When it comes to the future of your health, we can see clearly. Our Imaging Center has tools that can detect disease earlier and more accurately, making treatment more effective.

Our MRI, CT and PET scans produce images of the inside of your body with amazing accuracy. Their level of detail gives doctors better insights into the best treatment options for you.

With our advanced diagnostic tools, we can see the future of your health. With our world-class treatment services, we can help shape it.

For more information about the Queen's state-of-the-art imaging services, please go to www.thequeen.org/imaging.

Imaging Center
Queen of the Valley Medical Center
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM
A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

Looking for just the right doctor? Call 1.877.Queen Line (1.877.783.3654) www.thequeen.org

QVMC 130-627

888.8metro8
metropcs.com

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

IN COLLABORATION WITH Alcatel·Lucent

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

Metrocell
231 E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

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

Metrocell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

Metrocell
750 Stony Point Rd.
Ste. 150
(707) 566-8188

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) 462-5222

El porcentaje de cobertura está basado en una cobertura para una población calculada en más de 280 millones, según datos de Target Pro en 2009. La cobertura y los servicios no están disponibles en todas partes. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de EE.UU y Puerto Rico. Visitar una tienda o metropcs.com para obtener más detalles sobre cobertura, términos y condiciones de servicio, teléfonos y restricciones. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, materiales protegidos por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. y sus subsidiarias, compañías matrices y filiales. ©2011 MetroPCS Wireless, Inc.

15306_Avisos_Voz

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

Tiempo antes de que Shakira, Jennifer López y Selena se presentaran en los grandes escenarios, ya Gloria Estefan tenía un reconocido nombre artístico. Gloria Estefan es reconocida como "La Reina del Pop Latino" y fue una de las pioneras que abriera camino a las artistas latinas "crossover". Gloria María Milagrosa Fajardo nació en La Habana, Cuba, el 1 de septiembre de 1957. Gloria era tan sólo una pequeña niña cuando su familia escapó del régimen de Fidel Castro. Su padre se vio involucrado en la invasión de Bahía de Cochinos en 1961 y posteriormente sirvió dos años en la Guerra de Vietnam como miembro del Ejército de los Estados Unidos. Después de que su padre regresara, empezó a sufrir de posibles efectos secundarios del "agente naranja", dentro los que se incluyen la múltiple esclerosis. Era responsabilidad de Gloria el cuidar de su padre y de su hermana menor, mientras su madre trabajaba durante el día y asistía a la escuela durante la noche.

"Cuando mi padre estaba enfermo, la música era mi escape. Podía encerrarme en mi habitación durante horas y tan sólo dedicarme a cantar. No lloraba. Me negaba a llorar… La música era la única forma que tenía para dejar escapar mi dolor".

Gloria Fajardo conoció a Emilio Estefan mientras trataban de formar un grupo musical para un evento. Durante el día Emilio era administrador de ventas de una compañía que se dedicaba a la venta de ron y durante la noche era tecladista del grupo musical "*Miami Latin Boys*". Posteriormente Emilio le pidió a Gloria que fuera la cantante principal de su conjunto musical. Sin embargo Gloria sólo cantaba durante los fines de semana, ya que estaba asistiendo a la Universidad de Miami. El grupo musical cambió su nombre por "*Miami Sound Machine*" y Emilio se convirtió en su manager. Gloria y Emilio contrajeron nupcias en 1970 y dos años después tuvieron a su hijo, Nayib.

La música que el grupo musical interpretaba era originalmente energética. A finales de la década de 1980, sus números de baile fueron cambiados para interpretar las baladas románticas más vendidas de esa época.

La familia Estefan se vio involucrada en un serio accidente de autobús que dejó a Gloria con una vértebra destrozada y con muy pocas esperanzas de una completa recuperación. Pero Gloria se dedicó a una terapia física extensiva con una determinación increíble. Después de su regreso, se embarcó en un tour por un año, asimismo con la producción de diversos álbumes. Posteriormente realizó un tour mundial al cual llamaron "*Evolution*" y que obtuvo $14 millones de dólares en Norte América. Gloria Estefan ha vendido más de 100 millones de álbumes y ha ganado siete premios Grammy. Algunas de las ganancias de estos álbumes fueron donados a causas nobles por las que ella siente gran compasión.

Durante una época en la que los escándalos de sexo y drogas parecen ser parte inherente de la fama, es reconfortante recordar que Gloria Estefan ha mantenido con gran éxito su integridad a pesar de su riqueza y su fama mundial.

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.*

Before musicians Shakira, Jennifer Lopez and Selena were singing to sold out crowds; there was Gloria Estefan, the ''Queen of Latin Pop'' who pioneered the way for Latina crossover artists. Gloria Maria Milagrosa Fajardo was born in Havana, Cuba on September 1, 1957. She was just a toddler when her family fled Fidel Castro's regime. Her father was involved in the 1961 Bay of Pigs invasion and later served two years in the Vietnam War as a member of the U.S. Army. After his return, he suffered from possible side effects of Agent Orange, including multiple sclerosis. It was Gloria's responsibility to care for her father and younger sister while her mother worked during the day and attended school at night.

''When my father was ill, music was my escape. I would lock myself up in my room for hours and just sing. I wouldn't cry. I refused to cry… Music was the only way I had to just let go.''

Gloria Fajardo met Emilio Estefan while trying to put together a band for an event. Estefan was a sales manager for a rum dealer by day and a keyboardist for the Miami Latin Boys band by night. Emilio eventually asked Gloria to be his band's lead singer but she sang only on weekends because she was attending the University of Miami. The band changed their name to *Miami Sound Machine* and Emilio became their manager. Gloria and Emilio were married in 1970 and two years later had their son, Nayib.

The band's music was originally energetic, catchy dance numbers sung in Spanish. The sound was sexy yet the lyrics were clean and fans around the globe begged for more. Their crossover into English was inevitable. By the end of the 1980's, their dance numbers gave way to top selling romantic ballads.

The Estefan family was involved in a serious bus accident that left Gloria with a broken vertebra and little hope for a full recovery. But Gloria embraced the extensive physical therapy with incredible determination. After her return, she embarked on a yearlong tour and released several albums. Her consequent world tour called ''Evolution'' raked in $14 million in its North American leg. Gloria Estefan has sold over 100 million albums and won 7 Grammy Awards. Several of those albums were fundraisers for causes close to her heart.

During an era where drug and sex scandals seem to be an inherent part of fame, it is refreshing to remember that Gloria Estefan has successfully maintained her integrity despite her wealth and worldwide fame.

Inmigración • Immigration

UNA MARAVILLOSA RESPUESTA

Para muchos inmigrantes indocumentados desesperados

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Existe un camino legal mediante el cual muchas personas que están indocumentadas en este país pueden adquirir estatus legal rápidamente, en el transcurso de unos meses, sin dejar el país y sin tener familiares legales en EEUU. Aún mejor, si reúnen los requisitos para el proceso, pueden obtener estatus legal para su familia entera. A menudo esto es posible incluso si se encuentran en proceso de deportación o se ordenó su deportación en el pasado.

