FIESTA LATINA en la Feria de Sonoma y Marin en Petaluma • Domingo 26 de junio

Ven a LA FERIA de Sonoma y Marin

2011 Sonoma-Marin FAIR
Preserve The Tradition
Refreshments · Exhibits · Demonstrations · Entertainment
JUNE 22-26, 2011
PETALUMA, CA

¡Manteniendo la tradición!

La feria familiar y favorita del condado de Sonoma

Del 22 al 26 de junio de 2011

¡Cinco grandes días de DIVERSIÓN a un precio muy bajo!

CATADO DE VINOS y DEMOSTRACIONES DE CHEFS durante los cinco días. ¡Habrá muestras y más!

¡Cientos de atracciones! El concurso del Perro más Feo del Mundo; carrera de cerdos; juegos, un tren solar y mucho más.

DESTRUCTION DERBY, 26 de junio
(se requiere que adquiera admisión por separado)

Admisión: Adultos: $15
Niños de 4 a 12 años: $10
Personas con al menos 65 años: $8
Niños menores de 4 años: Gratis

Además DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA: ¡Carreras de cerdos! El hipnotista Chris Mabry. AG-Ventureland para los niños: Granja orientada a la diversión, actividades educativas. Cree y visite el área: Donde los niños crean su propio recuerdo de la feria. Exhibición de ganado. Demostraciones y exhibiciones. El tren que funciona con energía solar. Juegos y concursos para toda la familia

¡Con la música de tres grandes grupos musicales!

Domingo 26 de junio • FIESTA LATINA

Actuación de **LOS FREDDYS** con la presentación de **"La Señal de Tierra Caliente"** y **La Banda BM** además el concurso de canto **"CANTA CON EL ALMA"** (Para mayores detalles visite Sonoma-MarinFair.org). La Fiesta será de 4 a 8 PM y es patrocinada por el Periódico Bilingüe La Voz, Azteca America, La Máquina La Vaquera, Éxitos, Radio Lazer, La Mejor y Lola's market

Arturo Cisneros y sus Freddys

Miércoles 22 de junio
DÍA DE LOS NIÑOS (todos pagarán tan sólo $10 hasta las 5:00 P.M.); **TOWER OF POWER: TEEN EDGE** y **THE LOST BOYS**

Jueves 23 de junio
RICK SPRINGFIELD: Día de las Personas de la Tercera Edad (personas con al menos **65 años pagarán tan sólo $2**)

Viernes 24 de junio
CHARLIE DANIELS BAND: El concurso del Sabor de los Tamales de Sonoma y Marin (Para mayores detalles y formas para participar visite Sonoma-MarinFair.org). Concurso de **EL PERRO MÁS FEO DEL MUNDO®** y el Festival para las Personas que Aman a los Perros

Sábado 25 de junio
BLUE OYSTER CULT Y FOGHAT: Con Pat Jordan Band Famosos chefs: El príncipe y la princesa de Porc, John Stewart y Duskie Estes; **DÍA DE LOS GRANJEROS** eventos de acción que van desde carreras de borregos hasta corte de heno.

HORAS
Miércoles de 1 a 11 PM
Jueves de 1 a 11 PM
Viernes y Sábado desde el mediodía a la medianoche.
Domingo desde el mediodía a 11 PM.
(no se admiten más entradas después de las 10:00 P.M.)

Pague un sólo precio...

Boleto con un sólo precio: Incluye la entrada, paseos ilimitados en las atracciones mecánicas, conciertos, exhibiciones, entretenimiento y mucho más, excepto por el Destruction Derby!

Todos son niños el miércoles 22 de junio, el Día de los Niños, la admisión es de **$10** antes de las 5 PM, el primer día de la feria.

$2 el Día de las Personas de la Tercera Edad, el jueves 23 de junio.

Si viene por el 101, tome la salida East Washington y vaya hacia el Oeste. Los terrenos de la feria estarán a mano izquierda entre el segundo y tercer semáforo. Para más información llame al: 707 283.3247

Compre boletos con descuento por Internet en

www.sonoma-marinfair.org

© 2011 Designed by La Voz Bilingual Newspaper, www.lavoz.us.com

Patrocinadores de la Fiesta Latina

Patrocinadores de la Fiesta Latina

Kitaro • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Kitaro es un músico y compositor japonés quien fue uno de los pioneros en hacer uso de los sonidos meditativos y melódicos del género de la Nueva Era, mucho antes de que se convirtiera en una categoría musical en el mundo occidental. Su música cruza las fronteras culturales debido a que está influenciada por sonidos obtenidos de todo el mundo. Es preferido escuchar su música cuando uno se encuentra en un estado de meditación, tales como durante una terapia de masaje, imágenes guiadas o bien durante la realización de ejercicios con movimientos lentos. De esta forma, su música se convierte en algo casi imperceptible tal como si fuera una extensión de la naturaleza, de la vida del ser de uno mismo. Kitaro busca diseminar la paz y el amor a través de su música.

Kitaro nació en Masanori Takahashi, en Toyohashi, Japón en 1953. Kitaro empezó a tocar la guitarra acústica mientras asistía a la escuela preparatoria y se sintió profundamente influenciado por Otis Redding. Sin embargo, el sintetizador análogo se convirtió en el elemento de su elección después de haber conocido al famoso sintetizador alemán Klaus Schulze. Dejo a su Banda "*Far East Family*" para realizar su carrera de solista y crear su primer álbum como solista "*Astral Voyage*", el cual fue bastante bien recibido por el público. Durante la década de 1980, Kitaro creó música para *Silk Road*, una serie de documentales japoneses con la que obtuvo reconocimiento internacional. Pero no fue hasta que firmó un contrato con *Geffen Records,* en 1986, que Kitaro entró al mercado del mundo occidental. Kitaro vendió dos millones de álbumes después de realizar su primer tour en los Estados Unidos. Kitaro ha colaborado con muchos artistas y ha realizado tours en forma extensa. Hasta ha llegado a crear una ópera a larga escala en China. Kitaro ha sido nominado para obtener el Premio Grammy al menos en una docena de ocasiones. Obtuvo el premio *Golden Globe* por la realización musical del filme *Heaven on Earth* de Oliver Stone en 1993 y un premio *Grammy* en el año 2000 por su álbum de música de la nueva era "*Thinking of You*".

Kitaro estuvo seis meses en un monasterio religioso hindú donde aprendió prácticas de meditación y canto religioso. Kitaro estuvo casado con Yuki Taoka durante siete años y tuvieron un hijo, Ryunosuke. Se separaron después de que Kitaro pasara la mayor parte de su tiempo trabajando en los Estados Unidos, mientras que Yuki trabajaba en Japón. Posteriormente, Kitaro contrajo nupcias con Keiko Matsubara, una música que participó en diversos álbumes de Kitaro. La pareja vivió en una propiedad de 180 acres en Colorado y ahí construyó su casa y estudio de 2,500 pies cuadrados. Después se reubicaron en Sebastopol, California, en el condado de Sonoma.

"***La naturaleza me inspira. Tan sólo soy un mensajero"*** - Kitaro

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

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

Kitaro is a Japanese musician and composer who pioneered the meditative, melodic sounds of the New Age genre long before it became a category in the West. His music crosses cultural boundaries in part because it is influenced by sounds from around the world. It is best listened to while in a meditative state such as during massage, guided imagery or thoughtful exercise. In this way, his music becomes almost imperceptible as anything other than an extension of nature, life and one's own being. His mission is to spread a message of peace and love through his music.

Kitaro was born Masanori Takahashi in Toyohashi, Japan in 1953. He began playing acoustic guitar in high school and was deeply influenced by Otis Redding. However, the analog synthesizer became his instrument of choice after meeting the famous German synthesist, Klaus Schulze. His Far East Family Band gave way to a solo career and his solo album, *Astral Voyage,* was very well received. During the 1980's, Kitaro created music for *Silk Road*, a Japanese documentary series that gained him international recognition. But it wasn't until Geffen Records signed him in 1986 that Kitaro was embraced by the West. He sold over two million albums after his first tour in North America. Kitaro has collaborated with many artists and toured extensively. He even created a large scale opera in China. Kitaro has been nominated for a Grammy Award at least a dozen times. He won a Golden Globe for his music in Oliver Stone's 1993 film *Heaven on Earth* and a Grammy in 2000 for his new-age music album, *Thinking of You*.

Kitaro spent six months in an ashram in India where he learned chanting and meditative practices. He was married to Yuki Taoka for seven years and had a son, Ryunosuke. They separated because Kitaro mostly worked in the United States while Yuki worked in Japan. Later, Kitaro married Keiko Matsubara, a musician on several of his albums. The couple once lived on 180 acres in Colorado and composed in Kitaro's 2500 square foot home studio. They have since relocated to Sebastopol, California in Sonoma County.

"Nature inspires me. I am only a messenger"
—Kitaro

Graduarse de la preparatoria empieza en preescolar • High School graduation begins in preschool

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina

Durante el preescolar y el jardín de niños: Los niños deben empezar a reconocer letras y números. Los padres deben jugar con sus hijos usando letras y contando. Leyéndoles aunque sea en español .

PRIMER GRADO: Los niños están aprendiendo a leer: descubriendo la magia de la lectura. ***Padres,*** o un hermano mayor, necesitan leerles diariamente. ***Padres,*** supervisen y ayuden con las tareas a sus hijos y establezcan un tiempo diario definido y constante para hacer las tareas, si no pueden buscar ayuda en la escuela. ***Padres,*** deben estar atentos durante la fase en la que sus hijos están aprendiendo a leer y a escribir. Si no están en el nivel adecuado ***¡busquen ayuda inmediatamente! Padres,*** revisen la ***tarjeta del reporte académico*** que llega a su casa cada tres meses. También hay reevaluaciones seis veces al año. Si no la entienden ¡hablen con el profesor inmediatamente! ***Padres, revisen las mochilas de sus hijos para saber sobre las tareas.***

Foto de/Photo by ***Ruth González***

Segundo y tercer grado: Aprender a entender conceptos e ideas y a comportarse como un estudiante, es decir empezar a investigar. Aprendiendo las bases de las Matemáticas: suma, resta y empezar con multiplicación y división.

