Salud • Health

SEGURIDAD Y BENEFICIOS DEL AGUA DE LA LLAVE

Por Anthony Taylor departamento de servicios de salud, división de salud pública

Teresa tomó dos contenedores de agua de uno de los estantes del supermercado y los puso en el carrito para las compras. "Siempre trato de comprar cualquier marca cuyo precio esté de oferta", dijo. Teresa calcula que compra dos contenedores de agua para su familia cada semana. Al realizar tan sólo unos simples cálculos matemáticos nos mostraron que Teresa gasta al menos $25 al mes por consumir agua embotellada, esto significa $300 al año. "Hay muchas otras cosas que me gustaría hacer con esos $300. Pero qué puedes hacer, tienes que tomarla además de que el agua es buena para uno", *agregó Teresa encogiendo los hombros.*

Habiendo crecido en México, Teresa se habituó a no confiar en el agua de la llave. *"No es segura. En México, todas las familias tienen el servicio de entrega de agua purificada",* nos dijo. Cuando se mudó al condado de Sonoma hace dos años, Teresa continuó con el hábito de beber agua embotellada en vez de agua de la llave.

UN CONCEPTO EQUIVOCADO

"Frecuentemente las personas que inmigran a este país no confían en el agua de la llave", explicó Virgina Schiff, quien está en contacto directo con muchos inmigrantes debido al trabajo que realiza como coordinadora de promotoras de salud para el Centro del Bienestar del Norte de California. *"Muchas de estas personas provienen de lugares donde el agua de la llave contiene bacterias y otras sustancias de peligro, por lo que cuando se vienen a este país no se percatan que no hay problema si beben agua de la llave. Como consecuencia, terminan realizando un gasto que no es necesario".*

Cuando se le preguntó sobre el agua de la llave que se consume en la localidad, Peter Fulkerson, supervisor de *Water Quality* (Calidad del Agua) de la ciudad de Santa Rosa, enfatizó que el agua de la llave de la localidad *"Es muy segura. El agua de la llave de Santa Rosa cumple con todos los estándares estatales y federales del agua para beber".*

Por supuesto, la seguridad no es el único aspecto importante. El sabor también es algo que preocupa bastante. *"Tenemos un filtro en la llave porque el agua de la llave tiene sabor a cloro",* dijo Mireya, quien se mudó a Petaluma, de México, hace diez años. *"La mayoría de mis amigos y amigas tienen ya sea un filtro para el agua o bien compran agua, tal como yo lo hago. Si el agua tuviera mejor sabor definitivamente la consumiría para beber".*

Fulkerson estuvo de acuerdo en el hecho de que *"El cloro que usamos para desinfectar tiene un olor que pudiera ser desagradable para algunas personas. Pero el olor se disipa rápidamente si se deja reposar el agua en un contenedor abierto".* De hecho, la agencia encargada del agua de la ciudad ha realizado diversas pruebas de sabor en la comunidad, en las que las personas prueban pequeñas raciones de agua de la llave así como otras pequeñas raciones de diferentes marcas de agua embotellada sin saber cuál es cuál. El agua de la llave ocupó el primer lugar en cuanto a la preferencia de las personas que participaron en las pruebas.

UNA OPCIÓN SUPERIOR

Además de ser más barata y con mejor sabor, el agua también es saludable. El beber refrescos gaseosos, jugos, bebidas para deportistas u otras bebidas azucaradas está muy asociado a la obesidad. Un reporte presentado por el Centro para la Investigación para la Política de la Salud de UCLA (*UCLA Center for Health Policy Research*) y el Centro para la Defensa de la Salud Pública de California (*California Center for Public Health Advocacy*) mostró que las personas que beben refrescos gaseosos diariamente tienen una probabilidad mayor de un 27% de tener problemas de sobrepeso comparando con aquellas personas que no consumen estas bebidas gaseosas. El tener sobrepeso está ligado con el incremento en el riesgo de padecer de diabetes, enfermedades del corazón, ataques, algunos tipos de cáncer y otras causas de muerte prematura. Existe un movimiento que se está desarrollando y es conocido como **"ReThink Your Drink"** (Piense en lo que bebe), el cual invita a las personas a que consideren sus opciones de bebidas. Asimismo, mientras más y más personas conocen sobre dieta y salud, más y más personas se inclinan al agua de la llave como mejor opción.

Para obtener mayor información sobre las bebidas que está consumiendo, visite el sitio Web de el Centro para el Control de Enfermedades y Prevención: ***www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/RethinkYourDrink/WIC-RethinkYourDrink-HandoutSpanish.pdf*** *(en español)*

SAFETY AND BENEFITS OF TAP WATER

By Anthony Taylor dept. of health services, public health

Teresa grabbed two containers of water from the supermarket shelf and put them in her shopping cart. "I get whichever brand is on sale," she said. Teresa figured she buys two containers of water for her family each week. A bit of quick math showed that she spends at least $25 on bottled water each month, or $300 a year. "There are many things I'd rather do with $300. But what can you do, you have to drink and water is good for you," she added with a shrug.

Growing up in Mexico, Teresa learned not to trust tap water. "It's not safe. Everyone gets their water delivered," she said. When she moved to Sonoma County two years ago, Teresa continued her habit of drinking bottled water instead of tap water.

A MISCONCEPTION.

"Immigrants are often suspicious of tap water," explained Virginia Schiff, who works directly with many immigrants through her job as the *Promotores de Salud* Coordinator for the Northern California Center for Well-Being. *"Many of them come from places where the tap water has bacteria and other dangerous substances in it, and when they move here they don't realize that it's ok to drink the water. So they end up spending money they don't need to."*

When asked about local tap water, Peter Fulkerson, Water Quality Supervisor for the city of Santa Rosa, emphasized that the tap water here is *"very safe. Santa Rosa's tap water meets all state and federal drinking water standards."* Of course, safety isn't the only issue. Taste is also a big concern.

"We have a filter in the faucet because tap water tastes of bleach," said Mireya who moved to Petaluma from Mexico 10 years ago. "Most of my friends have either a filter or buy water, too. If water tasted better I'd definitely drink it."

Fulkerson agreed that *"the chlorine we use for disinfection has a smell that may be disagreeable to some people. But the smell dissipates quickly if left in an open container."* In fact, the city water agency has conducted several blind taste tests in the community in which people try a little tap water as well as different brands of bottled water without knowing which is which. The tap water comes out the winner.

A SUPERIOR OPTION.

In addition to being inexpensive and tasty, water is also healthy. Drinking soda, juice, sports drinks or other sugary beverages is associated with obesity. A report by the UCLA Center for Health Policy Research and the California Center for Public Health Advocacy showed that people who drink soda daily are 27% more likely to have a weight problem than those who don't. Carrying around extra pounds is linked with an increased risk of diabetes, heart disease, stroke, some types of cancer and other causes of premature death. There is a movement underway called **"ReThink Your Drink"** which encourages people to consider their beverage choices. And, as more and more people are learning about diet and health, more and more people are turning to tap water as the best choice.

For more information about your drinks, visit the Centers for Disease Control and Prevention website: ***www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf***

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

Violeta del Carmen Parra Sandoval es mejor conocida como cantante, compositora y fundadora del nuevo movimiento de la canción chilena. Además fue una talentosa artista visual e investigadora del arte y folclor chileno. Parra tuvo ocho hermanos, dentro de los cuales se encuentra el famoso poeta, Nicanor Parra, y el reconocido músico, Roberto Parra.

Violeta Parra nació el 4 de octubre de 1917, en un pequeño pueblo chileno llamado San Carlos. Su familia tuvo grandes dificultades para cumplir sus objetivos, se mudaban de ciudad a ciudad en búsqueda de trabajo. Parra comenzó a cantar en trenes, circos y restaurantes para ayudar económicamente a su familia. Su padre cayó en el vicio del alcohol y falleció cuando Parra era aún joven. Parra y sus hermanas formaron una banda de música folclórica, "Las Hermanas Parra".

Parra contrajo nupcias tres años después y tuvo dos hijos, Isabel y Ángel, quienes posteriormente viajarían con ella, mientras grababa la música folclórica y antigua de Chile. Este matrimonio tuvo una duración de diez años. Parra volvió a contraer nupcias rápidamente y tuvo dos hijas con su nuevo esposo. Este matrimonio tampoco tuvo una larga duración.

En 1954, Parra fue elegida como la mejor artista folclórica del año y se le hizo una invitación para que viajara a Europa donde vivió por dos años y grabó su primer disco de larga duración. Después de que su hija más pequeña falleciera, Parra regresó a Chile y aceptó un puesto de trabajo en la Universidad de Concepción. Parra continuó interpretando música y grabó cinco discos más. Parra amaba sus raíces chilenas e incorporó instrumentos nativos de Chile en su música.

Posteriormente, Parra se enfocó en la producción de textiles, en la pintura, en la escultura y en la cerámica. Llegó a convertirse en la primera artista latinoamericana en presentar una exhibición en el Museo de Louvre. A principios de la década de 1960, Parra combinó sus trabajos de arte y su música durante un tour que realizó en Argentina, en Europa y en la Unión Soviética. Durante su estancia en Paris compuso el tema de "*La Carta*".