Desafortunadamente, la mayoría de inmigrantes sin documentos no tiene conocimiento alguno acerca de esto, aunque es una solución que se aplica a muchos casos en nuestra comunidad. Es la Visa U – y puede ser de mucha ayuda para un gran número de personas que necesitan regularizar su situacion: víctimas de violencia doméstica, trabajadores explotados, víctimas de violencia sexual, crímenes cometidos en el ámbito público, así como otras conductas criminales.

ÉSTA ES LA FORMA EN LA QUE FUNCIONA ESTE EXTRAORDINARIO PROGRAMA:

- ***Debe haber ocurrido acto criminal en EE.UU., sin importar cuánto tiempo haya transcurrido desde su ocurrencia.*** El crimen debe haber violado una ley federal, estatal o local.
- ***El solicitante debe haber sufrido daño mental o físico como resultado de este crimen.*** El daño puede ser emocional. No hay necesidad de que el daño sea físico.
- ***La persona que está solicitando debe poseer información acerca del crimen y debe haber colaborado,*** estar colaborando o colaborar cuando así se le requiera, tanto con la policía, alguacil, fiscal de distrito u otra agencia que pudiera haber investigado o estar investigando el crimen.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS DE PERSONA QUE PODRÍAN RECIBIR LA VISA U:

- ***Mujeres víctimas de abuso infligido por sus esposos, novios o compañeros***; no se requiere que la pareja haya estado casada o que estuvieran viviendo juntos;
- ***Padres de hijos menores de edad que fueron víctimas*** de violencia doméstica;
- ***Personas que hayan sido víctimas de violencia de pandillas;***
- ***Padres o hermanos de jóvenes que hayan sido víctimas de la violencia***, incluyendo violencia de pandillas;
- ***Personas que fueron víctimas de otro tipo de delincuencia callejera;***
- ***Personas que fueron víctimas de traficantes o de prostitución;***
- ***Mujeres que fueron víctimas de estupro*** (relaciones sexuales con menores de edad);
- ***Personas que fueron secuestradas*** o sujetas a pedidos de rescate por parte de los contrabandistas de inmigrantes;
- ***Trabajadores cuyos empleadores fueron culpables de violaciones criminales a las leyes laborales.***

¿CÓMO PUEDE SOLICITAR ESTA VISA?

Con el fin de poder obtener la Visa U, usted o su representante deben conseguir la firma de la policía, alguacil, fiscal de distrito, corte u otra autoridad responsable de la investigación o enjuiciamiento de los crímenes U. Esto puede incluir oficinas de derechos de las víctimas del Fiscal de Distrito o de la policía, o inclusive entidades como Servicios de Protección al Menor, Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo, el Departamento de Trabajo. Nuestra oficina no ha tenido problema alguno consiguiendo estas certificaciones para las víctimas de crímenes en los condados de Sonoma y Napa. Una vez que se obtiene esta certificación, se presenta una solicitud al Servicio de Inmigración con una declaración del solicitante, declaraciones juradas de otras personas, archivos médicos, de la policía o de la corte; y otros materiales de soporte. Usualmente la persona adquiere estatus legal en los siguientes seis u ocho meses. Después de tres años, pueden llenar la solicitud para obtener una *Green Card* (tarjeta de residencia).

Muchas personas cansadas de esperar por la reforma migratoria podrían encontrar una solución rápida a su ansiedad e incertidumbre a través de este programa especial. Nuestra oficina ha ayudado a más de 75 de estas familias solamente en el último año. El siguiente artículo describirá algunos de los ejemplos de las personas cuya vida ha cambiado gracias a esta ley.

A GREAT ANSWER:

For many desperate immigrants without status

By Christopher Kerosky, Esq. www.youradvocate.net

There is a legal way in which many persons who are undocumented in this country can obtain status within a few months, without leaving the country, quickly and without having any legal relatives in the US. Even better, if they qualify, they can get status for their entire family. Often this is possible even if they are in deportation proceedings or were ordered deported in the past.

Unfortunately, although it is a solution that applies to many in our community, most undocumented immigrants know nothing about it. It is the U visa – and it can offer help to many people who need status the most: victims of domestic violence, exploited workers, victims of sexual violence, street crimes or other criminal conduct.

HOW THIS EXTRAORDINARY PROGRAM WORKS:

- ***There must have been a criminal act committed in the U.S.(no matter how long ago)***.The crime must have violated Federal, State, or local law.
- ***The person applying must have suffered physical or mental harm as a result.*** The harm can be emotional. It is not necessary that there be physical harm.
- ***The person applying must possess information*** concerning the crime and have been helpful, are being helpful, or are likely to be helpful to the police, sheriff, district attorney or some other agency which investigated the crime.

EXAMPLES OF PERSONS WHO MAY QUALIFY FOR A U-VISA:

- ***Women who were abused by their spouse, boyfriend or domestic partner;*** the couple did not need to be married or even living together.
- ***Parents of minor children who were the victims*** of domestic violence;
- ***Persons who were victims of gang violence;***
- ***Parents or siblings of young people who were victims of violence,*** including gang violence.
- ***Persons who were victims of other street crimes;***
- ***Persons who were the victims of traffickers or prostitution.***
- ***Women who were victims of statutory rape;***
- ***Persons who were kidnapped or subject to ransom*** by immigrant smugglers;
- ***Workers whose employer was guilty of criminal violation of workplace laws.***

HOW DOES ONE APPLY FOR THIS VISA?

In order to qualify for the U visa, you or your representative must obtain a signature from the police, sheriff, district attorney, court or other law enforcement authority responsible for investigation or prosecution of a U- crime. This can include the victims rights offices of the District Attorney or police, or even agencies like Child Protective Services, Equal Employment Opportunity Commission, the Department of Labor. Our office has had no problem obtaining such certifications for victims of crimes in Sonoma and Napa Counties. Once this certification is obtained, an application is submitted to the Immigration Service with a statement of the applicant, affidavits from others, police, court or medical records and other supporting material. Usually within 6-8 months, the person obtains legal status. After 3 years, they qualify for a green card.

Many people tired of waiting for immigration reform may be able to find a quick solution to their anxiety and uncertainty through this special program. Our office has helped more than 75 such families in the last year alone. The next article will describe some examples of people who have been changed by this law.