- ***Padres,*** supervisen y ayuden con las tareas a sus hijos y establezcan un tiempo diario definido y constante para hacer las tareas, si no pueden buscar ayuda en la escuela.
- ***Padres,*** revisen ***la tarjeta del reporte académico*** hablen con los profesores para ver cómo va su hijo y si no se encuentra en el nivel adecuado, ***busquen ayuda en la escuela inmediatamente.***
- ***Padres,*** al final del segundo grado tienen el Examen de Estándares de California (*California Standards Test*). Los resultados se mandan a su casa, revíselos y hable con el profesor para que le explique lo que significa. ***Atención*** este examen se dará al finalizar de todos los grados. Si los niños no pasan bien este examen se van a retrasar. Los resultados llegan en agosto y el examen es entre abril y mayo.
- ***Padres,*** estén al pendiente preguntado a los profesores sobre la reclasificación de sus hijos.
- ***Padres, revisen las mochilas de sus hijos para saber sobre las tareas.***

Reclasificación. Tercer grado al Quinto. Reclasificarse. Tomar el Examen del Desarrollo del Idioma Inglés de California *(EDIICA). (California English Language Development Test (CELDT).*

Todo estudiante donde en su casa no se habla inglés diariamente tienen que tomar este examen. Muchos estudiantes pueden estar listos para pasarlo en el tercer grado. Este examen sólo se aplica una vez al año a finales de ***septiembre – principio de octubre***, los resultados del examen son recibidos en febrero y los estudiantes que pasaron el examen son reclasificados el siguiente año escolar. Los estudiantes que ***no pasen el examen deberán tomarlo cada año hasta que lo pasen***, pero si se pasan de quinto grado se atrasarán académicamente. Reclasificarse en el quinto grado o antes es lo mejor para que puedan estar al nivel adecuado.

- ***Padres,*** supervisen y ayuden con tareas a sus hijos y establezcan un tiempo diario definido y constante para hacer las tareas, si no pueden buscar ayuda en la escuela. Hablen con los profesores cada trimestre para ver cómo va su hijo y si no se encuentra en el nivel adecuado, busquen ayuda en la escuela inmediatamente.
- ***Padres,*** enfóquense completamente en la reclasificación para que durante este periodo su hijos logren reclasificarse. Si su hijo no ha aprobado satisfactoriamente el Examen de Estándares de California (*California Standards Test*) y no ha podido reclasificarse cuando llega al **6to grado**, tendrá que tomar clases extras de inglés o Matemáticas, lo cual no le permitirá tomar las clases regulares y las opcionales ¡y por consecuencia se va a atrasar!

Revisen las mochilas de sus hijos para saber sobre las tareas. La clave para que sus hijos puedan llevar todas las materias **requeridas** en cada grado es ¡la reclasificación!

Escuela Intermedia: Grados: 6/7/8. Si los estudiantes han aprobado satisfactoriamente el Examen de Estándares de California (California Standards Test) los estudiantes deben:

- ***Leer al nivel del grado*** en el que están.
- ***Empezar a tomar las clases del currículo para A-G*** que son: Las Matemáticas que lo preparan por lo menos al Álgebra : Las Matemáticas 6,7 y 8 (Listos para el Álgebra).
- ***Tener las herramientas para entrar a niveles más elevados de ciencias.***
- ***Padres,*** supervisen y ayuden con tareas a sus hijos y establezcan un tiempo diario definido y constante para hacer las tareas, si no pueden buscar ayuda en la escuela.
- ***Padres,*** hablen con los profesores cada trimestre para ver cómo va su hijo y si no se encuentra en el nivel adecuado, debe buscar ayuda en la escuela inmediatamente
- ***Padres, revisen las mochilas de sus hijos para saber sobre las tareas.***

Preparatoria – High School. Padres, supervisen y establezcan un tiempo diario definido y constante para hacer las tareas. Si hay problemas busque ayuda en la escuela inmediatamente. Cada seis semanas hay un reporte con las calificaciones. Pueden entrar al Internet con el código que les da la escuela y obtener las calificaciones.

Cuando sospechen que algo anda mal con sus hijos hablen con los profesores inmediatamente o con la consejera, en todas las escuelas debe haber personal que habla español.

By Noris Binet sociologist /consultant for latino affairs

PRESCHOOL and KINDERGARTEN ***children must begin to recognize letters and numbers.*** Parents should play with their children by counting, using letters and reading to them in either Spanish or English.

FIRST GRADE ***children are learning to read.*** In order to discover the magic of reading; parents, an older child or other person in the home must read to them. ***Parents must monitor and help with homework.*** Maintain a stable and defined daily time for homework. If not, children may be able to get help at school. Be attentive during this phase. Make sure your child is learning to read and write effectively. If they are not at the level they should be, ***please seek help immediately! Parents shoud review the academic report cards that come home every three months.*** There are also reassessments six times throughout the school year. If you do not understand these, talk to the teacher immediately! ***Homework.*** Parents, look in your childrens' backpacks to learn about homework assignments.

SECOND AND THIRD GRADE ***students are learning to understand concepts, ideas and act as a student;*** they are beginning to investigate. Learning the basics of math: addition, subtraction and beginning multiplication and division. ***Parents, monitor and help with homework.*** Maintain a stable and defined daily time for homework. If not, children may be able to get help at school. Always look in your childrens' backpacks to learn about homework assignments. ***Review the academic report cards*** and attend conferences with teachers to see how your child is doing. If they are not at the level they should be, ***seek help immediately!*** At the end of second grade students will take the California Standards Test. Results are sent to your home. Review them and speak with the teacher so they can explain what it means. ***Remember!*** This test is given towards the end of every grade. If children don't do well on this test, they will be held back. The test is given in April-May and results arrive in August. ***Parents,*** *remember to ask teachers regarding the* reclassification of your child.

THIRD GRADE TO FIFTH GRADE RECLASSIFICATION
Every student in a home where no one speaks English daily must take the California English Language Development Test (CELDT). Many students may be ready to pass the third grade. ***This test is given yearly in late September or early October.*** Test results are received in February and students who pass the test are reclassified the following year. ***Students who fail must take the test until they pass,*** but if this goes on beyond the fifth grade they will fall behind academically. Getting reclassified in the fifth grade or earlier is best for them to achieve the appropriate level for their age. ***Parents, monitor and help with your children's homework.*** Maintain a stable and defined daily time for homework. If unable to do so, they may be able to get help at school. ***Parents, speak with teachers every trimester to see how your child is doing.*** If they are not at the level they should be, seek help immediately. ***Focus completely on having your child reclassified.*** If your child doesn't do well on the California Standards Test and has not been reclassified by the time they reach the 6th grade, then they will have to take extra classes in English or mathematics which will prevent them from taking regular classes or electives and will then hold them back. In order to get reclassified, children should take all the required classes for their grade.

MIDDLE SCHOOL, GRADES SIX to EIGHT
If students have passed the California Standards Test, they must:

- ***Read at their current grade level.***
- ***Start taking classes from the A-G curriculum*** which includes algebra-ready mathematics (Math 6,7, 8 Algebra Readiness)
- ***Have tools to enter higher levels of science.***

Parents, please monitor and help with your children's homework. Maintain a stable and defined daily time for homework. If unable to do so, children may be able to get help at school. Speak with teachers every trimester to see how your child is doing. If they are not at the level they should be, seek help immediately. Look in your childrens' backpacks to learn about their homework.

HIGH SCHOOL. ***Parents, please monitor and help with your childrens' homework.*** Maintain a stable and defined daily time for homework. If there are problems, seek help immediately. ***Every six weeks there is an academic report.*** You can access this report on the Internet with the code the school gave you and see the ratings.

When you suspect something is wrong with your child, talk with teachers or a counselor immediately. Every school has Spanish-speaking staff to speak with you.

Cuidando nuestra salud mental
Taking care of our mental health

SANTUARIO, REFUGIO, SANIDAD Y COMUNIDAD PARA SANTA ROSA

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado de los centros de salud comunitarios de santa rosa

Por mucho tiempo me he dedicado a enseñarle a mis pacientes y a otros grupos de personas en la comunidad acerca de la importancia de tener un sentido de propósito para nuestras vidas. En otras palabras, poder manejar nuestras vidas desde la perspectiva de las preguntas: "¿Por qué estoy en este mundo?" y/o "¿Para qué he sido creado?" El lugar de trabajo de una persona no es simplemente dónde obtiene dinero para poner pan en la mesa de su hogar y pagar la renta. Más que eso, nuestro lugar de trabajo es posiblemente "el lugar donde cumplimos nuestro propósito en la vida". Por tal razón, la pregunta de "¿dónde trabajamos?" depende mucho más de cuánto nos pagan; depende primoridialmente de la capacidad de ese lugar para permitirnos vivir parte de "nuestro propósito en la vida".

En los Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa, estamos celebrando 15 años de brindar cuidados de salud en esta ciudad. Naturalmente, es un momento para reflexionar sobre cuál es nuestro propósito. Esto trae a mi mente el primero de los valores fundamentales de nuestra organización: "Creemos que el Centro de Salud es un santuario, un refugio para aquellos que necesitan sanidad y comunidad." Considerar este valor me hizo reflexionar en el significado de estas cuatro palabras: santuario, refugio, sanidad y comunidad. Entender el significado de estas palabras nos permite dimensionar la pasión, compromiso y potencial de lo que hemos hecho y el reto de a dónde queremos llegar en conjunto con nuestra comunidad de Santa Rosa.

