir a los jóvenes en centros para adultos y, en su lugar, exige que toda persona cuyo caso se haya originado en un tribunal de menores permanezca, si está recluida, en un centro de menores del condado hasta que cumpla 25 años. Por último, cabe señalar que los jóvenes de color son encarcelados de manera desproporcionada, incluso en los centros de menores del condado. En las prisiones juveniles de California, la tasa era especialmente llamativa: el 88% de los jóvenes en centros estatales en 2020 eran negros y latinos.

GRADUACIÓN Y CELEBRACIÓN

Una semana después de la graduación de Sebastián, el juez que asistió a la ceremonia lo puso en libertad tras haber cumplido dos años y cuarto de su condena original de cuatro años. Sebastián ya había solicitado una habitación individual en los dormitorios del campus SRJC, y se mudó el mismo día de su liberación.

Sebastián asiste en persona al grupo de apoyo semanal del programa Segunda Oportunidad del SRJC. Él está reconstruyendo su vida como estudiante en el campus. Lo está haciendo tan bien que el programa Segunda Oportunidad acaba de contratarlo para ser un entrenador de pares. “Estoy muy ilusionado”, dice con una gran sonrisa.

“Me alegré mucho cuando aceptó nuestra oferta de convertirse en entrenador de otros compañeros”, añade Paisley. “El liderazgo y la actitud positiva que Sebastián aporta a nuestra comunidad dejaron claro que necesitábamos que trabajara para nuestro equipo”.

Cuando le preguntamos qué consejo podría dar a otros jóvenes latinos y latinas con problemas, Sebastián respondió: “busquen asesoramiento y ayuda profesional. Aunque somos responsables de nuestras acciones, tenemos que desaprender la mentalidad que nos impusieron. Tienes que aprender a entenderte a ti mismo para poder entender a los demás, y también aprender a estar bien contigo mismo”.

La transformación de Sebastián también ha afectado positivamente a la relación con sus padres. “Con el tiempo, mi padre y yo pudimos entendernos mejor. Ahora veo a mis padres una vez a la semana. Ahora estoy mucho más en paz”.

Rhonda Findling fue la fundadora y coordinadora/consejera del programa Segunda Oportunidad del SRJC. Ahora retirada del servicio a tiempo completo, todavía trabaja un día a la semana como consejera para algunos de los estudiantes de SRJC en Juvenile Hall. Desde que Sebastián comenzó a tomar clases en 2022, ella ha sido testigo de su profunda transformación en estos últimos dos años y quería compartir esta historia inspiradora con la comunidad en general.

SB 823 also repealed certain provisions that allowed youth to be detained in adult facilities, and instead requires any person whose case originated in juvenile court to remain, if detained, in a county juvenile facility until they turn 25 years of age. Lastly, it should be noted that youth of color are incarcerated at disproportionate rates, including in county Juvenile Halls. In the California youth prisons, the rate was particularly striking - 88% of the youth in state facilities in 2020 were Black and Latino.

GRADUATION AND CELEBRATION

One week following Sebastian's graduation, the judge who attended the ceremony released Sebastian after he had served two and a quarter years of his original four-year sentence. Sebastian had already applied for a single room in the SRJC campus dorms, and moved in the same day as his release.

Sebastian attends SRJC's Second Chance program's weekly support group in person on campus. Sebastian is now rebuilding his life as an on-campus student. He is doing so well that the Second Chance program just hired him to be a peer coach. “I'm really excited about it,” he says with a big smile.

“I was so pleased when he accepted our offer to become a peer coach,” adds Paisley. “The leadership and positive attitude Sebastian brings to our community made it clear we needed him to work for our team.”

When asked what words of advice he might have for other troubled Latino and Latina youth, Sebastian replied, “seek out counseling and professional help. While we are responsible for our actions, we have to unlearn the mentality that was forced on us. You have to learn to understand yourself so you can understand others, and also learn to be ok with yourself.”

Sebastian's transformation has also positively affected his relationship with his parents. “Over time, my father and I were better able to understand each other. Currently I see my parents about once a week. I am a lot more at peace now.”

Rhonda Findling was the founder and coordinator/counselor of SRJC's Second Chance program. Now retired from full-time service, she still works one day a week as a counselor for some of the SRJC students in Juvenile Hall. Since Sebastian started taking classes in 2022, she has witnessed his profound transformation these past two years and wanted to share this inspiring story with the greater community.



FAMILY JUSTICE CENTER
Sonoma County

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

SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:

Asistencia de orden de restricción
Servicios de inmigración
Conexión a servicios sociales.
Planificación para su seguridad
Acceso a un hogar seguro
Asistencia de transporte
Grupos para sobrevivientes
Asistencia con ropa y comida
Servicios de terapia, y más...

FREE SERVICES AVAILABLE:

Advocacy
Restraining order assistance
Immigration services
Connection to social services
Safety planning
Access to a safe house
Transportation assistance
Survivor groups
Assistance with clothing and food
Therapy services, and more...

2755 Mendocino Avenue, Santa Rosa, CA 95403

lunes – viernes / Monday – Friday / 8:30am - 4:30pm

Visit our website / Visite nuestro sitio: www.fjsc.org

(707) 565-8255

Paying My Water Bill/Pagando mi factura de agua

Do you need some help with paying your water bill? California Department of Community Services and Development offers a program that helps low-income households pay past due or current residential water and sewer bills.

See if you qualify here: <https://csd.ca.gov/WaterBill>

¿Necesitas ayuda para pagar tu factura de agua? El Departamento de Servicios y Desarrollo Comunitario de California ofrece un programa que ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar facturas, vencidas o vigentes, de agua y alcantarillado.

Vea si califica aquí: <https://csd.ca.gov/WaterBill>

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

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



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

www.kgimmigrationlaw.com

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

ABOGADOS QUE HABLAN ESPAÑOL:

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



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



Condado de Marin
Servicios de Ayuda
para Latinos Mayores



A quién servimos: Latinos de 60 años o más que están aislados o enfrentan dificultades para acceso a servicios y recursos gratuitos. Obtenga ayuda experta para solicitar Medi-Cal, CalFresh, Servicios de Apoyo en el Hogar, asistencia en efectivo para inmigrantes, comidas y referencias a otros servicios de apoyo.



Medi-Cal
Seguro médico - necesidad de IHSS.



CAPI
Ayuda mensual en dinero efectivo para inmigrantes.



CalFresh
Fondos suplementarios para los alimentos.



Comidas
Comidas a domicilio y comidas en centros comunitarios.



Servicios a Casa
Ayuda para solicitar Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) para trabajo del hogar y cuidado personal.



Llamadas y Más

- Ayuda con la programación, asistencia y seguimiento de citas médicas.
- Llamadas telefónicas de apoyo y visitas amistosas a domicilio.
- Ayuda para navegar por los recursos de la comunidad.

Póngase en Contacto con Christy Lopez para Obtener Asistencia:

(415) 473-2896 (628) 587-2679 malopez@marincounty.org



Marin County
Helpful Services for
Older Latinos



Whom We Serve: Latinos 60 and older who are isolated or facing challenges accessing free services & resources. Get expert assistance applying for Medi-Cal, CalFresh, In-Home Services, cash assistance for immigrants, meals, and referrals to other support services.



Medi-Cal
Health insurance - need for IHSS.



CAPI
Monthly cash assistance for immigrants.



CalFresh
Supplemental funds for food.



Meals
Home delivered meals & meals at community centers.



Home Services
Assistance with applying for In-Home Supportive Services (IHSS) for chores and personal care.



Phone Calls & More

- Assistance scheduling, attending, and following-up with medical appts.
- Reassurance phone calls and in-home friendly visits.
- Help navigating community resources.

Connect with Christy Lopez for Assistance:

(415) 473-2896 (628) 587-2679 malopez@marincounty.org

7 ASPECTOS A TENER EN CUENTA AL FINAL DE LA VIDA DE TU MASCOTA VIENE DE LA PÁGINA 3

los dueños de mascotas sienten por los miembros de su familia animal. Pawspice se asocia con los dueños de mascotas y los veterinarios que los derivan para afrontar el cáncer y otras enfermedades terminales de sus mascotas con un enfoque positivo y compasivo. Apoyando las emociones sinceras de la familia al tiempo que se proporciona calidad de vida y confort a sus profundamente queridos compañeros animales”.

Los cuidados paliativos a domicilio para mascotas son esencialmente el intervalo entre el pensamiento de la eutanasia y el acto final de la misma para las mascotas que aún tienen calidad de vida. Muchos animales enfermos terminales que ya no responden al tratamiento viven durante meses, y esos son los pacientes ideales para los cuidados paliativos a domicilio.

Escala de calidad de vida para mascotas en cuidados paliativos

Tuve la oportunidad de entrevistar a la doctora Alice en 2013. Me explicó que quería llamar “pawspice” al hospicio para mascotas porque la palabra hospicio es confusa para quienes quieren adaptar el concepto a la medicina veterinaria. Ella dice que, en el hospicio humano, la llegada de la muerte no se ralentiza. Los pacientes reciben tratamiento para el dolor, pero lo que todo el mundo está haciendo es simplemente esperar a que el paciente muera.

En medicina veterinaria, sin embargo, podemos aplicar una escala de calidad de vida a cada paciente. La Dra. Alice desarrolló su propia herramienta en 2004, que rápidamente se hizo viral. Es la escala HHHHHMM, por sus siglas en inglés, pero que en español podemos llamar DHHHFMM:

- sin Dolor
- buena Hidratación
- no Hambre
- buena Higiene
- Felicidad

Estas son las cinco áreas básicas sobre las que los profesionales de los cuidados paliativos para mascotas deben ser capaces de hablar con sus clientes.

La primera M es de Movilidad.

La movilidad es extremadamente importante para las mascotas grandes, por ejemplo, los gran daneses. Si un gran danés no puede moverse por sí mismo, la calidad de vida se desvanece, a menos que haya algún miembro de la familia muy fuerte que pueda moverlo físicamente con la frecuencia necesaria. En animales más pequeños, la movilidad no es un factor tan importante, ya que se les puede cambiar de posición fácilmente a lo largo del día y llevarlos fuera.

En la escala de calidad de vida (de 0 a 10) es posible que los animales estén inmóviles y sigan estando bien. Es similar a las personas en silla de ruedas: pueden tener una gran calidad de vida aunque no tengan movilidad total.

La segunda M es que haya Más días buenos que malos.

Esto es algo en lo que la familia de la mascota tiene que centrarse. ¿Es un buen día para tu mascota? ¿O es un mal día? Si se está haciendo todo lo posible para controlar todos los aspectos de la calidad de vida y sigue habiendo más días malos, o días muy malos seguidos, y ningún día realmente bueno lleno de momentos felices, es hora de que la familia considere el regalo de la eutanasia.

Pasar del tratamiento al consuelo

Durante nuestra entrevista, la Dra. Alice explicó que cuando los padres de una mascota llegan a esos momentos finales, a menudo se sienten paralizados por la duda o el miedo a provocar la muerte de la mascota al tomar la decisión final de practicarle la eutanasia. Los

cuidadores de Pawspice reconfortan a esos dueños haciéndoles saber que, en realidad, el deber de un veterinario, por el juramento que hace, es evitar el sufrimiento.

La decisión de ayudar a una mascota en su transición es, por supuesto, la más difícil que pueden tomar los propietarios. Como veterinarios, lo más importante que podemos hacer es ayudar a que su mascota muera bien y no mal. A los propietarios se les partirá el corazón de cualquier manera, pero por el bien de su mascota, podemos ayudar ofreciéndole una transición buena y tranquila. Una buena calidad de muerte.