Help Maria! Read La Voz July, 2010 at lavoz.us.com

Estimados lectores y personal de La Voz: Soy María y regresé para pasar este verano en Santa Rosa. *La ciudad de Nueva York y el Instituto Pratt fueron maravillosos, aprendí mucho. Les envío este correo electrónico para darles las gracias por el maravilloso artículo que escribieron sobre mi trabajo el pasado verano, y para pedirles si pudieran escribir algo sobre la exhibición de arte para este verano y poder recaudar algo de dinero y de esta forma poder pagar mis clases para el próximo año escolar.* ***Las exhibiciones de arte para este verano serán llevadas a cabo todos los fines de semana (sábados y domingos) del mes de julio, de 11am-3pm. La dirección de estas exhibiciones es 622 Davis Steet,, en Santa Rosa, CA 95404. Realmente agradezco toda la ayuda que pudiera obtener.*** *Dentro de otras notas, doné una pieza de arte al Fondo de Becas Escolares, la cual será subastada este mes en la Fiesta de Gala Anual de la Cámara de Comercio Hispana. Realmente deseo ayudar para que también otras personas puedan pagar por sus clases. Ya que realmente sé lo difícil que es esta situación.* ***Me siento muy agradecida por lo que el Periódico La Voz hace por mi comunidad. Muchas Gracias, María de los Ángeles***

Summer art shows every weekend of July, Sat/Sun, 11am–3pm. 622 Davis Street, Santa Rosa Ca 95404. I would really appreciate all the help I can get. María

Maria de Los Angeles • 707 484.1770 • delosangelesfineart@yahoo.com

See the La Voz Photo Gallery www.lavoz.us.com for more photos by Mathew Canniff

Special Golden Gate Larkspur Ferry to World Football Challenge

FERRY DEPARTS LARKSPUR PROMPTLY at 3:15 pm and departs AT&T Park 30 minutes after conclusion of game.

EL FERRY SALE DE LA TERMINAL DE LARKSPUR JUSTO a las 3:15 PM y sale del Estadio de AT&T 30 minutos después de que termine el partido de fútbol

Buy tickets at www.tickets.com. (Extra fees apply). Space is limited. Arrive at least 15 minutes before departure to ensure parking and boarding.

Compre los boletos para el ferry en www.tickets.com (se pueden aplicar cargos extras). El cupo es limitado. Por favor llegue al menos 15 minutos antes de la salida para que asegure un espacio en el estacionamiento y su abordaje al ferry.

www.goldengate.org

Sorteo de El Carro de Tus Sueños

Domingo, 14 y 28 de Agosto, 11 y 25 de Septiembre

Miércoles, 3 de Agosto al 21 de Septiembre

2 Participantes Calificaran para el Carro $3,000 en Efectivo

Entradas para el sorteo empiezan el 18 de Julio

Silveira
PONTIAC-BUICK-GMC TRUCK

www.riverrockcasino.com
707.857.2777 / 877.883.7777

RIVER ROCK CASINO

Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville. Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E

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

LOS BEBÉS APRENDEN SEGURIDAD Y CONFIANZA MIENTRAS JUEGAN

Por Deborah Madansky, MD

pediatra con especialidad en conducta

Deborah Madansky, MD

Con una mirada alerta y brillante, María, con tan sólo once meses de edad, se mueve para bajarse del regazo de su padre. Ya empieza a dar sus primero pasos y se dirige en busca de un juguete nuevo, es un pato. Mientras sonríe, su padre comenta, "Ah te gusta ese patito amarillo". María se sienta y toma el animalito, lo arrulla mientras acaricia el pelaje con su mejilla y al mismo tiempo voltea a ver a su padre. "Es suave y se siente bien en tu cara ¿verdad?". Cuando María aprieta con sus manos el cuerpo del pato, éste empieza a hacer un ruido "¡Cuac, cuac!". Este ruido la espanta, María deja el juguete y empieza a sollozar. Su padre la toma en sus brazos para darle confort y le murmura, "Ah te sorprendió ¿verdad? El ruido fue fuerte y por lo tanto te espantaste". Después de un breve apretón, María empieza a observar todo su alrededor y su padre la coloca de nuevo sobre el piso y la observa gatear mientras se conduce con perseverancia para jugar con otro juego.

SATISFACIENDO LAS NECESIDADES DE SU BEBÉ

Jugar es la forma en la que los bebés aprenden sobre el mundo y establecen sus expectativas. María muestra dos necesidades diferentes mientras juega y mientras su padre se encarga de cada una de ellas. Cuando María mostró que quería explorar, su padre le permitió hacerlo, mientras la cuidaba, describía sus acciones, asimismo mientras ella estaba feliz su padre compartía su gozo. Cuando María se disgustó, su padre la tomó de nuevo en sus brazos, calmando sus sentimientos y estableciendo empatía con ella.

El padre de María muestra dos papeles diferentes cuando se encarga de cuidarla. Él está actuando como una *base de seguridad*, desde la cual su hija puede moverse y explorar el mundo, estando consciente de que su padre la está cuidando y que disfruta el ver que ella se emociona. Su padre también actúa como un *refugio seguro* al cual María puede regresar cuando ella se siente disgustada, estando consciente que su padre la protegería, le dará confort y comprenderá sus sentimientos.

LAS PEQUEÑAS ACCIONES FOMENTAN LA SEGURIDAD

Como padres de familia, aprendemos a leer las señales que nos está enviando nuestro hijo. Mientras más éxito obtenemos al satisfacer cualquieras de estas dos necesidades que nuestro hijo pudiera expresar en el momento, más satisfecho se sentirá nuestro hijo. Aún más importante, cuando respondemos a estas necesidades la mayor parte del tiempo, nuestro hijo se siente comprendido y que estamos cuidando de él. Esto crea un sentimiento de profunda seguridad y confianza en nuestro hijo, asimismo ayuda realmente a que el cerebro desarrolle circuitos que le permitan el quererse asimismo, el disfrutar mientras aprende sobre el mundo y el relacionarse mejor con otras personas ¡Esta simples acciones tienen un gran poder!

LOS PADRES DE FAMILIA TAMBIÉN APRENDEN

Por supuesto, es imposible responder a las necesidades de nuestro hijo durante todo el tiempo porque la vida tiene muchas exigencias. También tal parece que todos tendemos a tener más problemas al tratar de satisfacer una de estas dos necesidades. No es posible satisfacer completamente estas dos necesidades. Para algunas personas es más fácil y natural actuar como una base de seguridad (alentando a sus hijos a que realicen exploraciones), pero se sienten incómodos cuando sus hijos tienen necesidades y buscan confort. Para otros padres de familia, actuar como un refugio de seguridad (proporcionando arrullo y confort a sus hijos) es una actividad fácil de realizar, pero tienen dificultades para permitir a sus hijos explorar el mundo en forma independiente.

Conforme vamos aprendiendo a leer las señales que nos envían nuestros hijos, también podemos aprender a comprender nuestras propias reacciones. Podemos trabajar buscando responder tanto a la necesidad de exploración y a la necesidad de confort que nuestros hijos expresan. Aún si sólo dedicamos una tercera parte del tiempo a estas actividades ¡esto es suficiente para que nuestros hijos se sientan seguros y para el mejor desarrollo de su cerebro en una forma saludable!

Para obtener mayor información, visite su sitio Web en ***http://deborahmadanskymd.com/.***

BABIES LEARN SECURITY AND TRUST THROUGH PLAY

By Deborah Madansky, MD,

behavioral pediatrician

Bright-eyed and alert, 11-month old Maria wiggles out of her father's lap and toddles towards a new toy duck. Smiling, her father comments, "Oh you like that yellow ducky." Maria sits and picks up the stuffed animal, cooing as she rubs the fur against her cheek, looking back at her dad. "It's soft and it feels good on your face." When Maria squeezes the duck, it makes a loud "Quack Quack!!" This scares her, and she drops the toy and whimpers. Her dad picks her up to comfort her, murmuring, "Oh that surprised you. It was such a loud noise, and you got scared." After a brief snuggle, Maria looks around, and her father places her on the floor again and watches her crawl eagerly to play with another toy.

