Receta / Recipe
Network for a Healthy California

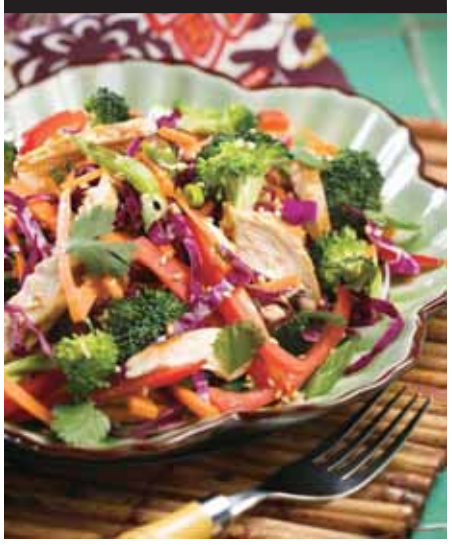


Photo Courtesy of the ***Network for a Healthy California.***

ENSALADA ASIÁTICA DE POLLO

Una colorida ensalada que rebosa de ingredientes saludables.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.*
Tiempo de preparación: 20 minutos

3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas en tiras.
3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas.
1 1/2 tazas de racimos pequenos de brócoli.
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas.
1 pimiento rojo, cortado en tiritas.
2 tazas de repollo cortado fino o tiritas delgadas.
1/2 taza de aderezo asiático sin grasa o aderezo de ajonjolía para ensaladas (*sesame salad dressing*).
1/4 taza de jugo de naranja 100% natural.
1/4 taza de cilantro fresco y picado.

Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo. En un tazón pequeno, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: *Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg*

ZESTY ASIAN CHICKEN SALAD

A colorful salad packed with a variety of healthy foods.

Makes 4 servings. *1 cup per serving.*
Prep time: 20 minutes

3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled
3 green onions, sliced
1 1/2 cups small broccoli florets
2 medium carrots, peeled and cut into strips
1 red bell pepper, cut into strips
2 cups shredded cabbage
1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
1/4 cup 100% orange juice
1/4 cup chopped fresh cilantro

Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers, and cabbage. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

Nutrition information per serving: *Calories 184, Carbohydrate 13 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 22 g, Total Fat 5 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 55 mg, Sodium 456 mg*

Mr. Music y el Centro Cultural Comunitario de Sebastopol llevarán a cabo su serie popular "First Friday Live". El 1 de junio es el **"Country and Western Hoedown and Singalong"** en donde se presentará *The Country All Stars & Friends. El Coro de amor (The Love Choir*) con Mr. Music iniciará el entretenimiento a las 7:00 P.M. Las puertas estarán abiertas desde las 6:00 P.M. en donde habrá comida directa del asador y deliciosos postres. Habrá cerveza Lagunitas y vino. Se invita a las personas de todas las edades. La entrada tiene un costo de $10 para adultos y $5 para jóvenes menores de 18 años. Para obtener información visite **www.seb.org** o **707 823-1511.**

First Friday Live *at the* **Sebastopol Community Center: June 1, Country & Western Hoedown** and **Singalong** with **Mr. Music** and the ***Love Choir*** and ***The Country All Stars & Friends.*** **7:00 p.m.** BBQ Smokehouse Bistro, Lagunitas beer, wine and Desserts.

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

Paul Rodríguez es un exitoso cómico de la improvisación, actor y productor quien ha hecho reír a las personas durante décadas, tanto en inglés como en español. Paul nació el 19 de enero de 1955 en Culiacán, Sinaloa, México pero se crio en el este de Los Ángeles. Paul ingresó al Ejército de los Estados Unidos y fue enviado a Iceland, el estado de Minnesota y posteriormente a Filipinas como oficial de comunicaciones de la Fuerza Aérea. Eventualmente se inscribió en la universidad con el apoyo del plan GI, ya que tenía la idea de convertirse en abogado pero muy pronto descubrió que tenía talento para la comedia, lo cual lo llevó al famoso centro de actuaciones de Los Ángeles, *The Comedy Store*, donde empezó a trabajar como portero.