Una de las cosas por las que siempre estaré agradecida a la Dra. Alice es por ayudar a los veterinarios a entender que está bien decirle a un padre de mascota: “Ya hemos llevado a este animal lo suficientemente lejos”. Es de naturaleza humana querer seguir intentándolo incluso cuando nuestras mascotas ya no quieren seguir y sus cuerpos están doloridos y cansados. Los animales pueden frustrarse, deprimirse o abatirse, y llega un momento en que debemos dejar de pedirles que soporten esta carga y desenfrenar sus cuerpos.

A veces, los veterinarios tienen que dar permiso a sus clientes para decir: “¿Sabes qué? Lo mejor es dejar de presionar y vamos a retirar voluntariamente todo tratamiento proactivo”. En lugar de intentar curar, ralentizar o cambiar la situación de la enfermedad, vamos a cambiar nuestro enfoque para ayudar al animal a tener una muerte tranquila y de buena calidad. En muchos casos, esto significa sólo administrar medicamentos para mantener al animal sin dolor y cómodo.

Se trata de una vida y una muerte de buena calidad

Nuestras mascotas sólo piensan en tiempo presente. Existen en el ahora. Aunque llegues cinco horas tarde a casa, siguen llenos de alegría y no están enfadados contigo. Simplemente se alegran de verte ahora, porque existen en el ahora. Si están sufriendo ahora, eso es todo lo que saben, y si hay demasiados momentos de sufrimiento, la frustración y la desolación se acumulan.

Cuando no hay luz al final del túnel, debemos preguntarnos por qué estamos animando a nuestras mascotas a seguir caminando por esa senda oscura.

A veces la gente no lo entiende. Puede ser difícil entender las cosas desde el punto de vista de una mascota. Cuando hay más días malos que buenos, la eutanasia ofrece alivio; una luz al final del túnel. No necesitan vivir para la graduación de un sobrino o sobrina. No miran atrás con pesar y esperando reconciliarse con alguien antes de morir.

La filosofía del hospicio humano simplemente no se aplica al final de la vida de un animal. Están aquí para disfrutar del momento. Si su calidad de vida es mala y no hay esperanzas de que mejore, nos corresponde a nosotros, sus protectores, no hacerles sufrir más.

Así habla la Dra. Alice a sus clientes: “Tú eres su protector. Tu mascota necesita que tomes la decisión de ayudarlo, ya sabes, a cambiar de mundo”. Dice que Barbara Myers, consultora en pérdida de mascotas, usa esa hermosa frase: “Ayudémosles a cambiar de mundo”. A menudo es reconfortante para las familias usar eufemismos como “transición” o “cruzar el puente del arco iris”.

No es necesario utilizar palabras duras cuando se habla de la muerte de un animal de compañía querido. Las familias, y especialmente los niños, agradecen que se utilicen palabras reflexivas y cariñosas para describir lo que le va a ocurrir a su mascota.

THE END OF YOUR PET'S LIFE CONTINUED FROM PAGE 3

dedication that pet owners have for their animal family members.

Pawspice partners with pet owners and their referring veterinarians to challenge their pet's cancer and other terminal illness with a positive and compassionate approach. Supporting the heartfelt emotions of the family while providing quality of life and comfort for their deeply loved animal companions.”

In-home pet hospice care is essentially the interval between the thought of euthanasia and the final act of euthanasia for pets who still have a quality of life. Many terminally ill animals who no longer respond to treatment live on for months, and those are ideal patients for in-home hospice care. shelter pet.

Quality of Life Scale for Hospice Pets

I had the opportunity to interview Dr. Alice in 2013. She explained that she wanted to call pet hospice “pawspice” because the word hospice is confusing for those who want to adapt the concept for veterinary medicine. She says that in human hospice, the arrival of death isn't slowed down. Patients receive pain management, but what everyone is doing is simply waiting for the patient to die.

In veterinary medicine, however, we can apply a quality of life scale to each patient. Dr. Alice developed her own tool in 2004 that quickly went viral. It's the easy-to-remember HHHHHMM scale:

- no Hurt
- good Hydration
- no Hunger
- good Hygiene
- Happiness

Five basic areas that pet hospice professionals must be able to talk to their clients about

The first M is for Mobility.

Mobility is extremely important for large pets, for example, Great Danes. If a Great Dane can't move around on his own, quality of life vanishes unless there are some very strong family members who can physically move him as often as necessary. In smaller animals, mobility isn't such a huge factor, as they can be easily repositioned throughout the day and carried outside.

On the quality of life scale (0 to 10) it's possible animals can be immobile and still be okay. It's similar to people in wheelchairs — they can have great quality of life even though they don't have full mobility.

The second M is for More good than bad days

This is something the pet's family has to focus on. Is this a good day for Buddy? Or is this a bad day? If you are doing all you can to manage all aspects of quality of life and there are still more bad days, or really bad days in a row, and no really good days filled with happy moments, it's time for the family to consider the gift of euthanasia.

New Focus: Treating to Providing Comfort

During our interview, Dr. Alice explained that when pet parents arrive at those final moments, they're often paralyzed with doubt or fear about causing the pet's passing by making that final decision to euthanize. Pawspice caregivers provide comfort to those pet owners by letting them know it's actually a veterinarian's duty by the oath he or she takes to prevent suffering.

The decision to help a pet transition is, of course, the most difficult decision owners may ever make. As their veterinarians, the most important thing we can do is help their pet die well

rather than poorly. The owners will be heartbroken either way, but for their pet's sake, we can help by offering a good and peaceful transition. A good quality of death.

One of the things I'll always be grateful to Dr. Alice for is helping veterinarians understand that it's okay to tell a pet parent, “We've pushed this animal far enough.” It's human nature to want to keep trying even when our pets no longer want to keep going and their bodies are painful and tired. Animals can become frustrated, depressed or despondent, and there comes a point where we should stop asking them to bear this burden and unbridle their bodies.

Sometimes, veterinarians need to give their clients permission to say, “You know what? It's kindest to stop pushing and we're going to voluntarily withdraw all proactive treatment.” Instead of trying to cure, slow or change the disease situation, we're going to switch our focus to helping the animal have a peaceful, good quality death. In many cases this means only administering medications to keep the animal pain-free and comfortable.

Good Quality Life and Good Quality Death

Our pets only think in present time. They exist in the now. Even if you're five hours late coming home, they're still full of joy and not mad at you. They're just happy to see you now, because they exist in the now. If they're suffering now, that's all they know, and if there are too many times of suffering, frustration and bleakness builds up.

When there's no light at the end of the tunnel, we must ask ourselves why we're encouraging our pets to continue walking that dark path.

Sometimes people don't understand this. It can be difficult to understand things from a pet's viewpoint. When there are more bad days than good days, euthanasia offers relief; a light at the end of the tunnel. They don't need to live for the graduation of a niece or nephew. They're not looking back with regret and hoping to reconcile with someone before they die.

The human hospice philosophy simply doesn't apply at the end of an animal's life. They're here to enjoy the moment. If their quality of life is poor with no hope of improvement, it's up to us as their

protectors not to make them endure further suffering.

Dr. Alice talks to her clients, “You are his protector. Buddy needs you to make the decision to help him, you know, change worlds.” She says Barbara Myers, a pet loss consultant, uses that beautiful phrase, “Let's help them change worlds.” It's often comforting to families to use euphemisms like “transitioning,” or “crossing the Rainbow Bridge.”

It's not necessary to use tough words when talking about the death of a beloved companion animal. Families, and especially children, welcome thoughtful, loving words to describe what will be happening to their pet. When you and your veterinarian operate as a proactive team, can schedule meaningful wellness checkups. Your pet will receive an optimal level of care with the goal of extending healthspan and lifespan.



RUSTY O'DOGGIE

2010 – 2024 DESCANSE EN PAZ QUERIDO AMIGO • REST IN PEACE BELOVED FRIEND

“Lamarle perro apenas parece hacerle justicia, aunque en la medida en que tenía cuatro patas, cola y ladraba, admito que lo era, en todas las apariencias externas. Pero para quienes lo conocían bien, era un perfecto caballero.” — Hermione Gingold

“Los perros llegan a nuestras vidas para enseñarnos sobre el amor, se van para enseñar-nos sobre la pérdida. Un perro nuevo nunca sustituye a un perro viejo, simplemente ensancha el corazón. Si has amado a muchos perros, tu corazón es muy grande.” — Erica Jong

“To call him a dog hardly seems to do him justice, though inasmuch as he had four legs, a tail, and barked, I admit he was, to all outward appearances. But to those who knew him well, he was a perfect gentleman.” — Hermione Gingold

“Dogs come into our lives to teach us about love, they depart to teach us about loss. A new dog never replaces an old dog, it merely expands the heart. If you have loved many dogs your heart is very big.” — Erica Jong

Citas anónimas sobre el amor y la pérdida de perros. Estas sencillas pero dulces citas describen a la perfección la relación entre los padres de perros y sus cachorros y lo difícil que puede ser decirles adiós.

“Te quise toda tu vida y te echaré de menos el resto de la mía”.

“Un compañero se ha ido... pero el recuerdo perdura”.

“Lo más difícil de tener un perro es la despedida”..

“El dolor no es un signo de debilidad, sino el precio del amor”.

“Si las almas más bondadosas fueran recompensadas con las vidas más largas, los perros nos sobrevivirían a todos”.

“La felicidad es una nariz fría y una barriga caliente”.

“Todo el mundo piensa que tiene el mejor perro, y ninguno se equivoca”.

“Los perros dejan las huellas de sus patas en nuestros corazones”.

“Algunos ángeles eligen pelaje en lugar de alas”.

“Cuando me sientas en tu corazón, mira hacia arriba y estaré justo ahí”.

Anonymous quotes about loving and losing dogs. These simple yet sweet quotes perfectly describe the relationship between dog parents and their pups and how hard it can be to say goodbye.

“I loved you for your whole life and I'll miss you for the rest of mine.”

“A companion is gone ... but the memory lives on.”

“The most difficult thing about having a dog is the goodbye.”

“Grief is not a sign of weakness, but the price of love.”

“If the kindest souls were rewarded with the longest lives, dogs would outlive us all.”

“Happiness is a cold nose and a warm belly.”

“Everyone thinks they have the best dog, and none of them are wrong.”

“Dogs leave their paw prints on our hearts.”

“Some angels choose fur instead of wings.”

“When you feel me in your heart, look up and I'll be right there.”



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

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

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



GRATON
RESORT & CASINO™

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

   GRATONRESORTCASINO.COM

Empire Optometry



¡Llámenos Hoy! 707-542-1554

Es la oficina de optometría más grande del condado de Sonoma, ofrecemos una amplia gama de servicios y experiencia para satisfacer todas sus necesidades de cuidado de la vista.

- Exámenes oculares completos para adultos y niños, incluye exámenes de la vista, pruebas de glaucoma y evaluaciones de cataratas.
- Tecnología y equipos de última generación para garantizar diagnósticos precisos y tratamiento personalizados.
- Se aceptan la mayoría de los planes de seguro de la vista.
- Una amplia selección de monturas, gafas de sol y lentes de contacto que se adaptan a cada estilo y presupuesto.

Conoce uno de nuestros Optometristas:

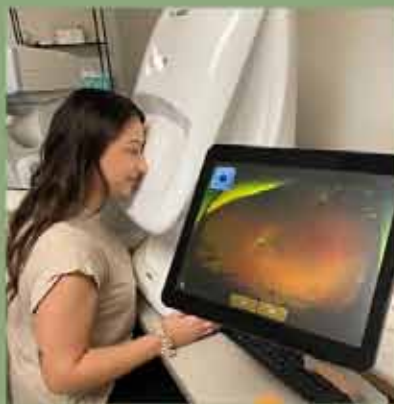
Kristen Glasgow OD

Fue a la Universidad Nova Southeraster en Fort Lauderdale, Florida. Graduando en 2011. Trabajando con pacientes durante 13 años.