MEETING YOUR BABY'S NEEDS

Play is how babies learn about the world and what to expect. Maria shows two separate needs during her play and her dad takes care of each of them. When Maria showed she wanted to explore, her father let her go, watched over her, described her actions, and shared in her delight. When Maria got upset, her father picked her up, comforted her, labeled her feelings, and empathized.

Maria's dad demonstrates two different caretaking roles. He is acting as a *secure base*, from which his daughter can move out to explore the world, knowing her dad will watch over her and enjoy her excitement. Her dad also acts as a *safe haven* to which Maria can return when she is upset, knowing that her father will protect her, comfort her, and understand her feelings.

SMALL ACTIONS BUILD CONFIDENCE

As parents, we learn to read our child's signals. The more successful we are at fulfilling whichever of these two needs our child may express at the moment, the more content our child will be. Even more important, when we respond to these needs most of the time, our child feels understood and cared for. This creates a feeling of deep security and trust within our child, and actually helps his brain develop the circuits that allow him to like himself, enjoy learning about the world, and get along better with other people. These simple actions are that powerful!

PARENTS LEARN TOO

Of course, it is impossible to respond to our child's needs all of the time because life makes many demands. Also it turns out that everyone has more trouble fulfilling one of the two needs than the other. It is easier and more natural for some people to act as a secure base (encouraging their children to explore), but they feel uncomfortable when their children seem needy and want comfort. For other parents, acting as a safe haven (holding and comforting their children) comes very easily, but they have a harder time letting their children explore the world independently.

As we learn to read our children's signals, we can also learn to understand our own reactions. We can work toward responding both the need for exploration and the need for comfort that our children express. And even if we do it only one-third of the time, this is enough for our children to feel secure and for their brains to develop in a healthy way!

For more información, visit ***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

VIAJANDO ESTAS VACACIONES DE VERANO

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

Ya sea un paseo en auto a casa de los abuelos o un largo vuelo en avión, el viajar con niños pequeños presenta desafíos. Sin embargo, cuando se planifican, los viajes pueden ser experiencias divertidas que su familia atesorará para siempre. El temperamento de los niños impacta cuán bien se adaptan los niños a lugares nuevos. He aquí unas ideas a tener en mente al planificar sus paseos.

NIÑOS ACTIVOS

- ***Lleve cosas para entretenerlos***, tales como libros, papel y colores, barajas y manualidades.
- ***Lleve meriendas y bebidas saludables*** en lugar de dulces y bebidas gaseosas.
- ***Esté pendiente de sus niños energéticos.*** Su energía puede llevarles a situaciones peligrosas. Asegúrese de mantener cerradas las puertas y ventanas de su alojamiento, asimismo mantenga las medicinas de los abuelos fuera del alcance de los niños.

NIÑOS CAUTELOSOS

- ***Algunos niños necesitan tiempo para observar*** las situaciones nuevas antes de participar en ellas. En la playa, tal vez se sienten en la arena por un rato antes de acercarse al agua.
- ***Lleve consigo un peluche o juguete favorito.***
- ***Hábleles frecuentemente*** sobre lo que han de encontrar en las próximas situaciones.
- ***Los niños cautelosos tienden a disfrutar mientras toman fotos*** para sentirse más cómodos en lugares desconocidos.

NIÑOS RENUENTES A LOS CAMBIOS:

En general, mientras menos transiciones tengan que enfrentar, mejor. Elija destinos que su familia disfrutará, en vez de tratar de visitar muchos lugares.

- ***Pídale a los niños que le ayuden a empacar para el paseo***, y cuando pueda, lean libros y vean videos sobre el sitio que visitarán.
- ***Repasen juntos los detalles***, tales como los procedimientos en el aeropuerto, quiénes estarán en casa de los abuelos y las reglas de seguridad durante el viaje.
- ***Lleve consigo un reloj*** con el que pueda llevar cuenta del tiempo y las rutinas e indicar cuánto durarán los eventos.
- ***Frecuentemente, los niños que no son muy adaptables tienen dificultades para dormir en lugares desconocidos.*** Lleve cuentos para leer y música suave para la hora de dormir.

NIÑOS INTENSOS

- ***Tienden a hacer berrinches cuando están cansados o hambrientos***, así que preste atención cuando empiezan a lucir incómodos. Si se alteran en público, llévelos a un lugar tranquilo (como un baño), trate de averiguar qué necesitan, y recuérdeles las reglas de comportamiento. Gritarle a los niños en público crea tensión en todos y hace que los niños intensos lloren más.
- ***Involucre a sus niños, pidiéndoles que le ayuden y prestándole atención a sus alrededores***. Creen cuentos y canciones sobre lo que ven.

¡Y disfrute las afueras con sus niños este verano!

Para información e inspiración, visite **www.nuestrosninos.com** *y* **www.childhoodmatters.org**. *Escuche* ***"Nuestros Niños,"*** *Domingos 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, y* ***"Childhood Matters,"*** *Domingos 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM.*

TRAVELING TIPS FOR SUMMER TRIPS

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

Rona Renner, RN

Whether you take a car ride to grandma's house or an airplane trip across the country, traveling with kids can be challenging. However, thoughtful planning can make traveling a fun experience you'll always treasure.

How well children adapt to new environments may depend in part on their temperament or natural behavior style. Here are some things to think about when planning a trip.

ACTIVE CHILDREN

- ***Bring new things to do***, like books, markers and paper, card games, and crafts.
- ***Pack healthy snacks and drinks***, not sugary treats and soda.
- ***Keep a good eye on high-energy kids.*** Their energy can propel them into dangerous situations. Keep windows and doors in your hotel room locked and keep grandma's medication out of sight.

CAUTIOUS CHILDREN

- ***Children who are slow-to-warm up may take time*** to observe new situations before participating. At the beach, they may sit in the sand for a while before going in the water.
- ***Pack a special stuffed animal or toy.***
- ***Frequently talk about what to expect.***
- ***Cautious children might like to take pictures*** as a way to be comfortable in new situations.

SLOW TO ADAPT CHILDREN

- ***In general, the fewer transitions the better.*** Pick a fun destination your family will enjoy, instead of trying to go to lots of places in one day.
- ***Have children help pack for the trip*** and when possible read a book about where you're going.
- ***Go over details,*** like how to check in at the airport, who will be at grandma's house, and your safety and behavior rules for traveling.
- ***Bring a timer with you***, to set up routines and communicate how long things will take.
- ***Children often have trouble getting to sleep in new places.*** Bring soft music to play at night, and lots of stories to read at bedtime.