Un "santuario y refugio" es un lugar de seguridad; un lugar sagrado, separado para la protección, ayuda, alivio y consuelo de aquellos en peligro. La palabra "sanidad" implica la restauración de la salud y plenitud física, mental y espiritual de una persona. Una "comunidad" es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, y con frecuencia tienen un patrimonio cultural e histórico común.

¿Cuánto de esto realmente hemos logrado como Centros de Salud? Para contestar esta pregunta sólo tengo que recordar las historias de tantas personas que me han dicho "si no fuese por esta clínica, yo no estuviese vivo(a)" Ya perdí la cuenta de cuántas veces he escuchado esta frase o una frase similar de parte de un paciente agradeciéndonos que gracias a nuestro trabajo sus hijos están bien en la escuela; o que sus matrimonios y relaciones importantes aun siguen en pie. Hemos escuchado a pacientes con diabetes que aun conservan sus extremidades y pueden ver sus hijos y nietos crecer; mujeres que ya no son maltratadas por su pareja; personas que han aprendido a conquistar la depresión y la ansiedad; y hasta embarazadas que ahora se mantienen saludables bailando Zumba.

Ser un lugar separado para proteger, sanar y dar un sentido de comunidad a nuestra gente es la forma en que logramos nuestro propósito de ayudar a nuestra comunidad descubrir su propio propósito en la vida. ¿Por qué he sido creado? ¿Para qué estoy en este mundo? ¿Cuál es mi propósito en la vida? Cuando su salud física, mental y espiritual es atendida, entonces tiene la oportunidad de responder a estas preguntas importantes. Esperamos continuar siendo ese lugar separado de refugio, sanidad y comunidad para usted!

¡Feliz cumpleaños Centros de Salud Comunitarios de Santa Rosa!

SANCTUARY, REFUGE, HEALING AND COMMUNITY FOR SANTA ROSA

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist santa rosa community health centers

For a long time I've been teaching my patients and other groups of people in the community about the importance of having a sense of purpose for our lives. Or in other words, to manage our lives from the perspective of the questions "Why am I in this world?" or "Why was I created?" The workplace is not simply where we get money to put bread on our family table and to pay rent. More than that, our workplace is possibly the place where we fulfill our purpose in life. For this reason, the question of where we work depends not so much on how much we get paid, but on its capacity to provide us an opportunity to express our purpose in life.

At Santa Rosa Community Health Centers, we are celebrating 15 years of providing health care in Santa Rosa. It is a natural time to reflect on the question of purpose, and doing so brings to mind the first of our organization's Core Values: "We believe that the Health Center is a sanctuary, a place of refuge for those who need healing and community." Considering this value made me reflect on the meaning of these four words: sanctuary, refuge, healing and community. Understanding the meaning of these words can help us measure the passion, commitment and potential of what we've done and where we want to come together with our community of Santa Rosa.

A "sanctuary and refuge" is a place of safety, a sacred place, created for the protection, assistance, relief and comfort of those in danger. The word "healing" means the restoration of health, including full physical, mental and spiritual wholeness of a person. A "community" is a social group of any size, whose members reside in a specific location, and often have a common cultural and historical heritage.

How much of this have we really achieved as a health center? To answer this question I only have to remember the stories of so many people who have told me "If it were not for this clinic, I would not be alive." I've lost count of how many times I've heard this phrase or a similar phrase from a patient thanking us because now their children are doing well in school, or their marriages and important relationships have been restored. We've heard it from diabetics who have kept their limbs and are able to watch their children and grandchildren grow up, women who are not battered by their partners anymore, people who have learned to conquer depression and anxiety, and even pregnant women enjoying Zumba classes.

Being a special place for the protection, healing and community of our people is the way we achieve our purpose of helping our community discover its own purpose in life. Why have you been created? Why are you in this world? What is your purpose in life? When your physical, mental and spiritual health is well taken care of, that's when you get the opportunity of answering these important questions for yourself. We look forward to providing this place of refuge, healing and community for you!

Happy Birthday to Santa Rosa Community Health Centers!

CLASES GRATIS DE INGLÉS (ESL)
La Universidad Estatal de Sonoma,
1801 East Cotati Ave, Rohnert Park, Ca.
Stevenson Hall, Sala 2083
el 21 de junio al 14 de julio, 2011
de lunes al viernes 4:00 – 6:00 PM
Prática conversación, audio y gramática
Para mayor información sobre cómo inscriberse a estas clases, favor de comunicarse con:
Barbara McCall al 707 664-2742 o Barbara.mccall@sonoma.edu

FREE ENGLISH (ESL) CLASSES
Sonoma State University,
1801 East Cotati Ave, Rohnert Park
Stevenson Hall Room 2083
June 21 thru July 14, 2011, Mon. thru Fri. 4 to 6pm
Practice conversation, listening, grammar, reading and writing skills.
For Information or to sign up for these free classes:
Ron Bradley (trainer) **mail@globaltefl.org**
or **Barbara McCall** at SSU **707 664-2742**
barbara.mccall@sonoma.edu

La Familia y Cuidado de los Niños • Family and Child Care

¡ES HORA DE PONERSE EN MOVIMIENTO!

Por Deborah Madansky, MD

pediatra con especialidad en conducta

Deborah Madansky, MD

En el parque, José, quien apenas tiene diez meses, se retuerce, patea y gimotea mientras se encuentra sentado en su silla de paseo "¡Ah! ¡Quieres que te saque de tu silla!" le dice su madre, Emilia, mientras lo saca de la silla y lo coloca sobre una manta que está puesta sobre la hierba. José sonríe mientras su madre lo sienta, después se voltea boca abajo y empieza a gatear con dirección a una de las orillas de la manta para poder tocar la hierba. Su mamá lo sigue gateando y empiezan a reír mientras tocan la hierba juntos. Emilia rueda la pelota favorita de José al otro extremo de la manta y José hace un estruendo de placer mientras gatea en busca de la pelota.

EL JUGAR ES UN "TRABAJO" DEL BEBÉ

El jugar con su hijo no sólo le ayuda a sonreír de felicidad, sino que también promueve el desarrollo físico y mental de su hijo. Emilia sabe que José está hablando sin decir palabras, asimismo esto le ayuda a fortalecer la relación entre ella y su hijo. Emilia también está ayudando al desarrollo del cuerpo de José al permitirle que trabaje sus torpes habilidades motoras. Cuando utilizo la palabra "torpes" hablo sobre el desarrollo de los grupos de músculos grandes y de los movimientos que realiza el cuerpo. Estas habilidades incluyen el poder detener su cabeza, sentarse, gatear, caminar, correr, saltar, subir y bajar por sí solo. Aun cuando podemos disponer de maravillosas sillas, de corrales y de cunas para infantes, los cuales nos permiten proteger a nuestros bebés ¡debemos de poner a nuestros hijos en el suelo! Al estar con ellos en el suelo le permitirá revisar si el lugar es seguro y también hará que el juego que estén realizando sea mucho más divertido para su hijo.

EL JUEGO ACTIVO DEBE INICIAR A TEMPRANA EDAD

Usted puede empezar a observar el desarrollo de las habilidades motoras durante los primeros meses de la vida de su bebé. Durante esta época, el bebé empieza a desarrollar el control de su cabeza. Anime a su bebé para que mueva la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha mientras le muestra diversos objetos ubicados en la habitación. También es importante que establezca "tiempo de estómago" diariamente. El poner su cara o su juguete favorito frente a su bebé lo animará a levantarse y a mover su cabeza, después empezará a menearse y moverse en forma sigilosa. Su bebé quiere verlo alegre mientras aprende sobre su propio cuerpo.

LOS BEBÉS APRENDEN EXPLORANDO

Empezando en el cuarto o quinto mes, su bebé pudiera empezar a sentarse con la ayuda de cierto apoyo. Usted lo puede ayudar para que tenga balance colocando su mano o bien colocando un cojín o almohada por detrás de su espalda. Cuando su bebé tenga seis meses, pudiera disfrutar de centros para realizar actividades o asientos con charola o repisa al frente, estos le ayudan a explorar los objetos. El bebé pudiera empezar a gatear entre los siete y diez meses, empieza a colocar su abdomen sobre el suelo, después empieza a mover las cuatro extremidades ¡Usted será testigo de la alegría que mostrará la cara de su bebé al ser consciente de su movilidad!

Puede colocar sus juguetes favoritos o su propio cuerpo un poco alejado de su bebé, de tal forma que lo haga moverse hasta donde se encuentre usted o el juguete. Mientras el bebé va realizando progresos, disfrutará de gatear sobre almohadas, debajo de las mesas y pasar a través de "túneles". Muy pronto querrá estar de pie, levantarse por si mismo y "realizar cruceros" por toda el área, deteniéndose de los mueble o de cualquier objeto resistente que llegue a la altura de su hombro. Una vez que su bebé pueda balancearse, usted sólo necesita mantenerse un pie alejado de él mientras empieza a dar sus primeros pasos ¡con dirección a sus brazos! Su apoyo y entusiasmo son lo que ayudan a darle la confianza de que puede realizar actividades por sí mismo. La práctica motora crea la fortaleza y la seguridad en su hijo ¡por lo que debe animarlo a que se mueva!