Dr. Glasgow **habla español con fluidez!** Todo el proceso de examen está traducido.

Nuestro personal amable y profesional también es bilingüe, lo que garantiza una comunicación clara y un ambiente agradable



Experimente los beneficios de las imágenes de retina, una alternativa a la dilatación:

- Sin tiempo de inactividad: reanude su día sin ningún problema de visión.
- Mantenemos un registro de sus imágenes de retina para referencia, lo que permite un seguimiento preciso de su salud ocular a lo largo del tiempo.



Este cupón es válido para
1 IMAGEN DE RETINA GRATIS

✦ Valorado en \$99
Por favor trae este cupón

Válido hasta el 10/31/2024 ✦

Empire Optometry



Call us Today! 707 -542-1554

As the **largest optometry office in Sonoma County**, we offer a wide range of services and expertise to meet all your vision care needs.

- Comprehensive eye exams for adults and children, including vision screenings, glaucoma testing, and cataract evaluations.
- State-of-the-art technology and equipment to ensure accurate diagnoses and personalized treatment plans.

- Most vision insurance plans accepted.
- A wide selection of designer frames, sunglasses, and contact lenses to suit every style and budget.

Meet one of our Optometrists:

Kristen Glasgow OD

Attended Nova Southeastern University in Fort lauderdale Florida. Graduated 2011. working with patients for 13 years.



- Dr. Glasgow is **fluent in Spanish!**
- The whole exam process is translated
- Our friendly and professional staff is bilingual as well, ensuring clear communication and a welcoming environment.



Experience the benefits of retinal imaging, an alternative to dilation:

- No downtime - resume your day without any vision impairment.
- We maintain a record of your retinal images for future reference and comparison, enabling precise tracking of your eye health over time.



this coupon is valid for

1 FREE RETINAL IMAGINE

✦ Valued at \$99
Please bring in this coupon

Valid until 10/31/2024 ✦



WE CAN HELP VICTIMS

of

**Sexual Assault
Teen Dating Violence
Human Trafficking**

Love is more than just the way you feel.



PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS

de

**Abuso Sexual
Violencia entre noviazgo en adolescentes
Trata de personas**

El amor es mas que un sentimiento.



707-565-8250

LOVE IS RESPECT
#beaboutit
#tdvam



love is
respect

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

¿Cómo ayudaría USTED a una víctima de un crimen? How would YOU help a Crime Victim?



**Ofrecemos opciones, servicios y ESPERANZA para los sobrevivientes de delitos.
We offer options, services, and HOPE for crime survivors.**

Nuestros defensores informados sobre el trauma pueden informarle sobre sus derechos, ofrecerle apoyo y conectarlo con recursos locales para ayudarlo a comenzar el proceso de curación.

Our trauma-informed advocates can inform you of your rights, offer support and connect you to local resources to help you begin the healing process.



VICTIM SERVICES DIVISION
415.473.5080
VictimServices@marincounty.gov

SCAN QR CODE FOR
LOCAL RESOURCES



© 2024 County of Marin
Design by mosborndesigns.com

La financiación es posible a través del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, fondo 15POVC-22-GG-00708-ASSI.
Funding is made possible through the U.S. Dept. of Justice, fund 15POVC-22-GG-00708-ASSI.

**¿Problema con las Drogas o Alcohol?
Quizás Narcóticos Anónimos pueda ayudar.
Venga al Grupo: NA Nunca Solos
Cada Miercoles 6.30-7.30PM
Palms Inn, 3345 Santa Rosa Ave, Santa Rosa
documentos judiciales y de vivienda firmados
¡no cuesta nada!**

**Problem with Drugs or Alcohol?
Maybe Narcotics Anonymous can help.
Come to Group: NA Never Alone
Every Wednesday 6.30-7.30PM
Palms Inn, 3345 Santa Rosa Ave, Santa Rosa
housing and court documents signed
Free!**



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



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

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

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

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

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

Información de contacto:

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

SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF CHILD SUPPORT SERVICES (DCSS)

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

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

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

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

Contact Information:

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

Victim Services Division Serving All Victims of Crime

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

La División de Servicios de Víctimas Ayudando a víctimas del crimen

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



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

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

707.565.8250



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

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



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only

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

Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm

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

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

jewishfreeclinic.org

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC!

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

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

MULTIPLICACIÓN DE LA AYUDA: EL APOORTE DE CONTRAPARTIDA TRIPLE DE REACH BRINDA ASISTENCIA CON LAS FACTURAS DE ENERGÍA A UN GRUPO MÁS GRANDE DE CLIENTES DE PG&E CON INGRESOS ELEGIBLES

Los clientes elegibles pueden recibir hasta \$1,000 de crédito en la factura al realizar un pago

OAKLAND, California — Oakland, California. — Para ayudar a apoyar a más clientes que enfrentan facturas de energía vencidas, Pacific Gas and Electric Company (PG&E) está ampliando los requisitos de elegibilidad y los beneficios ofrecidos por el programa de Alivio de Asistencia energética a través de ayuda comunitaria (Relief for Energy Assistance through Community Help, REACH). El programa REACH ayuda a los clientes calificados a pagar su factura de energía vencida para evitar desconexiones del servicio.

El programa de Aporte de contrapartida triple de REACH proporciona un crédito a los clientes que realizan un pago en la factura para ayudar a reducir aún más su saldo. El programa amplía el número de clientes elegibles que pueden recibir un aporte de contrapartida de 3 a 1. Por ejemplo, un hogar de cuatro personas con un ingreso de \$120,000 al año podría calificar para recibir asistencia.

El programa de Aporte de contrapartida triple de REACH requiere que los clientes de ingresos bajos a moderados realicen un pago antes de igualarlo tres veces, proporcionando un crédito en la factura de hasta \$1,000. Por ejemplo, si un cliente realiza un pago de \$100, REACH lo igualará con un crédito en la factura de \$300, para un crédito total de \$400.

You pay*	REACH pays (Up to \$1000)	Total payment toward your past due PG&E bill
\$50 (minimum allowed)	\$150	\$200
\$100	\$300	\$400
\$250	\$750	\$1,000
\$333.33	\$1000 (maximum allowed)	\$1,333.33

Las pautas de ingresos y la información sobre cómo presentar una solicitud pueden encontrarse en línea aquí.

PG&E contribuyó recientemente \$55 millones para apoyar a la organización sin fines de lucro Dollar Energy Fund (DEF), lo que marca una expansión del programa REACH. Esta contribución se financia a través de PG&E y no de las tarifas de los clientes.

Este año ya se han proporcionado más de \$8.2 millones en asistencia de facturación a clientes de PG&E calificados. DEF opera por separado de PG&E y es responsable de distribuir fondos a los clientes de PG&E.

“PG&E se compromete a proporcionar un alivio tangible de las facturas a más hogares”, expresó Vincent Davis, vicepresidente sénior de Experiencia del Cliente. “A través del Aporte de contrapartida triple de REACH, queremos ayudar a garantizar un acceso equitativo a los servicios energéticos esenciales”.

Requisitos de elegibilidad para el Aporte de contrapartida triple de REACH

- Los solicitantes deben tener una cuenta residencial activa a su nombre.
- Deben tener un saldo vencido mínimo de \$200.
- Deben cumplir pautas de ingresos específicas.
- No deben haber recibido fondos de REACH en los últimos 12 meses.
- Se requiere un pago mínimo de \$50
- El pago del cliente más los fondos de contrapartida no pueden exceder el saldo pendiente del cliente

Dollar Energy Fund

El Dollar Energy Fund es una entidad sin fines de lucro que administra los fondos del programa REACH, que opera a través de 170 oficinas en el norte y centro de California. Los clientes de PG&E, incluidos aquellos que necesitan asistencia en su idioma o ayuda con sus solicitudes, pueden comunicarse con una agencia en su condado o solicitarla en línea en www.hardshiptools.org/MyApp. Los solicitantes también pueden llamar al 1-800-933-9677 para obtener ayuda. Para obtener más información sobre las estafas, visite pge.com/scams o consumer.ftc.gov.

Otros programas de asistencia de PG&E

PG&E tiene varios otros programas de asistencia para ayudar a los clientes que están atrasados en sus facturas de energía. Los programas de asistencia de facturación incluyen:

- Asistencia con la tarifa eléctrica familiar (Family Electric Rate Assistance, FERA): ofrece un descuento mensual del 18% en la electricidad para hogares con tres o más personas.
- Plan de gestión de atrasos (Arrearage Management Plan, AMP): un plan de condonación de deudas para clientes residenciales elegibles que pueden haber experimentado dificultades relacionadas con la pandemia.
- Programa de asistencia de energía para hogares de bajos ingresos (Low-Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP): un programa de asistencia financiado por el gobierno federal y supervisado por el estado que ofrece un pago único de hasta \$1,000 en las facturas vencidas para ayudar a los hogares de bajos ingresos a pagar la calefacción o el enfriamiento en sus hogares, brinda asistencia de emergencia en crisis energéticas y climatización del hogar.

Acerca de PG&E

Pacific Gas and Electric Company, una subsidiaria de PG&E Corporation (NYSE:PCG), es una empresa combinada de gas natural y electricidad que presta servicio a más de 16 millones de personas en un área de 70,000 millas cuadradas en el norte y centro de California. Para más información, visite pge.com y pge.com/news.



MULTIPLYING AID: REACH TRIPLE MATCH PROVIDES ENERGY BILL ASSISTANCE TO LARGER GROUP OF INCOME-ELIGIBLE PG&E CUSTOMERS

Qualifying Customers Can Receive Up to \$1,000 Bill Credit by Making a Payment

Oakland, Calif. — To help support more customers facing past-due energy bills, Pacific Gas and Electric Company (PG&E) is expanding the eligibility requirements and benefits offered by the Relief for Energy Assistance through Community Help (REACH) program. The REACH program helps qualifying customers pay their past-due energy bill to prevent service disconnections.

The REACH Triple Match program provides customers who make a payment with a bill credit to help further reduce their balance. The program broadens the eligible customers who can receive a 3 to 1 match. For example, a household of four with an income of \$120,000 a year could qualify for assistance.

REACH Triple Match requires low-to moderate-income customers to make a payment before matching it threefold, providing up to a \$1,000 bill credit. For example, if a customer makes a payment of \$100, REACH will match that with a bill credit of \$300, for a total credit of \$400.

You pay*	REACH pays (Up to \$1000)	Total payment toward your past due PG&E bill
\$50 (minimum allowed)	\$150	\$200
\$100	\$300	\$400
\$250	\$750	\$1,000
\$333.33	\$1000 (maximum allowed)	\$1,333.33

Income guidelines and information on how to apply is online here.

PG&E recently contributed \$55 million to support the nonprofit Dollar Energy Fund (DEF), marking an expansion of the REACH program. This contribution is funded through PG&E and not customer rates.

More than \$8.2 million in bill assistance has already been provided to qualifying PG&E customers this year. DEF operates separately from PG&E and is responsible for distributing funds to PG&E customers.

“PG&E is committed to providing tangible bill relief to more households,” said Vincent Davis, Senior Vice President, Customer Experience. “Through REACH Triple Match, we want to help ensure equitable access to essential energy services.”

REACH Triple Match Eligibility Requirements

- Applicants must have an active PG&E residential account in their name
- Have a minimum past due balance of \$200
- Must meet specific income guidelines
- Have not received REACH funding within the past 12 months
- Minimum payment of \$50 required
- Customer payment plus matching funds may not exceed customer's outstanding balance

Dollar Energy Fund

The Dollar Energy Fund, a nonprofit entity, administers the funding for the REACH program, operating 170 offices across Northern and Central California. PG&E customers, including those in need of in-language support or help with their applications, can contact an agency in their county or apply online at www.hardshiptools.org/MyApp. Applicants can also call 1-800-933-9677 for assistance.