La comedia de Paul Rodríguez está basada en sus raíces latinas. Su primera aparición en la pantalla fue como cómico en la famosa obra de Norman Lear "*Gloria*", en 1982. Rodríguez también actuó en la serie de comedias "*a.k.a. Pablo*", en 1984, "*Trial and Error*" (Prueba y error), en 1988 y en "*Gran Slam*", en 1990, así como también en películas tales como "*D.C. Cab*", en 1983 y "*Born in East L.A.*" (Nacido en el este de L.A.), en 1987. Su talk show en el canal hispano de Univisión, "*El Show de Paul Rodríguez*" tuvo una duración de cuatro años y fue continuado por diversas actuaciones en varias películas. Durante un show que presentó en vivo en la prisión de San Quintín, en California, Paul se encontró con diversos amigos de su infancia con los que creció en Compton, California. En el año de 2002, fue productor ejecutivo y actor de *"The Original Latin Kings of Comedy"* (Los reyes latinos originales de la comedia), un popular filme de comedia y concierto. Fue el primer comediante en presentar un especial de comedia improvisada de una hora en español "*Dime con quién andas*", en la cadena hispana Telemundo. Recientemente, Rodríguez tuvo un gran éxito con el DVD que presenta su convierto improvisado "*Comedy Rehab*" (Rehabilitación de comedia).

Paul Rodríguez fue elegido como uno de hispanos de más influencia en los Estados Unidos y galardonado con el Premio Rubén Salazar por el Concilio Nacional de La Raza (NCLR, por sus siglas en inglés), la organización para la defensa y los derechos civiles de los hispanos más grande de los Estados Unidos. Rodríguez hace uso de su talento y fama para resaltar numerosas buenas causas dentro de las que se incluyen *Farm Aid, Project Literacy, Housing Now, Housing Now, National Hispanic Scholarship Fund, Leukemia Telethon* y *Juvenile Diabetes*, entre otras. Además es el director de *California Latino Water Coalition*, la cual es una coalición que busca educar al público sobre la importancia de conservar el agua. La ciudad de El Centro anunció en el año de 2005 que el 22 de enero sería nombrado el "Día de Paul Rodríguez", debido a las grandiosas contribuciones que realiza este cómico año con año al donar su talento para recaudar fondos para la Liga de Actividades de la Policía de El Centro.

Su hijo, Paul Rodríguez Jr., es un famoso profesional de patineta y ganador de premios por este deporte, además es un actor.

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.*

Paul Rodriguez is a successful stand-up comic, actor and producer who's been making people laugh for decades in both Spanish and English. He was born on January 19, 1955 in Culianca, Sinaloa, Mexico but was raised in East Los Angeles. He entered the military and was stationed in Iceland, Minnesota and the Philippines as a Communication Officer in the Air Force. Afterward, he went to college on the GI bill with the idea of becoming an attorney but soon discovered a comedic flair that led to performances at L.A.'s famous *The Comedy Store* where he worked as a doorman.

The comedy of Paul Rodriguez is based on his Latino roots. His first break on-screen was as a comic on Norman Lear's sitcom "*Gloria*" (1982). Rodriguez starred in the comedy series "*a.ka. Pablo*" (1984), "*Trial and Error*" (1988) and "*Grand Slam*" (1990) and movies such as "*D.C. Cab*" (1983) and "*Born in East L.A.*" (1987). His talk show on Univision, "*El show de Paul Rodriguez*" had a four-year run and was followed by appearances in various movies. During a live show in San Quentin, Rodriguez found several childhood friends with whom he'd grown up with in Compton. In 2002, he executive-produced and starred in "*The Original Latin Kings of Comedy*", a popular concert comedy film. His was the first one-hour standup comedy special in Spanish, "*Dime Con Quien Andas*", for Telemundo. Rodriguez recently hit it big with his stand-up concert DVD *"Comedy Rehab"*.