INTENSE CHILDREN

- ***They're more likely to have tantrums when tired or hungry***, so pay attention when they start to get fussy. If children act out in public, take them to a quiet space (like a bathroom) to figure out what they need and remind them of the rules. Yelling at children in public is bound to make everyone more tense, and cause passionate children to cry more.
- ***Engage children in helping you and noticing the world around them.*** Make up songs and stories about what you see.

Enjoy the outdoors with your children this summer!

For more information check out Travels with Baby, *by Shelly Rivoli. For information and inspiration, go to* **www.childhoodmatters.org** *and* **www.nuestrosninos.com**. *Tune into* ***"Childhood Matters,"*** *Sundays 7AM on 98.1 KISS FM and KBBF 89.1FM, and* ***"Nuestros Niños,"*** *Sundays 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM and La KBBF 89.1FM*

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

Salud • Health

La Preparatoria para la Universidad de Roseland

INSTRUYE A LOS COMERCIANTES DE TABACO Y A LA COMUNIDAD

Por Julie Sabbag-Maskey

depto. salud del condado de sonoma

Los estudiantes del Proyecto T.R.U.E. de la Preparatoria para la Universidad de Roseland, coordinados por el Center for Well-Being's Friday Night Live program (Centro para el Programa para el Bienestar en Vivo del Viernes por la Noche), recientemente aprendieron sobre la influencia que tiene la industria del tabaco en su comunidad y sobre las leyes que los comerciantes de tabaco deben de cumplir. Los jóvenes pasaron una tarde realizando encuestas a los comerciantes de la localidad para investigar si estos comerciantes estaban cumpliendo con las reglas y además dándoles instrucción sobre si necesitaban alguna ayuda para poder cumplir con estas reglas. Los jóvenes no estaban tratando de comprar tabaco o castigar a los comerciantes. Christina Tlatilpa indicó, *"Tenemos que interactuar con un amplio rango de comerciantes – algunos de ellos ya sabían sobre las actuales leyes que rigen a la venta de tabaco, pero muchos de ellos no sabían".* Janice Castro se mostró sorprendida cuando supo que la industria del tabaco busca obtener su mercado dentro de la población formada por los jóvenes, para de esta forma reemplazar las 400,000 personas que mueren cada año a causa del tabaco – la industria necesita obtener nuevos fumadores. Janice agregó, *"Tuve una comprensión más profunda que se mantuvo bastante tiempo en mi mente. Cuando realizamos esta investigación observamos la forma en que esta clase de anuncio presenta una realidad y que verdaderamente ocupa un gran espacio en las tiendas comerciales".*

Cada día, 4,000 jovencitos fuman por primera vez un cigarrillo. Diversas investigaciones muestran que mientras más cerca se encuentran los expendios de tabaco de las escuelas, más probabilidades existen de que los comerciantes vendan su producto a los jóvenes y existen índices más altos de jóvenes fumadores cuando estos expendios se encuentran agrupados en forma cercana y ubicados en áreas donde hay escuelas. Es alarmante el ver que casi un 75% de los expendios de tabaco en el área de Roseland se encuentran ubicados a una distancia de alrededor de 1,000 pies de una escuela. Actualmente, existen 22 expendios de tabaco en el área de Roseland. Los estudiantes de Roseland pasan por estos expendios diariamente cuando se dirigen a sus escuelas. Una vez que los jóvenes se encuentran atrapados en esta adicción, la industria del tabaco ha logrado con gran éxito el reemplazar a las personas que fueran sus clientes pero que ya murieron.

Para poder combatir la influencia del tabaco, el Proyecto T.R.U.E. organizó diversas presentaciones dirigidas a padres de familia y grupos de académicos para compartir lo que ellos habían aprendido y para motivar el establecimiento de una acción comunitaria. Diversos defensores que luchan en contra de esta influyente industria, tales como estos jóvenes, están trabajando para obtener el apoyo necesario y establecer restricciones para los fumadores que permitan mejorar la salud de la comunidad. Como resultados del gran incremento en el apoyo de la comunidad, cientos de ciudades y condados de todo el estado de California, se han adoptado las ordenanzas que restringen, en muchas y diferente formas, el fumar. Por ejemplo, el Concilio de la Ciudad de Sebastopol adoptó una ordenanza que restringe el fumar en lugares públicos y abiertos y en complejos de apartamentos. El Consejo de Supervisores está considerando el actualizar su ordenanza relativa al uso del cigarrillo y a los fumadores de segunda mano para incluir las limitaciones de fumar en espacios abiertos y las restricciones en los complejos de apartamentos. El supervisor Efrén Carrillo confirmó, *"al adoptar regulaciones estrictas que controlan la influencia del tabaco y eliminan la posibilidad de afectar a fumadores de segunda mano, podemos proteger a los ciudadanos a exposiciones dañinas. Estos tipos de regulaciones ayudan a limitar el acceso de los jóvenes al tabaco y puede hasta alentar a los fumadores a dejar esta adicción".*

El fumar tabaco no es sólo dañino para el fumador sino también para aquellas personas que están expuestas al humo de segunda mano – humo que se desprende de un cigarrillo, una pipa o un puro encendido, o bien humo que es exhalado de los pulmones de los fumadores. De

TABACO VEA LA PÁGINA 17

Roseland University Prep Students

EDUCATE TOBACCO MERCHANTS AND THE COMMUNITY

By Julie Sabbag-Maskey

department of health sonoma county

Project T.R.U.E. (Teens R U Educated) students from Roseland University Prep, coordinated by the Center for Well-Being's Friday Night Live program, recently learned about the tobacco industry's influence in their community and about the laws tobacco merchants must follow. The youth spent an afternoon surveying local merchants to see if they were following the rules and educating them if they needed some help to comply. The youth were not trying to buy tobacco or penalize merchants. Christina Tlatilpa reported, "*We got to interact with a wide range of merchants—some who knew the current tobacco laws but many who did not.*" Janice Castro expressed surprise at learning that the tobacco industry targets youth to replace the 400,000 people who die every year from tobacco—the industry needs new smokers. She added, "*I got a deeper understanding that really stuck in my head; when we did the scans we saw how these kinds of advertisements are real and they're really out there.*"

Every day, 4,000 kids try their first cigarette. Research shows that the closer tobacco outlets are to schools, the more likely merchants are to sell to youth and there are higher rates of youth smoking when outlets are closely clustered around schools. It is alarming to see that almost 75% of tobacco outlets in Roseland are within 1000 feet of a school. Currently, there are 22 tobacco outlets in Roseland. The Roseland students pass these outlets everyday on their way to school. Once youth are hooked, the tobacco industry has succeeded in replacing its dying customers.