Other PG&E Assistance Programs

PG&E has several other assistance programs to help customers who are behind on their energy bills. Billing assistance programs include:

- Family Electric Rate Assistance (FERA): provides a monthly discount of 18% on electricity for households of three or more people.
- Arrearage Management Plan (AMP): a debt forgiveness plan for eligible residential customers who may have experienced pandemic-related hardship.
- Low Income Energy Assistance Program (LIHEAP): a federally funded assistance program overseen by the state that offers a one-time payment up to \$1,000 on past due bills to help low-income households pay for heating or cooling in their homes.

About PG&E

Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation (NYSE:PCG), is a combined natural gas and electric utility serving more than sixteen million people across 70,000 square miles in Northern and Central California. For more information, visit pge.com and pge.com/news

¡Vuelve el programa de almuerzo gratuito para niños del condado de Sonoma! Sonoma County's Free Lunch Program for Kids Returns!



As school doors close for the summer break, the Redwood Empire Food Bank gears up to ensure no child goes hungry with the return of its Summer Lunch program, running from June 10th to August 9th across Sonoma County.

“Summer is a time for children to explore, play, and grow. Ensuring they have access to nutritious meals not only fuels their bodies but also nourishes their potential. We're committed to making this summer a season of joy and abundance for every child in Sonoma County.” – Maria Fuentes, Hunger Relief Worker and Every Child, Every Day Manager, Redwood Empire Food Bank.

Partnering with Santa Rosa City Schools who will provide the meals, the Redwood Empire Food Bank aims to bridge the meal gap over the summer months. Multiple Summer Lunch sites will be available throughout Santa Rosa, Cloverdale, Sonoma, Rohnert Park, Cotati, Petaluma, and Sebastopol. The food bank will also offer some non-congregate meals in rural areas, where parents or guardians can pick up meals for their children who may not be able to access a congregate site.

For immediate assistance, you can call the Redwood Empire Food Bank directly at 707-523-7903.



Mientras las escuelas se cierran durante las vacaciones de verano, el Redwood Empire Food Bank se prepara para garantizar que ningún niño pase hambre con el regreso de su programa de almuerzos de verano, que se desarrollará del 10 de junio al 9 de agosto en todo el condado de Sonoma.

“El verano es una época para que los niños exploren, jueguen y crezcan. Garantizar que tengan acceso a comidas nutritivas no sólo alimenta sus cuerpos sino que también nutre su potencial. Estamos comprometidos a hacer de este verano una temporada de alegría y abundancia para todos los niños del condado de Sonoma”. – María Fuentes, trabajadora que alivia contra el hambre y supervisora de Every Child, Every Day, Redwood Empire Food Bank.

En asociación con Santa Rosa City Schools, que proporcionarán las comidas, el Redwood Empire Food Bank tiene como objetivo aliviar el hambre durante los meses de verano. Habrá varios sitios para Summer Lunch disponibles en Santa Rosa, Cloverdale, Sonoma, Rohnert Park, Cotati, Petaluma y Sebastopol. El banco de alimentos también ofrecerá algunas comidas no congregadas en áreas rurales, donde los padres o tutores pueden recoger comidas para sus hijos que tal vez no puedan atender un sitio congregado.

Para asistencia inmediata, puede llamar directamente al Redwood Empire Food Bank al 707-523-7903

2024 Every Child, Every Day Hunger Free Summer Lunch Program

Start	End	Days	Lunch Time	Breakfast Serving Time	Site	Address	City	Zip	Closed
10-Jun	9-Aug	T	5:00-6:00PM		Altimira Middle School	17805 Arnold Dr	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-1:00PM		Apple Valley	2824-A Apple Valley Ln	Santa Rosa	95403	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-12:30 PM		Central Santa Rosa Library	211 E Street	Santa Rosa	95404	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-12:30 PM		Cloverdale Regional Library	401 N Cloverdale Blvd	Cloverdale	95424	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-12:30 PM		Coddington Mall	1300 Coddington Center	Santa Rosa	95403	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-12:30 PM		Cotati Community Center	216 E School St	Cotati	94931	June 19th July 4th & 5th
12-Jun	2-Aug	M-F	2:40-3:15pm	9-10AM	El Verano BGC	18606 Riverside Dr	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	W	4-5PM		Geyserville School	21485 Geyserville Ave	Geyserville	95441	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	T	1:30-2:30PM		Guerneville Elementary	14630 Armstrong Woods Rd	Guerneville	95446	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-1:00 PM		Lavell Village	165 Lavell Village Circle	Larkfield	95403	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	2-Aug	M-F	11:45 AM-12:15 PM	8:45-9:15 AM	Maxwell BGC	100 Verano Ave	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12-1pm		Monte Vista	1421 Range Ave	Santa Rosa	95401	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-1PM		Olive Grove	1945 Zinfandel Ave	Santa Rosa	95401	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00-1:00PM		Panas Place	2489 Old Stony Point Rd	Santa Rosa	95407	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00- 12:30		Petaluma Library	100 Fairgrounds Drive	Petaluma	94952	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:00- 12:30		Rohnert Park - Cotati Library	6250 Lynne Conde Way	Rohnert Park	94928	June 19th July 4th & 5th
17-Jun	26-Jul	M-F	12-1PM	8:30-9:30AM	Roseland Elementary School SRRP	950 Sebastopol Rd	Santa Rosa	95407	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12-1pm		Round Walk	745 McDowell Blvd.	Petaluma	94954	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:15-12:45PM		Sebastopol Regional Library	7140 Bodega Ave	Sebastopol	95472	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	M-F	12:15-12:45PM		Sonoma Valley Regional Library	755 West Napa St	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	T	12-12:30pm		Springs Village	200 Fuente Lane	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th
10-Jun	9-Aug	T	8:30-9:30AM		St. Leo's Church	601 Agua Caliente Rd W	Sonoma	95476	June 19th July 4th & 5th

BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



Su biblioteca en el corazón de Roseland

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



Estamos **ABIERTOS**

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



ROSELAND REGIONAL LIBRARY



Your library in the heart of Roseland

Books • WiFi
Computers • DVDs
Events and More



We're **OPEN**

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



YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

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

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

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

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



TÚ ERES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LAS GARRAPATAS

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

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

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

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

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

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

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



YOU ARE THE BEST DEFENSE AGAINST TICKS

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

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



For more information about ticks visit www.ms mosquito.org/ticks



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

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

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

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

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

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

AYUDE A MANTENER SU VECINDARIO LIBRE DE MOSQUITOS INFORMANDO PISCINAS DESCUIDADAS

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

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

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

¿ESTÁ USTED CRIANDO MOSQUITOS?

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

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

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

ARE YOU RAISING MOSQUITOES?

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



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

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



Para más información, póngase en contacto con

For more information, contact
 Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
 Call 800.231.3236 or online www.ms mosquito.com

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

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

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

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

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

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

— Tony Russo,

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

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

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

¿CÓMO SE HACE ESTO?

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

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

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

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

Russo dice,

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

5. Limpieza.

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

explica Russo.

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

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

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

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

¿PROBLEMAS CON ROEDORES?

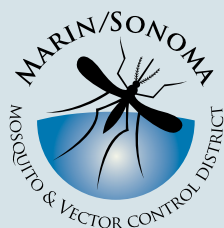


Ofrecemos inspección y asesoramiento sobre problemas con roedores:

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



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



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

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

twitter.com/MSMVCD

PROBLEMS WITH RODENTS?



We offer inspection and advice on rodent issues:

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



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



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

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

twitter.com/MSMVCD

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

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

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

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

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

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

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

HOW IS THIS DONE?

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

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

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

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

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

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

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

¡Noticias! Marin/Sonoma Mosquito and Vector District News

PROTEJA A TUS MEJORES AMIGOS

Consejos y trucos para proteger a su perro del gusano del corazón canino

A medida que el tiempo se calienta y la primavera se convierte en verano, es importante recordar que los mosquitos no son sólo una molestia, sino también una amenaza potencial para la salud de sus mascotas. El *Aedes sierrensis*, también conocido como mosquito arborícola occidental, preocupa especialmente a los propietarios de perros, ya que puede transmitir el gusano del corazón canino, una enfermedad grave y potencialmente mortal para los perros.



Los mosquitos arborícolas ponen sus huevos en las cavidades de robles, laureles y otros tipos de árboles, así como en neumáticos desechados o contenedores con agua estancada y restos vegetales. Si su propiedad tiene una alta densidad de árboles, o vive junto a zonas recreativas y espacios abiertos, su perro puede correr un mayor riesgo de ser picado por estos mosquitos.

Aunque los mosquitos arborícolas no transmiten patógenos a los humanos, pueden propagar el gusano del corazón canino cuando se alimentan de perros o coyotes infectados. Una vez infectado, el mosquito puede transmitir el parásito a otros animales, incluidas sus mascotas.

La prevención es la clave para proteger a tu amigo peludo del gusano del corazón. Las revisiones periódicas con su veterinario y los medicamentos preventivos pueden ayudar a mantener a salvo a su perro. Asegúrese de consultar a su veterinario para determinar cuál es la mejor medicación preventiva contra el gusano del corazón para su perro y siga el programa de dosificación recomendado.

Además de la medicación, hay otras medidas que puede tomar para minimizar el riesgo de que su perro sea picado por mosquitos de los agujeros de los árboles:

- **Inspeccione los árboles** en busca de agujeros, incluidos los de tan sólo media pulgada que conducen a cavidades que pueden contener agua. Póngase en contacto con un arboricultor autorizado para que le explique las medidas que puede tomar para evitar que el agua se acumule en los agujeros de los árboles.
- **Retire los objetos que puedan retener agua**, como cubos, juguetes, lonas u otros.
- **Compruebe que los canalones** no estén obstruidos ni tengan agua estancada.
- **Póngase en contacto con el Distrito** para que le asesore sobre cómo reducir la población de mosquitos en su propiedad.
- **Para aliviar temporalmente** los mosquitos de los alcorques en su patio trasero, pruebe a utilizar uno o varios ventiladores oscilantes alejados de las zonas de asiento. Los mosquitos arborícolas son voladores débiles y tienen dificultades para volar contra el viento generado por los ventiladores.

Proteger a su perro de los parásitos del corazón es una responsabilidad de todo el año. Asegúrese de estar al día con la medicación preventiva de su mascota y tome las medidas necesarias para minimizar el riesgo de picaduras de mosquitos. Su amigo peludo se lo agradecerá.

SAFEGUARDING YOUR BEST FRIENDS

Tips and Tricks to Protect Your Dog from Canine Heartworm

As the weather warms up and spring turns to summer, it's important to remember that mosquitoes are not just a nuisance, but also a potential health threat to your pets. *Aedes sierrensis*, also known as the western treehole mosquito, is a particular concern for dog owners as it can transmit canine heartworm, a serious and potentially fatal disease in dogs.

Treehole mosquitoes lay their eggs in the cavities of oak, bay, and other types of trees, as well as in discarded tires or containers with stagnant water and plant debris. If your property has a high density of trees, or you live adjacent to recreational areas and open spaces, your dog may be at greater risk of being bitten by these mosquitoes.

Although treehole mosquitoes do not transmit pathogens to humans, they can spread canine heartworm when they feed on infected dogs or coyotes. Once the mosquito is infected, it can transmit the parasite to other animals, including your pets.

Prevention is key when it comes to protecting your furry friend from heartworm. Regular check-ups with your veterinarian and preventative medications can help keep your dog safe. Be sure to consult with your veterinarian to determine the best heartworm preventative medication for your dog and follow the recommended dosage schedule.