Parra regresó a Santiago de Chile y vivió en una casa de campaña de gran tamaño, la cual se convirtió en un centro para la cultura folclórica, pero el clima político había cambiado en forma significativa y sus esfuerzos no fueron apreciados. Las estaciones de radio y las revistas de música se enfocaron exclusivamente en canciones políticamente "seguras". Parra comenzó a desesperarse con esta situación y con su relación con el flautista suizo Gilbert Favre. Parra se suicidó el 5 de febrero de 1967. Su canción más famosa "*Gracias a la Vida*" fue grabada justo antes de que muriera.

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 renowned 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.*

Violeta del Carmen Parra Sandoval is best known as a singer, composer and founder of the New Chilean Song Movement. She was also a talented visual artist and fine researcher of Chilean folklore. Parra had eight brothers, among them the famous poet, Nicanor Parra and fellow musician, Roberto Parra.

Violeta Parra was born on October 4, 1917, in a small Chilean town called San Carlos. Her family struggled to make ends meet and moved from city to city in search of work. Parra began singing in trains, circuses and restaurants to help support her family. Her father became an alcoholic and died when she was still young. Parra and her sister formed a folk band, The Parra Sisters.

Parra married three years later and gave birth to Isabel and Angel, who later traveled with her, recording old Chilean folk music. This marriage lasted ten years. Parra remarried quickly and had two girls with her new husband. The marriage did not last.

In 1954, Parra was chosen as the best folkloric artist of the year and was invited to Europe where she lived for two years and recorded her first long-play record. After her youngest daughter died, she returned home and accepted a position at the University of Concepcion. She continued to play music and recorded five more records. Parra loved her Chilean roots and incorporated native instruments into her music.

Parra later focused on her tapestries, painting, sculpture and ceramics and became the first Latin American artist to exhibit at the Louvre Museum. In the early 60's, she combined her art work and music during her tour through Argentina, Europe and the Soviet Union. During her stay in Paris, she composed *"La Carta"*.

She returned to Santiago, Chile and lived in a large tent that became a centre for folkloric culture but the climate had changed significantly and her efforts were unappreciated. Radio stations and music magazines focused exclusively on politically "safe" songs. Parra began to despair about this situation and her relationship with Swiss flautist, Gilbert Favre. She committed suicide on February 5, 1967. Her most famous song, "*Gracias a la vida*" (Thanks to life) was recorded just before her death.

UN PRIMER VISTAZO A LA LEY Y POLÍTICA DE INMIGRACIÓN BAJO LA ADMINISTRACIÓN DE OBAMA: PARTE II

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

El mes pasado discutí los cambios implementados por la administración de Obama relacionados a los empleadores y a darles empleo a inmigrantes. En este número, hablaré sobre los desarrollos en la política de inmigración con relación al proceso de deportación y al patrocinio por parte de un familiar.

POLÍTICA DE DEPORTACIÓN: La administración de Obama ha deportado a más inmigrantes que cualquier otra administración en la historia. Gran parte de la razón de esto es el Programa de Comunidades Seguras del gobierno federal.

Comunidades Seguras fue creado para identificar a los inmigrantes en las cárceles de los EE.UU, que pueden ser deportados bajo la ley de inmigración. Bajo este programa, expandido por la administración de Obama, las cárceles participantes envían las huellas digitales de los arrestados a las bases de datos de inmigración, permitiéndole a ICE tener acceso a la información de los individuos detenidos en las cárceles.

Varias agencias han documentado los problemas asociados con el programa de Comunidades Seguras: la deficiencia a la hora de priorizar criminales serios o violentos, los obstáculos para la policía comunitaria, el potencial de crear un perfil racial y los arrestos falsos. Sin embargo, de acuerdo al plan de despliegue de ICE, Comunidades Seguras ya está disponible en 20 estados, e ICE continua el despliegue en locaciones adicionales, lo que posteriormente resulta en millones de huellas digitales entregadas y en varias miles de deportaciones. Los condados del norte de la Bahía han implementado activamente el programa de Comunidades Seguras, resultando en un incremento de deportaciones de inmigrantes en esa zona.

DISCRECIÓN DEL FISCAL: El 17 de junio de 2011, el Director del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés) emitió un memorando que podría ofrecer cierto alivio a un número limitado de personas en proceso de deportación.

El memorando llama al personal nacional de oficiales de inmigración y abogados a aplicar "discreción del fiscal" con respecto a la aprehensión, detención y remoción de extranjeros.

La política indica que un oficial de inmigración puede, a su discreción, elegir el no iniciar el proceso de deportación, descartar un proceso de deportación, o inclusive diferir la deportación de una persona a la que ya se le ordenó ser deportado. El memorando reconoce que el servicio cuenta con recursos limitados para llevar a cabo su tarea, asimismo que a nivel administrativo se deben hacer todos los esfuerzos para utilizar estos recursos de manera tal que se consiga el mayor impacto bajo las leyes de inmigración.

Sopesando si deben o no aplicar la discreción del fiscal, los oficiales de ICE deben considerar factores tales como el tiempo que la persona ha estado en los EE.UU., la búsqueda de la persona por educación en los EE.UU., el carácter moral de la persona, sus lazos con la comunidad y su edad, con una consideración particular a los menores de edad y a las personas mayores. Hasta el momento, la mayoría de abogados de inmigración creen que la nueva política no ha sido aplicada por las oficinas locales de acuerdo con el memorando de junio 17 de 2011, escrito por el director de ICE, John Morton, y una carta escrita posteriormente por su superior, la Secretaria de Seguridad Nacional, Janet Napolitano, con fecha de 17 de agosto de 2011.

Han existido divergencias entre el amplio espectro de personas a las que se les ha ofrecido el alivio potencial de deportación bajo este memorando, y la manera más bien estrecha en que las oficinas locales, incluyendo San Francisco, están aplicando este memorando. Esperamos que esto esté cambiando y que, con el paso del tiempo, la oficina local de ICE empiece a aplicar los términos bastante generosos del memorando inicial, emitido por su Director.

Sin duda alguna, a este proceso le ayudaría muchísimo el que la comunidad inmigrante, en particular la comunidad latina, ejerciera su propia influencia sobre la administración de Obama para aplicar esta discreción como está escrita y planteada y le de alivio a más de 300,000 personas en proceso de deportación. La mayoría de estas personas no tiene ningún tipo de hisotorial criminal y su único crimen es estar en este país sin una visa. Ahora es el momento, durante estos seis meses previos a la elección, de hacerle saber a la administración de Obama lo importante que es esto para nuestra comunidad y cómo afectará nuestra manera de votar en noviembre.

AN OVERVIEW OF IMMIGRATION LAW AND POLICY UNDER THE OBAMA ADMINISTRATION: PART 2

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Last month, I covered the changes implemented by the Obama Administration with respect to employers and the employment of immigrants. In this issue, I address the developments in immigration policy with respect to deportation and family sponsorship.

DEPORTATION POLICY: The Obama Administration has deported more immigrants than any other administration in history. Much of the reason for this is the federal government's Secure Communities Program. Secure Communities is a program designed to identify immigrants in U.S. jails who are deportable under immigration law. Under this program expanded by the Obama Administration, participating jails submit arrestees' fingerprints to immigration databases as well, allowing ICE access to information on individuals held in jails. Various agencies have documented the problems associated with the Secure Communities program: *the failure to prioritize serious or violent criminals, the obstacles to community policing, the potential for racial profiling and false arrests.* Nonetheless, according to ICE's deployment plan, Secure Communities is already available in most 20 states, and ICE continues to deploy it in additional locations, eventually resulting in millions of annual fingerprint submissions and many thousands of deportations. The counties of the North Bay have actively implemented the Secure Communities program, resulting in an increase in deportations of immigrants here.

PROSECUTORIAL DISCRETION: On June 17, 2011, the Director of the U.S. Immigration and Customs Enforcement issued a memorandum which may offer some relief for a limited number of persons in deportation proceedings. The memorandum calls upon his nationwide staff of immigration officials and lawyers to exercise "prosecutorial discretion" with respect to the apprehension, detention and removal of aliens. The policy states that an immigration official may, in his or her discretion, choose not to initiate deportation proceedings, dismiss a deportation case, or even defer deportation of a person already ordered deported. The memo recognizes that the Service has limited enforcement resources and that every attempt should be made administratively to utilize these resources in a manner which will achieve the greatest impact under the immigration laws.

In weighing whether or not they should exercise prosecutorial discretion, ICE officials are to consider such factors as the person's length of time in the United States, the person's pursuit of education in the United States, the person's moral character, their ties to the community and their age, with particular consideration given to minors and the elderly. As of now, most immigration lawyers believe the policy has not been applied by the local offices in accordance with the June 17, 2011 memorandum by ICE Director John Morton and a subsequent letter dated August 17, 2011 by his superior, Secretary of Homeland Security Janet Napolitano.