Paul Rodriguez was voted one of the most influential Hispanics in America and awarded the Ruben Salazar Award by The National Council of La Raza (NCLR), the largest national Hispanic civil rights and advocacy organization in the United States. Rodriguez uses his talent and fame to highlight numerous causes including Farm Aid, Project Literacy, Housing Now, National Hispanic Scholarship Fund, Leukemia Telethon and Juvenile Diabetes among others. He is Chairman of the California Latino Water Coalition which aims to enlighten the public about water conservation. The city of El Centro announced in 2005 that January 22nd would be named "Paul Rodriguez Day", due to the comic's great yearly contributions in donating his talents to raise money for the El Centro Police Activities League.

His son, Paul Rodriguez Jr., is a famous award-winning professional skateboarder and an actor.

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.*

LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA FAVORECERÍA LA LEY ANTI-INMIGRANTE DE ARIZONA

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

A fines de abril, la Suprema Corte de los Estados Unidos sostuvo un argumento oral sobre la controversial ley anti-inmigrante de Arizona (SB 1070). La ley ha sido desafiada por la administración de Obama frente a la corte y, de hecho, la Corte Federal y la Corte de Apelaciones acordaron que esta ley viola la Constitución. Para la sorpresa de muchos expertos, en la audiencia de abril, la mayoría de los miembros de la Corte Suprema parecerían disentir con la Administración de Obama y por lo tanto apoyarían la ley. La decisión se espera para junio y ahora muchos creemos que la corte más alta de esta nación disentirá con la decisión de la Corte de Apelaciones del Noveno Circuito y declarará la ley como constitucional.

La Corte está frecuentemente dividida en temas controversiales entre cuatro jueces conservadores y cuatro liberales, con el juez Kennedy teniendo el tipico voto decisivo. El juez Kennedy votó para sostener otra ley de Arizona en el 2010, la cual requería a todos los empleadores en el estado a utilizar un programa del gobierno para verificar el derecho a trabajar de los empleados al momento de contratar inmigrantes. Muchos creen que él simpatiza con la ley de Arizona, también debido a su fuerte apoyo a los derechos de los estados. Junto al hecho que uno de los jueces liberales, la jueza Kagan, se ha recusado y no participará en la votación, las oportunidades son muy buenas para que la Corte mantenga la ley en cuestión.

El argumento y la cobertura de prensa que siguió han fallado completamente en focalizarse en la principal consecuencia de esta ley: el hecho de que permite e inclusive autoriza las detenciones por "raza" o "nacionalidad". La ley establece que si existiera sospecha razonable de que una persona es indocumentada, el personal policial deberá detenerlos. Si no lo hacen, estos podrían ser despedidos o inclusive demandados por los ciudadanos comunes. Nadie, inclusive los jueces de la Corte Suprema de Justicia, han podido explicar que circunstancias constituirían "sospecha razonable" mas allá de la piel oscura y el acento.

Muchos ciudadanos estadounidenses o residentes permanentes de origen latino serían sujetos a detención si no llevaran consigo el pasaporte estadounidense o la *green card*. Por ejemplo, aquellos jugadores de béisbol nacidos en Latinoamérica como Pablo Sandoval o Melky Cabrera podrían ser detenidos y arrestados si no llevaran sus "papeles" consigo cuando los Giants jugaran en Arizona contra los Diamondbacks. La ley simplemente expone a una porción de la población de Arizona a un trato discriminatorio por parte de los oficiales del estado por medio de esta ley, aunque ellos sean ciudadanos estadounidenses.

Esta provisión también aplica a empleados civiles que aplican leyes estatales y municipales. Por ejemplo, oficiales del condado que visiten residentes para realizar inspecciones de propiedades, para proteger a un menor, o por una queja vecinal tendrán la obligación de demandar prueba de status migratorio, si tienen una sospecha razonable de que los residentes que visitan pueden ser indocumentados.Es la primera vez que personas sin entrenamiento en la aplicación de las leyes estarían de repente frente al rol de hacer cumplir nuestras leyes migratorias. Esto podría cambiar dramáticamente el rol de nuestro gobierno con la comunidad latina en Arizona y daría la posibilidad a un amplio abuso de poder por parte de oficiales locales de toda clase.

Desafortunadamente la Corte Suprema falló al considerar este tema. La Corte nunca indicó si la ley es discriminatoria contra personas de color y por lo tanto ésta viola la protección de igualdad de nuestra Constitución. Esta es la razón central por la cual la ley es discriminatoria y dañina, y de manera inexplicable, este tema fue ignorado por la Corte Suprema.