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

In order to combat tobacco's influence, Project T.R.U.E. organized presentations to parent and faculty groups to share what they had learned and to motivate community action. Advocates, like these youth, are working to build support for smoking restrictions that help improve community health. As a result of increased community support, hundreds of cities and counties across California have adopted ordinances to restrict tobacco in many ways. For example, the Sebastopol city council adopted an ordinance to restrict smoking in outdoor public places and in multi-unit housing; the Board of Supervisors is considering updating its smoking and secondhand smoke ordinance to include outdoor smoking limitations and restrictions on smoking in multi-unit residences. Supervisor Efren Carrillo confirmed, "*By adopting strong regulations to control tobacco's influence and eliminate secondhand smoke, we can protect citizens from harmful exposure. These types of regulations help limit youth access to tobacco and may even encourage smokers to quit.*"

Cigarette smoking is not only harmful to the smoker but to those exposed to the secondhand smoke - smoke that is given off by the burning end of a cigarette, pipe, or cigar or smoke exhaled from the lungs of smokers. According to the U.S. Surgeon General, there is no safe level of exposure to cigarette smoke. Every year, thousands of nonsmokers die from heart disease and lung cancer, and hundreds of thousands of children suffer from respiratory infections because of exposure to secondhand smoke.

Are you ready for a smoke-free tomorrow? The Project T.R.U.E. youth suggest that smokers try to give up smoking and not smoke around nonsmokers and that everyone support tobacco restrictions to help make a difference to the health of the entire community.

For more information on cessation classes and tobacco control and education, please call the Sonoma County Department of Health Services, Public Health Division at **707.565.6680** *or visit* **www.sonoma-county.org/health/prev/tobacco.htm.**

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

COMA SALUDABLE CON POCO DINERO

¡Bon Jour! Amigos ¡no lo van a creer! en esta ocasión fui invitado a un paseo en velero por la Bahía de San Francisco. Conocí a Ronald Berliner un verdadero experto en navegación a vela y miembro de los Boys Scouts de los Estados Unidos. Al principio tuve miedo... era mi primera vez navegando en un barco de vela... ¿Qué tal si no podíamos regresar porque ya no hubiera más viento…? Pero Ronald me aseguró que eso no podía pasar, además el velero tiene un motor de gasolina para usarse en emergencias y por supuesto me hizo ponerme mi chaleco salvavidas. Con todo eso me sentí seguro de viajar con un experto.

Mientras navegábamos por las azules aguas de la bahía, Ronald me contó que él se encarga de los scouts marinos y enseña a los niños el arte de navegar. Me pareció muy interesante y le pregunté cómo podía alguien formar parte de ese grupo. Me dijo que es muy simple, se unen al Club de los *Scouts* y Ronald mismo les puede ayudar llamando al teléfono ***925.674.6120***.

Me causó un gran interés el saber por qué Ronald había invitado a un chef a navegar con ellos. Ronald me contó que hace muchos años, cuando todos los barcos eran a vela y se hacían viajes que duraban mucho tiempo, era muy difícil llevar frutas y vegetales frescos a bordo de los barcos y por esa razón los marineros sufrían de enfermedades como el escorbuto por la falta de la vitamina C. El escorbuto produce sangramiento, debilidad e irritabilidad. Así fue como descubrieron que las vitaminas eran importantes y sobre todo las que se encuentran en frutas y vegetales frescos

¡*Sacre Bleu*! ¡Ronald si había estudiado historia! Así que me pidió que le compartiera algunas de las recetas que los niños en mi programa han producido. Estuve complacido de hacerlo y afortunadamente había traído algunas frutas para comer en el viaje... No quería a que nos enfermáramos de escorbuto.. Durante el viaje pasamos por debajo del puente que une a San Rafael con Richmond, es sorprendente... vimos una foca y varios barcos enormes... *Merci Monsieur Ronald* por este fabuloso paseo en barco. Al final invité a Ronald a venir a mi próxima presentación de teatro en el campo de la Feria de Petaluma, el 17 de Julio de 2011. Ahí estaremos celebrando la Independencia de Colombia. Aunque terminé un poco mareado me gustó mucho el paseo y lo que aprendí.

POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

Rinde: 4 porciones. Tiempo de preparación: 5 minutos. Tiempo de cocción: 5 minutos.

Una lata de duraznos rebanados, escurridos
Una lata de peras en mitades escurridas
1/4 de cucharadita de extracto de almendra o vainilla
1/ 4 cucharadita de canela molida
3/4 taza de granola

Preparación: Coloca los duraznos, las peras, el extracto y la canela molida en un tazón que pueda usarse en el microondas. Mezcla bien. Espolvorea granola por encima. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña abertura para que salga el vapor. Calienta el microondas a alta potencia por 5 minutos. Usa agarradores para proteger tus manos al retirar el tazón del microondas porque podría estar muy caliente. Deja que se enfríe un poquito antes de servir. **Bon Appetit!**

EATING RIGHT WHEN MONEY IS TIGHT

Bon Jour! You will not believe where I was invited this time. I met Ronald Berliner, an expert sailor and an active member of Boy Scouts of America. He took me on a cruise in the San Francisco Bay. I was scared at the beginning. It was my first time cruising on a sailboat. *What if there was no wind. How could we return?* Ronald comforted me when he explained that the sailboat also had an emergency motor and of course we would be using a life jacket. I was happy to be traveling with an expert.

While we surfed the blue waters of the Bay, Ronald told me that the Sea Scouts learn many skills necessary for sailing. It is easy to join and any boy interested can call him and get more information ***925.674.6120***.

I was intrigued as to why Ronald wanted to have a chef on board. He explained to me that in the early history of boats, they were powered exclusively by the wind and during long trips it was hard to keep fresh fruits and vegetables onboard. Many sailors got sick. One of the most common problems was scurvy, due to a lack of vitamin C. Sailors started bleeding, feeling weak and irritable. That's how vitamins were discovered.

Sacre Bleu! Ronald really knew about history! He asked me to share with him some of the secret recipes I try out with the children on my TV show. Luckily, I had some fresh fruit and vegetables to share with them on the trip. Ronald laughed when I told him I didn't want to get scurvy. On our trip we saw a seal, went under the San Rafael-Richmond Bridge and saw a lot of large ships. It was awesome! *Merci, Monsieur Ronald* for this amazing trip. Of course I invited Ronald to my next live theater presentation in Petaluma Fairgrounds on July 17, 2011. I ended up seasick, but learned a lot from Ronald.

FRUIT CRUNCH COBBLER

Makes 4 serving. Preparation 5 minutes
Cooking time 5 minutes

1 can sliced peaches drained
1 can pear halves drained
1/4 teaspoon almond or vanilla extract
1/4 teaspoon ground cinnamon
3/4 cup lowfat granola with raisins.

Preparation: Combine peaches, pears, extract, and ground cinnamon in a microwave safe bowl. Stir well. Sprinkle granola on top. Cover bowl with lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out. Microwave on high for 5 minutes. Use pot holders to remove the bowl from the microwave because it may be hot. Let cool slightly before serving. **Bon Appetit!**

Vea el Show del Chef Le Cilantro *todos en Comcast 26 en el área de la Bahía. Para más información llame al* **415.234.6254** *ó escriba a* **lecilantro@gmail.com**

You can see ***"El Show del Chef Le Cilantro"*** *on COMCAST 26. For more information call* **415.234.6254** *or email* **lecilantro@gmail.com**

Comiendo Alimentos Frescos por Monica Anderson, TONE

¡Te mantiene saludable y pidiendo más!