There has been a divergence between the broad sweep of persons offered the potential of relief from deportation under the memorandum, and the rather narrow way the local offices including San Francisco are applying this memo. One hopes that this is changing and that, as time passes, the local ICE offices will begin to apply the generous terms of the initial memorandum released by their Director.

It would certainly help this process if the immigrant community – in particular, the Latino community – could exert its own influence on the Obama Administration to apply this discretion as written, and give some relief to more of the 300,000 persons in deportation proceedings. The majority of these persons have no criminal record and their only crime is being in this country without a visa. Now is the time, during the six months leading up to the election, to let the Obama Administration know this is important to our community and will affect the way we vote in November.

La Eleccion Primaria de California • CA Primary Election changes

CAMBIOS IMPORTANTES PARA LOS VOTANTES

Por Lupita Peimbert

especialista en comunicación al votante de marín

La elección primaria a realizarse el martes 5 de junio de 2012, será diferente a elecciones realizadas en el pasado en nuestro estado. Quizás el cambio más importante se debe a que los dos candidatos que tengan más votos a su favor pasarán a la balota de la elección general a realizarse en noviembre. *La elección primera ahora se le conoce en inglés como "Top Two Primary Election", es decir, elección primaria de dos candidatos con más votos.* Sin embargo, esto no aplica a las candidaturas a la presiden-cia de los EEUU. *"El cambio ocurrió cuando los votantes de California aprobaron la Propuesta 14, en junio de 2010"*, dice la directora de la oficina electoral del Condado de Marín, Elaine Ginnold. *"Esa propuesta creó una primaria abierta para la mayoría de los puestos legislativos estatales y federales".*

Los votantes podrán elegir cruzando las líneas de los partidos políticos, asimismo elegir candidatos de cualquier partido político en competencias para Senador, Representante Distrito y Asambleísta. Se estima que hay unos 150 mil votantes registrados en Marín, unos 250 mil en Sonoma y unos 69 mil en Napa; sumando los tres condados tenemos alrededor de 469,000 votantes registrados en ésta área. De ellos, se estima que unos 38,324 votantes son latinos.

Se escucha cada vez más que el electorado latino pudiera determinar los resultados de varias elecciones, ya sea en candidaturas o medidas. Guadalupe Villa, una votante registrada que reside en Novato, está de acuerdo: *"Nuestros votos son una herramienta poderosa para que sean escuchadas nuestras voces y opiniones, pero a muchos latinos que pueden hacerse ciudadanos o que ya lo son, parece no interesarles el registrarse para votar",* expresa. *"Como ciudadana, yo voto porque tengo algo que decir y opinar, y porque es mi responsabilidad cívica el participar en las elecciones."*

Por su parte la directora del departamento electoral indica que en lo que más se enfocan en cada elección, es en asegurarse que se registre todo aquel votante potencial calificado, que los que ya están registrados actualicen su información personal y que los votantes reciban toda la información necesaria para participar, especialmente los que envían su voto por correo. *"Típicamente enviamos por correo unas 95 mil balotas en el Condado de Marín, en una elección estatal como la primaria."*

LOS VOTANTES DE CALIFORNIA TAMBIÉN DEBEN SABER QUE:

- Es obligación del votante el ponerse en contacto con su departamento de elecciones de su condado para actualizar sus datos en caso de que hayan mudado de casa, aún si se mudaron en la misma ciudad y condado.
- **La fecha límite para registrarse para votar en estas elecciones primarias es el 21 de mayo.**
- Solamente los votantes registrados en un partido pueden votar por el candidato presidencial de su partido.
- Los partidos Demócrata y Americano Independiente permitirán a los votantes no afiliados a ningún partido político, el votar por candidatos para Presidente.
- El panfleto de información al votante y la balota de ensayo/prueba serán enviadas por correo a finales de abril en la mayoría de los condados.

Muy probablemente el lector ya está enterado; lo que se conoce como "*redistricting*" ha sido utilizado para balancear las concentraciones de población en todos los distritos de California. Eso implica que algunos votantes tendrán que ir a nuevas urnas a votar. *"Las líneas divisorias de los precintos han sido cambiadas para adaptarse a las nuevas líneas divisorias supervisoriales y también para apegarse más a los bloques del Censo. A finales de abril estaremos enviando tarjetas de información a los votantes de Marín que acuden a las urnas para que sepan la ubicación de su nueva urna."*

Centro Laboral de Graton
Graton Day Labor Center
P.O. BOX 42 • GRATON CA 95444 • 707/829-1864

A fundraiser to purchase our site

Gran Kermés

April 15 2-5 PM

Oak Grove School
8760 Bower Street, Graton

Free Admission

Delicious food, dancing, music, raffle and fun for the whole family!

IMPORTANT CHANGES TO VOTING IN CA PRIMARY

By Lupita Peimbert

latino voter media outreach

The June 5 California primary, also known as "Top Two Primary" will be different from past primary elections in our state. Perhaps the most important change is that the top two vote getters in each contest will move on to the general election ballot; ***meaning there could be two candidates from the same party in the November runoff***. This does not apply to candidates for President. *"The change happened when CA voters approved Proposition 14 in June, 2010,"* says Marin County's Registrar Elaine Ginnold. *"That proposition created an open primary for most federal and state legislative and constitutional offices."* Voters will be able to cast their vote across party lines and choose candidates of any political party in contests for U.S. Senate, U.S. Representative, CA state Senate Districts and Assembly.

There are approximately 150,000 voters in Marin County, 250,000 in Sonoma County, and 69,000 in Napa County, making an estimated 469,000 voters all together. Of those, it is estimated that 38,324 voters are Latino. Many say that Latinos could determine outcomes in many elections, whether for candidates or measures, if they were to cast their vote. Long time Novato resident Guadalupe Villa, agrees. *"Our votes are a powerful tool to have our voices and opinions heard, but many Latinos who qualify to become citizens or who already are citizens do not seem to care to register to vote."* she says. *"As a naturalized citizen of this country, I vote because I have something to say, and because it is my civic duty to participate in the elections."*

The most important tasks at elections are to make sure that qualified voters register, registered voters have their personal information updated, and voters have received all the information they need, especially voters who vote by mail, says the Registrar. *"We typically mail out about 95,000 ballots in Marin County, for a statewide election."*

VOTERS IN CALIFORNIA NEED TO KNOW THAT:

- It is the voter's obligation to contact the Registrar's Office and update their information if they have moved, even within the same city or county.
- **Deadline to register to vote is Monday, May 21.**
- Only voters registered in a party can vote for that party's candidate for president
- The Democratic and American Independent parties will allow voters who are not registered with any party to vote for their candidates for President.
- The Voter Information Pamphlet and Sample Ballot will be mailed at the end of April in most counties.

As the reader may already know, redistricting has been utilized to balance the populations in districts across the state, so some voters may be going to new polling places. *"The precinct boundary lines have changed to follow the new supervisorial boundary lines and also to follow the census blocks more closely,"* indicates Ginnold. *"Later in April, we will send post cards to voters who vote at the polls letting them know the location of their polling place."*

CASA DEL CONDADO DE SONOMA BUSCA ASESORES VOLUNTARIOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES ABANDONADOS

El entrenamiento se llevará a cabo ***19 de abril y 24 al 26 de abril.*** CASA del Condado de Sonoma está buscando voluntarios que deseen convertirse en defensores de niños y adolescentes que han sido abusados y abandonados, asimismo que han sido removidos de sus hogares por el sistema de bienestar para el niño, con el objetivo de que reciban servicios de protección.

CASA, son las siglas en inglés de Defensores Especiales Designados por la Corte, proporciona asesores adultos a casi 155 niños y adolescentes que necesitan de un amigo especial, un defensor que los apoye y les proporcione una presencia consistente en el mundo solitario y de temor que ocasionalmente sienten que ofrecen los hogares adoptivos, las cortes y las oficinas de los consejeros.

Los oficiales de la corte han identificado 30 niños y adolescentes que necesitan un asesor y CASA hace una atenta invitación a los residentes del Condado de Sonoma para que realicen este hermoso trabajo de voluntariado.

"Estos jovencitos necesitan un asesor de CASA para que les proporcione algo de apoyo consistente y personal, mientras ellos pasan algunos meses, y en ocasiones años, con procedimientos legales, asimismo enfrentan un grupo de personas diferentes, las cuales incluyen a los padres adoptivos, a los consejeros, a los investigadores, a los jueces y a los abogados", dijo Millie Gilson, quien es la directora ejecutiva de CASA. "Los voluntarios de CASA proporcionan el contacto humano que estos jovencitos necesitan, por lo que la experiencia de un adulto y el conocimiento y capacidad de la corte necesita tomar mejores decisiones para estos jovencitos".

Gilson dijo que a los voluntarios se les pide que utilicen de 10 a 12 horas al mes con los jovencitos de CASA. También indicó que actualmente CASA cuenta con alrededor de 145 voluntarios y que espera reclutar a otros 20 para el próximo entrenamiento.

