

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

¡Galería de fotos de
La Voz! ¿Aparece ahí?
La Voz photo gallery!
Are you there?
www.lavoz.us.com

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



© 2018 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

PROBLEMAS CON DROGAS?
NARCOTICOS ANONIMOS EN ESPAÑOL
PUEDE AYUDAR REUNIONES SON GRATIS
Website: www.norcana.org
Linea de ayuda 855-667-2262

50% IN ENGLISH!
BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE
¡50% EN ESPAÑOL!

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

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



THE SUPREME COURT REJECTS TRUMP'S BID
TO CLOSE DOWN DACA

The U.S. Supreme Court denied a request by the Trump Administration to consider on an expedited basis the ruling by a federal judge requiring the federal government to continue renewing DACA applications. See more by Christopher Kerosky, Esq. on page 10.

LA CORTE SUPREMA RECHAZA LA OFERTA
DE TRUMP DE CERRAR DACA

La Corte Suprema de los Estados Unidos denegó la solicitud de la Administración Trump para revisar de manera expedita el fallo de un juez federal que exige al gobierno federal que continúe renovando las solicitudes DACA.

El pasado 5 de septiembre, la Administración del presidente Trump anunció la cancelación del programa DACA, a partir del 5 de marzo de este año. Aquellas personas con DACA comenzarían a perder su estatus este mes. Un juez de San Francisco ordenó al gobierno seguir renovando este beneficio, pero la Administración de Trump apeló este fallo y solicitó a la Corte Suprema de Justicia que desestime el fallo del juez, argumentando que, dicha decisión, la cual detiene la deportación de jóvenes con DACA crea “una emergencia nacional”.

La Corte Suprema no estuvo de acuerdo. Esta decisión significa que la orden del juez federal de San Francisco en la que requiere a la Administración de Trump de continuar con el programa de DACA se mantendrá en vigencia por el momento. Primero, Trump tendrá que buscar la anulación de esta orden en el Noveno Circuito, esa Corte a la cual él ha difamado con frecuencia. Por ahora, las renovaciones de DACA continuarán.

Desafortunadamente, no se pueden procesar nuevas aplicaciones.

El Congreso también falló en su actuar el mes pasado, después de pasar una semana debatiendo soluciones para las personas con DACA. Ninguna de las propuestas recibió los 60 votos necesarios para convertirse en ley en el Senado, en gran parte debido a los esfuerzos de la Administración de Trump para oponerse a todas las propuestas, excepto una, la cual eliminaría gran parte del patrocinio familiar y recortaría la inmigración legal a la mitad. Así que, por ahora, aquellas personas con DACA aún tienen su futuro en el limbo.

— Christopher Kerosky, Esq.

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

La Voz posts job opportunities on the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, partnering with counties, companies and agencies to announce recruitments for bilingual and regular employment. Each post receives 5,000 to 6,000 views, and can be targeted to different areas in the North Bay. In a recent month, Facebook logged over 60,000 impressions at the La Voz Facebook page and La Voz Bilingual Newspaper Fans Group. Get a Boosted Facebook Post PLUS ad on the front page of the website, www.lavoz.us.com. Contact info@lavoz.us.com or 707 538-1812.

“Cada uno, sin importar su edad, quiere que alguien lo escuche – que sólo se detenga y real y profundamente escuche lo que tiene que decir.” Dice Beatrice Camacho; “Los jóvenes no son diferentes, tal vez sean un poco más tímidos para expresarse en voz alta, pero con frecuencia hablan con mayor honestidad, directo del corazón. Creo que por esto es que es muy importante el escucharlos con atención.”

“Everyone, I don’t care how old they are, wants someone to listen to them – just to stop and really, deeply hear what they have to say,” says Beatrice Camacho, “and youth are no different. Maybe they’re a little more shy about speaking out, but they frequently speak more honestly, directly from the heart. And maybe that’s why I think it’s even more important to really listen to them.”

Beatrice Camacho • La Persona del Mes • ¡Toda voz merece ser escuchada! • Every voice deserves to be heard!
by Vicky Ness, Restorative Resources. Vea la página 6/Story on page 6. Fotos de / photos by Jeff Kan Lee.

NOTICE OF PUBLIC MEETING

Help Shape the Future of SAN RAFAEL TRANSIT CENTER

March 20, 2018
5:30 p.m. - 7:00 p.m.
Whistlestop
930 Tamalpais Ave.
San Rafael, CA 94930

For additional information visit
www.goldengate.org/SRTC
For transit information to the public meeting
location call **511** (TDD 711).



AVISO DE REUNIÓN PÚBLICA

Ayuda a Diseñar el Futuro DEL CENTRO DE TRÁNSITO DE SAN RAFAEL

20 de marzo de 2018
5:30 p.m. - 7:00 p.m.
Whistlestop
930 Tamalpais Ave.
San Rafael, CA 94930

Visite **www.goldengate.org/SRTC** para más info o llame al
511 (711 TDD) para ayuda de planificación de viaje.

Celebrating Our 75th Anniversary in Honor of
Founding President Harry McPherson

PLEASE JOIN US!

FESTIVAL & OPEN HOUSE

Saturday, April 14, 2018
NVC Campus • 10am - 4pm

- Take a Campus Tour
- Discover High Demand Job Training Programs
- Explore Community Ed Enrichment Classes
- Learn About FREE College Classes
- Taste College Wine
- Learn to Fly a Drone

- Live Music
- Food & Entertainment
- Kids Zone
- Maker Lab Fun
- Chem Lab Kaboom
- Public Safety Career Fair
- Period Car Exhibit
- And More!



Sponsors



Visit **NAPAVALLEY.EDU** - Click on Open House



www.lavoz.us.com

LA VOZ BILINGUAL MAGAZINE

PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812
www.lavoz.us.com • news@lavoz.us.com

MARCH 2018:

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

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

CIRCULATION: D.T. Distribution, Kent Dyer, 707.694.1766.
Sonoma, Napa and Marin Counties. For schools, agencies,
other counties, call 707.538.1812.

COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez,
calickicktd@gmail.com and Ramon F. Meraz,
ramonfideleraz@gmail.com.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver;
Assistant Editor: Radha C. Weaver;

TRANSLATORS: Oscar Cano, Odacir Bolaño,
Bryan Chávez Castro, Rafael Quintanar.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee; Ani Weaver;
Historical Cartoonist: Emilio Rodríguez Jiménez, México.

CONTRIBUTORS: Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol
Muñoz-Kiehne, PhD; Vicky Ness; Christopher Kerosky, Esq;
Bryan Chávez Castro; ¡Gracias!

SUBSCRIPTIONS: One year, please send \$35 check or money
order made out to "La Voz" and your name and address to:
La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402

La Voz is published on the first Tuesday of the month.
Submit articles by the tenth of the month prior to publication.

La Voz se publica el primer martes de cada mes. Por favor
envíe sus artículos antes del día 10 del mes de la publicación.

© **Periódico Bilingüe La Voz 2018.** Se reserva todos los
derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica
del contenido de esta publicación sin previa autorización, por
escrito, de la Dirección.

© **La Voz Bilingual Newspaper 2018.** All Rights Reserved.
No portion of this publication may be reproduced by any means
electronic or otherwise without publisher's written permission.

Visit **www.lavoz.us.com** to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! *La Voz* has posted 15,759
photos since March 2010 and received 764,818
views? You or a family member might appear
here! See community events, celebrations, people!

Current jobs with the

SANTA ROSA CITY SCHOOL DISTRICT

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 **https://www.edjoin.org** and search
"Santa Rosa City Schools" for details and expiration
dates as most jobs are "open until filled."