Deborah Madansky, MD, es una pediatra con especialidad en conducta y trabaja en forma privada en Santa Rosa. Es graduada de la Universidad de Chicago y la Escuela de Medicina de Harvard. Madansky obtuvo su grado a través de una beca para el Desarrollo y Conducta del Niño bajo la dirección del Dr. T. Berry Brazelton del Hospital Infantil de Boston. Es profesora, consultora y autora, asimismo ofrece psicoterapia infantil y familiar. Para obtener mayor información, visite su sitio Web en ***http://deborahmadanskymd.com/.***

IT'S TIME TO MOVE!

By Deborah Madansky, MD,

behavioral pediatrician

At the park, 10-month old Jose squirms and kicks and whines in his stroller. "Oh, you want to get out!" says his mother Emilia, as she lifts him onto a blanket on the grass. He smiles as he sits, then rolls down and crawls over to the edge of the blanket to touch the grass. His mom crawls over too and they laugh as they touch the grass together. She rolls his favorite ball to the other side of the blanket and Jose squeals with delight as he crawls back to find it.

PLAY IS A BABY'S "JOB"

Playing with your child not only helps him smile with joy, but it is also promotes his physical and mental development. Emilia understands what Jose is saying without words, and that helps their relationship. She is also helping Jose's body develop by allowing him to work on his gross motor skills. "Gross" means the development of the large muscle groups and whole body movements. These skills include holding up his head, sitting, crawling, walking, running, jumping, and climbing. Although we have wonderful infant seats, playpens, and cribs to keep our babies secure, we must also put our children on the floor!! Getting down there with them will let you check that it is safe and will also make the play much more fun for your child.

ACTIVE PLAY STARTS EARLY

You can begin to notice gross motor development in the first months of your baby's life. At that time, she starts to develop head control. Encourage her to move her head left and right as you show her things around the room. It is also important to schedule some "tummy time" every day. Putting your face or a favorite toy in front of her will encourage her to lift and move her head, and later to begin to wiggle and creep. She wants to see your delight as she learns about her body.

BABIES LEARN BY EXPLORING

Starting in the fourth or fifth month, your baby may sit with support. You help with his balance by placing your hand or a pillow behind his back. By six months, he may enjoy activity centers or seats with trays which him to explore objects. He may begin to crawl at 7-10 months, beginning with his tummy on the floor, and later moving to all fours. You will see the joy of being mobile on his face every day!

You can place his favorite toys or your body a little out of reach so that he has to move to get there. As he progresses, he will enjoy crawling over pillows, under tables, and through tunnels. He will soon want to stand, and be able to pull himself up and "cruise" around, holding on to the furniture or anything sturdy that is shoulder-height. Once he can balance, you need only stand one foot away as he takes his first step into your arms! It is your support and enthusiasm that helps him trust he can do things by himself. Gross motor practice builds strength and confidence in your child, so encourage him to move!

Deborah Madansky, M.D. is a behavioral pediatrician in private practice in Santa Rosa. A graduate of the University of Chicago and Harvard Medical School, she completed a Fellowship in Child Development and Behavior under the direction of Dr. T. Berry Brazelton at Children's Hospital in Boston. She is a professor, consultant, and author, and offers child and family psychotherapy. Learn more at ***http://Deborahmadanskymd.com.***

Trabajos de Costura

En Santa Rosa, preguntar por

Lupe

Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.

Clothing Repairs
Alterations
Reasonable Prices

Precios razonables
Se hacen cortinas para ventanas
707.548.8552 o **566.8410**

Nuestros Niños

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

CHILDHOOD MATTERS

LA SABIDURÍA DE LOS PAPÁS

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN

En el mes de junio celebramos el Día de los Padres en los EEUU. Si usted es papá, seguramente se siente agradecido de poder amar y guiar a sus hijos mientras los ve crecer.

Muchos hombres nos cuentan que hubieran querido que sus papás les hubieran enseñando a ser responsables, valientes, e inteligentes, y que hubieran querido que sus papás les dijeran "Te quiero mucho" o "Estoy orgulloso de ti" más frecuentemente. Cuando los niños crecen sin pasar mucho tiempo con sus padres, llevan esos deseos de cercanía hasta la adultez.

Los papás son importantes para el bienestar de los niños, mas a veces están ausentes o no están disponibles debido a circunstancias de la vida, cargas financieras, o limitaciones emocionales. En estos casos, algunos niños son afortunados de contar con buenos padrastros, o con otros hombres quienes les cuidan, tales como un tío, un maestro, un hermano mayor, un mentor, u otra figura paterna.

Tome un momento para pensar en lo que usted apreció o aprecia de su papá o de quien le sirvió de padre. ¿Qué le enseñó? Si hizo cosas que a usted no le gustaron, ¿qué va a hacer de manera diferente con sus hijos? Todos podemos aprender de los logros y de las luchas de nuestros papás.

Ser un buen papá comienza con un sentimiento de amor, mas requiere destrezas, práctica y paciencia. He aquí unas guías para mantener a los papás conectados con sus hijos a través de todo el año:

- ***Dígale a sus hijos que los ama.*** Nunca es muy tarde, no importa la edad. Dígales específicamente lo que aprecia sobre ellos, tal como, "Me encanta tu sentido del humor."
- ***Escríbale cartas o poemas a sus hijos*** sobre lo que significa para usted ser su padre.
- ***Cuénteles historias*** sobre su familia y sobre su niñez.
- ***Diviértase con sus hijos***.Jueguen a la pelota, monten bicicleta, o jueguen en el parque. Griten menos y ríanse más.
- ***Lea libros con sus hijos.*** Llévelos a la biblioteca y descubra sus intereses.
- ***Pase tiempo con cada uno de sus niños*** individualmente, tan frecuentemente como pueda.
- ***Lleve a sus niños a su lugar de trabajo***, para que vean a dónde va y lo que hace cuando trabaja.
- ***Participe en la escuela de sus hijos.*** Si no puede salir del trabajo, pregunte sobre otras maneras en las que puede involucrarse.

El tiempo y atención que dedican los padres a sus hijos tienen un impacto de por vida. Aún si usted está muy ocupado, la atención positive que pueda dedicarles será atesorada por ellos. Las palabras y los actos cariñosos de los papás ayudan a los niños a convertirse en adultos seguros de sí mismos y amables.

Y padres, cuídense a sí mismos. ¡Su familia les necesita!

Para información e inspiración, visite ***www.nuestrosninos.com*** *y* ***childhoodmatters.org.*** *Sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en La Kalle 100.7/105,7FM y KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Sábados a las 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM. Puede escuchar nuestros programas en vivo los Domingos, y los programas previos por la Internet.*

THE WISDOM OF FATHERS

by rona renner, rn and marisol muñoz-kiehne, phd

Rona Renner, RN

During June we celebrate Father's Day in the US. If you're a dad, chances are you're grateful to be able to love and guide your children as you watch them grow up.

Many men tell us that they wished their dads had been around more to teach them how to be responsible, courageous, and smart, and they wanted to hear their father's say "I love you" or "I'm proud of you" more often. When children grow up without spending much time with their fathers, they may experience a longing for that closeness into adulthood.

Fathers are important to a child's well being, but sometimes dads can't spend enough time with their children due to life circumstances, financial burdens, or emotional limitations. If that's the case, some children are lucky to have good stepfathers, or another man in their life that cares for them . . . like an uncle, a teacher, big brother, mentor, or other father figure.

Take a moment to think about what you like or liked about your dad, or a person who was there for you. What did he teach you that you value? If there were things that you didn't like, what will you do differently with your children? We can all learn from our father's successes and struggles.

Being a good father starts with a feeling of love, but also takes skill, practice, and patience. Here are some things fathers can do to stay connected to their children throughout the year.

- ***Tell your children you love them.*** It's never too late, no matter how old they are, Give them specific feedback such as, "I love your sense of humor."
- ***Write letters or poems to your children*** about what it means to you to be a father.
- ***Tell you children stories***, and show them pictures about your childhood.
- ***Have fun with your kids.*** Play ball, ride a bike, or play at the park. Yell less and laugh more.
- ***Read books with your children.*** Take them to the library and discover their interests.
- ***Make time for one-on-one outings with each child*** as often as you can.
- ***Take your kids to visit your work.*** They'll like seeing what you do and meeting the people with whom you work.
- ***Participate in your children's school.*** They'll be so proud to have you help out in the classroom or go on a field trip. If you can't take off from work, ask about other ways you can help out.

The time and attention fathers spend with children will influence them for a lifetime. Even if you're busy, some undivided positive attention will mean the world to them. A father's loving words and actions will help children grow into confident, caring, and compassionate adults. ***And fathers, take good care of yourselves. Your family needs you!***

For information and inspiration, go to **childhoodmatters.org** *and* **nuestrosninos.com.** *Tune into "Childhood Matters," Sun. 7AM on 98.1 KISSFM and KBBF 89.1FM, and "Nuestros Niños," Sun. 8AM on La Kalle 100.7/105,7FM and KBBF 89.1FM. You can hear our radio shows live each Sunday or listen on line for previous shows.*

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

2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559

707.255.8666

TERESA FOSTER

IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT

Call for free appointment • Llama para una cita gratis

I'm not an attorney • No soy abogada

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

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

La Salud Mental • Mental Health

NUEVO REGLAMENTO ESCOLAR

La Nueva Ley de Vacunación para el 7mo al 12avo Grado: AB 354

Por Kim Caldewey, PA, MPH
depto. salud del condado de sonoma

Empezando en julio del 2011, una nueva ley de vacunación (AB 354) va a tomar efecto. La ley requiere que todos los estudiantes que van a entrar a los grados del 7mo al 12avo el año entrante (2011-12) presenten prueba de que han recibido la vacuna de refuerzo contra la tos ferina. El refuerzo, llamado Tdap, protege contra la tos ferina (pertusis), una enfermedad que está causando enfermedades graves en California y causó las muertes de 10 bebés en el 2010.