La única ventaja de este desafortunado proceso judicial y probable resultado es que esta ley controversial seguramente vaya a levantar a la comunidad latina para organizarse y contratacar. Debido a las elecciones que se vienen, uno espera que aquellas personas entre nosotros que detestan la ley de Arizona, y otras leyes estatales similares que discriminan a los inmigrantes, marchen para hacer oír sus voces, movilicen el voto latino para quienes los apoyen, y finalmente para que se obtenga una reforma migratoria humanitaria y comprensiva, la que tendría que haber ocurrido hace mucho tiempo.

U.S. SUPREME COURT APPEARS SYMPATHETIC TO ARIZONA LAW

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

In late April, the U.S. Supreme Court heard oral arguments on the controversial anti-immigrant Arizona law (S.B. 1070). The law has been challenged by the Obama Administration in court and in fact both the District Court and the Court of Appeals agreed that the law violates the Constitution. To the surprise of many experts, at the Court hearing in April, a majority of the Supreme Court appeared to disagree with the Administration and support the law. A decision is expected in June and many now believe that the highest court in the land will reverse the ruling of the Ninth Circuit Court of Appeals and find the law constitutional.

The Court is often divided on controversial issues between four solid conservative justices and four liberal justices, with Justice Kennedy as the typical swing vote. Justice Kennedy voted to uphold a different Arizona immigration law in 2010, which required all employers in the state to use the government-run system to verify a worker's right to work when hiring immigrants. Many believe he is sympathetic to this Arizona law as well due to his strong support for states rights. With the fact that one of the liberal judges, Justice Kagan, has recused herself and will not participate in the vote, the odds are very good that the Court will uphold the law.

The argument and the press coverage afterwards completely failed to focus on the primary evil with the law: the fact it condones and even mandates racial profiling. The law states that if there is "reasonable suspicion" that a person is undocumented, law enforcement personnel have to detain them. If they don't, they can be fired or even sued by private citizens. No one, including the Supreme Court Justices, have been able to explain what possibly could constitute "reasonable suspicion" besides darker skin and an accent.

Many Latino U.S. citizens or lawful permanent residents would be subject to detention if they were not carrying their U.S. passport or green card. For example, Latin-born baseball players like Pablo Sandoval or Melky Cabrera could be stopped and held if they weren't carrying their "papers" while the Giants were in the state to play the Diamondbacks. The law simply isolates a portion of the state's population for discriminatory treatment by state officials under color of law – even if they are U.S. citizens.

This provision also applies to non-police civil servants enforcing state and municipal civil codes. For example, even county officials visiting residents' homes for such things as housing inspections, child welfare visits, or even complaints about barking dogs would have an obligation to demand proof of legal status if they had a "reasonable suspicion" that the residents they were visiting may be undocumented. For the first time, persons not trained in law enforcement would suddenly have a role in enforcing our immigration laws. This could dramatically change the role of local government with the Latino community in Arizona and open the window wide for abuse of power by local officials of all kinds.

Unfortunately the Supreme Court failed to consider any of this. The Court never addressed whether the law discriminates against persons of color and therefore violates the Equal Protection Clause. This is the central reason the law is both unconstitutional and pernicious, and yet it was, inexplicably, ignored by the high court.

The only silver lining in this disheartening judicial proceeding and the likely result upholding the divisive law is the fact it will likely rally the Latino community and its supporters to fight back. In this election year, one hopes that those persons among us who abhor the Arizona law and other similar state laws that discriminate against immigrants will rally to have their voices heard, mobilize to vote out politicians who support them, and finally bring about humanitarian, comprehensive immigration reform, which is long overdue.