Celebrating 15 Years Building Champions in life



Anniversary Special
\$49.99
5 Week course

Empower your Child to succeed
Cali Kicks Martial Arts Academy
707-535-0368
3445 Sebastopol Rd, Santa Rosa ca
www.calickickstk.com



Kukkiwon
Certified Worldwide
Master Instructor

Attention Parents! Arm Your Child with life Skills

Great Energy Outlet
Positive Self Image
Character Development
Build Self-Esteem
Focus & Concentration
Improve Confidence
Improve Listening Skills

Manners Trough Martial Arts
Follow Rules and Responsibilities
Respect for self and Others
Motor Skills Development
Leadership training
Reaching Goals and Objectives
Self-Control and Self-defense

Celebrando 15 años Creando Campeones en la Vida



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

¿SU MASCOTA SUFRE DE ALERGIAS?

¿CÓMO PUDIERA SABERLO?

Frecuentemente observamos que nuestras mascotas raspan y penetran su pelaje con sus pezuñas. Los gatos y los perros muestran esta clase de conducta de vez en cuando. La mayoría de las personas asume que las pulgas son las culpables y en realidad en algunas ocasiones ésta es la causa de la incomodidad de la mascota. ¿Pero pudiera ser algo más?

Las mascotas, tal como sucede con los seres humanos, pueden sufrir alergias. ¿Sabía eso? Existen muchos tipos de alergias que pueden afectar a su mascota. Algunas pueden ser causadas por factores ambientales, tales como el inhalar agentes alergénicos u objetos con los que tengan contacto directo con su piel. Estas alergias son categorizadas como "atopia". La atopia es la forma más común de alergia en perros y gatos. Las fuentes comunes son el polen y los ácaros del moho y el polvo.

Las alergias causadas por la mordida de pulgas pueden causar dermatitis por alergia a las pulgas. Por supuesto, existen alergias a los alimentos que pueden ocurrir y también alergias por algo con lo que sus mascotas tuvieron contacto directo tales como fibras de alfombra, tierra, productos del hogar, fertilizantes, etc. Las alergias más comunes en aparecer son las causadas por atopia y pulgas.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE ATOPIA?

Atopia es una condición alérgica de temporada que afecta a las mascotas, tanto a gatos como a perros. Dependiendo de la estación del año, ésta puede causar diferentes problemas. Por ejemplo, durante el otoño la ambrosia es un alergénico muy común. En la primavera pudiera ser el polen de los árboles y en el invierno cuando todas las puertas están cerradas, pudieran ser los ácaros del polvo.

¿EXISTEN SÍNTOMAS ESPECÍFICOS QUE DEBO BUSCAR SI ESTÁN PRESENTES?

Sí, debe observar los diferentes comportamientos tales como el masticar las pezuñas, el lamer constantemente los lados de su cuerpo, tallarse su cara, inflamación de orejas y/o oídos, costras en la piel y en algunas ocasiones la respiración se escucha como si tuvieran asma, lo cual puede ocurrir especialmente con los felinos.

¿QUÉ DEBO HACER?

Para ayudar a sus mascotas, observe su rutina diariamente. ¿Hacia dónde van? ¿Sobre qué sienten curiosidad? ¿Está afectando a su mascota el área que la rodea, su jardín, su casa? ¿Ha cambiado su alimento recientemente? Las alergias son difíciles de determinar. En algunas ocasiones toma cierto proceso de eliminación para investigarlas. Si este acercamiento no soluciona el problema, pudiera ser tiempo de visitar a su veterinario, especialmente si el sistema respiratorio de su mascota está en riesgo.

¡Esperamos que usted y su(s) mascota(s) tengan una primavera saludable!

¿Busca adoptar? El refugio de Servicios de Cuidado de Animales de La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Mendocino puede contactarse al llamar a 707-463-4654.

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 marinhumane.org and click on "Help the Animals" Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621

DOES YOUR PET HAVE ALLERGIES?

HOW WOULD YOU KNOW?

We often watch pets scratch and dig at their fur. Cats and dogs display this kind of behavior from time to time. Most people assume fleas are the culprit and in deed sometimes that is the cause of the discomfort for the pet. But could it be more?

Pets, like humans, can suffer from allergies. Did you know that? There are many types of allergies that can affect your pet. Some can be caused by environmental factors, such as inhaled allergens or things that contact the skin directly. These are categorized as Atopy. Atopy is the most common form of allergy in dogs and cats. Common sources are pollens, molds and dust mites.

Flea bite allergies can be called flea allergy dermatitis. Then of course there are allergies to food that can occur and also contact allergies caused by something your pet comes in direct contact to, like carpet fibers, soil, household products, garden fertilizers, etc. The most common allergies appear to be Atopy and flea caused conditions.

SO WHAT IS ATOPIA EXACTLY?

Atopy, is a seasonal allergy condition for pets, both cats and dogs. Depending on the season its cause could be different things. For instance, in the fall ragweed is a common allergen. In the Spring it could be tree pollen and in the winter when we are all shut in doors, it could be dust mites.

ARE THERE SPECIFIC SYMPTOMS TO LOOK FOR?

Yes, you should watch for behaviors such as chewing at paws, constant licking of the side and groin area, face rubbing, inflamed ears, scabbing on skin and sometimes asthma-like wheezing can occur especially for felines.

WHAT CAN WE DO?

To help your pet, observe their daily routine. Where do they go? What are they curious about? What is around the area, your yard, your home that could be affecting your pet? Have you changed their food recently? Allergies are hard to pin point. Sometimes it takes a process of elimination to figure it out. If this approach doesn't solve the problem, it may be time to visit your Veterinarian, especially if your pet's respiratory system is compromised.

Hope you and your pet(s) have a healthy Spring!

Looking to adopt? The Mendocino County Health and Human Services Animal Care Services shelter can be found on the web at www.mendoshelterpets.com or at 298 Plant Road in Ukiah.

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 marinhumane.org and click on "Help the Animals" Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621



HUMANE SOCIETY
of sonoma county

ESTERILIZACIÓN
A BAJO COSTO

LOW-COST
SPAY & NEUTER

707-284-3499



photo © The Labs & Co.

- Adopciones de mascotas
- Hospital Veterinario
- Entrenamiento para perros

- Pet Adoptions
- Vet Hospital
- Dog Training



www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882
555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

Inmigración • Trump detiene ley bipartidaria para DACA • Trump kills bipartisan DACA bill • Por/by Christopher Kerosky, Esq.

El mes pasado, un grupo de Senadores Republicanos y Demócratas prepararon una propuesta sobre inmigración que habría resuelto la incertidumbre para nuestros jóvenes con DACA; un proyecto de ley que habría proporcionado un camino hacia la residencia legal y la ciudadanía para ellos.

Pero antes de que el proyecto de ley pudiera llegar al pleno para su votación, la administración de Trump estaba trabajando para socavarlo.

El Departamento de Seguridad Nacional de Trump lanzó un ataque contra el proyecto de ley, diciendo que *“destruye la capacidad de los hombres y mujeres de ese Departamento (DHS) para deportar a millones de inmigrantes ilegales. Sería el final de la aplicación de la ley de inmigración en los EEUU y solo serviría para atraer más a millones de extranjeros ilegales sin posibilidad de deportarlos.”* El comunicado agrega que el proyecto de ley *“ignora las lecciones de los atentados del 11 de septiembre de 2001 y aumenta significativamente el riesgo de crimen y terrorismo”*, a pesar de que el proyecto de ley no tiene nada que ver con eso, además dijo que este proyecto *“haría efectivamente que EEUU se convirtiera en una Nación Santuario donde se fomenta ignorar el estado de derecho”.*

La mayor parte de esto era un completo disparate partidista que no tenía ninguna base en la verdad.

Los funcionarios de la Casa Blanca le dieron seguimiento a esto llamando a los senadores Republicanos y exigiéndoles que se opusieran. Como resultado, dos Senadores Republicanos que participaron en las conversaciones bipartidistas que produjeron el proyecto de ley anunciaron el jueves que se opondrían a la ley.