La vacuna contra la tos ferina (pertusis) se les pone a los niños en una serie de 5 vacunas de los 6 meses hasta los 5 años de edad. Los niños que entran al jardín de niños están totalmente protegidos cuando entran a la escuela, pero la protección disminuye con el tiempo, por lo que a la edad de los 7 años, los niños van a necesitar otra vacuna contra la tos ferina para "reforzar" su resistencia contra la enfermedad. La meta del reglamento AB 354 es asegurar que todos los niños que aún no estén protegidos con sus vacunas anteriores les pongan una dosis más de la vacuna Tdap (refuerzo de la vacuna contra la tos ferina).

Como prueba de que sus hijos han recibido el refuerzo de la vacuna contra la tos ferina (Tdap), los padres pueden presentar una tarjeta de vacunación con un sello o una nota de su proveedor de cuidado médico. A los estudiantes que no tengan prueba de haber recibido el refuerzo, no se les permitirá empezar a asistir a la escuela en el otoño. Bajo esta ley, se permiten excepciones por condiciones médicas o por creencias personales. Los formularios de excepción por creencias personales deberán estar firmados por los padres o tutores legales del estudiante en la escuela en presencia de un oficial escolar. Puede ser que los estudiantes que reciban una excepción de recibir la vacuna Tdap sean excluidos de la escuela por varias semanas en caso de que haya un brote de tos ferina. En los primeros 3 meses del 2011, hubieron 55 casos de tos ferina en el condado de Sonoma y más continúan siendo reportados. Los estudiantes que aún no se han puesto la vacuna Tdap corren el riesgo de enfermarse y de faltar a la escuela y a otras actividades.

COMIENCEN TEMPRANO

El Dr. Mark Netherda, Oficial interino de Salud Pública insta a los padres de familia para que vacunen a sus hijos **antes** del próximo otoño para evitar los apuros de regreso a la escuela. *"El mejor tiempo para llevar a sus hijos para sus chequeos médicos y que les pongan las vacunas es AHORA. Tomar este simple paso va a proteger, no solamente a su familia sino también a la comunidad en donde se encuentran los bebitos más vulnerables del contagio con la tos ferina. Es importante recordar que la tos ferina es una enfermedad que puede causar la muerte y que es totalmente prevenible."*

Es muy probable que usted sea el padre de un estudiante que está en 6to al 11avo grado este año, si esto es así, la escuela ha enviado información a su casa sobre esta nueva ley, tal vez le han dejado un mensaje en la maquina contestadora de su casa. Por favor tómese el tiempo este mes para hacer una cita para que le hagan un chequeo médico y le pongan las vacunas a su adolescente. Esto le dará la satisfacción de saber que está protegiendo a su estudiante, a sus compañeros de salón y a su comunidad.

Para información sobre los lugares a donde puede ir a ponerse las vacunas, visite el sitio de internet de Salud Pública del Condado de Sonoma en: **www.sonoma-county.org/health/ph**

NEW RULE FOR SCHOOL

The new 7-12th Grade California Immunization Law: AB 354

By Kim Caldewey, PA, MPH
sonoma county dept. of health services

Starting July 2011, a new immunization law (AB 354) goes into effect. The law requires that all students entering 7th through 12th grade in the next school year (2011-12) provide proof of the whooping cough booster. The booster, called Tdap, protects against whooping cough (pertussis), a disease that is causing serious illness in California and led to the deaths of 10 infants in 2010.

The vaccine for whooping cough (pertussis) is given to children in a series of 5 shots from the age of 6 months to 5 years. Kindergartners are fully protected when they enter school, but the protection decreases over time, so that by the age of about 7 years, children need another whooping cough vaccination to "boost" their resistance. The goal of AB 354 is to ensure that all children who are not still protected through their earlier vaccinations get a dose of Tdap (whooping cough booster).

Parents can provide proof of the whooping cough booster (Tdap) either in the form of a stamped immunization card or a note from their medical provider. Students who do not have proof will not be allowed to start school in the fall. Exemptions for medical conditions or personal belief are allowed under the new law. Personal belief exemption forms must be signed by the student's parent or guardian at the school in the presence of a school official. Students exempted from Tdap may be excluded from school for several weeks in the event of a pertussis outbreak. In the first 3 months of 2011 pertussis cases in Sonoma County numbered 55 and are continuing to be reported. Students who have not yet received the Tdap are at risk of falling ill and missing school and other important activities.

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

GET A HEAD START

Dr. Mark Netherda, interim Health Officer for Sonoma County, urges parents to get their children immunized **before** next fall, to beat the back to school rush. "*The best time to take your children to their medical provider for all their immunizations and check-ups is NOW. Taking this simple step protects not only your family, but can prevent pertussis from spreading in the community where the youngest infants are vulnerable. It's important to remember that pertussis is a disease that can kill and is entirely preventable.*"

Chances are good that if you are a parent of a student in 6th through 11th grade this year, your child's school has sent home information about the new law, and perhaps left a message on your home answering machine. Please take the time this month to make an appointment for your adolescent's health check-up and vaccinations. You'll be relieved to know that you've protected your student, their classmates and the community.

For information about where to get immunized, please visit Sonoma County Public Health website: ***www.sonoma-county.org/health/ph.***

El Show del Chef le Cilantro© • Chef Le Cilantro© Show

COMA SALUDABLE CON POCO DINERO

Bon Jour, recientemente me invitaron a un picnic en la comunidad, aprendí mucho sobre cómo ahorrar al ir a comprar comida. No van a creer a quién me encontré. A la doctora Marisol en persona, ella es quien dirige el programa de radio "Nuestros Niños" y con ella decidí visitar todas las mesas de este picnic. En este picnic estuvieron cuatro tiendas que venden alimentos, así como otras agencias de la comunidad. Lo que aprendí les sorprenderá, porque ahorrar dinero comprando comida no empieza en la tienda sino en la casa *¡Oh la la!* ¡Nunca se me hubiera ocurrido! **Planificar** es la clave para ahorrar tiempo y dinero. Es increíble que con sólo un simple papel y lápiz podemos crear una lista que nos ayudará a no malgastar nuestro dinero en cosas innecesarias. Para hacer nuestra lista de compras sólo debemos seguir tres simples pasos:

- ***Saber qué tenemos en nuestra despensa***: revise su refrigerador y su cocina para saber de qué dispone, al hacer esto sólo gastará en lo que realmente necesita.
- ***Saber qué va a preparar:*** después de saber lo que tiene a la mano, tiene que saber qué va a cocinar. *Oui, Oui,* aquí es donde entramos mis invitados y yo con recetas que son fáciles, tradicionales, deliciosas, y lo más importante, nutritivas porque siempre usamos frutas y vegetales de temporada.
- ***Saber qée le hace falta:*** al saber qué necesita para su receta y las que no tiene a la mano ya está listo para escribir su lista de compras *¡¡Voilà!!* Ya que tenemos nuestra lista de compras nos dirigimos al mercado a comprar.

He aquí unos consejos que también aprendí:

- ***apéguese a su lista*** (especialmente si va con sus niños, comprar con ellos es divertido y educativo pero a veces nos hacen comprar cosas que no necesitamos),
- ***Nunca compre alimentos cuando tenga hambre.***
- ***Compare los precios por unidad del producto.***
- ***Utilice cupones de descuento de artículos en su lista.***
- ***Compre frutas y vegetales de temporada.***
- ***Compre productos enteros en vez de cortados*** (usualmente son más baratos).
- ***Considere comprar al mayoreo cuando tiene sentido*** (si la comida no se echa a perder). Al final, cuídese de que el cajero haga bien la cuenta. No queremos que todo el trabajo que pasamos planificando se venga abajo en la caja registradora.

PALETAS DE FRUTICOLORES

Preparación 10 min y 4 horas en el congelador

2 tazas de fresas o 3 tazas de kiwi o 3 tazas de melón (cortados)
1 taza de jugo de naranja 100% natural;
4 vasos (de 7 onzas);
4 palitos de madera o cucharas de plástico.

Instrucciones: Licuar fruta y jugo hasta que la mezcla quede cremosa. Vaciar la mezcla en cuatro vasos y ponerlos en el congelador por aproximadamente 1 hora. Colocar los palitos o cucharas de plástico en el centro de los vasos y dejar en el congelador por 3 horas más. Para servir retire el vaso y disfrute con los colores de su paleta ***¡Bon Appetit!***

EATING RIGHT WHEN MONEY IS TIGHT

Bon Jour, I was invited to a community picnic where I learned many tips on saving money while buying food. You wouldn't believe who I found! My friend doctora Marisol from Nuestros Niños Radio show. We decided to visit all the tables and get the best Bang for our Buck. In this event we visited four stores and many community agencies. You'll be amazed at what I learned: the secret to saving money starts in our homes when we write our smart shopping list, *ooh la la!* I would never have guessed! **Planning** is the key to saving time and Money. With a simple pencil and paper we could save hundred of dollars!! To do our smart shopping list we just follow 3 easy steps:

- ***Know what's on your shelf.***
- ***Know what you want to prepare.*** Here's where I jump into action. Oui, Oui the recipes that my guest bring in every show are easy and affordable ideas to cook delicious meals.
- ***Know what you are missing***. Now you can start writing your list and *Voilà!* We are ready to go shopping.

Here are some tips to follow while you are at the store:

- ***Stick to your list*** (children are great at getting us to buy things we don't need. This means you have to pay closer attention to your list)
- ***Don't shop if you are hungry.***
- ***Look for the best values; compare unit price.***
- ***Use coupons for ítems only in your list.***
- ***Buy seasonal produce.***
- ***Consider buying whole products versus cut in pieces*** (compare prices and cut them at home if that's a better option).
- ***Buy in bulk when it makes sense.*** Finally, be watchful at the register. Keep an eye on the scanner. You'll keep the cashier on his toes and catch any mis-priced items.