El próximo entrenamiento se llevará a cabo durante tres días completos (***24 al 26 de abril)*** y una tarde (***19 de abril)***. Las clases son realizadas en la oficina de CASA, en el complejo de "*Los Guilicos*", cerca de Oakmont, en Santa Rosa. ***Para información, comuníquese con Millie Gilson al 707 565-6375.***

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

¡LA "C" DA PODER!

Por Chef Le Cilantro

¡Bon Jour mis amigos! ¿Qué tiene que ver una letra con las frutas y vegetales? Ésa era mi interrogante este mes cuando aprendí sobre la letra C. ¡Sacre Bleu! Hay una sustancia llamada **ácido ascórbico** también conocido como vitamina **C,** muchas frutas y vegetales contienen esta vitamina. *Oui, Oui*. Pero eso no era todo, aparentemente la **vitamina C** ayuda a prevenir al **c**atarro **c**omún, también produce el **c**olágeno en el cuerpo (sustancia que ayuda a construir huesos fuertes) y previene muchos tipos de **c**áncer (como de **c**érvix, **c**olon y otros)¿Ya observaron que todas esas palabras empiezan con **C?** Y no han escuchado la mejor parte, la **vitamina C** también ayuda a nuestro sistema **c**ardiovascular, una palabra que usan los médicos para referirse al **c**orazón y la sangre. ¡Sorprendente!

Tú puedes encontrar ácido ascórbico en los **c**ítricos (otra **C**) como naranjas, mandarinas, toronjas, **c**arambolas. Los cítricos están de temporada en el invierno en **C**alifornia (justo cuando más los necesitamos para los catarros) ¡Vienen como anillo al dedo! Ya en otros artículos he explicado que la vitamina C ayuda a la absorción del hierro, que es bueno para la sangre. Por supuesto, otras frutas y verduras contienen vitamina C tales como tomates, brócoli y fresas, todas son riquísimas. Pero tengan cuidado: al **c**ocinarlas se destruye la vitamina C ¡Así que a **c**omerlas **c**rudas! pero lávalas muy bien antes de comerlas. Con tantas ventajas de la vitamina **C**, estoy seguro que la próxima vez te será fácil comprar tus letras **C** en el mercado de granjeros.

ENSALADA DE CÍTRICOS rinde 4 porciones

5 tazas de hojas para ensaladas; ½ taza de cebolla roja picada
¼ taza de almendras rebanadas
1 naranja grande, pelada y en gajos
1 toronja rosa o roja, pelada y en gajos
1 taza de rábanos cortados en rebanadas delgadas
2 cucharadas de aderezo de ajonjolí bajo en calorías (*light*).
2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural

Ponga las hojas para ensalada en un tazón grande.
Agregue el resto de los ingredientes a las hojas para ensalada.
Mezcle todos los ingredientes. Sirva.inmediatamente.
¡Bon appetite!

Información Nutricional por Porción: Calorías 136, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans Fat 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg. Adaptación: Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable.

SONOMA COUNTY CASA SEEKS VOLUNTEER MENTORS FOR NEGLECTED CHILDREN. Training 4/19 and 4/24–26.

CASA of Sonoma County is seeking volunteers to become youth advocates and mentors for the abused and neglected children who have been removed from their homes by the child welfare system for protective services.

CASA, [Court Appointed Special Advocates], provides adult mentors to nearly 155 children who need a special friend and advocate to support them and provide a consistent presence in the sometimes lonely and scary world of dependency court procedures. ***Juvenile court officials identified 30 additional youth who need advocates and CASA is appealing to Sonoma Co. residents to volunteer.***

"These kids need a CASA mentor to provide some consistent and personal support as they go through months and sometimes years of legal procedures and face a revolving group of people, including foster parents, counselors, investigators, judges and lawyers," said Millie Gilson, Exec. Director of CASA. *"CASA volunteers provide the human contact the kids need and the adult experience and savvy the court needs to make better decisions for the youth."*

Volunteers are asked to complete the 30-hour training and, once matched with a youth, spend a minimum 10-12 hours a month with the youth and his/her case. CASA currently has approximately 155 volunteers, and hope to recruit another 20 with this next training. Training begins 4/19 for one afternoon, and 4/24–26, three full days at CASA's office at the Los Guilicos complex near Oakmont in Santa Rosa. ***For more information, contact Millie Gilson at 707 565-6375.***

"C" IS FOR POWER!

By Chef le Cilantro

Bon Jour my friends! What does a letter have to do with fruits and vegetables? That was my question this month when I learned about the letter C. You will never guess what I found! Sacre Bleu! There is a substance called ***ascorbic acid*** that everybody knows as **vitamin C.** Many fruits and vegetables contain this vitamin, oui, oui. But that's not all! Apparently vitamin **C** helps the body to prevent the **C**ommon **C**old, also **c**reates **C**olagen in the body (to build strong bones) and prevents many types of **C**ancer (such as **c**ervix, **c**olon, etc). All those words start with **C**. But wait until I tell you the best part: vitamin **C** also helps our **C**ardiovascular system, which is a word doctors use to describe our heart and blood. Isn't that amazing?

You can find ASCORBIC ACID in **C**itrus fruits (another **C**) such as oranges, lemons, limes, grapefruit and **C**arambola (Star fruit). Citrus fruits are in season during the winter in **C**alifornia (just when we need them to prevent **c**olds). It couldn't be any better. As I told you in past articles, vitamin **C** helps your body absorb iron, which is good for your blood. Of course there are other vegetables and fruits besides Citrus fruits that contain vitamin **C**, such as tomatoes, broccoli, and strawberries; all delicious. But **C**ooking destroys vitamin **C** so you have to eat them raw. Just remember to wash those fruits and vegetables. With so many important facts about vitamin **C**, I am sure it will be easy for you to get your **C's** while shopping at the Farmer's Market.

For more info about program /schedules ***(415)234-6254****. Email* ***lecilantro@gmail.com***

CITRUS SALAD

Makes 4 servings

5 cups chopped salad greens
½ cup chopped red onion
¼ cup sliced almonds
2 tablespoons light sesame dressing
1 cup thinly sliced radishes
2 tablespoons 100% orange juice
1 large orange, peeled and sectioned
1 medium pink or red grapefruit, peeled and sectioned

Place salad greens in a large bowl. Combine all ingredients with salad greens. Toss ingredients together. Serve immediately. ***Bon appetite!***

Nutrition information per serving: Calories 136, Carbohydrate 21 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 6 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 112 mg.

Adapted from: Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, ***Network for a Healthy California****, 2009.*

EVENTOS • EVENTS • WINDSOR

North Bay **WALK NOW FOR AUTISM SPEAKS** ***(CAMINATA PARA QUE EL AUTISMO HABLE del Norte de la Bahía) realizará un evento con el fin de concientizar y recaudar fondos para la defensa e investigación del autismo el 14 DE ABRIL DE 2012 en el Windsor Town Green. La caminata inicia a las 11:30 AM. Las inscripciones empiezan a las 9:30 AM. El día incluye una caminata de una milla y una feria de recursos comunitarios que contará con asistencia educativa, terapeutas, escuelas, organizaciones recreativas y actividades creativas y amigables para los niños. Será un "one-stop-shop" (lugar en el que se ofrecen muchos servicios y productos) dirigido a las familias afectadas por el autismo. Visítenos y salude ¡a Geoffrey y la Jirafa de Toys "R" Us!*** *Para mayor información comuníquese con Cory Manalani, directora de área al* **415.686.2772** *o envíe un correo electrónico a* ***cory.manalani@autismspeaks.org*** .

North Bay **WALK NOW FOR AUTISM SPEAKS** *will raise awareness and funds for autism advocacy and research on* ***April 14, 2012*** *at* ***Windsor Town Green.*** *Walk begins at 11:30 am. Registration begins at 9:30 am. The day includes a 1-mile* Walk *and a Community Resource fair with educational sources, therapists, schools, recreational organizations, and creative child-friendly activities, a true "one-stop-shop" for families affected by autism. Stop by and say hello to Toys "R" Us Geoffrey the Giraffe! For more info call Cory Manalani, Area Director at* **415.686.2772** *or* ***cory.manalani@autismspeaks.org*** .

La familia y cuidado de los niños • Family and Child Care

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

ALENTANDO Y HONRANDO A NUESTRAS NIÑAS Y MUJERES

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Al trabajar con los Pediatras y otros Profesionales de la salud, los Padres Precavidos Pueden ayudar a los Pequeños a crecer sanos y saludables.

Recuerden las 5 "**P's**" del cuidado **P**ediátrico: **P**revención, **P**reparación, **P**rontitud, **P**reguntas, y **P**edidos.

- **Prevenir** enfermedades con vacunas y buenos hábitos de alimentación y ejercicio.
- **Preparación**, al tener un botiquín con productos esenciales a la mano.
- **Prontitud** al reconocer síntomas, y al procurar atención médica.
- **Preguntar** sobre diagnósticos, tratamientos, y opciones disponibles.
- **Pedir** orientación, atención profesional, segundas opiniones, y traducción.