Luego, la Casa Blanca emitió una amenaza formal para vetar el proyecto de ley.

Finalmente, el proyecto de ley fue aprobado con una votación de 54-46, pero no obtuvo los 60 votos requeridos en nuestro Senado para superar una obstrucción y por lo tanto obtener su aprobación. El resultado absurdo fue que no se aprobó ningún proyecto de ley de DACA y los que tienen DACA aún enfrentan la posible cancelación de su estatus.

“El presidente Trump ha demostrado una capacidad notable para arrebatar la derrota de las mandíbulas de la victoria”. Dijo el líder de las minorías en el Senado, Chuck Schumer, quien se mostró enfurecido la mañana del jueves con respecto a la amenaza de veto por parte de la Casa Blanca. *“¿Por qué?, ¿Solo porque no es el 100% de lo que quiere el presidente con respecto a inmigración? Esa no es la manera en que la democracia funciona. No se puede obtener el 100 por ciento de lo que se quiere en una democracia. Tal vez sí, pero en una dictadura.”*

Es tiempo de que todos los americanos sepan que, a pesar de su apoyo declarado para las personas con DACA, Donald Trump y su administración en efecto, han luchado mucho para oponerse a cualquier solución para los “DREAMers”, la cual tampoco incluyó los 25 mil millones para su muro fronterizo, la terminación del programa de lotería de visas y severas restricciones sobre el patrocinio de inmigración familiar para todos los ciudadanos estadounidenses y residentes permanentes. Los republicanos, su partido, casi todos han caído en la fila detrás de él en este tema, obstaculizando así el camino de una solución para los titulares de DACA.

Se espera que aquellos que se preocupan por nuestra población inmigrante y en particular por nuestros jóvenes con DACA recordarán esto cuando voten en noviembre.

Last month, a group of Republican and Democratic senators put together a proposal on immigration that would have solved the uncertainty for our young people with DACA; a compromise bill that would have provided a road to a green card and citizenship for them.

But before the bill could even come to the floor for an expected vote, the Trump administration was working to undermine it.

Trump’s Department of Homeland Security released an attack on the bill, saying it *“destroys the ability of the men and women from the Department of Homeland Security (DHS) to remove millions of illegal aliens. It would be the end of immigration enforcement in America and only serve to draw millions more illegal aliens with no way to remove them.”* The press release added that the bill *“ignores the lessons of 9/11 and significantly increases the risk of crime and terrorism”* — though the bill had nothing to do with any of that — and said the bill *“would effectively make the United States a Sanctuary Nation where ignoring the rule of law is encouraged.”*

Most of this was complete partisan nonsense that had no basis in truth.

White House officials followed that up by calling Republican Senators and demanding that they oppose it. As a result, two Republican senators who had participated in the bipartisan talks that produced the compromise announced their opposition on Thursday.

Then, the White House issued a formal threat to veto the bill.

Ultimately the bill was approved by a vote

of 54 – 46, but it did not get the requisite 60 votes required in our modern-day Senate to overcome a filibuster and therefore obtain passage. The absurd result was that no DACA bill passed and those with DACA are still facing the possible cancellation of their status.

“President Trump has shown a remarkable ability to snatch defeat from the jaws of victory,” fumed Senate Minority Leader Chuck Schumer (D-NY) Thursday morning about the White House veto threat. *“Why? Because it isn’t 100% of what the president wants on immigration? That’s not how democracy works. You don’t get 100% of what you want in a democracy. Maybe in a dictatorship.”*

It’s time that all Americans know that,

despite his avowed support for DACA recipients, Donald Trump and his administration has in fact fought hard to oppose any solution for DREAMers that did not also include \$25 billion for his border wall, the termination of the diversity visa lottery program and severe new restrictions on family immigration sponsorship for all U.S. citizens and green card holders. The Republicans his party have almost all fallen in line behind him on this subject, thereby standing in the way of a solution for DACA holders.

One hopes that those who care about our immigration population and in particular, our young people with DACA will remember this well when they vote in November.

KP

BLLP

KEROSKY
PURVES
& BOGUE LLP

HABLAMOS SU IDIOMA

ABOGADOS
DE INMIGRACIÓN

Santa Rosa
(707) 433-2060

Napa
(707) 224-2722

Ukiah
(707) 376-1010

Sacramento
(916) 349 2900

Los Angeles
(323) 782-3877

San Francisco
(415) 777 4445

Walnut Creek
(925) 222-5074

San Jose
(408) 963-0355

/ Kerosky Purves & Bogue LLP

www.kpblawyers.com

Fiscalía del Condado de Marin Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos

Call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office

415-473-5080

La Violencia Duele a Todos

Violence Hurts Us All

Ayuda disponible para víctimas y testigos de un crimen...

El asesinato de un ser querido

Asalto sexual

Crimen de odio

Violencia doméstica

Revelación de una violación sexual

Help is available for crime victims and witnesses to a crime...

Murder of a loved one

Sexual assault

Hate crime

Domestic violence

Disclosure of a molestation

Funding is made possible through the United States Department of Justice, Victims of Crime Act, 2015-VA-GX-0058.

Nilda Fernández, Supervisor, Marin County's Victim-Witness Assistance Team.

Si usted ha sido víctima o testigo de un crimen, vea cómo obtener ayuda en el anuncio presentado a continuación.

El Pingüino

The Penguin



PAINTING BY ANSI GRUNEWALD An artist currently living in Belgium. Ansi's work draws inspiration from living on two continents and in three countries, and travelling extensively. WWW.FANSIART.COM

EL PINGÜINO

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

¿Y por qué el pingüino el camino cruzó?
¿Con el frac negro que su mamá le cosió?
No vayas a pensar que era el día de su grado
Son plumas blancas y negras, no un frac diseñado

En su espalda hay 70 plumas por pulgada cuadrada
Brillan, superpuestas en negro, impermeabilizadas
Oscuro como el océano profundo se ve por arriba
Mas se funde con las olas el blanco de su barriga

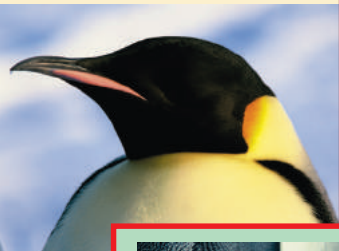
¿Huía de un tiburón o una foca al cruzar el camino
O no quería ser la cena de algún león marino?
Aún con sus patitas fuertes, dudo que corra
Se mueve hacia delante a dos millas por hora

¿Por qué siendo un ave no vuela el pingüino?
¿Por qué no intentó cruzar más rápido el camino?
Unos pájaros prefieren el aire, el pingüino el mar
Sus alas son aletas para nadar cual la nutria de mar

¿Por qué parte del camino el pingüino cruzó?
¿Cayó el rocío sobre el pasto o acaso nevó?
En el círculo antártico o frente a la costa de Perú
¿Una manada de pingüinos en Australia del sur?

Sólo en el hemisferio sur a los pingüinos puedes ver
En islas y zonas remotas donde hay poco que temer
Los pingüinos emperadores habitan zonas gélidas
Pero los pingüinos galápagos habitan islas cálidas

Al pensar en un pingüino no pienses en congelarte
Porque en regiones planas y con agua abundante
Cual halcón en el aire, revoloteará en el mar
Es más tortuga que liebre a la hora de caminar



Fotos por/ Photos by Jérôme Maison © 2005 Bonne Pioche Productions/ Alliance De Production Cinématographique from the film *March of the Penguins*, as told by Morgan Freeman, "© Warner Independent Pictures.