In addition to medication, there are other steps you can take to minimize the risk of your dog being bitten by treehole mosquitoes:

- **Inspect trees for holes**, including holes as small as half an inch that lead to cavities that may hold water. Contact a licensed arborist to discuss measures to prevent water from accumulating in tree holes.
- **Remove items holding water** including buckets, toys, tarps or other.
- **Check your gutters** for clogs and standing water.
- **Contact the District** for advice on reducing mosquito populations on your property.
- **For temporary relief** from treehole mosquitoes in your backyard, try using one or more oscillating fans pointed away from seating areas. Treehole mosquitoes are weak flyers and have difficulty flying against the wind generated by fans.

Protecting your dog from heartworm is a year-round responsibility. Make sure you stay up to date with your pet's preventative medication and take necessary steps to minimize the risk of mosquito bites. Your furry friend will thank you for it!

For more information or to report mosquito issues call 707-285-2200 or visit www.msosquito.org.

The Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District's programs and services are funded through property taxes and benefit assessments and are provided to all residents in Marin and Sonoma counties at no additional charge

EL CICLO VITAL DEL MOSQUITO

Todos los mosquitos tienen cuatro fases de desarrollo distintas: huevo, larva, pupa y adulto. Dependiendo de la especie, un mosquito hembra pone sus huevos en forma de balsa, en racimos o de forma singular.

HUEVOS

La hembra arborícola adulta deposita los huevos individualmente en los lados húmedos del alcorque. Los huevos permanecen latentes hasta que el alcorque se llena de agua suficiente para inundarlos, normalmente en la primavera siguiente.

LARVA

La larva sale a la superficie para respirar a través de un tubo llamado sifón. Se alimenta de microorganismos y materia orgánica del agua. En cuestión de días, la larva mudará de piel cuatro veces. En la cuarta muda se transformará en pupa.

PUPA

La pupa no puede comer. Respira a través de dos tubos situados en su espalda. El mosquito adulto crece dentro de la envoltura de la pupa y en pocos días, cuando esté completamente desarrollado, romperá la envoltura y emergerá como mosquito adulto.

ADULTO

El adulto recién emergido descansa en la superficie del agua hasta que es lo suficientemente fuerte como para volar y alimentarse.

THE MOSQUITO LIFE CYCLE

All mosquitoes have four distinct developmental stages: egg, larva, pupa and adult. Depending on the species, a female mosquito will either lay her eggs in the form of an egg raft, in clusters, or singularly.

EGGS

The adult treehole female deposits eggs individually on the damp sides of the treehole. The eggs remain dormant until the treehole fills with enough water to flood the eggs, usually the following spring.



LARVA

The larva comes to the surface to breathe through a tube called a siphon. It feeds on micro-organisms and organic matter in the water. In a matter of days the larva will molt (shed its skin) four times. On the fourth molt it will change into a pupa.



PUPA

The pupa cannot eat. It breathes through two tubes on its back. The adult mosquito grows inside the pupal casing and within a few days, when it is fully developed, it will split the casing and emerge as an adult mosquito.



ADULT

The newly emerged adult rests on the surface of the water until it is strong enough to fly away and feed.



OUR SERVICES

The Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District is committed to protecting the health and welfare of the communities we serve. Our programs and services are supported by property taxes and are provided free of charge to all residents in Marin and Sonoma counties.

Our services include:

- Mosquito Control & Mosquitofish
- Ground-Nesting Yellowjacket Control
- Rodent Control Advice

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

www.facebook.com/MSMVCD

Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931

Monday through Friday 7:00am to 3:30pm

1.800.231.3236 or 707.285.2200

www.msosquito.com

TREEHOLE MOSQUITOES AND DOG HEARTWORM



PROTECTING PUBLIC HEALTH SINCE 1915

La Práctica de Jardinería Benéfica con el Río Ruso para la Salud de la Cuenca / Russian River-Friendly Landscaping Practices for Watershed Health



De arriba abajo: Plantas tapizantes, arbustos y árboles pequeños. Si desea más ayuda para seleccionar plantas respetuosas con el río Ruso, descargue nuestro folleto completo en <https://www.rrwatershed.org/project/rrflg>. Top to bottom: Ground Covers, shrubs and small trees. For more assistance selecting Russian River-Friendly Plants, download our full flyer at <https://www.rrwatershed.org/project/rrflg>

La Práctica de Jardinería Benéfica con el Río Ruso para la Salud de la Cuenca

La jardinería nos permite embellecer nuestras propiedades y brindarnos algo divertido que hacer los fines de semana, pero también puede ayudar a mejorar el ecosistema de la cuenca en la que vivimos. La Jardinería Benéfica con el Río Ruso, un conjunto de pautas desarrolladas por la Russian River Watershed Association (RRWA), es un enfoque sistemático para diseñar, construir y mantener jardines basándose en principios básicos de los sistemas naturales. Cuando incorporamos estas pautas en nuestras técnicas de jardinería, obtenemos múltiples beneficios: protegemos y conservamos nuestras vías fluviales locales al reducir los restos de plantas y el uso de pesticidas, disminuimos el escurrimiento de agua al permitir que más agua se infiltre en el suelo e imitamos los sistemas naturales para ayudar a mantener la integridad de uno de los ecosistemas más ricos y diversos de California: la cuenca del Río Ruso. Cuando nos proponemos planificar nuestro jardín o espacio abierto, creamos una oportunidad para convertirnos en administradores de la cuenca del Río Ruso y de los ecosistemas de nuestra comunidad.

Suelo: ¿Sabías que el suelo almacena aproximadamente el doble de carbono que la atmósfera?

Un suelo saludable se establece plantando plantas perineales nativas o plantas que viven más de 2 años y que pueden establecer raíces profundas. Labrar menos el suelo permite que los microbios (insectos) y las micorrizas (hongos simbióticos) permanezcan intactos y brinden a las raíces de las plantas acceso a más nutrientes. Un suelo sano crea un ecosistema excelente para toda una cadena alimenticia de bacterias, nematodos, insectos y gusanos que protegen las plantas,

neutralizan los contaminantes y mueven el agua a través del suelo. Cuando las plantas convierten la luz solar en alimento, también trasladan el dióxido de carbono de la atmósfera al suelo. Cuando el carbono se extrae del aire y se almacena en el suelo, lo que también se conoce como “secuestro de carbono”, el carbono permanece encerrado en el suelo. Este enfoque de la jardinería aumenta la salud y la sostenibilidad del suelo y apoya la relación entre los organismos y su entorno, tanto por encima como por debajo del suelo.

Nativas: Cuando uno incorpora plantas nativas de la región y compatibles con el clima en su jardinería ayuda a establecer un ecosistema local diverso y fuerte que mejora la sostenibilidad de nuestra cuenca. Las plantas nativas generalmente son más resistentes a la sequía y al fuego que las especies no nativas, tienen raíces más profundas ya que no es necesario plantarlas anualmente y requieren una labranza mínima. Generalmente necesitan menos agua porque evolucionaron en el clima mediterráneo de la cuenca del Río Ruso, que fluctúa entre veranos secos e inviernos lluviosos. Las especies nativas también pueden ser más resistentes a las plagas locales, requieren menos o ningún fertilizante y necesitan menos mantenimiento con menos frecuencia.

¿Tienes curiosidad por las plantas nativas que son locales? Una gran herramienta para ayudarle a comenzar es la Sociedad de Plantas Nativas de California: <https://www.cnps.org/gardening>

Una característica particularmente importante de la jardinería con plantas nativas de California es su capacidad para contribuir al espacio defendible del jardín de su hogar. Algunas comunidades de plantas son más resistentes al fuego que otras. Por ejemplo, el chaparral es muy propenso a sufrir incendios. Es mejor evitar las plantas

nativas del chaparral, como el chemise y el ceanothus. En su lugar, elija plantas herbáceas perennes con flores en lugar de árboles y arbustos leñosos. La cobertura del suelo, como el matorral de coyote, puede ralentizar el ritmo del incendio, y las raíces profundas del arbusto Toyon favorecen la estabilidad de las pendientes, lo que ayuda a prevenir deslizamientos de tierra después de un incendio.

¡Vea algunos ejemplos específicos de plantas benéficas en la cuenca del Río Ruso a continuación! Las plantas nativas de California se destacan con un símbolo de amapola.

Para obtener más ayuda para seleccionar plantas que son benéficas con el Río Ruso, descargue nuestro folleto completo en <https://www.rrwatershed.org/project/rrflg>

La implementación de estas prácticas de jardinería permitirá que su jardín imite los procesos naturales y alentarán a su jardín a imitar los ecosistemas que han evolucionado en la cuenca del Río Ruso durante miles de años. La jardinería benéfica con el Río Ruso y la jardinería para secuestrar carbono pueden transformar su jardín en un ecosistema hermoso y próspero que contribuya a una ecología saludable en la cuenca del Río Ruso. ¡Disfrute de esta temporada de siembra diseñando su jardín para apoyar la salud de nuestros arroyos y ríos mientras mantiene la salud del suelo ahora y en el futuro!

Si está interesado en obtener más información sobre las Pautas del RRFL, consulte la guía completa aquí. Para obtener más información sobre “Carbon Gardening”, consulte nuestra página de YouTube aquí.

Este artículo fue escrito por Sarah Faraola of West Yost Associates, para la RRWA.

Russian River-Friendly Landscaping Practices for Watershed Health

Gardening and landscaping allow us to beautify our properties and give us something fun to do on weekends, but it can also help improve the watershed ecosystem we live in. Russian River-Friendly Landscaping, a set of guidelines developed by the Russian River Watershed Association (RRWA), is a systematic approach to designing, constructing, and maintaining landscapes based on basic principles of natural systems. When we incorporate these guidelines into our landscaping, there are multiple benefits: we protect and conserve our local waterways by reducing plant debris and pesticide use, decreasing runoff by allowing more water to infiltrate into the soil, and more. Working to mimic natural systems can support the integrity of one of California's richest and most diverse ecosystems: the Russian River Watershed. When we set out to plan our garden or open space, we create an opportunity to become a steward of the Russian River Watershed and our community ecosystems.

Soil: Did you know soil stores roughly twice as much carbon as the atmosphere?

Healthy soil is established by planting native perineal plants, or plants that live longer than 2 years, that can establish deep roots. Tilling the soil less allows microbes (bugs) and mycorrhizae (symbiotic fungi) to remain intact and give plant roots access to more nutrients. Healthy soil creates an excellent ecosystem for an entire food chain of bacteria, nematodes, insects and worms that protect plants, neutralize pollutants and move water through the soil. When plants convert sunlight into food, they also move carbon dioxide in the atmosphere into the soil. When carbon is taken out of the air and stored in soil, also known as ‘carbon sequestration,’ the carbon remains locked in the soil below. This approach to gardening increases the soil's health and sustainability and supports the relationship between organisms and their environment – both above and below the ground.

Natives: When you incorporate plants native to the region and compatible with the climate into your gardening and landscaping, it helps to establish a diverse and strong local ecosystem that improves the sustainability of our watershed. Native plants are generally more drought and fire resistant than non-native species, grow deeper roots since they do not need to be replanted annually, and require minimal tilling. They generally need less water because they evolved in Mediterranean climate of the Russian River watershed, which fluctuates between dry summers and rainy winters. Native species can also be more resistant to local pests, requiring fewer to no fertilizers, and need to be maintained less frequently.