MULTICOLOR ICY FRUIT POPS

Preparation: 10 min + 4 hours in the freezer.

2 cups strawberries or 3 cups kiwifruit or
3 cups cantaloupe (chopped)
1 cup 100% orange juice
4 (7-ounce) paper cups
4 craft sticks or plastic spoons.

Instructions: Place fruit and orange juice in Blender and blend until smooth. Pour mixture into 4 paper cups. Place in freezer for about 1 hour. Place craft sticks or plastic spoons in center of cups. Place in the freezer for 3 hours or until firm. To serve, Peel away paper cups or run paper cup under water to loosen the fruit pop. **Bon Appetit!**

You can see ***"El Show del Chef Le Cilantro"*** *every Saturday at 8 a.m. on Azteca America in the San Francisco Bay Area. For more information call* **415 234.6254** *or email* **lecilantro@gmail.com**

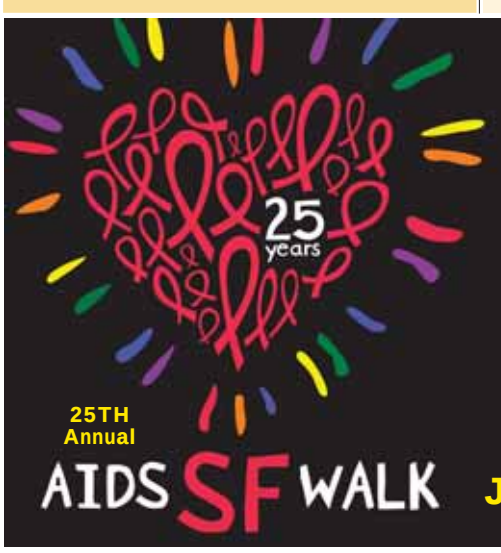
Vea el Show del Chef Le Cilantro *todos lo sábados a las 8 AM por Azteca América en el área de la Bahía. Para más información llame al* **415 234.6254** *ó escriba a* **lecilantro@gmail.com**

DEPORTATION CONTINUED FROM PAGE 6

These cases are not easy to win, but the face-to-face nature of deportation hearings is an advantage. A judge is required to tell an immigrant to his face that he is being deported. In my 25 years of appearing in immigration court, I find it makes a huge difference in the success rate of my clients. No one, including immigration judges, find it easy to tell a person that they are deporting them.

- ***The initial immigration court process usually takes18-36 months to complete.*** Even if the immigrant loses, he is entitled to appeal and these appeals can take years. Several of my clients have remained here legally for 7-10 years while the appeal process continued, often times with a drivers license and work permit.

In the meantime, they can sometimes qualify for permanent residence through marriage to a US citizen or through some other family member. If immigration reform does happen while their court process is continuing, almost surely these clients will qualify; those who agree to go home are saying goodbye to that possibility too. I am not suggesting here that fighting your deportation in court is easy or simple. But the alternative is usually a long time ban from this country and separation from one's loved ones in the United States for good. With clever advocacy, an immigrant can often beat their deportation and remain with their family in their adopted American homeland.



Walk Raise Money Fight AIDS
Golden Gate Park
AIDSWALK.NET 415.615.WALK
BENEFITTING THE SAN FRANCICO AIDS FOUNDATION

Camine. Recaude fondos.
Luche en contra del SIDA.
Parque Golden Gate
En beneficio de la Fundación para el SIDA de San Francisco
Infórmese sobre su estatus.

JULY 17, 2011

La Salud de los Huesos • Bone Health • Monica Anderson, TONE

Foto por / Photo by **Analee (Ani) Weaver,** *La Voz*

¿Sabe usted lo importante que es tener huesos saludables? ¿Sabe que usted mismo puede tener un efecto positivo en sus huesos? ¿Por qué la salud de los huesos es tan importante? Preste atención a los pasos que doy a continuación para tener huesos saludables:

• ***Realice ejercicio diariamente en el cual incluya movimientos ligeros con pesas.*** Antes de iniciar un programa de ejercicios, debe de pedir una examinación médica completa de su cuerpo. Empiece realizando ejercicio tres veces a la semana. Los ejercicios con pesas ligeras son los mejores para fortalecer los huesos. Estos incluyen caminata, trote, ejercicios calisténicos, saltar, baile, tenis, yoga y pilates. Si sus huesos ya son frágiles realice ejercicios de bajo impacto.

• ***Practique su balance con una sola pierna diariamente*** ¿recuerda el artículo sobre cepillarse los dientes mientras está de pie con una sola pierna?

• ***Evite fumar.***

• ***Evite el consumo de alcohol.***

• ***Evite el consumir mucha cafeína.***

• ***Consuma alimentos que sean derivados de la leche***, tofu con calcio, vegetales verdes, nueces, almendras y porciones pequeñas de pescado con espinas blandas enlatado proporciona las fuentes más fáciles de disponer para nuestro consumo de calcio necesario en nuestra dieta.

• ***Verifique con su doctor sobre los suplementos de calcio y vitamina D,*** asimismo busque seguir las recomendaciones de su doctor al pie de la letra.

• ***Consuma proteína en cada uno de sus alimentos.*** La proteína alimenta sus músculos.

• ***Bebida cantidades abundantes de agua.***

• ***Practique una buena postura.***

• ***Respire con consciencia.***

Si usted realiza los hábitos descritos anteriormente, usted reducirá considerablemente la probabilidad de tener fracturas de hueso. Ahora, si usted no cumple con las recomendaciones descritas anteriormente y/o si en el historial médico de su familia hay casos de osteoporosis y/o si usted ha hecho uso de corticosteroides debido a otras condiciones de salud, usted tiene la posibilidad considerable de tener fracturas de hueso en su espina dorsal y/o en el femur (el hueso más largo del cuerpo, el cual está en la parte alta superior de las piernas) especialmente después de que llega a los 50 años. Este dato estadístico no tiene como objetivo aterrorizarlo. Tan sólo muestra la alta probabilidad de padecer de osteoporosis. Para las mujeres que son mayores de 50 años tienen un 50% de probabilidad de sufrir de alguna fractura de hueso. Si usted es un hombre mayor de 50 años, existe una probabilidad del 25% de que sufra una fractura de hueso.

La Organización Mundial de la Salud define a la osteoporosis como "un desorden del esqueleto caracterizado por la pérdida de fortaleza en los huesos, lo que crea la predisposición a un incremento en el riesgo de sufrir fracturas". Las fracturas de hueso reducirán su estatura, le pueden causar problemas de indigestión, además de causar otros problemas de salud.

La parte importante de esta pequeña "vociferación" de Mónica es esto: Los años más críticos para prestar atención a la salud de los huesos "es durante la infancia". A partir de los 30 años de edad, nos convertimos en máquinas para hacer huesos. Desde que nacemos hasta que llegamos a los 30 años estamos depositando hueso en nuestros bancos de huesos. Después de los 30 años de edad, la manufactura de hueso saludable se ve reducida en forma significativa y para cuando llegamos a los 50 ya estamos perdiendo hueso. Alimente a sus hijos con una dieta rica en calcio, evite que tomen refrescos gaseosos y bebidas con cafeína, asimismo evite que fumen. Invite a sus hijos a realizar actividades al aire libre y bajo los rayos del sol. Corran. Salten. Jueguen. Sí, la salud de nuestros huesos es muy importante, pero también es muy importante el futuro de nuestros huesos. Manténgase saludable. Promueva la salud durante nuestra juventud.

Do you know how important bone health is? Do you know that you can have a positive effect on your bones? Why is bone health so important? Take a look at the steps for bone health:

• ***Exercise daily including weight bearing movements.*** Have a complete medical examination prior to initiating an exercise program. Begin with 30 minutes, 3 times per week. Weight –bearing exercises are best to build bone. These include walking , jogging, calisthenics, jumping in place, dancing, tennis, yoga, and Pilates. If you already have brittle bones keep your exercise low impact.

• ***Practice one-legged balance everyday*** (remember the article on teethbrushing and standing on one leg?)

• ***Avoid smoking***

• ***Avoid alcohol consumption***

• ***Avoid too much caffeine***

• ***Eat dairy foods***, calcium-set tofu, green vegetables, nuts, and small canned fish with soft bones provide the most readily-available sources of dietary calcium.

• ***Check with your doctor about calcium and Vitamin D*** supplements and comply with her/ his recommendations

• ***Eat protein at each meal.*** Protein feeds muscles.

• ***Drink plenty of water.***

• ***Practice good posture***

• ***Breathe with consciousness***

If you make the above items habits, you will most likely reduce your risk of bone fractures. If you don't comply with the above recommendations, have family history of osteoporosis, or have been on corticosteroids for other health conditions, you have a possibility of bone fractures. These may be in your spine or upper leg bone (femur neck) especially after the age of 50. This is not a scare tactic. This is a high probability.

For women over 50 there is a 50% likelihood of a bone fracture. For men over 50 there is a 25% likelihood.

The World Health Organization defines osteoporosis as *"a skeletal disorder characterized by compromised bone strength, predisposing one to an increased risk of fracture."* Bone fractures can reduce you height and cause digestive and other health problems.

The important part of this little rant from Monica is this: The most critical years to pay attention to bone health is childhood! From birth to age 30, we are bone making machines. From birth to age 30 we are depositing bone into our bone banks. After the age of 30, the manufacturing of healthy bone is significantly decreased and by our 50's we are losing bone.

Feed all the children around you calcium rich foods, discourage sodas and caffeinated drinks and smoking. Encourage children to be active outdoors in the sun. Run. Jump. Play. Our bone health is important but the health of our children is vital to our future.

Be healthy and promote health in our youth!