PENGUIN

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

Why did the penguin cross the road
In his little black tux that his mama had sewed?
Was it penguin prom time? Now don't be a dummy
Not a tux, it's his feathers: two-tone back and tummy

With 70 feathers per square inch of back
They're waterproof, shiny, overlapping in black
From above penguins dark like the depths of the ocean
While from below tummy's white, blends with the waves motion

Was he running 'cross roads from a shark or fur seal
Or a sea lion looking for a nice penguin meal?
Well I doubt he was running, because his short legs have power
But they only move forward at two miles-per-hour

He's a birdy, our penguin, so why didn't he fly?
To cross the road quicker, why didn't he try?
Some birds prefer air, penguins thrive in the water
Wings evolved into flippers, swim fast like sea otter

Where did the penguin cross the road?
Was there dew on green grass or had it just snowed?
In the Antarctic circle or off the coast of Peru,
In Southern Australia with the little penguin crew?

All penguins are found in the southern hemisphere
On islands, remote regions where there is little to fear
The emperor penguins live with glaciers and pack ice
while Galapagos penguins find those islands quite nice

So when you think penguin you don't have to think chilly
Where there's water aplenty and the regions not hilly
They'll be darting through waves like a hawk through the air
But on a brisk walk they're more tortoise than hare



For some reason, people love penguins. *March of the Penguins*, is an extraordinary glimpse into the life of emperor penguins in the South Pole.

In the Antarctic, every March since the beginning of time, the quest begins to find the perfect mate and start a family. This courtship will begin with a long journey — a journey that will take them hundreds of miles across the continent by foot, in freezing cold temperatures, in brittle, icy winds and through deep, treacherous waters. They will risk starvation and attack by dangerous predators, under the harshest conditions on earth, all to find true love.

If this film doesn't make you love these birds, Radha Weaver's poem will!



Cartoon by Craig Davis © La Voz Bilingual Newspaper 2006

"GEE MA... IT'S THE SAME THING EVERY NIGHT!
CAN'T YOU REGURGITATE SOMETHING ELSE FOR
DINNER BESIDES FISH?"



Por alguna razón, la gente ama a los pingüinos. *La Marcha de los Pingüinos*, es un extraordinario documental de la vida del pingüino emperador en el Polo Sur. En la Antártica, cada mes de marzo, desde el inicio de la era, se inicia la expedición para encontrar el lugar perfecto, en la búsqueda del apareamiento e iniciar una familia. Este cortejo inicia con un largo viaje — un viaje que tomará caminar cientos de millas en todo el continente, en temperaturas mucho más bajas que el punto de congelamiento, con demasiada fragilidad, vientos gélidos y aguas profundas y traicioneras. Se arriesgarán a la inanición y a ser atacados por depredadores, bajo las condiciones más peligrosas sobre la tierra, todo por encontrar el verdadero amor. Si esta película no lo hace amar a estas aves ¡El poema de Radha Weaver lo logrará!

Beatrice Camacho • La Persona del Mes • ¡Toda voz merece ser escuchada! • Every voice deserves to be heard! by Vicky Ness, Restorative Resources

“Cada uno, sin importar su edad, quiere que alguien lo escuche – que sólo se detenga y real y profundamente escuche lo que tiene que decir.” Dice Beatrice Camacho; “Los jóvenes no son diferentes, tal vez sean un poco más tímidos para expresarse en voz alta, pero con frecuencia hablan con mayor honestidad, directo del corazón. Creo que por esto es que es muy importante el escucharlos con atención.”

Escuchar es un arte que Beatrice conoce bien. A lo largo de su experiencia comercial, antes, durante y al salir de la Universidad, ella rápidamente se convirtió en la persona a la que todo mundo acudía para contarle sus historias.

Ella era la que los escuchaba y los ayudaba siempre que podía. “Es algo natural para mí. Es quien soy.” Nos dice.

Darse cuenta de esto la llevó a tener que escoger entre decirles a los clientes qué deberían de comprar o escuchar lo que la gente realmente tenía que decir. Esto la llevó a buscar en Craigslist una nueva carrera y un trabajo de asistente administrativa, recepcionista y comité de bienvenida, todo en una, en Restorative Resources, una organización sin fines de lucro del Condado de Sonoma ubicada en Santa Rosa. Era el trabajo ideal. Sus objetivos son implementar la Justicia Restaurativa y sus Prácticas, para crear círculos de dialogo que le dan a cada uno - especialmente a la juventud - la oportunidad de contar su historia y de ser escuchados en un ambiente respetu-oso, honesto y compasivo. El resultado, ya sea que se utilice en el ambiente laboral entre colaboradores adultos con problemas, en el sistema de justicia entre alguien que ha cometido una falta con la que afectó a otros y aquellos que fueron afectados o como un método para ayudar a la juventud en la escuela a aprender a respetarse y a confiar unos en otros, puede nada menos que cambiarles la vida.

UN COMPROMISO DESDE EL PRIMER DIA

En su primer día de trabajo en 2014, Beatrice se integró a un círculo de diálogo: uno que involucraba a tres jóvenes que habían dañado una propiedad. Dicho círculo incluía a los jóvenes, a sus familias, a vecinos de la comunidad, a la seguridad pública y a un facilitador. *“Al principio, sólo con ver su lenguaje corporal, te dabas cuenta que esos jóvenes estaban cerrados. Tenían miedo, se resistían y estaban avergonzados de estar ahí.”* Dice Beatrice, *“Conforme las pláticas fueron avanzando, se empezaron a sentir seguros como para hablar honestamente acerca de sus acciones... y para asumir la responsabilidad de ellas. Conforme se fueron abriendo, el tono de la discusión en el círculo se transformó en uno de comprensión y entendimiento, tanto para los jóvenes como para aquellos a los que habían afectado. Muchos de los presentes se sentían más interesados en una solución más productiva, en lugar de la resistencia o la compensación, que era su reacción inicial ante el incidente. Al final de la sesión de 2 horas,*

Me di cuenta de que se había dado una profunda transformación. Ya no era “ellos” contra “nosotros”, sino que la conversación se enfocó en qué podemos hacer “todos”, en trabajar juntos para desarrollar una comunidad fuerte y que apoye a todos, tal y como la queremos.

Me atraparon. Yo quería ser parte de este proceso que podía cambiar una espiral descendente para todos los involucrados y convertirla en una posibilidad para sanar y crecer juntos.”

PRACTICAS INOVADORAS EN EL SALON DE CLASES

En 2015, el compromiso, amor por



Beatrice Camacho Foto de / photo by Jeff Kan Lee

los niños y “habilidades con la gente” de Beatrice rápidamente le ganaron el título de Gerente de los Círculos Somos, un programa escolar innovador que atiende a los alumnos de 5o y 6o grado a lo largo del condado, ofreciéndoles un espacio seguro para hablar de sus problemas, escuchar a otros y ser parte de la creación de un salón de clases más respetuoso y compasivo. Ella empezó a reunirse con los maestros, consejeros y administradores por todo el condado y a administrar una donación de \$900,000 durante 4 años. Hoy en día, tres años después, se han desarrollado más de 100 círculos en 12 diferentes escuelas... y hay más por venir. A los jóvenes les encanta reunirse “en círculo” y usualmente se quieren quedar en ellos aunque se haya terminado el proceso. A ellos les interesa llevarse a casa esos valores de respeto, apoyo y de escuchar con cuidado, para las discusiones familiares.

¿Y QUE HAY DE LOS PADRES?