Curious about native plants that are local? A great tool to help you get started is the California Native Plant Society: <https://www.cnps.org/gardening>

A particularly important characteristic of landscaping with California native plants are their ability to contribute to the defensible space of your home garden. Some plant communities are more fire-resistant than others. For example, chaparral is highly prone to fire. It is best to avoid plants that are native to chaparral, such as chemise and ceanothus. Instead, choose flowering herbaceous perennials over woody trees and shrubs. Groundcover – such as coyote brush can slow down the pace of fire, and the deep roots of the Toyon shrub supports slope stability, helping to

Refresh a Tired Tote with a Denim Applique from Upcycled Jeans

You will be shocked at how easy it is to turn a pair of old jeans into a modern bloom. All fun, no fuss!



Denim is an amazing fabric that just gets better with each life it lives.

Today I'm going to be sharing my tips for a denim applique you can add to jackets, totes, throw pillows or anything else that needs a sustainable facelift.

Denim Bloom Applique Supplies

The point of upcycling is using what you have, so I always give a couple different options when it comes to supplies. As we get to each step I'll explain how to use each one.

Send your e-mail to info@sewingthroughfog.com to get the Denim Bloom template

- You will need 1 pair of jeans – fabric content doesn't matter (yep, you can use those stretchy ones)
- A sturdy tote bag, jacket, or anything that can have denim sewn onto it. Which is basically anything that's about the same weight as the denim (more on that next)
- 2-sided fusible interfacing (HeatnBond Lite is ideal but you can use any kind, or even try without). If you are not using a 2-sided interfacing, you will need fabric glue or pins
- Iron
- Fabric scissors and paper scissors
- Your favorite pencil, chalk or erasable pen
- Optional: 8" circle (ruler, plate, whatever)
- Thread – you can use cotton or polyester. I love a cotton 40wt or 50wt for the final step.
- Sewing machine needle – you do not need a denim/jeans needle. Anything sharp and on the stronger side (like a 90/14, or 80/12 should be fine if it's new)

What should you applique?

You can add a denim applique to almost anything. But if it's your first time I'd recommend starting with something easy. That means something that has a nice flat surface that's easy to access and no stretch! You need it heavy enough to provide a sturdy foundation for all that denim and your satin stitch, but light enough that you can sew through it. A canvas tote bag is perfect.

Tip: if you are concerned your foundation item is too light you can add an additional layer of 1-sided interfacing on the back side to reinforce it, but that only works if the back isn't going to be seen.

*If you want more opportunities to build your skills and help the planet, check out **Quilt Your Jeans**, my fun and easy on-demand class that will teach you how to deconstruct your jeans into jelly rolls and fat eighths, and turn those shapes into 3 mini quilts. See Page 29!*



Take a Visual Tour of QuiltCon 2024 • Radha Weaver • www.sewingthroughfog.com/blog



QuiltCon 2024 Repurposed & Upcycled

2024 was my first QuiltCon, and while I was excited to see my own quilt hanging as part of the show, I was also on a mission, a kind of scavenger hunt, to find every upcycled, repurposed, thrifted fabric, unexpected textile, in or around the show.

My goal was to show how secondhand and repurposed can be as good (or better!) than new, and that you can still make something fresh and clean and modern with thrifted materials.

“Those are pillowcases??” - me looking at a quilt by Emilie Trahan

The categories: Each section comes with a video tour of the quilt show. Visit the tour narrated by **Radha Weaver** at www.sewingthroughfog.com/blog and her reactions to finding out the materials were repurposed or upcycled.

1. Bright & Modern

This first group of quilts made with upcycled or repurposed materials were the ones I found most surprising because they looked just like quilting cotton. Solid and saturated colors, clean lines, all the things you expect to see in a MQG [Modern Quilt Guild] quilt, but with surprising materials.



2. Shirts & Things

This next group of quilts all used upcycled shirts in their materials, but they are far from similar. From the most amazing t-shirt quilt to a quilt inspired by Rothko, to the quilter's husband's military uniforms, these pieces show the vast range of styles available when you upcycle.

Men's shirting is a wonderful fabric for upcycled quilts, especially because it's always available in your closet or the thrift store. It's usually a bit lighter weight than regular quilting cotton but still works well for both traditional and modern quilts.



3. Denim & Indigo

I was blown away by the amount of denim and indigo-dyed fabrics I found at QuiltCon. I wanted to highlight the ones below because they represented such a mix of styles, from soft and organic, to plays on traditional, to modern and bright. They really showed the variety that is possible when you work with these natural or upcycled materials.



4. Organic Shapes & Texture

You are about to hear me say the word “texture” about 20 times. Because, for me, texture is a key component in quilting. These were the quilts that I just knew were going to be made out of repurposed materials. You could tell from a distance that the dimension and yes texture, could only be achieved from textiles beyond quilting cotton.



5. Quilts with a Message

If you have read anything about QuiltCon 2024, you have probably seen the best in show quilt that addressed gun violence in schools. And throughout the show there were at least six or seven other quilts addressing gun violence, along with multiple quilts addressing women's rights and other important issues. The last two quilts I wanted to highlight used repurposed materials to help convey their message, which added to the power they had.



Watch on YouTube! www.sewingthroughfog.com/blog



The Scrappy Challenge

And of course, my own quilt fell into this category. The scrappy challenge was about using 30+ fabrics in your quilt, which most took to mean 30+ colors/patterns of quilting cotton. I challenged myself to use 30+ fiber/weave/weight combinations. There were 10+ denims (one from a pair of Levi's I found on the side of the street in San Francisco), 4 different leathers, 5(ish) silks from dupioni to raw to a charmeuse, some 100% linens, linen cotton blends and then a range of cottons from plain muslins to shot cotton and quilting cotton. And all from my stash or bought secondhand from Scrap SF the creative reuse center where I volunteer.



So what's next?

Well... I believe QuiltCon needs to have a sustainable category (The Festival of Quilts is doing it already!). I'm brainstorming how we could make that happen, but if you have any ideas, leave a comment! www.sewingthroughfog.com/blog

Download the FREE Guide at www.sewingthroughfog.com

SEWING THROUGH FOG

QUILT YOUR CLOSET

Explore a world beyond quilting cotton



Part 1:
Warp, Weft
& Weave

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

- visit -
www.sewingthroughfog.com

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

- ask -
info@sewingthroughfog.com




Next time on...

QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

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

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

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

And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

QUILT YOUR CLOSET

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

Length of Fabric

- Warp
- Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

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

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

QUILT YOUR CLOSET

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

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

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

QUILT YOUR CLOSET

Why sewists need fabric bias but quilters don't:

Quilters usually flat rectangles

People not usually flat rectangles

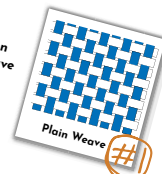
QUILT YOUR CLOSET

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

So why pay attention to weaves and which ones?

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

Even Weave



Plain Weave #1

Uneven Weave



Basket Weave #2

Complex



Satin Weave

nope

QUILT YOUR CLOSET

PLAIN WEAVE

Quilting Cotton

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

Chambray

Always

- Yarn-dyed - a colored warp yarn and white weft yarn are woven together.
- Often
- Blue warp yarn
- Light weight (approx. 2-3 oz)
- Looser weave

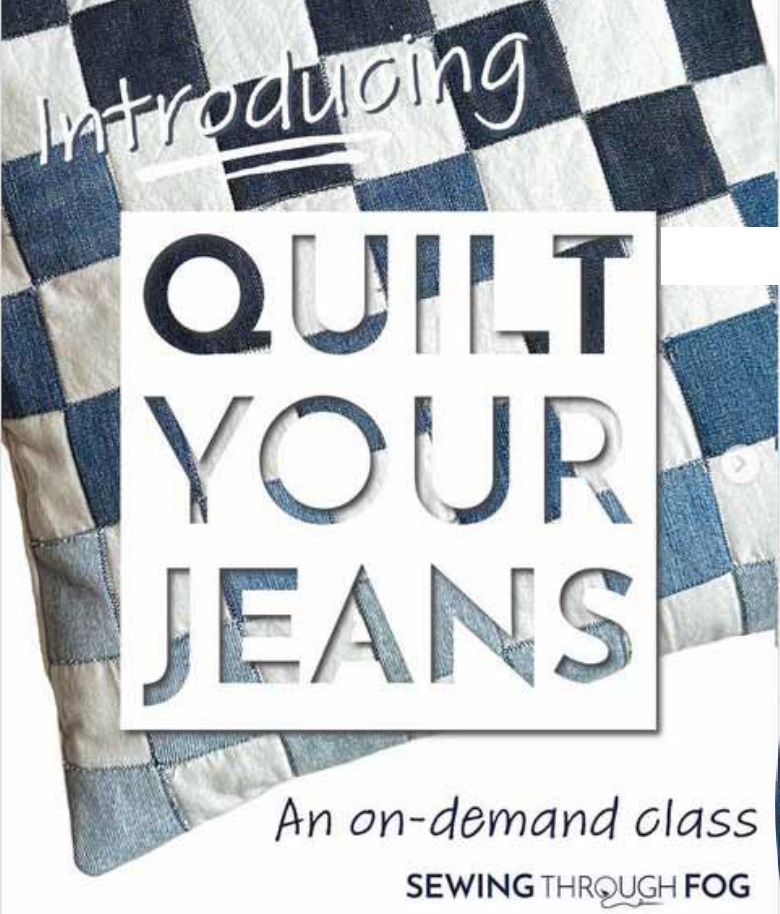
Shot Cottons

Always

- Yarn-dyed - contrasting warp and weft yarns woven together.
- Loose weave (= frays)
- Often
- Mid/Light weight (approx. 3 oz)

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

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans
Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Have fun! Build your skills and reduce your carbon footprint by learning to upcycle your old jeans.
In this on-demand class, Radha will walk you through every step, sharing years of industry experience* and a medium amount of silliness in a judgement-free zone.

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

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

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



Do you have them?

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

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

It's overwhelming. And you can't fix it by yourself. BUT you can be part of a community that's taking little steps to help, by learning to upcycle, by reusing and repurposing what they have.

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

In this class you will learn

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

3 Denim Techniques - Weave, Checkerboard and Patchwork

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

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

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

Sign up now for your next weekend project!!
 If you need help paying for this class, scholarships are available.

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



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

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

QUILT YOUR JEANS

An on-demand upcycling & quilting class



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

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

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

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

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

¿Los tienes?

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

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

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

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

En esta clase aprenderás

Deconstruir tus vaqueros

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

3 técnicas vaqueras: tejido, damero y patchwork

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

3 técnicas de acabado

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

9 módulos de vídeo a la carta

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

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

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

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

The Clutch



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com
Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!

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

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES ESTO?

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

¿POR QUÉ? BUENO...

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

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

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

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

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

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

¿HAY ALGO MÁS QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR?

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

RECIBA LA LISTA DE TIENDAS

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

FAQ

WHAT IS THIS?

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

WHY? WELL...

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

BUT CAN I MAKE MODERN QUILTS WITH SECONDHAND FABRIC?

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

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

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

IS THERE ANYTHING ELSE I CAN DO TO HELP?

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

GET THE STORE LIST SENT TO YOU

Send your email to info@sewingthroughfog.com. You will be asked if you want to be added to the Sewing through Fog Newsletter. You can say no or unsubscribe whenever you want. Please let **Radha** know if you are aware of any second hand fabric stores in Spanish-speaking countries!