Los miembros del **Club "Boy and Girls" del Valle de Sonoma** *reciben sus* **Alimentos de Verano Gratis.**

Sonoma Valley Boys and Girls Club *members having their* **Free Summer Lunch.**

See **www.lavoz.us.com** *for more information.*

ALIMENTOS DE VERANO GRATIS. *Visite* **www.lavoz.us.com** *para obtener los lugares y mayor información. Tan sólo preséntese, no requiere mostrar documento alguno. En/in* **Santa Rosa, Petaluma, Cotati/Rohnert Park, Healdsburg, Cloverdale, Windsor, Guerneville** *y/and* **Sonoma.**

FREE SUMMER LUNCH ***schedule available on www.lavoz.us.com.***

PILATES
BAILE
YOGA
TONE
PILATES DANCE YOGA
KIDS ZUMBA
SPRINGBOARD
HIP HOP
Especial para principiantes
Pruebe por un mes.
Clases ilimitadas por tan sólo $50
¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!
Beginner's Special
Try for one month.
Unlimited classes for only $50
We have ZUMBA classes every day!
850 fourth street, santa rosa, ca 95404
{t} 707 526 3100
www.tonefitness.com

SEGUROS DE AUTO
Lic#0C13463
COST-U-LESS INSURANCE CENTER
Desde $15* al Mes
• DUI's
• SR-22
• Infracciones
• Accidentes
• ¿Sin Licencia?
¡No Hay Problema!
¡Ahorra AUTO
¡Ahorra CASA
¡Ahorra VIDA
STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!
Reduzca el costo de su Seguro al utilizar su tarjeta de retorno de Taxes*
For the Rate That's Best Call Cost-U-Less
707-202-5012
Cost-U-Less *Aplican Restricciones

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC
Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30 –7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org
490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)
¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

PetalumaTransit
Presenta el segundo pase anual de verano de autobús para jóvenes. ¡El fin del año escolar no tiene por qué terminar su vida social!
Petalume Transit introduces the Second Annual Summer Youth Bus Pass!
The end of the school year doesn't have to be the end of your social life.
El pase de verano de autobús para jóvenes de Petaluma Transit (PT) proporciona viajes ilimitados durante todo el verano (junio, julio y agosto) ¡por tan sólo $23!
¿Viaja fuera de Petaluma? Por tan sólo $35 compre un pase "Super Youth" de Petaluma Transit/Sonoma County, el cual es bueno para Petaluma y para el transporte del condado de Sonoma durante todo el verano… ¡por $55 puede también recibir los servicios de Santa Rosa CityBus!
The Petaluma Transit (PT) Summer Youth bus Pass gives you unlimited rides all summer long (June, July and August for just $23.
Travel outside Petaluma? For just $35 buy a Petaluma Transit/Sonoma County Transit "Super Youth Pass", good for travel on both PT and Sonoma County Transit all summer... for $55 get Santa Rosa CityBus too!
Pueden obtener SU pase de verano de autobús para jóvenes en / Get YOUR Summer Youth Bus Pass at:

· Administración de la Escuelas de la Ciudad de Petaluma
· Petaluma City Hall
· Kenilworth Jr. High
· Petaluma Jr. High
· Mail Depot
· Lolita's Market
· G & G Supermarket
· Centro Comunitario Petaluma
• Boys and Girls Club Main Clubhouse (Maria Drive)
Para obtener mayor información comuníquense al 707 778-4460 o bien visiten http://transit.cityofpetaluma.net

EL MERCADO DE LOS GRANJEROS DE SANTA ROSA ACEPTA LAS TARJETAS EBT DE ESTAMPILLAS DE COMIDA

Adquiera alimento fresco y a precios accesibles utilizando su tarjeta EBT de estampillas de comida en el mercado de granjeros de su localidad. **Todas las mañanas los días miércoles y sábados, de 8:30 AM a 12:00 del mediodía.** En el estacionamiento del Edificio de los Veteranos, ubicado en 1351 Maple Ave., en Santa Rosa, Ca. Se dispone de estacionamiento amplio y gratis. Correo electrónico: foodandfarm@hotmail.com. **Aun en días con lluvia o soleados, el mercado siempre está abierto.** Grandes cantidades de hermosas lechugas, cajas de betabeles "baby", coronas de ajo, flores, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET ACCEPTS FOOD STAMPS EBT CARDS

Turn your Food Stamp EBT card into fresh, affordable food at your local Farmers Market.

Wednesday and Saturday mornings 8:30 am to noon. *Veterans Building East Parking Lot, 1351 Maple Avenue, Santa Rosa, CA. Easy and free parking on site. email: foodandfarm@hotmail.com.* ***Rain or shine the market is open.*** *Loads of lovely lettuce, boxes of baby beets, garlands of young garlic. Flowers. Fresh fish. Vegetable starts. Meet for breakfast coffee or lunch.*

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

SERVICIOS • SERVICES

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

Divorcio~Custodia~Cartas Poderes Cambios de Nombre~Permisos de Viajar~Demandas Pequeñas~Casos Civiles~Desalojo~Notary Public

Divorce~Custody~Powers of Attorney
Name Changes~Authorizations for Travel
Small claims~Civil Cases Evictions~
Notary Public

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

¿ESTÁ PERDIENDO SU CASA DEBIDO A UNA REPOSESION? ¿Necesita ayuda con su venta corta? ¡Déjenos ayudarle con esta situacion! ¿La modificación de su préstamo no funcionó o estó pendiente? ¿Necesita ayuda con detalles? ¡Le ofrecemos consulta gratis y sin obligacion! Puede llamar en español a **Rocío al (707) 217.4742** o en inglés a **Steve al (707) 225.6211**. Vail and Associates Realtors Ca DRE#00619431

Losing your house to foreclosure? Short sale? Let us help you with the situation. Loan modification did not work or pending? Need help with the details? We do not charge you for this service. **In Spanish, call Rocio at (707) 217.4742. In English, call Steve at (707) 225.6211** Vail and Associates Realtors CA DRE#00619431

CLASES DE MÚSICA

CLASES DE GUITARRA, BAJO Y PIANO
para todos los niveles y edades
GUITAR, BASS & PIANO LESSONS
all levels and ages.
Santa Rosa **707.576.8623**

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

¿BUSCA TRABAJO?
¡Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento! **Orientaciones en español:** jueves a las 10 de la mañana; Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?
FREE employment & training services!
Orientations in English:
Monday – Friday at 1:30 p.m.
Please bring your Driver's License and Social Security Card
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

Vea más fotos en www.lavoz.us.com

MOLLY MAID NECESITA DE PERSONAS PARA LIMPIEZA DE CASAS
Buen horario para disfrutar de la familia.
De lunes a viernes de 8 am a 4:30 pm.
No se requiere trabajar de noche o fines de semana.
Se requiere de licencia de manejo de CA. Buen sueldo.
Entrenamiento pagado.
No se requiere de experiencia, si la tiene mejor. No requiere ser bilingüe, si sólo habla español, no hay problema. Si está interesada en trabajar con nosotros, visítenos en el **1160 Industrial Ave., Suite "H", en Petaluma,** de lunes a viernes de 9:00 am a 4:00 pm. **707.769.0770.**

MOLLY MAID NEEDS HOUSE CLEANERS
Family Friendly Hours. Mon-Fri 8-4:30.
No Nights or Weekends. CA Drivers License REQUIRED.
Great Pay. Paid Training. Experience a plus, but not required. Bilingual a plus.
Spanish only ok. If interested come to **1160 Industrial Ave., Suite "H," Petaluma, 707.769.0770.** Mon – Fri 9 am to 4 pm.

STAR STAFFING

POSICIONES EN PRODUCCIÓN:
Ensamblaje; Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos; Procesador de Pollos; Control de Calidad; Mantenimiento de Local; Mecánicos; Operador de Montacargas; ¡ y más!

PRODUCTION POSITIONS:
Assembly; Machine Operators; Food Manu-facturing; Poultry Processors; Q.C./Q.A.; Maintenance Techs/ Mechanics; Warehouse; and more!

Healdsburg office **707 433.5554**
Napa office **707 265.9911**
Petaluma office **707 762.4447**
Fairfield office **707 429.0200**
Sonoma office **707 939.4900**
Ukiah office **707 462.1113**
www.starhr.com

LIMPIEZA (Este de la Bahía) Servicio de limpieza para campanas de cocinas de restaurantes. Tiempo completo, bilingüe, trabajo nocturno, debe tener camioneta, Puede establecer su propio horario de trabajo. Entrenamiento disponible. $$$Buen pago$$$. Comuníquese al **800 696-8171**

CLEANERS (East Bay) Steam Clean Restaurant Hood Exhausts. F/T, Bilingual, Nights, Must have truck. Make your own schedule. Training Available. $$$Good Pay$$$. Call **800-696-8171**

Asistente de Enfermera Certificada o persona con experiencia en el cuidado de personas mayores. Para vivir dentro o puede tener otro trabajo por horas en Novato. Bilingüe (inglés/ español). Experiencia en cuidado de personas con Parkinson. Autorizada para trabajar en este país. Envíe su historial de trabajo y salario a **drrl@comcast.net** o llame al **415-899-9749**

Certified Nursing Assistant or Experienced Caregiver. Live-In or Shift Work in Novato. Bi-lingual English/Spanish. Experience with Parkinson's. Authorized to work in US. Send Work & Salary History to: **drrl@comcast.net** or call **415-899-9749**

Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- *Les ofrece trámites de inmigracion, aseguranza de automóvil.*
- *Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.*
- *Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.*
- *El poder está en la educacion.*
- More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
- Auto insurance services.
- *NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.*
- *¡Podemos tramitar su permiso de vehículo vía Internet ya listo para viajar tranquilo!*
- NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada **707 573 1620**

422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

STAR STAFFING

SE NECESITAN TRABAJADORES PARA WINERIAS INMEDIATAMENTE
Líneas de embotellamiento, barriles, manejadores de forklift, laboratorio, trabajadores generales de almacén y más.
¡DEBEN TENER EXPERIENCIA!
Manden su resumen a **yesenia@starhr.com** o por fax a **707 433-5520**
Llame a **707 433-5554**

WINERY WORKERS NEEDED IMMEDIATELY. Bottling Line, Cellar, Barrels, Forklift, Lab, General Warehouse, Tasting Room and more!
MUST HAVE EXPERIENCE! Send resumes to **yesenia@starhr.com** or **707 433-5520 (fax).**
Call 707 433.5554.