¿Que llevó a Beatrice a co crear el componente padres/tutores del programa? ... no solamente el ayudar a los padres/tutores a entender lo que los Círculos Somos significan para sus hijos, sino, como ella lo menciona, *“... fue porque todos queremos salirnos de nuestros papeles de “padres” o “administrador de la escuela” y que sólo nos importe ser humanos, ser gente que quiere lo mejor para sus jóvenes. Esas discusiones llevan a un entendimiento más profundo y a soluciones más duraderas para los problemas.”*

HACIA ADELANTE

¿Y ahora que? A dos años de aquel día en que Beatrice se sentó en un círculo de diálogo por primera vez, uno de los jóvenes que fue acusado de vandalismo vino a la oficina sólo para saludar y para volver a ver a aquellos que lo ayudaron. *“Sucede con frecuencia”, dice Beatrice. “Todos nosotros, los jóvenes y los adultos, ayudamos a crear aquí un espacio seguro que acepta y respeta a cada uno.”*

“Por muchas razones, a veces nuestros jóvenes son etiquetados de manera negativa antes que verlos por quien realmente son: personas maravillosas que tratan de vivir en sistemas que no necesariamente se establecieron para que ellos tengan éxito. Merecen ser escuchados y apoyados conforme van avanzando.

Ha sido sorprendente el ver los cambios que se dan — Yo aprendo algo nuevo cada día que trabajo con estos jóvenes.”

Y por supuesto, el involucramiento de Beatrice en la comunidad sigue creciendo. También es Gerente de Voluntarios en Restorative Resources y parte del comité organizador de Sanación del Pueblo, un grupo de personas que organiza clínicas curativas sin costo a lo largo del condado.

“Todo es escuchar y sanar a nuestra comunidad. Ya sea un problema emocional o físico, no puedes empezar la curación si primero no aprendes a escuchar.”

Si quiere saber más de Restorative Resources o de los Círculos Somos por favor visite RestorativeResources.org o llame al 707-542-4244

“Everyone, I don’t care how old they are, wants someone to listen to them – just to stop and really, deeply hear what they have to say,” says Beatrice Camacho, “and youth are no different. Maybe they’re a little more shy about speaking out, but they frequently speak more honestly, directly from the heart. And maybe that’s why I think it’s even more important to really listen to them.”

Listening is an art that Beatrice knows well. Throughout her experience in retail before, during, and just out of college, she quickly became the person that everyone gravitated to with their stories.

She was the one who listened and helped whenever she could. “It’s just natural for me. It’s who I am,” she says.

That realization led her to make the choice from telling retail customers what they should want, to listening to what people really need. Which in turn, led her to peruse Craigslist for a new career, and a job working as an Administrative Assistant and front desk one-woman welcoming committee for Restorative Resources, a Sonoma County nonprofit located in Santa Rosa. It was a perfect fit. Their goals are implementing Restorative Justice and Practices to create circle dialogues which give everyone — especially youth — the opportunity to tell their stories and to be heard in a respectful, honest, and compassionate setting. The result, whether used in the workplace among adult co-workers with a dispute, in the justice system between one who has committed an incident of harm and those who were harmed, or as a method to help the youth in school learn to respect and trust each other, can be nothing short of life changing.

A COMMITMENT FROM DAY ONE

On her very first day on the job in 2014, Beatrice sat in on a dialogue circle process: one that involved three youths who vandalized property. The circle included the youth, their families, community members, law enforcement and a trained circle facilitator. *“At first, you could just tell by their body language, those youth were shut down. They were scared, resistant and ashamed to be there.”* Beatrice says, *“As the conversations continued, they began to feel safe enough to honestly talk about their actions... and to take responsibility for them. And as they opened up, the tone of the circle discussion became one of understanding and compassion, both for the youth and those who were harmed. Many present became more interested in a productive solution rather than resistance or retribution, which was their initial response to the incident.*

At the end of the 2-hour session, I realized a profound transformation had taken place. It was no longer “them” vs. “us”, the conversation became hinged on what “we” can do — all of us, working together to grow into the supportive and strong community we all want.

I was hooked. I wanted to be a part of this process that could change a downward spiral for all concerned into the possibility for healing and upward growth.”

INNOVATIVE NEW CLASSROOM PRACTICES

In 2015, Beatrice’s commitment, love of children and outstanding “people skills” quickly earned her the title of Manager of Somos Circles, an innovative new school program serving fifth and sixth graders around the county, offering them a safe space to talk about problems, listen to others and be a part of creating a more respectful and compassionate classroom. She began meeting with teachers, counselors and administrators all around the county, and managing a four-year, \$900,000 award. Now, three years later, there have been over 100 circles in twelve different schools... and more on the way. The youth love being “in circle” and usually want to stay in them long after the process is finished. And they want to bring those values of respect, support and careful listening home with them to family discussions.

WHAT ABOUT THE PARENTS?

This led Beatrice to co-create the parent/guardian component of the program... not only to help the parents/guardians understand what the Somos Circles will mean to their child but, as she puts it, *“... because we all want to slip out of our designated role as “parent” or ‘school administrator’ and just be caring, fully human people who want the best for our youth. Those dis-cussions lead to deeper understanding and longer lasting solutions to problems.”*

FAST FORWARD

And now? Two years to the day of the very first circle dialogue that Beatrice sat in on, one of the youths who was charged with vandalism came into the office just to say *“Hello”,* and to reconnect with those who helped him. *“That happens a lot,”* says Beatrice. *“All of us, the youth and the adults, help to create a safe place here that welcomes and respects everyone.”*

“For various reasons, sometimes our youth get negatively labeled before they are seen for who they really are: amazing individuals who are trying to navigate through systems that aren’t necessarily set up for their success. They deserve to be heard, and supported as they go.

“It’s been amazing to see the changes take place — I learn something new every day working with these youth.”

And, of course, Beatrice’s involvement in the community keeps growing. She is also the Restorative Resources Volunteer Manager and a part of the Sanacion del Pueblo organizing commit-tee, a group of individuals who organize no-cost healing clinics around the county.

“It’s all about listening to, and healing, our community. Whether it’s an emotional or physical problem, you can’t begin to heal until you first learn to listen.”

If you would like to learn more about Restorative Resources, or Somos Circles please visit RestorativeResources.org or call 707-542-4244.

¡Qué Sabor! Top 8 canciones de reggaetón de todos los tiempos • Top 8 Reggaeton songs of all time! Por Bryan Chávez Castro

El reggaetón ha sido, sin dudas, la expresión más popular de la música latina a nivel mundial. Pero antes de los ganchos infecciosos, el reggaetón era música de baile para muchas personas en el Caribe. Aunque el género ahora es menospreciado porque se lo considera superficial y poco inteligente, la tradición se remonta a una cultura rica y diversa de las Antillas.

La característica más presente de la tradición del reggaetón es en sus letras: palabras onomatopéyicas que hacen que el lenguaje suene como un instrumento, un legado que proviene de la poesía del Caribe, y está fuertemente influenciado por las raíces africanas de su gente.

En la lista: se compiló teniendo en cuenta, primordialmente, el éxito comercial de las canciones y su adhesión a la tradición cultural del género.

Reggaeton has been, undoubtedly, the most popular expression of Latin music on the global scale. But before the infectious hooks, reggaeton was dance music for several people in the Caribbean. Although the genre is now looked down upon because it is regarded as superficial and unintelligent, the tradition goes back to a rich and diverse culture from the Antilles.

The most present characteristic of the reggaeton tradition is on its lyrics: onomatopoeic words that make language sound like instruments, a legacy that comes from the poetry of the Caribbean, and is heavily influenced by the African roots of its people. A true cultural expression of Spanish speaking people from the Caribbean.

Onto the list: it was compiled taking into account, primordially, the songs' commercial success and their adherence to the genre's cultural tradition—even narrowing the parameters down, way too many great songs didn't make it.

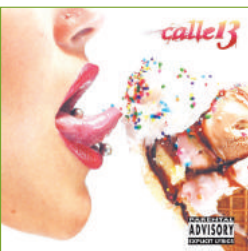
1.GASOLINA — DADDY YANKEE



de su lanzamiento no sea el número uno en esta lista. El estribillo introductorio “Zumbale al mambo” es una reminiscencia del sonido que hacen los bongos: es fiel a la tradición del reggaetón en su mas pura expresión.