PARA SACARLE EL MEJOR PROVECHO A LAS CITAS PEDIÁTRICAS:

- Haga preguntas sobre la salud de sus niños. Escriba con anticipación una lista de preguntas. Si no hay suficiente tiempo durante la cita, pida otra cita o acuerde una llamada telefónica.
- Pregúntele a los otros adultos que cuidan a sus niños, sea la abuela o la niñera, si tienen preguntas para el médico.
- Repita las instrucciones que reciba del médico y obtenga clarificación según sea necesario.
- Comuníquese honestamente con el médico. Por ejemplo, dígale si está utilizando remedios caseros para sus niños.
- Usted conoce a sus niños mejor que nadie. Dígale al médico lo que usted piensa. Sus instintos son importantes.
- Para la cita médica de uno de sus niños, trate de dejar a los hermanitos en casa, para poder ofrecerle su atención total al que tiene la cita. Si esto no es posible, traiga libros, juguetes, u otras distracciones para los hermanitos.
- Prepare a sus niños para las citas médicas. Dígales qué anticipar. Ayúdeles a sentirse más cómodos jugando al doctor y leyéndole libros sobre la visita al médico.
- Cuando tenga dudas sobre la salud de sus niños, ¡llame al médico! Si no hay citas disponibles, pida hablar por teléfono con un médico. Si es necesario, llame al 911, o lleve a su niño a la sala de emergencias.
- Haga preguntas sobre el comportamiento de sus niños. Si el médico no tiene las respuestas, puede ayudarle a encontrar alguien quien sí pueda contestar sus preguntas.
- Si no está satisfecho con su médico, usted puede escoger cambiar de médico. Un médico puede ser apropiado para una familia y no para otra. Si está satisfecho, dígale a su médico lo que aprecia del cuidado que le ofrece a sus niños.

LIBROS

- ***Enfermedades de los niños: Las enfermedades más comunes, sus síntomas, y tratamiento*** *(M. Salome Albi Rodríguez)*
- ***La medicina de mamá: Todo lo que las madres necesitan saber para cuidar a su familia entera contra 109 enfermedades*** *(Rodale Press)*
- ***Qué Hacer Cuando su Niño se Enferme*** *(Gloria Mayer y Ann Kuklierus)*

SITIOS EN LA WEB

- ***www.Mipediatra.com.mx*** • ***www.Tupediatra.com***
- ***www.Zonapediatrica.com***

Escuche a la Doctora Marisol en Nuestros Niños los domingos de 8 a 9 AM en Latino Mix 100.7/105.7FM, KBBF La Nuestra 89.1FM, Tricolor 99.5FM, José 107.1FM y KMBX 700AM. Para más información, llame al 1-866-99NINOS y visite ***www.nuestrosninos.com****.*

"Unite for Economic Justice and Immigrant Rights"
Santa Rosa March and Rally
Tuesday, May 1st, International Workers Day

Although a nation-wide general strike has been called, many people must work so the gathering and rally at ***Old Albertson's lot (near Dutton Ave.) in Roseland will begin at 3:30 pm. March will start at 4:30 pm, to Juilliard Park*** *where there will be a theatre performance, music and informational tables. The events on this International Workers Day, Tuesday, May 1st, will create opportunity for the greater community of Sonoma County to unite in solidarity for a just society.*
For more information, call 707 795-1044

BE PREPARED AND PARTICIPATE IN YOUR CHILDREN'S PEDIATRIC CARE

by marisol muñoz-kiehne, phd

Working in collaboration with pediatricians and other health professionals, prudent parents can help their children grow healthy and strong.

Remember the 5 keys to pediatric care: Prevention, Preparedness, Promptness, Questions, and Requests.

- ***Prevent*** illness by immunizing children and fostering healthy nutrition.
- ***Prepare*** well-furnished first aid kit and medicine cabinets.
- ***Promptly*** notice symptoms and seek medical attention.
- ***Ask*** questions about diagnoses, treatments, and available care options.
- ***Seek*** guidance, professional care, second opinions, and translation if needed.

In order to have successful visits to the pediatrician:

- Ask questions about your child's health. Write a list of questions ahead of time. If there isn't time to answer all your questions, set up a follow-up appointment or phone call.
- Ask other adults who care for your child, like a babysitter or grandparent, if they have any questions for the doctor.
- Repeat instructions your doctor gives you, and get clarification as needed.
- Be honest. For example, tell your doctor if you are giving your child herbal treatments or tea.
- You are the expert on your child, so you need to tell the doctor what you think, your instincts are important.
- When possible, leave siblings at home so you can give your full attention to the child who has the appointment. If this is not possible, bring toys, books or other distractions for the siblings.
- Tell your child what to expect at the doctor's office. For slow-to-adapt children, help them feel more comfortable by playing games ahead of time about going to the doctor. There are also good books to read about going to the doctor.
- When in doubt about your child's health, call! If you feel your child needs to be seen right away and you're told there are no appointments, ask to speak directly to the doctor. If needed, go to the emergency room or call 911.
- Ask behavior questions. If your doctor doesn't know the answer, he or she can help you find a person who does.
- If you are not satisfied with your doctor, it's your choice to switch. A doctor may be right for one family, but not another. If you are satisfied, tell your doctor what you appreciate about the care you are getting.

BOOKS

- ***Touchpoints: Both Volumes of the Nation's Most Trusted Guide to the First Six Years of Life*** *(T. Berry Brazelton)*
- ***Dr. Spock's Baby and Child Care*** *(Benjamin Spock)*
- ***What to do When Your Child Gets Sick*** *(Gloria Mayer & Ann Kuklierus)*

WEBSITES

- ***www.aap.org***
- ***www.drgreene.com***
- ***www.drscore.com***

Listen to Doctora Marisol on Nuestros Niños Sundays 8-9am on KBBF 89.1FM and Latino Mix 100.7/105.7FM, visit www.nuestrosninos.com and ***www.childhoodmatters.org*** *and facebook.*

SIMULEMOS

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

"Papá, vamos a suponer que somos un..." dice mi hija Ariana cada vez que desea iniciar una actividad de juego conmigo. Al momento de escribir esta columna ella está fingiendo tener un ratoncito en su mano. Jugar ayuda a los padres a desarrollar una relación cercana con sus hijos, y a través del juego, los bebés crecen entendiendo el mundo y aprendiendo nuevas habilidades. Pero, ¿qué hay de especial con los juegos de simulación?

BENEFICIOS DE LOS JUEGOS DE SIMULACIÓN

A su corta edad, los juegos de simulación son la manera en que Ariana practica muchas de sus habilidades socio emocionales, de lenguaje, visual-espaciales, motoras, y de pensamiento. A través de la simulación, ella es capaz de practicar algunas de las funciones que realizará en su vida futura como estudiante, madre, esposa, hermana, maestra, doctora, o cualquier otra función que vaya a ejercer. También puede practicar de antemano lo que diría en diferentes situaciones, lo cual ayudará en sus relaciones con los demás. Por ejemplo, será más competente al decir "por favor", o "no, gracias", si practica estas frases durante el juego de simulación. También se convertirá en una mejor pianista en el futuro si pretende que ella está tocando una canción que todavía no conoce.

LA CONEXIÓN ENTRE EL JUEGO SIMULADO Y LAS EMOCIONES

Observar a un niño haciendo juego de simulación es una buena manera de determinar cómo se está sintiendo. Por ejemplo, cuando una niña finge que su muñeca está llorando "porque quiere jugar más con su mamá", esto podría ser una indicación de que en realidad, esta niña está deseando mayor tiempo con su mamá y el juego es la forma en que expresa ese deseo. De la misma manera, el juego de simulación es utilizado por los niños para practicar nuevas emociones que pueden estar experimentando debido a las nuevas circunstancias en sus vidas. Esté atento a las emociones durante el juego de simulación cada vez que hay un nuevo cambio (por ejemplo, cuando usted se muda a otra casa o cuando nace un nuevo hermanito o hermanita).

¿CUÁN TEMPRANO PUEDO UTILIZAR EL JUEGO DE SIMULACIÓN CON MI HIJO?

La capacidad de utilizar nuestra imaginación se desarrolla alrededor de la misma edad que el lenguaje se desarrolla, por lo general alrededor de la edad de uno a dos años. El uso de la imaginación de una manera creativa e intencional (como en el juego de simulación) usualmente comienza alrededor de los 3 años. Sin embargo, los bebés pequeños son capaces de empezar a diferenciar entre diferentes imágenes y sonidos muy temprano en su desarrollo, y se sabe que los bebés son capaces de soñar (aunque sus sueños sólo pueden incluir imágenes y sonidos, debido a su incapacidad para comprender y expresar el lenguaje). Por estas razones, el jugar, especialmente los juegos que incluyen imágenes y sonidos, como cuando simulas que la cuchara es un avión que aterrizará en su boca, es muy recomendable para estimular los sentidos y el desarrollo temprano de tu bebé. Así que comienza a utilizar el juego de simulación hoy para estimular su desarrollo en formas divertidas y creativas.