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

¿Sientes sequedad después de que pasaron las últimas lluvias? Realmente creo que el verano ya está por llegar. Esto me emociona. Tengo excelente recuerdos de la tibieza del verano y de los cambios en mis hábitos alimenticios, así como realizar diversas actividades. Recuerdo con nostalgia el cortar cerezas de los huertos cercanos — y comer tantas que mi estómago se sentía horrible ¡pero me sentía completamente limpia desde adentro hasta afuera! Recuerdo comer jugosos duraznos, lamiendo hasta mis brazos para no desperdiciar gota alguna de este dulce jugo. Recuerdo las ocasiones en la que me siento en el porche de mi casa con una enorme rebanada de sandía, que luce como una radiante sonrisa, además de tirar las semillas sobre el pasto (¡esto lo hago cuando la sandía tiene semillas!) Recuerdo el abrir chabacanos por la mitad con mis dedos y remover con mucha facilidad la semilla para tomar una mitad y llevarla a mi boca.

¿En alguna ocasión ha tenido algún encuentro de una cuchara con la carne fresca, brillante y de color naranja de un melón, tal como si la cáscara fuera un tazón? Calabacitas. Calabacitas. Calabacitas. Al vapor. Asadas. Crudas. No tan solo hace que todo sepa más fresco y encantador sino el olor de la frescura de las frutas y vegetales es maravilloso. Estoy esperando el momento de poder visitar el mercado de los granjeros y tan sólo disfrutar del olor y buscar las adorables frutas y vegetales llenos de colorido. En verdad que somos muy bendecidos de vivir en un lugar donde podemos sembrar, obtener productos a través de diversos intercambios que hacemos con nuestros vecinos, o bien comprar frutas y vegetales producidos localmente. Recuerdo no haber tenido antojo alguno de totopos, frituras o bien alimentos procesados o empacados si tan sólo podía tomar lo que se daba en abundancia y sabrosura ¡Puedo hasta llegar a elegir una ciruela jugosa y fresca en vez de una barra de chocolate de *Snicker*!

Entonces ¿cuál es el mensaje? Comer lo que se produce en la región, comer alimentos frescos, orgánicos y de temporada. Éstos son alimentos realmente saludables. La buena alimentación nos ayuda a mantenernos saludables. Sabemos que los productos agrícolas frescos son ricos en nutrientes. Por lo que los próximos meses, consiéntase llevando un carrito y llenándolo de productos de los mercados de los granjeros, además disfrute de la sensualidad de las frutas que ofrece la tierra.

EATING FRESH FOODS

Keeps you healthy and asking for more!

Are you drying out after that last rain? I believe our summer is really coming. This excites me. I have great memories of the warmth of the summer and changing my eating and playing activities. I remember picking cherries from the nearby orchard—eating so many that my belly felt horrible but I was clean from the inside out! I remember eating juicy peaches, licking my arms not to miss any of the sweet juice. I remember sitting on the porch with a huge "smile" watermelon slice and spitting the seeds into the lawn (that was when watermelons had seeds!). I remember splitting cots with my fingers and easily taking the pit out so I could pop a half in my anticipating mouth.

Have you ever had a spoon encounter with a half ripe orange flesh cantaloupe as if the rind was a bowl? Zucchini. Zucchini. Zucchini. Steamed. Grilled. Raw. Not only does everything taste fresh and lovely but the smell of fresh produce is wonderful. I look forward to going to the farmer's market and just smelling and looking at the colorful loveliness. We are so blessed to live in a place where we can grow, trade with neighbors, or purchase local fruit and veggies. I remember not craving chips or processed or packaged food if I could just grab what was abundant and savory. I can even choose a fresh plum over a Snickers Bar!

The message? Eat what is local, fresh, organic, and in season. This food is healthy. Good food helps us to be healthy. We know that fresh fruits and vegetables are nutrient rich. So these next few months, treat yourself to a stroll in the farmer's markets and sensually enjoy the fruits of the earth.

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!
¡Ahorre AUTO
¡Ahorre CASA
¡Ahorre 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

RESTAURANT & BISTRO BAR
French Garden
Featuring freshly harvested produce from our bio-intensive farm
Our certified organic 30-acre farm features an heirloom orchard, berries, year-round cultivation of seasonal vegetables, beehives, flowers and herbs grown for French Garden Restaurant and a variety of local markets.

Lillia, *an old friend of La Voz,* **sells veggies at the French Garden Farm Market.**

French Garden Farm Market
Sundays, 10 a.m. to 2 p.m.
8050 Bodega Avenue
Sebastopol, CA 95472
707 824.2030
Buy French Garden produce at the Santa Rosa Wednesday Night Market.

INSTRUYE A LOS COMERCIANTES DE TABACO Y A LA COMUNIDAD

VIENE DE LA PÁGINA 16

acuerdo a *U.S. Surgeon General* (Cirugía general de los Estados Unidos), no existe un nivel seguro de exposición al humo del tabaco. Cada año, miles de personas que no fumaron durante toda su vida mueren por enfermedades del corazón y de cáncer de pulmón, asimismo cientos de miles de niños sufren de infecciones respiratorias debido a la exposición del humo de segunda mano.

¿Está listo para tener un mañana sin fumar? El Proyecto T.R.U.E. de los jóvenes sugiere que los fumadores tratan de renunciar a la adicción de fumar y no fumar alrededor de personas que no fuman, asimismo que todos apoyan las restricciones al consumo del tabaco para ayudar a hacer una verdadera diferencia en la salud de toda la comunidad.

Para obtener mayor información o bien para asistir a clases que ayudan a dejar el cigarrillo y al control y educación en el uso del tabaco, favor de comunicarse al Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, División de Salud Pública al **707.565.6680** *o visite el sitio Web* **www.sonoma-county.org/health/prev/tobacco.htm**.

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

Servicios de la Corte Familiar, una División de la Corte Superior del Condado de Sonoma, busca personas dedicadas que deseen proporcionar tiempo de voluntariado, asimismo **que deseen hacer una diferencia en nuestra comunidad asistiendo a litigantes y sirviendo como intérpretes. Se requiere que tengan dominio del inglés y del español.** Si está interesado, por favor comuníquese con Valarie Alston at **707-521-6566.**

Family Court Services, a Division of Sonoma County Superior Court, is looking for dedicated individuals who would like to volunteer their time, and who would like to **make a difference in our community by assisting litigants and serving as interpreters. Fluency in Spanish and English is required.** If interested, please contact Valarie Alston at **707-521-6566.**

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**

RENTALS • ALQUILER

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

Santa Rosa
$875 Apto. de una recámara, cercano al centro y parque, jardín pequeño, estacionamiento cubierto, incluye agua y basura.
497 Sebastopol Ave., # 2

$995 Apto. de 2 recámaras, jardín al frente, patio trasero, estacionamiento cubierto, bodega.
500 Arrowood Drive # 2

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

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

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

Se necesitan trabajadores para puestos industriales y administrativos.
Now Hiring for Light Industrial and Administrative Positions

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

¿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

Si necesita ayuda para encontrar trabajo llame y hable con **Humberto Juárez, 707 575-0203.**
Empleos en el área de Santa Rosa y Windsor.
Ensamblaje, Producción, Bodega
spherion
Agencia de empleo

LOS RÍTMICOS
Música con estilo
Music with style
Salsa, merengue, cumbia y más! *& more!*
Juan Martínez, 546.7688
Tino Vera, 838.4452

FOR SALE • SE VENDE

TRIPLEX FOR SALE $365,000. FULTON
Large Victorian Triplex 1/3 ac. remodelled, 3bd/2ba house w/3 rm. Studio + 1bd/1ba cottage. Great Investment. Shortsale.