The song that put reggaeton on the map. There is no reason the ubiquitous hit that is still played at clubs in Ibiza ten years after its release shouldn't be number one. The introductory refrain "Zumbale al mambo," is reminiscent of the sound bongos make: it's true to the reggaeton tradition, and an unescapable dance hit.

2. ATREVETE-TE-TE — CALLE 13



con reggaetón es lo que los ha convertido en el acto más premiado en la historia musical latinoamericana reciente. Irreverente y paródica, el público se la comió y lo convirtió en la canción más conocida de su tiempo.

Whatever spark of genius made Residente and Visitante, the duo that produced many reggaeton hits, mix tropical cumbia filled with horns with reggaeton is what's made them the most awarded act in recent Latin-American musical history. Irreverent and parodic, the public ate "Atrévete-te-te" up and made it the most well-known song of its time.

3. PA 'QUE RETOZEN — TEGO CALDERON



reggaetón. “Pa ‘Que Retozen” tiene el ritmo más contagioso de la década de 00, el que fue el anfitrión del auge del reggaetón. “Pa ‘Que Retozen” tiene un impacto, lleno de flujos pegadizos y líneas interesantes.

Before adding his lyrical genius to lush salsa and bachata productions, Tego Calderon made some outstanding classic reggaeton bangers. Pa'Que Retozen has the most infectious beat of the 00's decade—the one that hosted the rise of reggaeton. “Pa’Que Retozen” packs a punch, filled with catchy flows and interesting lines in its short 2:32 minutes of duration.

4.TU PUN PUN — EL GENERAL



principal; es considerado uno de los padres del reggaetón tal como lo conocemos. Ritmos fáciles de bailar y letras pegadizas con una entrega extraña pero carismática, "Tu Pun Pun" es el himno definitivo del club latino.

Infusing dancehall and rap in Spanish, El General opened the door for many reggaeton artist to mainstream popularity; he is considered one of the fathers of reggaeton as we know it. Easy-to-dance-to beats and catchy lyrics with an odd but charismatic delivery, "Tu Pun Pun" is the definitive latin club anthem.

5. DILE — DON OMAR



lanza su “R” sobre ciertas palabras hace que su flujo se mezcle con el vibrante instrumental. Un testimonio de su conocimiento de las raíces del reggaetón.

The undeniably caribbean percussion makes "Dile" not only a banger, but also slow-dance cut. The way in which Don Omar emphatically rolls his "R" on certain words makes his flow blend in with the vibrant instrumental. "Dile," although not Don Omar's most emblematic song, it is his catchiest and most infectious.

6.YO QUIERO BAILAR — IVY QUEEN

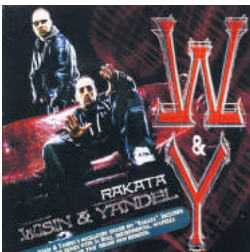


Quiero Bailar” hizo que todos bailaran al ritmo pegadizo de respetar el consentimiento. La canción trata de que las mujeres dejen a los hombres bailar con ellas, pero ella establece límites para el comportamiento esperado después de la rutina.

In the hypermasculine, sometimes misogynistic spaces in which reggaeton was popular, Ivy Queen rose as a feminist champion. "Yo Quiero Bailar" had everyone

dancing to a catchy beat about respecting consent. The song is about women letting men dance with them, but she set boundaries for expected behavior after the grind. The song was played everywhere, and with it, Ivy paved for many other female reggaeton artists.

7. RAKATA — WISIN Y YANDEL



que este exitoso single debut conquistara las listas, todos parecían entender. Las rimas creativas y la clásica línea de bajo de reggaetón fueron los catalizadores de las ahora leyendas del reggaetón. Ahora separados, han tenido éxito comparable al que tuvieron juntos.

Rakata is a made-up word that seems to describe a sensual dance. Before Wisin y Yandel, no one knew what it meant, but after this hit debut single conquered the charts, everyone seemed to understand. Creative rhymes

and the classic reggaeton bassline were the catalysts for the now reggaeton legends, who have parted their ways and are being equally as successful.

8. AY VAMOS — J BALVIN



exitoso, tanto comercial como artísticamente). “Ay Vamos” tiene influencias de la ola trampa que se filtra a través de la música en los Estados Unidos, pero sus cualidades tropicales lo convierten en un elemento básico del reggaetón contemporáneo.

A decade after reggaeton's superficial peak, J Balvin came from the lineage of new artists who are reviving it (and he seems to be the most successful, both commercially and artistically). "Ay Vamos" has influences from the trap wave that's seeping through music in the United States, but its tropical qualities make it a contemporary reggaeton staple.



PANO HALL
THUNDER VALLEY

TICKETS ON SALE NOW



PABLO MONTERO Y BEATRIZ ADRIANA

LA REYNA DE NUESTROS CORAZONES

MAY 19 • 7:30PM

FOR A COMPLETE LIST OF PERFORMANCES
VISIT WWW.THUNDERVALLEYRESORT.COM
CHARGE BY PHONE AT 800-745-3000, ONLINE AT
THUNDERVALLEYRESORT.COM OR PURCHASE
TICKETS AT THE THUNDER VALLEY BOX OFFICE.



THUNDER VALLEY
CASINO • RESORT

#LIVEOUTLOUD



THUNDERVALLEYRESORT.COM

1200 ATHENS AVENUE, LINCOLN, CA 95648
877-468-8777 • I-80 TO HWY 65, LEFT ON SUNSET



SANTA ROSA CITY SCHOOLS

**PARA MÁS NOTICIAS DEL SRCS, ENCUÉNTRENOS EN @SRCSSCHOOLS
FACEBOOK TWITTER INSTAGRAM**

NO HAY CLASES EN ESTAS FECHAS: No hay clases el jueves 8 de marzo. Los maestros asistirán a un entrenamiento de desarrollo profesional ese día. El Spring Break es del 2 al 6 de abril.

PROGRAMAS DE VERANO: ¡Por favor anote en su calendario los Programas de Verano de las Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa, que empiezan en junio!

- Campamento de Verano de Investigaciones (Academia Jardín de Niños - 5º grado) - ¡la ubicación será anunciada pronto! Del 11 al 29 de junio
- Recuperación de Créditos de Preparatoria en la Preparatoria Montgomery - 1a sesión - del 11 al 28 de junio; 2a sesión - del 9 al 26 de julio (visite a su consejero de preparatoria para mayor información)
- Proyecto Make en la Escuela Intermedia Cook - del 11 al 29 de junio
- Academia Mike Hauser - del 11 al 29 de junio
- Campamento Mariachi y Artes de Una Ciudad en la Escuela Intermedia Cook - del 5 al 26 de julio

Para mayor información, busque “Summer Programs” en nuestra página www.SRCSchools.org

INSCRIPCIONES PARA JARDIN DE NINOS: ¡Inscríbalos ahora para el Jardín de Niños en otoño! Tenemos programas de uno y de dos años para el jardín de niños. Muchas escuelas ofrecen cuidados después de la escuela. Para mayor información visite: www.SRCSchools.org o llame al (707) 528-5272

**For SRCS news, find us @SRCSchools
Facebook • Twitter • Instagram**

NO SCHOOL ON THESE DATES There is no school on Thursday, March 8th. Teachers will be attending professional development training that day. Spring Break is April 2-6.

SUMMER PROGRAMS Please mark your calendar for Santa Rosa City Schools Summer Programs starting in June!