"De la Mano" es un proyecto de First 5 Sonoma County. Para más información visite **delamanoprimeros5.org.**

LET'S PRETEND

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist santa rosa community health centers

"Daddy, let's pretend that…" says my four-year-old daughter Ariana every time she wants to initiate some play activity with me. As I write this column, she is pretending that she is holding a little mouse in her hand. Playing helps parents develop a close relationship with their children, and through play, babies grow to understand the world and learn new skills. But what is special about pretend play?

BENEFITS OF PRETEND PLAY

At her young age, pretend play is the way Ariana practices many of the social-emotional, language, visual-spatial, motor and cognitive (thinking) skills. Through pretending, she practices some of the roles she will be performing in her future life as a student, mother, wife, sister, teacher, doctor or anything she would like to do. She can also practice what she would say in different situations, which will help in her relationships with others. For example, she will be more competent saying "please" or "no thank you" if she practices these phrases during pretend play. She will also become a better piano player in the future if she pretends that she is playing a particular song she still doesn't know.

THE CONNECTION BETWEEN PRETEND PLAY AND EMOTION

Observing a child doing pretend play is one good way to find out how he or she is feeling. For example, when a child pretends that her little doll is crying "*because she wants to play more with her mommy,*" this could be an indication that in reality, this girl does yearn for more time with her mom and this is the way she expresses her desire. In the same way, children use pretend play to practice new emotions they may be experiencing due to new circumstances in their lives. Watch for emotions during pretend play whenever there is a change (for example, when you move to another house or when a new brother or sister is born).

HOW EARLY CAN I TRY PRETEND PLAY WITH MY CHILD?

A child's ability to use imagination develops around the same age that language is developed, usually around age one and two. Using this imagination in a creative, intentional manner (as in pretend play) usually begins around age three. However, little babies are begin differentiating between different images and sounds very early in their development, and it is known that very young babies are capable of dreaming (although their dreams may only include images and sounds due to their inability to understand and express language). For these reasons, the use of play, including play that involves the use of images and sounds, like pretending that a spoon is an airplane that will land in his mouth, is much recommended to stimulate your little one's senses and early development. So start using pretend play today to stimulate your child's development in fun and creative ways.ea of effective parenting, early play and parent-child relationships.

"Hand in Hand" is a project of First 5 Sonoma County. For more information visit **handinhandfirst5.org.**

Inmigración • Immigration

Cruzando la Línea

LAS BUENAS Y MALAS NOTICIAS PARA EL 2012

Por Teresa Foster

Como de costumbre, cada año nuevo parece traernos sorpresas en cuanto a las nuevas leyes y órdenes que nos gobiernan. He aquí unos ejemplos de lo bueno y lo malo para este año 2012.

POR EL LADO BUENO:

• En nuestro estado de California, si un individuo recibe su tercer DUI (manejando bajo la influencia), ya se le confiscará la licencia de conducir por 10 años, y no por 3, como antes. Así es que si toma, ya no maneje, por favor.

• También en California las agencias policíacas ya no podrán usar los famosos retenes "busca borrachos" como pretexto para confiscar el auto de algún individuo tan sólo porque éste no trae licencia.

• Y a nivel federal, este pasado 6 de enero, la administración de Obama emitió una orden ejecutiva en la cual los indocumentados esposos(as) e hijos menores de ciudadanos ya no tendrán que salir del país para esperar a que se apruebe un perdón en su caso, ya que este proceso se hará dentro del país, y una vez aprobado, el interesado simplemente tendrá que salir a un consulado estadounidense para recibir su permiso, lo cual se calcula tomará cuestión de dos ó tres semanas, y no meses como antes. Los reglamentos pertinentes deberán estar listos para abril, así es que manténganse sintonizados.

Y POR EL LADO MALO:

• Miles de trabajadores de un sindicato federal donde pertenecen la mayoría de agentes de ICE por ahora no participarán en una sesión de entrenamiento para facilitar el distinguir entre criminales insignificantes y serios en cuanto a las deportaciones. Se cree que ésta es una jugada política de parte de Chris Crane, presidente de dicho sindicato, quien piensa que el nuevo protocolo de la administración de Obama restringe el cumplimiento de la ley.

Estos artículos son de información general y en ningún momento pretenden ofrecer consejos legales sobre un caso en particular. **Teresa Foster** *es consultora en inmigración; no es abogada.*

Crossing the Line

THE GOOD NEWS AND BAD NEWS FOR 2012

By Teresa Foster

As is the custom, every New Year seems to bring us surprises with respect to new laws and regulations that govern us. Here are some examples of the good and the bad for 2012.

ON THE GOOD SIDE:

• In our state of California, if an individual receives a third DUI (driving while under the influence), his/her license will be suspended for ten years, instead of three, as it was before. So, if you drink, please don't drive.

• Also in California, police agencies will no longer be able to use sobriety checkpoints as an excuse for confiscating the vehicle of an individual only because he or she does not have a valid license.

• And at the federal level, this past January 6, the Obama administration issued an executive order in which undocumented spouses and minor children of U.S. citizens will no longer have to leave the country in order to apply for a waiver, as this process will now take place inside the U.S., and once approved, the interested party will simply have to depart for the U.S. consulate in order to receive a visa, which should take no more than two to three weeks, and not months, as before. Pertinent regulations should be issued by April, so stay tuned.

AND ON THE BAD SIDE:

• Currently, thousands of federal workers who belong to a union composed of the majority of ICE agents will not be participating in a training session designed to facilitate the differentiation of petty from serious criminals, for purposes of deportation. It is believed that this is a political play by Chris Crane, president of the union, who believes that the Obama administration's new protocol only hampers enforcement of the law.

These articles are for general information and do not pretend to offer legal advice on any particular case. **Teresa Foster** *is an immigration consultant; she is not an attorney.*

Community members gathered at Coddingtown Mall on March 17 for the CANSTRUCTION event co-hosted by Network for a Healthy California and Redwood Empire Food Bank. *Sculptures were built out of cans of food and then all the cans were donated to REFB. Organizations throughout Sonoma County joined in on the friendly sculpture-building contest while the judges, including Santa Rosa Mayor Ernesto Olivares and Supervisor Efren Carrillo, voted for their favorite creations. The public voted for the People's Choice Award which went to* ***Sonoma Country Day School's "Eatin Garden",*** *and everyone was also invited to participate in games, sample healthy snacks, and receive information regarding food scarcity, nutrition and exercise.*

Diversos miembros de la comunidad se reunieron en el Coddingtown Mall el pasado 17 de marzo para el evento de "CANSTRUCTION" realizado en colaboración por "A Healthy California" y "El Banco de Alimentos del Redwood Empire" (REFB, por sus siglas en inglés). *Diversas esculturas fueron construidas a base de latas de alimentos y posteriormente todas estas latas fueron donadas por el REFB. Diferentes organizaciones de todo el condado de Sonoma se unieron para participar en el amigable concurso de construcción de esculturas, mientras los jueces, quienes incluyeron al alcalde de Santa Rosa, Ernesto Olivares, y al supervisor Efrén Carrillo, votaron por las que consideraron sus creaciones favoritas. El público votó por el premio "People's Choice", el cual fue obtenido por "Eatin Garden" de la Escuela de Día Sonoma Country, asimismo todas las personas fueron invitadas para que participaran en los juegos, disfrutaran de los saludables bocadillos y recibieran información con respecto a la escasez de comida, nutrición y ejercicio.*

Defensoras del ***Programa de Asistencia para Testigos y Víctimas del Condado de Marin / Marin County Victim Witness Assistance Program*** *advocates (from left to right)* ***Michelle Del Río, Anna Macías, Alicia Arce*** *y la supervisora del programa / Program Supervisor* ***Nilda Fernández****.* *Fotos de / Photos by* ***Mathew Canniff***

Vea "Romper el ciclo de la violencia doméstica" *por Ruth González,* ***en el número de marzo de 2012 de La Voz. Visite www.lavoz.us.com y dé clic en "Read La Voz online".*** *Romper el ciclo de la violencia doméstica es un reto frustrante y arduo debido a que típicamente tiene sus raíces en la infancia. La cantidad de hombres que tienden a ser abusadores de sus esposas es duplicada si fueron testigos de violencia doméstica entre sus padres y las mujeres tienen una mayor probabilidad de terminar en una relación de abuso si cuando eran niñas fueron expuestas a la violencia doméstica. 3.3 millones de niños son testigos de actos de violencia doméstica cada año en los EEUU. Con estos datos estadísticos usted pudiera pensar que luchar en contra de la violencia doméstica sería una prioridad para la mayor parte dela población, si eso piensa, pudiera estar equivocado...*

Read ***"Breaking the cycle of domestic violence" by Ruth González, from the March 2012 issue of La Voz. See www.lavoz.us.com and click on "Read La Voz online".*** *Breaking the cycle of domestic violence is a frustrating and arduous challenge. Its roots begin in childhood. Men are twice as likely to abuse their wives if they witnessed their parents' domestic violence and women are more likely to end up in an abusive relationship if they were exposed to domestic violence as children. 3.3 million children witness domestic violence each year in the US. With statistics like these it would seem that the fight against domestic violence would be a priority for most of the population but you'd be mistaken...*

FISCALIA DEL CONDADO DE MARIN

Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos

Si usted ha sido víctima o testigo de violencia doméstica, por favor llame al tel. **415-473-5080.**

There is Help (Existe Ayuda)

If you have been a victim or witness of domestic violence and need assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office: 415-473-5080

Cada día es una nueva oportunidad. El ayer ya pasó. Hoy es el primer día de mi futuro.