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

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



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

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

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

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



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG No. 102

COSMIC WATERFALL MINI

Finished Size: 12" X 16½"

Great size for:

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

Scraps & Pre-cut Friendly



Intermediate

- visit - www.sewingthroughfog.com - follow - @sewingthroughfog

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Sarah Conley Art

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Emily McClintock



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG

COSMIC WATERFALL

Finished Size: 56" X 65"

Intermediate

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

Duplication of any kind prohibited

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Winston (the cat)

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Rosie Quilts

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

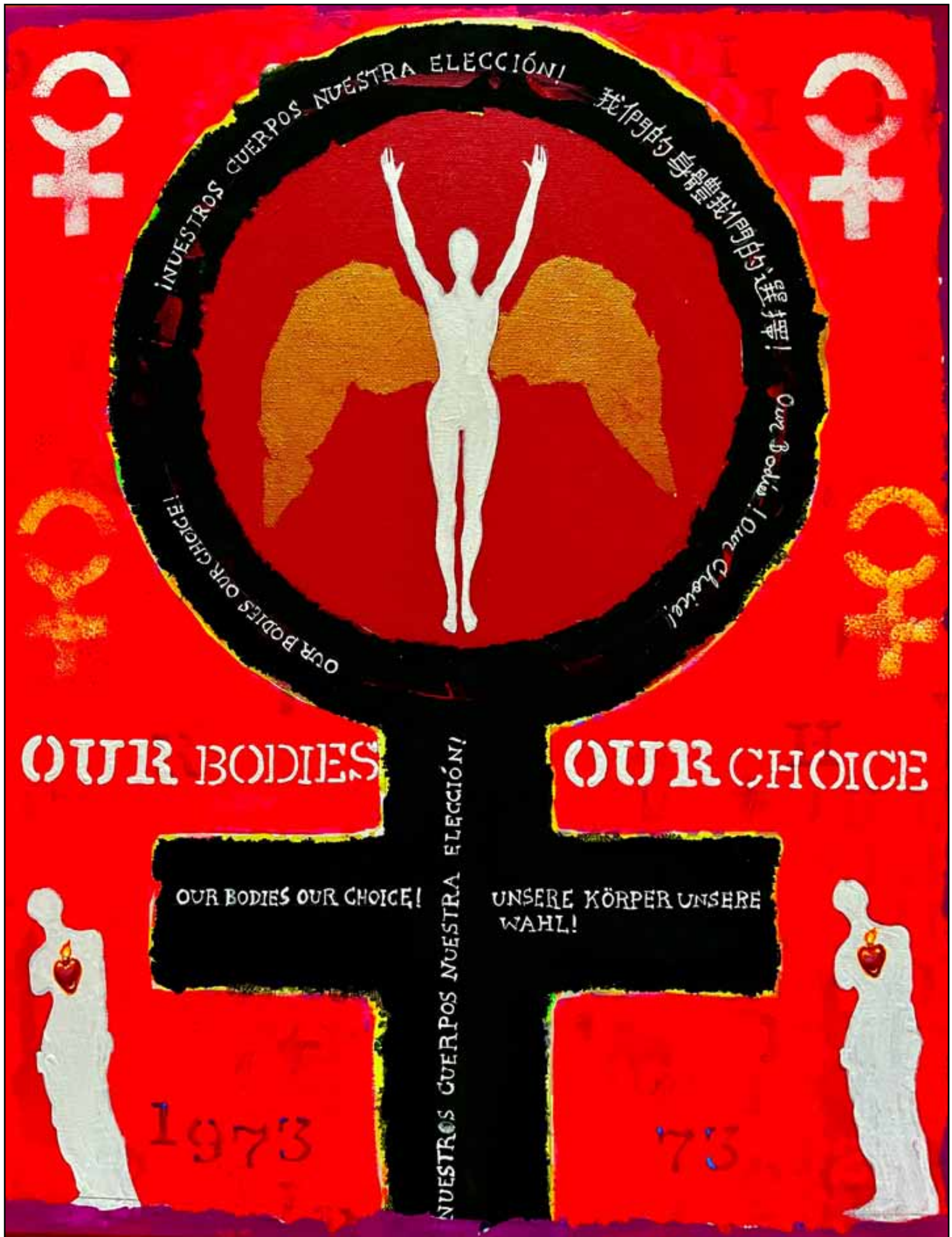
Sewing Bowie

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Qwerky Quilter

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



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

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

— Diego Marcial Rios diegomarcialrios.com

Subscribe to the Weekly Report! Free! Send your email to news@lavoza.us.com

Every Friday you will be receiving a new email from La Voz with updated information about jobs, events and public service announcements that may be of great help and interest to you. You will also be notified when we publish a new issue of the La Voz Bilingual E-magazine. Send your email address to news@lavoza.us.com to get on the list!

LA VOZ WEEKLY REPORT! 5/17/2024

Subscribe to La Voz Newsletter and get this report every Friday to your inbox. It's FREE! <https://lavozbilingualnewsletter.beehiiv.com/subscribe>

Employment listed first! Then announcements and events! See below! This report is a summary. Jobs updated daily at www.lavoza.us.com. Bilingual available.

See latest issue of La Voz at <https://www.lavoza.us.com>! Comment and share so we can broaden our reach! Jobs are important!

CITY OF SANTA ROSA Employment opportunities! We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments! Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement package and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. **For jobs below with the City of Santa Rosa**, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit www.governmentjobs.com/careers/srcity.

***Quality Control Associate - \$7,842.58 - \$9,542.17 Monthly** – Closes 05/28/2024

***Code Enforcement Technician (Housing and Community Services Technician) - \$65,638.00 - \$79,792.00 Annually** – Closes 6/4/2024

***Environmental Health Specialist (EHS) Trainee, I & II – FT & PT - \$7,226 - \$9,826/mo.** The EHS Trainee positions require possession of a valid letter of eligibility issued by the State of California. These positions may be filled at either level. Multiple positions available! **Apply by 6/03/24**

Maintenance Worker: \$50,232.00- 59,571.20/Yr. Closing date: 05/30/24

Administrative Analyst: \$83,459.00- 110,317.00/Yr. Closing date: 05/24/24

Associate Land Surveyor: \$109,095.00- 132,603.00/Yr. Closing date: 05/29/24

Communications Coordinator: \$97,606.00- 124,616.00/Yr. Closing date: 05/31/24

Administrative Services Officer- \$95,864.00 - \$126,584.00 Annually

Recreation Specialist - \$24.44 - \$29.73 Hourly

Budget and Financial Analysis Manager - \$111,603.00 - \$142,926.00 Annually

Senior Administrative Assistant - \$53,938.00 - \$65,563.00 Annually

Zero Waste Coordinator: \$96,924.00- 125,750.00/Yr. Closing date: 05/21/24

Senior Information Technology Technician - \$90,227- 109,774 Annually

Deputy Director - Engineering Services - \$126,584.00 - \$163,734.00/Yr. Closing date: Continuous until filled

COUNTY OF SONOMA EMPLOYMENT OPPORTUNITIES! Join our team! Complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org> or phone HR at 707-565-2331. EOE

***Animal Care Assistant - \$3,800 - \$4,617/mo.** The Starting salary up to \$26.55/hour (\$55,413/year) and a competitive total compensation package! **Apply Now**

***Registered Behavioral Health Clinician & Licensed Behavioral Health Clinician - Starting salary up to \$57.39/hr (\$119,779/yr),** a competitive total compensation package PLUS a \$15,000 Signing Bonus! **Apply Now**

Bilingual Human Services Aide II (English/Spanish) \$4,525 - \$5,501/Mo* Grow your career in the Human Services Department! *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 05/20/24.**

Community Development Specialist II - \$6,054 - \$7,360/mo. Work to create affordable housing access for all! **Starting salary up to \$42.32/hour (\$88,326/year)! Apply by 5/20/24**

Homelessness Services Division Director - Make a difference in your community by bringing your leadership skills to the Department of Health Services (DHS). Starting salary up to \$97.50/hr (\$203,494/yr)! Apply by 5/27/24

Probation Work Crew Supervisor - Full-Time & Extra-Help, \$7,071 - \$8,593/Mo*Apply Now

Public Health Nurse I & II, \$9,630 - \$12,256/Mo**Salary is negotiable within the established range. **Apply Now**

Senior Legal Support Coordinator, \$5,261 - \$6,395/Mo**Salary is negotiable within the established range. **Apply Now!**

More **County of Sonoma** job openings at www.lavoza.us.com.

***Visit Empire Optometry!**

The largest optometry office in Sonoma Country, offers a wide range of services an expertise to meet all your vision care needs. Meet one of our optometrists Dr. Kristen Glasgow, who is fluent in spanish. She ensures you a clear communication and a welcoming environment. Call us today: (707) 542-1554. 1265 N. Dutton Ave, Santa Rosa, CA 95401

***Visita Empire Optometry!**

Lamayor oficina de optometría del condado de Sonoma, ofrece una amplia gama de servicios y experiencia para satisfacer todas sus necesidades de cuidado de la vista. Conozca a una de nuestras optometristas, la Dra. Kristen Glasgow, que habla español con fluidez. Ella le asegurará una comunicación clara y un ambiente acogedor. Llámenos hoy: (707) 542-1554. 1265 N. Dutton Ave, Santa Rosa, CA 95401

See coupons on pages 12-13

***PG&E Virtual Town Hall North Coast**

Join us for a virtual town hall to learn more about our work in your region, our Community Wildfire Safety Program and resources to keep you safe. We'll share how we are working to reduce wildfire risk to help better serve you and your community. For more information visit: safetyactioncenter.pge.com

***Reunión virtual de PG&E en la Costa Norte** Acompañenos en una reunión virtual para obtener más información sobre nuestro trabajo en su región para nuestro programa comunitario de seguridad contra incendios forestales y los recursos para mantener su seguridad. Compartiremos cómo estamos trabajando para reducir el riesgo de incendios forestales para ayudar a servir mejor a usted y su comunidad. Para más información, visite: safetyactioncenter.pge.com

***SRPD Military Equipment Community Meeting**

The Santa Rosa Police Department (SRPD) will be hosting a community meeting about military equipment it possesses that falls under Assembly Bill 481. There will be a brief presentation and overview of the annual military equipment report. SRPD staff will be present to answer any questions on May 16, from 6pm to 8pm at 35 Stony Point Rd., Santa Rosa, CA 95404. View the AB 481 Annual Report: <https://acortar.link/up0sgV>

***Reunión Comunitaria sobre Equipo Militar del SRPD**

El Departamento de Policía de Santa Rosa (SRPD) será el anfitrión de una reunión de la comunidad sobre el equipo militar que cae bajo la Ley 481 de la Asamblea. Habrá una breve presentación y visión general del informe anual de equipo militar. El personal del SRPD estará presente para responder a cualquier pregunta el 16 de mayo, de 6pm a 8pm en 35 Stony Point Rd., Santa Rosa, CA 95404. Ver el informe anual AB 481: <https://acortar.link/up0sgV>

***The Redwood Empire Food Bank gears up to ensure no child goes hungry with the return of its Summer Lunch program, running from June 10th to August 9th across Sonoma County.**

Throughout the regular school year, the Redwood Empire Food Bank diligently supports many of these children through initiatives like the Afterschool Café, School Pantry, and Preschool Pantry programs. For details visit: www.refb.org/summer-lunch. For immediate assistance or further information about the Summer Lunch Program, contact the Redwood Empire Food Bank directly at 707-523-7903.

***El Redwood Empire Food Bank se prepara para garantizar que ningún niño pase hambre con el regreso de su programa de almuerzos de verano, que tendrá lugar del 10 de junio al 9 de agosto en todo el condado de Sonoma.** A lo largo del año escolar, el Redwood Empire Food Bank apoya diligentemente a muchos de estos niños a través de iniciativas como los programas Afterschool Café, School Pantry y Preschool Pantry. Para más detalles, visite: www.refb.org/summer-lunch. Para obtener asistencia inmediata o más información sobre el Programa de Almuerzos de Verano, póngase en contacto con el Redwood Empire Food Bank directamente en 707-523-7903.

AGING & DISABILITY RESOURCES EXPO. FREE ADMISSION!