- Investigations Summer Camp (Kindergarten Academy - 5th grade) - location to be announced soon! June 11- 29
- High School Credit Recovery at Montgomery High, Session 1: June 11 – 28; Session 2: July 9 – 26 (see your high school counselor for more info)
- Project Make at Cook Middle: June 11 – 29
- Mike Hauser Academy: June 11 – 29
- Mariachi Camp and One City Arts at Cook Middle: July 5 – 26

For more information, look for “Summer Programs” on our website www.SRCSchools.org

KINDERGARTEN REGISTRATION Register now for Kindergarten in the Fall! We have one- and two-year kindergarten programs. Many schools offer after-school care. For more information: www.SRCSchools.org or (707) 528-5272

Santa Rosa City Schools is composed of
Santa Rosa Elementary District (K-6)
Santa Rosa High School District (7-12)
707 528-5388 • www.SRCSchools.org
Elementary: (707) 528-5272 High School: (707) 528-5284
211 Ridgway Ave. Santa Rosa, CA 95401-4386



LOS IMPUESTOS SON COMPLICADOS. NOSOTROS LO HACEMOS FÁCIL.

Deje a nuestros expertos hacer el trabajo Completamente Gratis.

Marque 2-1-1

Sus ingresos anuales del hogar deben ser menos de \$54,000 para calificar. Los locales de preparación de impuestos estarán abiertos de Enero a Abril.

Taxes are complicated. We make it easy. Let our experts do the job completely for free. Dial 2-1-1. Your household annual income must be less than \$54,000 to qualify. Local tax preparation sites will be open January through April.



EarnIt! KeepIt! \$aveIt!

Charles M. Schulz - Aeropuerto del condado de Sonoma (STS)



¿Dónde te gustaría ir?

Puede volar directo, conectarse y disfrutar.

Seattle (SEA) - Portland (PDX) - Los Angeles (LAX) -
Orange County (SNA) - San Diego (SAN) - Phoenix (PHX) -
San Francisco (SFO) - Minneapolis (MSP)



Reserve sus entradas hoy mismo: www.flySTS.com

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!



Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30 –7:30 pm, Lunes/Monday: Primary Care/ Family Practice.

3–4:30 pm Martes para niños/Tuesday for Children and Primary Care/Family Practice

Miércoles/Wednesday & Viernes/Friday by appointment for Women’s Health, School/ Work physicals, and enrollment in CalFresh, Medi-cal and Covered California.

5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

**50 Montgomery Drive Drive
Santa Rosa, CA 95404
707 585-7780**

jewishfreeclinic.org

Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



JUNTAS FAMILIARES

¿Se pregunta cómo lograr que sus hijos colaboren por el bien de la familia? Las juntas familiares semanales pueden ayudar. Éstas proveen una oportunidad para expresar los valores familiares, y compartir aliento y reconocimiento. También pueden discutirse las preocupaciones, lidiar con los conflictos, practicar destrezas para resolver problemas, y planificar paseos y celebraciones familiares.

HE AQUÍ VARIAS GUÍAS PARA UNAS JUNTAS FAMILIARES PRODUCTIVAS:

- Elija días y horas convenientes para su familia. Pueden ser los domingos en la noche después de la cena, o los sábados por la mañana antes de comenzar los oficios y diligencias.
- Las juntas deben ser breves. Quince o veinte minutos pueden ser suficiente.
- Si sus hijos son pequeños, comiencen con sólo uno o dos asuntos a tratar en las juntas. Los niños de cuatro años en adelante pueden participar. La mayoría de los niños disfrutan las juntas familiares, siempre que no incluyan gritos o peleas.
- Limítese al tiempo acordado, y concluyan con una nota positiva, u ocúpense en una actividad placentera después de la junta.
- Apunten las ideas y los acuerdos, para no olvidar lo que deseen recordar.
- Pongan en la puerta del refrigerador un papel para apuntar los temas a ser discutidos en la próxima junta familiar. Éstos pueden incluir a dónde ir durante el fin de semana, las tareas a ser realizadas, planificar una visita o fiesta, o un nuevo sistema para estar listos a tiempo en las mañanas.

AGENDA SUGERIDA PARA LAS JUNTAS:

1. Reconozcan lo que está haciendo bien cada miembro de la familia.
 2. Aborden primero los asuntos propuestos por los niños, ya que estarán más interesados y dispuestos a colaborar cuando se les ha prestado atención a sus preocupaciones.
 3. Traten de incluir sólo un asunto propuesto por los padres cada semana. ¡En un año esto resulta en 52 asuntos!
 4. Terminen la junta con un plan de acción para lidiar con los asuntos discutidos.
- Al conducir la junta familiar, enfóquese en las soluciones, no en las quejas. Si usted está tratando de entender un problema,

investigue el asunto. Haga preguntas clarificadoras, y asegúrese de que todos se sientan comprendidos. Por ejemplo, si su niña de 5 años dice que ya no quiere cumplir con su tarea de alimentar al gato, ofrézcale la oportunidad de que explique lo que ha cambiado. Pregúntele a los otros niños si han tenidos experiencias similares. Juntos pueden acordar un oficio diferente para su hija si alguien se ofrece a alimentar al gato. Enseñe a los niños a proponer sus ideas, elegir una solución, y evaluar el resultado en la próxima junta.

Considere hacer algo divertido después de las juntas familiares. Jueguen un juego, salgan a caminar, o compartan una cena especial. Las destrezas que sus niños aprenderán al tomar parte de juntas familiares les servirán con sus amistades, en la escuela, y en el trabajo. Muchos problemas pequeños pueden ser solucionados antes de que se hagan mayores. Y la familia entera se sentirá más unida al aprender a ayudarse mutuamente. Las juntas familiares exitosas toman práctica, paciencia, y una actitud positiva.

Para más información e inspiración, escuche **Cuerpo Corazón Comunidad** los miércoles a las 11am por **KBBF 89.1FM**, www.KWMR.org, www.cuerpocorazoncomunidad.org, y por **Facebook**. Escriba a la **Doctora Marisol** a comentarios@cuerpocorazoncomunidad.org

NEED FOOD?

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

¿NECESITA COMIDA?

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

REDWOOD EMPIRE FOOD BANK

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

FAMILY MEETINGS

Do you sometimes wonder how to get your children to work together for the good of the family? Weekly family meetings are one way. They provide an opportunity to express family values and give encouragement and praise. You can also discuss concerns, deal with conflicts, practice problem-solving skills, and plan family outings or celebrations.

HERE ARE SOME GUIDELINES FOR PRODUCTIVE FAMILY MEETINGS:

- Pick a time that's best for your family. Every Sunday night after dinner might work or Saturday morning before everyone gets busy.
- Have short meetings. Fifteen to twenty minutes can be enough.
- If your children are young, start with just one or two issues at each meeting. Children as young as four years old can participate. Most children like family meetings as long as there isn't yelling or arguing.
- Stick to your time limit, and end on a positive note, or follow with an enjoyable activity.
- Write down agreements and ideas, so important items aren't forgotten.
- Post a list on your refrigerator for topics to be discussed at your next family meeting. They may be items like where to go on the weekend, chores to be done, planning a sleepover with friends, or a new system for getting ready for school on time.

SUGGESTED ORDER OF AGENDA:

1. Give praise to each family member about what's working well.
 2. Address children's concerns first, as they will be more interested in cooperating when their issues are addressed.
 3. Try to include only one parent concern per week. In a year that's 52 issues!
 4. End with a plan with action items to address the concerns noted.
- When leading a family meeting, focus on solutions, not complaining.

If you're trying to understand a problem, investigate the issue. Ask clarifying questions and make sure that the person who has a concern feels understood. For example, if your 5-year-old daughter tells you she doesn't want to do her chore of feeding the cat anymore, give her time to talk about what's changed. Ask the other children if they've had a similar experience. Together you can come up with an alternative chore for your daughter to do if someone else is willing to feed the cat. Help children learn how to brainstorm ideas, pick a solution, and evaluate the outcome at the next meeting.

Consider having some fun after a family meeting. Play a game, take a walk, or have a special dinner together.