Shortsale. Tríplex estilo victoriano sobre un 1/3 de acre, remodelado, tiene una unidad con 3 recámaras y 2 baños; un estudio de tres habitaciones y una unidad separada con una recámara y un baño. Viva en una unidad y rente el resto.
910 599.6657 jamie@greatgraphicsco.com

KID STREET LEARNING CENTER

Registraciones Abiertas • 1 grado a 6 grado
En 2011-2012 **La Escuela Publica Kid Street Ofrece:** Clases pequeñas con 20 estudiantes; Un ambiente educativo comprehensivo; Maestros Acreditados; Desayunos nutritivos sin azúcar, almuerzos y bocadillos; Clases de crianza para padres gratis, conserjería y programas para después de la escuela. Ubicado en **709 Davis St. en la histórica plaza de ferrocarril en Santa Rosa.** Para obtener más información, por favor llame **707 525-9223 • www.kstreet.org**

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.

BANCARROTA ¡CONSULTA GRATIS!

Capítulo 7 • Capítulo 13
Precios Bajos
Plan de Pagos

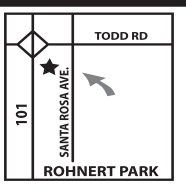
394 Tesconi Court
Santa Rosa, CA 95401
888 352.0665

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/Julio $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

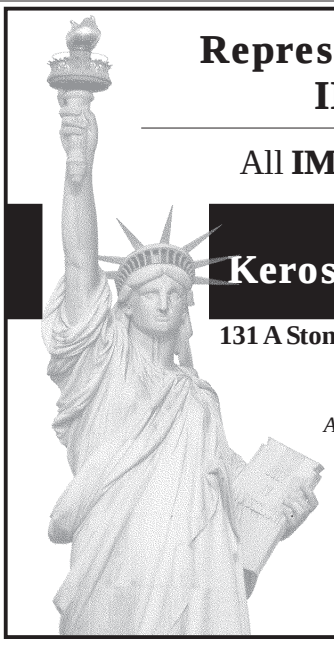
¡Ahorre $400 al año!

"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
no cover charge

Thursday Karaoke
8:30 pm to 12:30 am with
LD Production. No cover.

Friday July 1, 9 pm
Mercenarios del Sur

Friday July 8, 9 pm
Royal Musical
Norteño & Cumbia

Friday July 15, 9 pm
Karisma Musical &
Triguenos de la Sierra
Norteño & Cumbia

Friday July 22, 9 pm
La Pura Clave
Norteño & Cumbia

Friday July 29, 9 pm
Aventureros Del Norte
Norteño & Cumbia

Satuday July 2, 6 pm
UFC 132
then DJ Tempo
Big Time Event 12–8 pm
Twice As Good 2–7 pm

Saturday July 9, 9 pm
Comedy Night
Dennis Gaxiola
& Kevin Young

Saturday July 16, 9 pm
California Cowboys
Country

Saturday July 23, 9 pm
Indecisos Musical &
La Pura Clave
Banda,Cumbia y
Rancheras

Saturday July 30, 9 pm
The Fulcrum
Rock and Roll

COYOTE VALLEY
CASINO

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

Cuando se trata de una urgencia, aquí estamos.

Con tres clínicas convenientemente localizadas para cubrir todo el Condado de Sonoma, nuestros Centros de Atención de Urgencias siempre están listos para tratar todos los resfríos, estados gripales, torceduras y dolores musculares que la vida nos depara. Y con horarios extendidos en nuestra clínica de Santa Rosa, nos estamos asegurando de que usted tendrá acceso seguro a la atención de salud que necesita. No se requiere cita previa. Los servicios disponibles en nuestros centros de atención incluyen:

- Placas de rayos x digitales
- Tratamiento médico para cortes y quemaduras menores
- Atención en casos de torceduras y fracturas óseas simples
- Tratamiento médico ante síntomas de resfríos y gripes
- Exámenes físicos (como para el DMV, prácticas deportivas)
- Y mucho más

ST. JOSEPH URGENT CARE SANTA ROSA
de 7 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
925 Corporate Center Parkway,
Suite A
(707) 543-2000

ST. JOSEPH URGENT CARE ROHNERT PARK
de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Abrimos los días feriados
1450 Medical Center Drive
(707) 584-0672

ST. JOSEPH URGENT CARE WINDSOR
de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
6580 Hembree Lane
(707) 838-2044

Para mayores informaciones, visite el sitio ***StJosephHealth.org***

St. Joseph Urgent Care
Santa Rosa Memorial Hospital
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

Register Early Online for the Fall Semester www.santarosa.edu

Inscríbase en la red www.santarosa.edu/bienvenidos

CREATE YOUR FUTURE AT SRJC

Clases sin crédito gratis: Inglés como segundo idioma, preparación para el GED, computación y alfabetización en español

Free Noncredit Classes: English as a Second Language (ESL), Basic Computer Skills, College Skills, GED Preparation and Spanish Literacy

Clases con crédito: Tecnologia electronica

Credit Classes: Electronic Technology

Student Support Services
servicios de apoyo para estudiantes
www.santarosa.edu/for_students/student-services.

Registration
registro de clases
www.santarosa.edu/portal

Counseling
Consejería
www.santarosa.edu/counseling

Santa Rosa Junior College Welcome Center Your Gateway to Success!

WELCOME CENTERS!
PLOVER HALL, SANTA ROSA
JACOBS HALL, PETALUMA

Orientation
Orientación
www.santarosa.edu/app/orientation

Assessment
Evaluación y Colocación
www.santarosa.edu/assessment

For more information visit or call: Para más información visite o llame:
Santa Rosa Southwest Center
950 S. Wright Rd., Santa Rosa, CA 95407
(707) 527-4229

Apply for Admission
Solicitar la Admisión
www.santarosa.edu/app/getting-started/.

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

ASSOCIATE DEGREES! UNIVERSITY TRANSFER PREPARATION

JOB TRAINING! OVER 160 CERTIFICATE PROGRAMS

OPEN WEB REGISTRATION BEGINS JULY 18

REGISTER IN PERSON STARTING AUGUST 15

FALL CLASSES START AUGUST 22

Lowest Fees in Nation $36/Unit Financial Aid wwwsantarosa.edu/finaid BOG Fee Waiver www.santarosa.edu/BOG