Each day is a new opportunity, yesterday is gone. Today is the first day of my future.

– Louise Hay

Denuncia la violencia... no te calles!

Speak up against violence... silence no more!

415 473-5080

This project was supported by Victims of Crime Act funds provided by California Emergency Management Agency Grant UV11020210.

DISTRICT ATTORNEY MARIN COUNTY CALIFORNIA PREVENTION ★ PROSECUTION PROTECTION

Ad by Roehrick Design © 2012 County of Marin

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

EMPLEOS / EMPLOYMENT

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.

¿BUSCA TRABAJO?
¡Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento! **Orientaciones en español:** jueves a las 10 de la mañana; Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo

LOOKING FOR WORK?
FREE employment & training services!
Orientations in English:
Monday – Friday at 1:30 p.m.
If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

La Clínica Comunitaria de Mendocino (www.mchcinc.org) está solicitando a un médico auxiliar bilingüe autorizado ("Physician Assistant" o "Nurse Practitioner"). Este trabajo es de tiempo completo, se requiere que sea bilingüe y tenga experiencia atendiendo a niños y adultos. Buen sueldo y con beneficios médicos. MCHC tiene tres clínicas médicas, dentales y de consejería que sirven a los condados de Mendocino y Lake.

Mendocino Community Health Clinic (www.mchcinc.org) seeks a full-time, bilingual, licensed Physician Assistant (PA) or Nurse Practitioner (NP) with training and experience treating adults and children. Excellent pay and benefits. MCHC has three clinics providing medical, dental, and counseling care for the underserved in Mendocino and Lake Counties.

Send resume to / Envié su resumen al correo electrónico: **kclark@mchcinc.org.** Or mail / O también puede enviarlo por correo a:
Mendocino Community Health Clinic
Attn: HR, Kelly Clark
333 Laws Ave, Ukiah, CA 95482

PROMOTORAS PARA MARKETAS
Medio Tiempo, fines de semana y excelente sueldo. Solicita tu entrevista **877 367-1660.**

DEMONSTRATORS FOR GROCERY STORES
Part Time, Weekends, great pay!
Call for an interview **877 367-1660.**

RENTALS • ALQUILER

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

Santa Rosa
$775 Apto. de 1 recámara en Coddingtown, sala, comedor, closet grande, lavandería, incluye agua y basura.
900 Edwards Ave # J

$925 Apto. de 1 recámara, incluye PG&E, agua y basura, tiene alfombra y pintura nueva, sala, comedor, patio, lavandería.
1525 Camden Ct.

$995 Apto. de 2 recámaras, sala, comedor, jardín, patio, extra almacén, incluye agua.
500 Arrowood Dr.#2

Rohnert Park
$825 Apto. de 2 recámaras, renta sube a $1025 despues de 2 meses, tiene balcon, comedor, sala, lavandería, incluye agua y basura.
7305 Boris Ct. #16

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

APARTAMENTOS
Para personas de 62 años o mayores
$703 por apartamento de una recámara, servicios incluidos. Programa de alimentos ofrecidos en el complejo y actividades. Cercano a centros comerciales y a paradas de autobuses. Llame para mayores detalles.
707.544.6766

APARTMENTS FOR SENIORS 62+
$703 One bedroom. Paid utilities. Meal program site. Activities. Near shopping and bus line. Call for details **707.544.6766**
Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa

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.

RAMIREZ TRUCK & AUTO SHOP
DIESEL & GAS SPECIALIST

707 526-7886 **707 974-8998**
76 W BARHAM AVE. SANTA ROSA, CA 95407

Oil Change	Cambio de Aceite
Brakes	Frenos
Computer Diagnostic	Diagnostico Computarizado
Transmission Service & Repair	Servicio De Transmisión y Reparación
Engine Rebuilding	Reconstrucción De Maquina
General Repair	Reparación General

ASK ABOUT OUR FREE TOWING SERVICE IN TOWN
PREGUNTE POR NUESTRO SERVICIO DE GRÚA GRATIS

SERVICIOS • SERVICES

Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Precios razonables
Se hacen cortinas para ventanas
707.548.8552 o **707.566.8410**

Lupe Clothing Repairs; Alterations
Reasonable Prices; Santa Rosa

SE VENDE • FOR SALE

DRY CARPET CLEANING BUSINESS
Retiring. One man operation since 1983, good reputation, customer file. Van. All equipment included $15,000. For more details contact **Dan 707 575-0114.**

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**

JOB LINK PRESENTARÁ UNA FERIA DE TRABAJOS DE HOSPITALIDAD
Sonoma County Job Link presentará una Feria Anual de Trabajos de Hospitalidad el 4 de abril 2012, 12 pm a 4 pm. Este evento gratuito le dará a los empleadores la oportunidad de llenar posiciones disponibles de la temporada turística. Los solicitantes que llenen los requisitos de puestos disponibles se-rán referidos a trabajos apropiados. Job Link está localizado en **2227 Capricorn Way, Suite 100, Santa Rosa, CA 95407.** Para más información llame al **707 565-5550.**

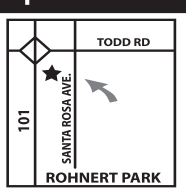
JOB LINK HOSTS HOSPITALITY JOB FAIR Sonoma County Job Link will hold its Annual Hospitality Job Fair on **April 4, 2012, noon – 4pm. FREE** event will give employers the opportunity to fill positions for the tourist season. Qualified job applicants will be matched with appropriate jobs. Job Link is located at **2227 Capricorn Way, Suite 100, Santa Rosa, CA 95407.** Info call **707 565-5550.**

TALLER • CUIDADO Y SEGURIDAD EN EL HOGAR • NAPA

Taller para personas que cuidan de personas de la tercera edad y personas discapacitadas. Miércoles, 25 de Abril del 2012, 10:00 a.m. a 1:30 p.m. Gratis. Se proveerá cuidado gratuito para su ser querido. Por favor llame para registrarse. **707 258-9087 ext. 272 o healthedcoordinator @nvhads.org.** ***Quién Deberá Asistir:*** Familiares quienes cuidan a su ser querido; Cuidadores de enfermos: voluntarios o de paga; Personas que proveen apoyo y servicios a familias; Cualquier persona que provee cuidado a personas de la tercera edad y personas discapacitadas. ***Lo Que Aprenderá:*** Tecnicas más ecientes y seguras para bañar, vestir y trasladar (incluye práctica); Técnicas y sugerencias para hacer que su casa sea un lugar mas seguro, reduciendo riesgos de caidas; Opciones de equipo para que sea más seguro e independiente el cuidado; Como hacer las actividades diarias más importantes y terapéuticas; Ejercicios para mantener fuerza y balance. ***Lo Que Recibirá:*** Manual de Practicas de Cuidado; Certicado de participación; Almuerzo ligero será proveído (una donación para la comida será apreciada).
Presentado por **Napa Valley Hospice and Adult Day Services**
414 South Jefferson Street, Napa **www.nvhads.org**

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

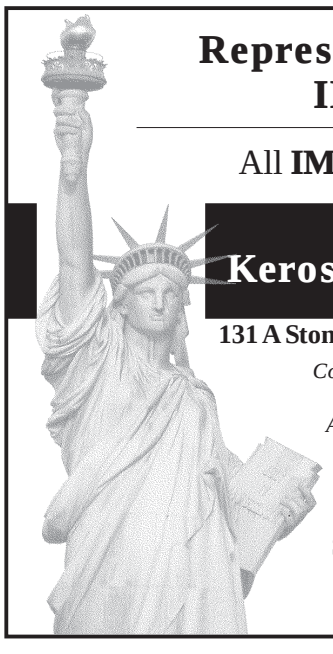
Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**
We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors ***FREE.***

Diario Everyday /Abril **$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

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

Cuando se trata de vivienda,

las cosas pequeñitas no deberían convertirse en barreras.

Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito mayor, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que sólo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos... eso puede ser discriminación. La discriminación en la vivienda es contra la ley.

Igualdad de Oportunidad en la Vivienda

VIVIENDA JUSTA ES LA LEY
La única forma de ponerle un alto a la discriminación es luchando contra ella. Si sospecha de prácticas de vivienda injustas, llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) o a su centro local para la vivienda justa.

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU. • **1-800-669-9777** • TDD 1-800-927-9275

When it comes to housing, little things shouldn't make a difference

If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex. ...that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.

FAIR HOUSING OF MARIN
415 457-5025
TDD: 800 735-2922
Se habla español
Noí tiếng Việt Nam, xin goi (
(415) 491-9677

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 charge.