The skills that your children will learn by taking part in family meetings will be of value to them with their friends, at school, and at work. Many small problems can be worked out before they grow into big issues. And the entire family will feel more connected as they learn to help each other. Successful family meetings take practice, patience, and a positive attitude.

For more information and inspiration, listen to **Cuerpo Corazón Comunidad** on Wednesdays at 11am on **KBBF 89.1FM**, www.KWMR.org, www.cuerpocorazoncomunidad.org and via **Facebook**. Contact Doctora Marisol at comentarios@cuerpocorazoncomunidad.org.

expanding your horizons

Ciencia Tecnología Ingeniería Matemática

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

Abril 14 2018

Sonoma State University

8:30 am - 2 pm

ARCHITECTURA DA BIOLOGÍA DEL CORAZÓN

QUÍMICA DE COLORES AVIONES VOLANDO

MINERALES BRILLANTES Y MAS...

Talleres para niñas en grados 7 y 8 dirigido por CTIM mujeres

Registro se cierra el 10 de Abril o cuando ya no hay espacio

Para mas información y para registrar:

eyh-soco.org

o deja un mensaje: 707-800-9819

expanding your horizons

Science Technology Engineering Math

"Motivating Young Women in Science and Mathematics"

Abril 14 2018

Sonoma State University

8:30 am - 2 pm

ARCHITECTURE BIOLOGY OF THE HEART

CHEMISTRY OF COLORS FLYING AIRPLANES

SPARKLY MINERALS AND MORE...

Hands-on workshops led by STEM women for 7th and 8th grade girls.

Registration closes April 10 or when full.

For more information and to register:

eyh-soco.org

or leave a message: 707-800-9819

(707) 847-3970 • trujilloalison@gmail.com • lifetranslated.net

JCC Presents

Israeli Film Festival 2018

March 6 - March 27

Films about people – not politics!

Películas acerca de la gente – ¡no de la política!

Rialto Cinemas®

6868 McKinley Street, Sebastopol

Tickets and Information

WWW.JCCSOCO.ORG or 707-528-4222



Purchase tickets online at www.jccsoco.org! Season Pass admits one person to each of the shows: Matinee \$38; Evening show \$50 Individual Tickets in advance: Matinee \$10; Evening show \$13. Join La Voz and become a Sponsor! \$200 donation to the festival includes 2 tickets. A limited number of tickets will be available on the day of the show at the theater. Prices at the door: Matinee \$11, Evening show \$14. Shows do sell out. Seating is on a first come, first served basis. Screenings at Rialto Cinemas®, 6868 McKinley Street, Sebastopol.

Welcome to the 3rd annual
JCC Sonoma County
Israeli Film Festival

Foreign language films seldom make it to theaters in our area, so film festivals are your best chance to catch the really good ones. Every year the **Jewish Film Festival** reviews a large number of great Israeli films, but cannot show all of them for programming reasons. That's why we established The Israeli Film Festival, to allow us to bring the best of Israel's robust and prolific film industry to you.

In Between	Hill Start	Past Life	Maktub
Tues. March 6, 1:00 and 7:30 pm	Tues. March 13, 1:00 and 7:30 pm	Tues. March 20, 1:00 and 7:30 pm	Tues. March 27, 1:00 and 7:30 pm
			
How do you imagine the lives of Arab-Israeli women? In this taboo-breaking film; three Palestinian women share an apartment in Tel Aviv, finding themselves doing a balancing act between tradition and modernity- citizenship and culture- fealty and freedom: A criminal lawyer, who burns off her workday stress in the underground club scene, a DJ, who starts a budding relationship with another woman, and their new roommate, the religious Muslim student, whose conservative fiancé is horrified by her new friends.	A car accident on her son's wedding day puts mom in a coma. Left to cope, are a difficult father and his softhearted son - both plastic surgeons, locked in a professional and intergenerational battle; a bride to be with a big mouth and a short fuse, who tries to assert herself in this family; an unmarried daughter still living at home, pining for a big star in Arab cinema. Will an almost love, an almost wedding, maybe acceptance, a driving test, and a car that won't start lead to happily ever after?	A Christian woman approaches an Israeli classical singer in Berlin, and calls her father a murderer. Inspired by true events, this thriller tracks the 1977 trans-European odyssey of two sisters – one an introverted ambitious classical musician, and the other a combative liberal magazine editor. As they try to unravel a disturbing wartime mystery that has cast a foreboding shadow on their lives, they realize that freedom from the shackles of the past requires painful sacrifices, as does the struggle to discover one's unique voice.	Steve and Chuma are a duo of rough and tough thugs who collect protection money for a Jerusalem-based crime organization. Being the only survivors of a terrorist attack at a local restaurant, they decide to change their ways and become flesh and blood angels. They lurk at the Wailing Wall's square to pick and choose the lucky people whose wishes they will help grant, from the notes deposited in the holy stones. While fulfilling other people's wishes they find themselves discovering their own secret desires.
Drama, Israel, 2016 103 min. Arabic/Hebrew w/ English Subtitles	Romantic Comedy, Israel, 2014 92 min. Hebrew/Arabic w/ English Subtitles	Drama, Israel, 2016 109 min. Heb/German/Polish/Eng, w/ Eng Subs	Crime Comedy, Israel, 2017 100 min. Hebrew w/ English Subtitles



Grandes días de juegos

¡Este mes de Marzo estamos regalando una camioneta, dinero en efectivo y juegos gratis en las tragamonedas!

LOS MIÉRCOLES

HASTA

7X

DÍAS DE MULTIPLICADORES DE PUNTOS

¡GANE HASTA 7X DE PUNTOS!

Preferencial = 2X puntos • Premier = 3X puntos

Platino = 5X puntos • Élite = 7X puntos

LOS JUEVES



PUNTOS PARA JUEGOS EN LAS TRAGAMONEDAS

8 A.M. - MEDIANOCHE

Convierta los puntos en juegos en las tragamonedas.

1,000 puntos = \$1 en juegos en las tragamonedas



TORNEO DE JUEGOS EN LAS TRAGAMONEDAS

5 P.M. - 10 P.M.

Hasta \$30,000 en premios en cada torneo.

¡Gane hasta \$10,000 en efectivo!

DOMINGO, 25 DE MARZO



GANE UNA TOYOTA TUNDRA

Más 100 ganadores comparten \$50,000 de premios en efectivo. Sorteos

de efectivo a las 2P.M., 4P.M. Y 6P.M. Sorteo de dinero en efectivo y de la

camioneta a las 8P.M. Los premios no reclamados se sortearán de nuevo

en el siguiente horario. ¡Todos los premios son GARANTIZADOS! Gane

boletos durante todo el mes al jugar en las tragamonedas y en los juegos

de mesa.



Anótese para una tarjeta Graton Rewards y obtenga hasta \$500 para Juegos Gratis en las Tragamonedas - ¡Garantizado!

DE LA BAHIA A LA ALEGRIA EN 43 MINUTOS
ROHNERT PARK EN LA SALIDA 484 DE LA US 101

288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100



GRATONRESORTCASINO.COM



GRATON

RESORT & CASINO™

LOS MIÉRCOLES ACTIVE LAS OFERTAS DE MULTIPLICADORES DE PUNTOS EN UN QUIOSCO REWARDS. PARA PARTICIPAR EN LAS PROMOCIONES Y EVENTOS SE REQUIERE LA TARJETA GRATON REWARDS. EL REGLAMENTO COMPLETO SE ENCUENTRA EN EL REWARDS CENTER. DEBE TENER 21 AÑOS O MÁS. JUEGUE DENTRO DE SUS LÍMITES. SI PIENSA QUE TIENE UN PROBLEMA CON EL JUEGO COMPULSIVO, LLAME 1-800-GAMBLER PARA AYUDA. ROHNERT PARK, CA. ©2018 GRATON RESORT & CASINO