Disability Services and Legal Center is hosting our Aging and Disability Resource Expo (formerly the Tech Expo) on May 17th 2024 from 11:00AM-3:00PM at The Back Drop on 1455 Corporate Drive in Santa Rosa. We hope to see you there!

EXPOSICIÓN DE RECURSOS PARA EL ENVEJECIMIENTO Y LA DISCAPACIDAD. ¡ENTRADA GRATUITA!

“Disability Services and Legal Center” es el anfitrión de nuestra exposición “Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad” (anteriormente la Expo Tech) el 17 de mayo 2024 de 11:00AM-3:00PM en The Back Drop en 1455 Corporate Drive en Santa Rosa. ¡Esperamos verle allí!

GOODWILL GOOD FOR YOUTH PROGRAM

Goodwill of the Redwood Empire is hosting a 5-week job skills program for youth between 15–20-year-olds in June 2024. The course will help youth develop job skills. Upon completion, participants will be offered a paid 3-month internship. The deadline to apply for the program is June 3rd, 2024.

PROGRAMA DE BUENA VOLUNTAD PARA LA JUVENTUD

Goodwill of the Redwood Empire organiza un programa de habilidades laborales de 5 semanas de duración para jóvenes de entre 15 y 20 años en junio de 2024. El curso ayudará a los jóvenes a desarrollar habilidades laborales. Una vez finalizado, se ofrecerá a los participantes unas prácticas remuneradas de 3 meses. La fecha límite para solicitar el programa es el 3 de junio de 2024.

CDPH Alerts Consumers and Healthcare Providers of Serious Health Risks Related to Counterfeit Botox

Counterfeit versions of Botox have been found in multiple states, including California, and are causing hospitalizations and other serious reactions among people who received injections in non-medical, unlicensed settings. Consumers should only get injections of FDA-approved Botox from licensed and trained professionals in healthcare settings. For more information: <https://acortar.link/SaYqLN>

El CDPH alerta a los consumidores y a los profesionales sanitarios de los graves riesgos para la salud relacionados con el Botox falsificado

Se han encontrado versiones falsificadas de Botox en varios estados, incluido California, y están causando hospitalizaciones y otras reacciones graves entre las personas que recibieron inyecciones en entornos no médicos y sin licencia. Los consumidores sólo deben recibir inyecciones de Botox aprobadas por la FDA de profesionales autorizados y formados en centros sanitarios. Para más información: <https://acortar.link/SaYqLN>

Santa Rosa Recreation & Parks

We are celebrating #KidstoParksDay on Saturday, May 18! Are you? Join us for this national day of outdoor play organized by the National Park Trust at our FREE Kids to Parks Day Scavenger Hunt. Take a self-directed Scavenger Hunt through the park to reveal the location of the secret prize and enjoy treats and activities along the way! **For more information:** SRCity.org/K2PD

Santa Rosa Recreation & Parks

¡Estamos celebrando #KidstoParksDay el sábado, 18 de mayo! ¿Y tú? Únete a nosotros en este día nacional de juego al aire libre organizado por el National Park Trust en nuestro Kids to Parks Day Scavenger Hunt GRATIS Kids to Parks Day Scavenger Hunt ¡Toma una búsqueda del tesoro autodirigida a través del parque para revelar la ubicación del premio secreto y disfrutar de golosinas y actividades a lo largo del camino! Más información en: SRCity.org/K2PD

Weekly scholarship update for undocumented students!

1. aynrand.org/students/essay-contests
 2. aiasfoundation.org/programs/scholarships.asp
 3. hennet.org/contest.php
 4. <http://bigfuture.collegeboard.org/.../bigfuture-scholarships>
 5. sbbscholarship.com
 6. vipinagralfund.com/apply
- Find more: immigrantsrising.org/scholarships

¡Actualización semanal de becas para estudiantes indocumentados!

1. aynrand.org/students/essay-contests
 2. aiasfoundation.org/programs/scholarships.asp
 3. hennet.org/contest.php
 4. <http://bigfuture.collegeboard.org/.../bigfuture-scholarships>
 5. sbbscholarship.com
 6. vipinagralfund.com/apply
- Encuentra más: immigrantsrising.org/scholarships

GRATON RESORT & CASINO ¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY! Comience Su Carrera Ganadora. Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

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

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

GratonResortCasino.com

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

SONOMA COUNTY LIBRARY Are you passionate about the library and looking for the next step in your career? We have amazing opportunities at Sonoma County Library! Sonoma County Library is committed to diversity and inclusion in the recruiting and hiring of staff. For more information on careers with Sonoma County Library, please visit our Careers page <https://sonomalibrary.org/join/careers>.

Click for a complete listing of available jobs.

<https://www.calopps.org/sonoma-county-library>

Notice of Public Hearing to Receive Public Comment on The Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District's Draft 2024 ADA Transition Plan

The District is seeking public input on its Draft 2024 Americans with Disabilities Act (ADA) Transition Plan (Draft Plan). The Draft Plan provides a synopsis of the actions required to bring the facilities into compliance with the ADA, estimates the total cost to mitigate existing barriers, and includes projected completion dates for individual projects over the next four fiscal years. Public Hearing will be held on Thursday, May 23, 2024, 9:00 am at the Board Room, Administration Building Golden Gate Bridge Toll Plaza, San Francisco. For more information, visit: <https://www.goldengate.org/public-hearing-draft-2024-ada-transition-plan/>

Anuncio de Audiencia Pública para recibir comentarios del público sobre el proyecto de Plan de Transición ADA 2024 Del Golden Gate Bridge, Autopistas Y Transporte del Distrito

El Distrito solicita la opinión del público sobre su Borrador del Plan de Transición a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades del 2024 (ADA, por sus siglas en inglés). El Borrador del Plan ofrece un resumen de las medidas necesarias para adaptar las instalaciones de acuerdo con lo que dicta la ADA, calcula el coste total para acabar con las barreras existentes e incluye las fechas previstas de finalización de los distintos proyectos en los próximos cuatro años fiscales. La audiencia pública se

llevará a cabo el jueves 23 de mayo a las 9 a.m. en el Board Room, Administration Building Golden Gate Bridge Toll Plaza, San Francisco

USDA Reminds Producers of Climate-Smart Opportunities Using Farm Loan Programs

The U.S. Department of Agriculture's Farm Service Agency (FSA) reminds agricultural producers that Farm Loan Programs can be used to support a variety of climate-smart agriculture practices, which build on many practices that farmers and ranchers already use, like cover cropping, nutrient management and conservation tillage. For more info, visit: <https://www.fsa.usda.gov/news-room/news-releases/2024/usda-reminds-producers-of-climate-smart-opportunities-using-farm-loan-programs>.

USDA recuerda a los productores las oportunidades de clima inteligente que ofrecen los Programas de Préstamos Agrícolas

La Agencia de Servicios Agrícolas (FSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de EE.UU. recuerda a los productores agrícolas que los Programas de Préstamos Agrícolas pueden utilizarse para apoyar una variedad de prácticas agrícolas climáticamente inteligentes, que se basan en muchas prácticas que los agricultores y ganaderos ya utilizan, como el cultivo de cobertura, la gestión de nutrientes y la labranza de conservación. Para más información, visite: <https://www.fsa.usda.gov/news-room/news-releases/2024/usda-reminds-producers-of-climate-smart-opportunities-using-farm-loan-programs>.

USDA Offers Farm Loans for Underserved and Beginning Farmers

The U.S. Department of Agriculture (USDA) Farm Service Agency (FSA) reminds producers that FSA offers farm ownership and farm operating loans to underserved applicants as well as beginning farmers and ranchers. For more information on FSA's farm loan programs and underserved and beginning farmer guidelines, please contact your local FSA office or visit farmers.gov.

USDA ofrece préstamos agrícolas para agricultores desatendidos y principiantes

La Agencia de Servicios Agrícolas (FSA) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recuerda a los productores que la FSA ofrece préstamos de propiedad agrícola e inversión capital y prestamos de operación agrícola a solicitantes desatendidos, así como para agricultores y ganaderos principiantes. Para obtener más información sobre los programas, comuníquese con su oficina local de la FSA o visite farmers.gov.

California Department of Public Health (CDPH) Issues Second Consumer Warning Not to Take Pyramid Wholesale Sexual Enhancement Supplements

The CDPH is issuing a second warning to consumers about certain products produced by Pyramid Wholesale as dietary supplements for sexual enhancement. They contain undeclared prescription drugs including Sildenafil (Viagra) and/or Tadalafil (Cialis) and should not be consumed. If you want to know more, go to <https://shorturl.at/hBGX2>

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) emite una segunda advertencia a los consumidores para que no tomen los suplementos de mejora sexual de Pyramid Wholesale.

El CDPH ha emitido una segunda advertencia a los consumidores acerca de ciertos productos producidos por Pyramid Wholesale como suplementos dietéticos para la mejora sexual. Contienen medicamentos recetados no declarados, incluyendo Sildenafil (Viagra) y/o Tadalafil (Cialis) y no deben ser consumidos. Si desea obtener más información, visite <https://shorturl.at/hBGX2>.

Are you planning a project that involves excavation? Call 811 to find out what's underneath before you start.

Summer is arriving and new projects around homes are also on the horizon. Since some of them involve excavation, homeowners are urged to call 911 before they begin so they can avoid damaging subway utility lines. For more information, visit <https://commongroundalliance.com/>

¿Está planeando un proyecto que implica la excavación? Llame al 811 para saber qué hay debajo antes de comenzar

Con la llegada del verano, también se acercan nuevos proyectos alrededor de los hogares. Como algunos de ellos implican excavación se exhorta a los propietarios que antes de comenzar llamen al 911 y así puedan evitar dañar las líneas subterráneas de servicios públicos. Para más información, visite <https://commongroundalliance.com/>

Paying My Water Bill/Pagando mi factura de agua. (Español debajo)

Do you need some help with paying your water bill? California Department of Community Services and Development offers a program that helps low-income households pay past due or current residential water and sewer bills. See if you qualify here:

<https://csd.ca.gov/WaterBill>

¿Necesitas ayuda para pagar tu factura de agua? El Departamento de Servicios y Desarrollo Comunitario de California ofrece un programa que ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar facturas, vencidas o vigentes, de agua y alcantarillado. Vea si califica aquí:

<https://csd.ca.gov/WaterBill>

CHECK LA VOZ LATEST ISSUE ONLINE <https://www.lavoz.us.com/>

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

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

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

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

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



LETHAL DOSE



GAME OVER

FENTANYL KILLS.

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

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

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

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

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



DOSIS LETAL



JUEGO TERMINADO.

EL FENTANILO MATA.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,324** photos since March 2010 and received **1,221,299** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

<p>WE CAN HELP VICTIMS OF:</p> <p>Sexual Assault Child/Elder Abuse Domestic Violence Human Trafficking</p> <p>If you've been victim of a crime and need assistance, call the Victim Services Division at the Sonoma County District Attorney's Office</p>	<p>PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:</p> <p>Abuso Sexual Tráfico de humanos Violencia doméstica Abuso a personas mayores y niños</p> <p>Si usted ha sido víctima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas</p>
--	---

707-565-8250



HAZ TU PARTE DENUNCIA EL ABUSO
Do Your Part Report Abuse



<p>PODEMOS AYUDAR</p> <p>La residencia legal no se requiere para recibir servicios.</p> <p>Reporta un Crimen al 911</p> <p>Llama al Programa de Asistencia Para Víctima y Téstigos Call the Victim/Witness Assistance Program</p> <p>415-473-5080</p>	<p>WE CAN HELP</p> <p>Legal residency not required to receive services.</p> <p>For Emergencies Call 911</p>
--	---

© 2022 County of Marin
Design by mosborndesigns.com



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

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