*Cover Charge as listed still receives a $5 free play

All Shows start at 9pm unless otherwise stated.

Friday April 6, *$10
La Señal de la Tierra Caliente & Erupcion Oaxaceña

Friday April 13, *$10
El Regimen Sinaloense & Desendencia de Tierra Caliente

Friday April 20, *$10
Banda Sangre Azteca & DJ Coyote

Friday April 27, *$10
Los Ritmicos

Saturday April 7, *$5
Twice as Good – Rockin' Blues

Saturday April 14 *$10
Triguenos de la Sierra

Saturday April 21, *$5
UFC 145 – 7 pm
Jones Vs. Evans

Saturday April 28 *$5
California Cowboys

COYOTE VALLEY CASINO

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

Community Market
Natural Foods

FOOD FOR PEOPLE
NOT FOR PROFIT

* Fresco Organico Vegetales
Fresh Organic Vegetables
* Hierbas Medicinales
Medicinal Herbs
* Vitaminas y Naturales Remedios
Vitamins and Natural Remedies

GO LOCAL
Sonoma County
MEMBER
www.golocal.coop

1899 Mendocino Ave. Santa Rosa, CA (707) 546-1806 www.srcommunitymarket.com

$15 DE DESCUENTO EN SU PRIMERA VISITA
$95 al mes, expira 3/4/2012
Control de peso para personas con una vida ocupada
Bajo supervisión médica
Empiece a perder peso ¡AHORA!

$15 OFF

YOUR FIRST VISIT
$95 per month,
expires 3/4/2012
Weight Management for a busy life
Medically Supervised
Start losing weight NOW!

Pound Melters
Medical Group Inc.

340 Raley's Towne Centre, Rohnert Park
(707) 586-9223

4460 Old Redwood Hwy, Suite 5, San Rafael
(415) 446-7331 www.poundmelters.com

AUDIENCIA PUBLICA

La Comisión de Desarrollo de la Comunidad espera recibir $2,341,732 del Departamento de Viviendas y Desarrollos Urbanos de EEUU (HUD) en fondos de *Community Development Block Grant* (CDBG), *HOME Investment Partnerships Program* (HOME) y *Emergency Shelter Grants* (ESG) para el año de programas 2011-2012. Los objetivos de estos fondos son ayudar personas sin hogares, ni viviendas y el desarrollo de la comunidad, principalmente para el beneficio de personas de bajos ingresos. Está disponible una copia preliminar que resume el plan de uso de los fondos para revisarla en los siguientes lugares después de 3/28/12:

PUBLIC SERVICE ANNOUNCEMENT

The Sonoma County Community Development Commission (SCCDC) expects to receive $2,341,732 in Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnerships (HOME) and Emergency Solutions Grant (ESG) Program funds from the US Department of Housing and Urban Development (HUD) for the FY 2012-2013 program year. The goals for this funding are in the areas of homelessness, housing, and community development, primarily for the benefit of low- and moderate-income persons. A draft plan outlining the projected use of these funds may be viewed at the following locations after 3/28/12:

La Comisión de Desarrollo de la Comunidad, Sonoma Co. Community Development Commission, 1440 Guerneville Rd. Santa Rosa, CA

Biblioteca Publica del Condado de Sonoma, Sonoma County Public Library, Main Branch, E St (medio de la calle 3rd y 4th) Santa Rosa, CA

Oficina de los Supervisores del Condado de Sonoma, Sonoma County Board of Supervisors, 575 Administration Drive, Santa Rosa, CA

El publico es invitado a someter comentarios sobre el documento por escrito a la Comisión de Desarrollo de la Comunidad hasta 5:00 p.m. el 27 de abril de 2012. Decisiones finales de los fondos se harán por la Junta de Supervisores del Condado de Sonoma en la audiencia publica el 8 de mayo de 2012 a 8:30 a.m.

The public is invited to submit written comments to the SCCDC until 5:00 PM on April 27, 2012. Final funding decision by the Sonoma County Board of Supervisors is scheduled for May 8, 2012 at an 8:30 a.m. public meeting.

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!

¡Ahora! AUTO ¡Ahora! CASA ¡Ahora! VIDA

STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less
707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican restricciones. Prima únicamente. Ejemplo: conductor de 37 años, 2010 Toyota Corolla, solo daños a terceros –limites 15/30/5-, 10.000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará.

¡NO SEA EL VECINO DE SU BARRIO QUE PERMITE EL DESARROLLO DE MOSQUITOS!

Revise diversas áreas alrededor de su casa que pudieran ser contenedores de agua de lluvia durante este invierno.

Ejemplo de fuentes de mosquitos y formas de reducir los mosquitos en su casa.

FOSAS SÉPTICAS: *Repare las grietas o agujeros sobre las tapas de las fosas. Coloque filtros que permitan la ventilación de las tuberías.*

ESTANQUES, LUGARES DEL JARDÍN DONDE SE ACUMULA AGUA U OTROS ABREVADEROS: *Coloque peces que se alimentan de mosquitos (disponibles en su distrito local para el control del mosquito).*

BARRILES QUE ACUMULAN EL AGUA DE LA LLUVIA: *Cúbralos con una malla fina.*

TUBERÍAS Y CANALES PARA EL DESAGÜE DE LAS LLUVIAS: *Remueva hojas y otras acumulaciones.*

CONTENEDORES, CARRETILLAS, JUGUETES, ETC: *Colóquelos "boca abajo" o bien guárdelos en un lugar cubierto durante la época de lluvias.*

BOTES O LANCHAS: *Cúbralos con una lona atada firmemente.*

ACUMULAMIENTO DE AGUA BAJO LA VIVIENDA: *Utilice una bomba de sumidero para succionar el agua acumulada bajo su vivienda y repare cualquier tubería rota.*

ALBERCAS PARA NIÑOS: *Vacíelas y aléjelas del agua de la lluvia.*

BASURA Y OTROS ARTÍCULOS: *Limpie las áreas externas de la vivienda y tire todo lo que sea basura.*

BOTES DE BASURA: *Manténgalos cubiertos con una tapa que cierre con firmeza.*

ALBERCAS Y "*HOT TUBS*": *Proporciónelos un mantenimiento adecuado. Reporte las albercas o "hot tubs" abandonados a su distrito local para el control del mosquito.*

DON'T BE THE NEIGHBORHOOD MOSQUITO BREEDER!

Check for items around your home that may hold rain water this winter.

Examples of mosquito sources AND ways to reduce mosquitoes around your home

SEPTIC TANKS: *Fix cracks on exposed lids; screen vent pipes.*

PONDS/WATER GARDENS & TROUGHS: *Stock with Mosquito fish (available at your local mosquito control district).*

RAIN BARRELS: *Cover with a fine mesh screen and clean out leaves and debris.*

CONTAINERS, WHEELBARROWS, TOYS, ETC: *Flip upside down or store inside, away from the rain.*

TARPS/BOATS: Secure tightly so water runs off.

WATER UNDER HOME: *Use sump pump to remove water and fix broken pipes.*

KIDDIE POOLS: *Dump and store away from rain.*

TRASH/MISCELLANEOUS ITEMS: *Clean yard and dispose of trash.*

GARBAGE CANS: *Keep covered with a secure lid.*

POOLS/HOT TUBS: *Properly maintain and report neglected or dirty pools/hot tubs to your local mosquito control district.*

ÁREAS COMUNES EN LAS QUE SE ALOJA EL MOSQUITO EN NUESTROS PATIOS Y JARDINES. Botes o lanchas descubiertas • Botes de basura sin tapadera • Desagües para la lluvia obstruidos • Fuentes y bebederos para aves • Áreas bajas • Cubetas y barriles • Bases para colocar las macetas para plantas • Recipientes con agua para las mascotas • Vagonetas y otros juguetes Mangueras que gotean agua • Agujeros en los troncos de los árboles • Llantas • Estanques y charcas • Albercas sin mantenimiento

El Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma acabará con sus problemas con el mosquito GRATIS

MARIN/SONOMA MOSQUITO & VECTOR CONTROL DISTRICT

Para obtener mayor información comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades de Marin y Sonoma

Contact the Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931 • Monday thru Friday • De lunes a viernes de 7:00am a 3:30pm
Llame al **1 800 231.3236** o visite nuestro sitio Web en **www.msmosquito.com**

metroPCS.

metropcs.com — **Distribuidor Autorizado** — **888.8metro8**

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Healdsburg
Reyes Group
1387 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

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

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

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

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

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

Santa Rosa
Metrocell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

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

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

Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Inside Santa Rosa Plaza near Best Buy Mobile Store)
(707) 578-7818

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

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

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

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

Android no disponible en todos los planes de tarifas. El plan de servicio mensual 4G™ de $40 de MetroPCS incluye 100 MB de transmisión de multimedios. Cobertura y servicios 4G™ no disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Visitar metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, áreas de cobertura local, capacidades de los teléfonos y restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Las imágenes de la pantalla son simuladas. El tamaño del teléfono no es el que se muestra. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material protegido por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Derechos de autor ©2012 MetroPCS Wireless, Inc.