RENTALS • ALQUILER

¿BUSCA ALQUILER?
Apartamentos/Casas
Precios sujetos a cambio
Move-in Specials!

Santa Rosa
$825 Apto. de 2 recámaras, la renta sube a $1025 después de 2 meses, lavandería, estacionamiento cubierto.
103 Olive St. #3

Rohnert Park
$795 Apto. estilo townhome de 1 recámara, sala y cocina en 1er piso, cuarto y bano en 2do, lavanderia, incluye agua/ basura. **7305 Boris Ct. #17**

Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com

BANCARROTA ¡CONSULTA GRATIS!

Capítulo 7 • Capítulo 13
Precios Bajos
Plan de Pagos

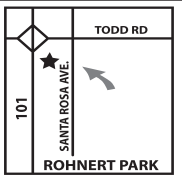
394 Tesconi Court
Santa Rosa, CA 95401
888 352.0665

Oficinas Legales de
Caelo T. Marroquin
Citas disponibles por las tardes, sábados y domingo

Somos una agencia para el alivio de deudas. Ayudamos a la gente a tramitar la bancarrota bajo el Código de Bancarrota.

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**
We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors ***FREE.***

Diario Everyday /Junio $1.75 por libra per pound

Abrimos todos los dias 8-5pm con excepción de los principales días festivos • *Open Daily 8-5 except major holidays*
707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

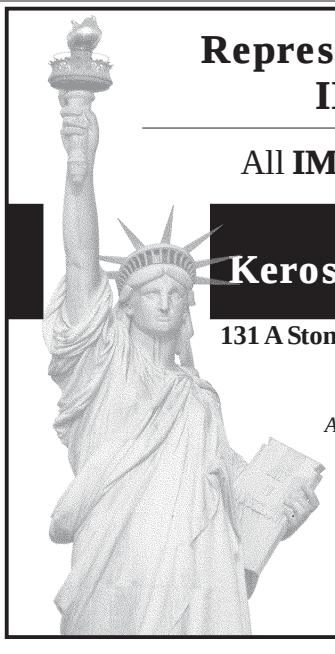
¡Ahorre $400 al año!

"Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de $400, en comparación con cualquier banco comercial."
MSN-Money.com

Community First CREDIT UNION
707/546-6000 www.comfirstcu.org

Oficinas ubicadas en el centro y el oeste de Santa Rosa.
Oficinas para préstamos hipotecarios para viviendas en Guerneville, Healdsburg y Santa Rosa.

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por $250,000.
Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!



Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All **IMMIGRATION** Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

Christopher Kerosky

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401
Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California
Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine
Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

Wilson Purves

Coyote Den Bar & Dance Hall

Enjoy Free Live Entertainment

"NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

5 millas al norte de Ukiah sobre la autopista 101, tome la salida "West Rd."

Pokar Mexicano
Todos Los Viernes y Sábados
En Nuestro Acondicionado
Salon De Pokar

Spanish Blackjack
Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Wednesday,
8:30 pm to 12:30 am
Mexican Karaoke

Thursday, 8:30 pm to 12:30 am Karaoke with LD Productions
No Cover Charge

Friday, June 3, 9 pm
Banda Pacifica
with DJ Coyote

Friday, June 10, 9 pm
Chely Su Proyecto
Norteno & Cumbia

Friday, June 17, 9 pm
El Sello de Mexico
Duranguense

Friday, June 24, 9 pm
Macizos y Atrevidos
Musical

Saturday,
June 4, 9 pm
Estreno Musical
& Grupo Erupcion
Oazaquena

Saturday,
June 11, 6 pm
UFC 131
after the fight,
DJ Tempo

Saturday,
June 18, 9 pm
2-Tight
Variety

Saturday,
June 25, 9 pm
California
Cowboys
Country

COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700
5 miles North of Ukiah • Hwy 101, West Rd. Exit

Para Beverley, una cadera nueva fue el pasaporte a nuevas experiencias.

A Beverley, que en un tiempo fue azafata y le encanta viajar, siempre le han cautivado las emociones inesperadas que acompañan a los viajes. Pero cuando tuvo que enfrentar el reemplazo de su cadera, lo último que quería era tener sorpresas. En Santa Rosa Memorial Hospital, los miembros del equipo idóneo de especialistas ortopédicos que la atendieron se tomaron el tiempo para calmar sus temores, responder sus preguntas y describir lo que ella podía esperar a cada paso del proceso. Desde el procedimiento de la más alta tecnología que le realizó uno de los mejores cirujanos ortopédicos hasta la rehabilitación personalizada que recibió, Beverley siempre estuvo al tanto de lo que le esperaba a cada paso. Ahora está viajando nuevamente y está lista para las alegrías imprevistas que la vida le puede presentar.

Para obtener más información sobre el Reemplazo Total de la Cadera, por favor llame al **707-525-5300 extensión 6021**, o visite nuestra página electrónica: **StJosephHealth.org**.

For Beverley, a new hip was a passport to new experiences.

As a former flight attendant and avid traveler, Beverley has always loved the unexpected thrills travel brings. But when it came to her hip replacement, the last thing she wanted was to be surprised. At Santa Rosa Memorial Hospital, her skilled team of orthopedic specialists took the time to calm her fears, answer her questions, and describe what she could expect every step of the way. From her advanced procedure performed by a top orthopedic surgeon, through personalized rehabilitation, Beverley always knew what was around the next turn. Now she's back on the road and ready for all the unpredictable joys life brings.

For more information about Total Joint Replacement, please call **707-525-5300 x6021**, or visit ***StJosephHealth.org***.

Designated as a Blue Distinction® Center for Knee and Hip Replacement
blue of california

St. Joseph Orthopedics
Santa Rosa Memorial Hospital
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM
A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

- to give more, in service of God and neighbor
- to bring unity, justice and peace to a broken world
- to stand with the poor, relieving poverty and oppression
- to spend more time in prayer
- to live among other women who share the longings of your heart... ?

If so, then the Sisters of St. Joseph of Orange can help you find a way.
For more than 350 years the Sisters of St. Joseph have offered care and compassion to the sick, the poor, and people in need. The Sisters have long been pioneers in bringing quality education, healthcare (including **Queen of the Valley Medical Center**), and other ministries to communities throughout this region and the world.

What is God's dream for you?
You are invited to an open and candid conversation about religious life with the Sisters of St. Joseph of Orange. 'Come and see' more about their mission, ministries and community life.

Who knows - perhaps your heart will find its home.

WHEN:
Saturday, June 18th, 2:00 to 4:00 pm
Hors D'oevres will be served

WHERE:
2295 Big Ranch Road, Napa, CA 94558
This event is sponsored by Queen of the Valley Medical Center

COST: There is no cost for this event, but advance registration is appreciated.

***To register, call* 1-877-783-3654.**

SISTERS OF ST. JOSEPH OF ORANGE +

To learn more about the Sisters of St. Joseph of Orange, visit csjorange.org or call 714-633-8121 ext. 7108

QVMC 181-524

Obtén un Android™ por $49
al agregar una línea a tu plan familiar.

Llamadas, textos e Internet ilimitados.
Incluye impuestos y cargos normativos.

Sin contrato anual

LG OPTIMUS M™ · HUAWEI ASCEND · SAMSUNG GALAXY INDULGE™

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

888.8metro8 **metropcs.com**

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake
Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Ste. A
(707) 994-9700

El Sobrante
Cellutions Wireless
3550 San Pablo Dam Rd. Ste. A3
(Near Walgreens)
(510) 222-6913

Healdsburg
Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500

Napa
Reyes Group
2007 Redwood Rd.
(707) 224-1265

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

Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969

Pinole
Cellutions Wireless
1562 Fitzgerald Dr. Ste. F7
(510) 689-8818

Rodeo
One Stop Wireless
640 Parker Ave.
(510) 245-9988

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

Santa Rosa
Ace Cash Express
2550 Guerneville Rd. Ste. F
(707) 528-2274

Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969

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

Real PCS - Coddingtown Center Mall
359 Coddingtown Center
(707) 578-7505

Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Al lado de la tienda Disney)
(707) 578-7818

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

Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(Rosewood Village centro comercial)
(707) 544-1297

Sebastopol
Reyes Group
779 Gravenstein Hwy. South
(707) 829-3380

Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-6425

Oferta por tiempo limitado, sujeta a cambios. Termina el 30 de junio de 2011. No se aceptan vales. **Nuevos clientes:** activa 2 o más líneas y recibe un reembolso al instante de hasta $50 en el segundo y el resto de los teléfonos de la cuenta. **Clientes ya existentes:** agrega una línea adicional y recibe un reembolso al instante de hasta $50 en cualquier teléfono adicional de la cuenta. Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Límite de 4 reembolsos y de 5 líneas por cuenta. No incluye impuestos sobre las ventas.
Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. Visite metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, áreas de cobertura, capacidades de los teléfonos y restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambio. Android es una marca comercial de Google Inc. Las marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual relacionada con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc.

15305_Avisos_ LaVoz