Salud • Health

DIVERSAS TIENDAS DE ABARROTE AYUDAN A LA POBLACIÓN

Para que la mitad de sus platos contengan frutas y vegetales

Por Anthony Taylor, departmento de servicios de salud

Las pequeñas tiendas de abarrote ubicadas en el sur de Santa Rosa, en Fetter Hot Springs y en el Russian River están realizando cambios saludables para tener una comunidad más saludable. A través de su participación en el "Proyecto de Puntos de Venta de Alimentos Sanos" (Healthy Food Outlet Project), las tiendas de abarrote de las siguientes áreas han incrementado su selección de frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados disponibles para los clientes. Estas tiendas de abarrote están trabajando para facilitarle a la población el llenar la mitad de sus platos con frutas y vegetales, un mensaje clave de la campaña "Elija mi Plato" (Choose my Plate), la cual es llevada a cabo en toda la nación.

- ***Roseland:*** *Lola's Market, Maria's Market, Mekong Market, Super Latino Market y Tarasco Market.*
- ***Kawana Springs:*** *Lola's Market.*
- ***Taylor Mountain:*** *Santa Rosa Liquor & Deli.*
- ***Fetters Hot Springs:*** *La Morenita Market y La Favorita Market.*
- ***Guerneville:*** *MD Liquor & Food y Guerneville Food & Gas.*
- ***Monte Río:*** *Bartlette's Market y Fern's Market.*

Las personas que compran en estas tiendas de abarrote comenzarán a ver carteles de promoción de venta de frutas y vegetales a través de diversos programas tales como "La Cosecha del Mes" (*Harvest of the Month*). "La Cosecha del Mes" presenta una fruta o un vegetal producido en California cada mes. Los consumidores pueden identificar la fruta o el vegetal del mes con tan sólo buscar el logo de "La Cosecha del Mes" en la sección de las frutas y verduras frescas, enlatadas o congeladas de las tiendas de abarrote.

Las tiendas de abarrotes participantes también se han comprometido en apoyar la meta de "La mitad del plato" entre los residentes que están recibiendo ayuda alimenticia. Actualmente, los participantes de *CalFresh* pueden hacer uso de sus beneficios al comprar frutas y vegetales en la mayoría de las tiendas de abarrote. Los participantes del programa de *WIC* pueden hacer uso de sus beneficios en La Favorita Market, La Morenita Market, Lola's Markets, Maria's Market, Santa Rosa Liquor & Deli y Tarasco Market.

"Estamos participando en el Proyecto de Puntos de Venta de Alimentos Sanos porque realmente queremos promover la salud", dijo Raquel Campos, quien es una de las propietarias de Super Latino Market, *"La salud de nuestra nación se encuentra en riesgo debido a los problemas de obesidad. Cualquier pequeño esfuerzo que podamos hace ayudará".*

Durante los próximos meses, todas las tiendas de abarrote continuarán realizando cambios saludables, dentro de los que se incluyen la adición de la "Zona de Bocadillos Saludables" para promover el consumir bocadillos que sean sanos. Cada una de estas tiendas va a pedir a los consumidores que visiten sus tiendas y soliciten productos más saludable que quisieran llevar a sus casas. La meta es hacer que las opciones más saludables sean la opción más fácil de obtener para los consumidores.

"Incrementar el acceso a alimentos más saludables para todos los residentes del condado de Sonoma es una estrategia importante para mejorar la salud de la comunidad", dijo Efrén Carrillo, supervisor del 5to. Distrito. Además indicó "*Y al trabajar en forma colaborativa con estas pequeñas tiendas de abarrote continuamos fortaleciendo la economía local, ya que esto puede ayudar a la retención y creación de empleos".*

Aquellos consumidores que deseen obtener información adicional sobre cómo crear un alimento saludable en el que la mitad de un plato contenga frutas y vegetales, pueden visitar el sitio web de "Elija mi Plato" en ***www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.*** Este sitio web proporciona información sobre las cantidades diarias recomendadas de frutas y vegetales, los beneficios de salud y nutrientes, así como recomendaciones para ayudar a comer más frutas y vegetales.

*El Proyecto de Puntos de Venta de Alimentos Sanos es un proyecto realizado en colaboración con el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma (*Sonoma County Department of Health Services*) y con la Coalición para la Nutrición y Actividad Comunitaria del Condado de Sonoma (*Community Activity and Nutrition Coalition of Sonoma County*). Para obtener mayor información sobre este proyecto, visite* **www.igrowsonoma.org/locate.**

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

MARKETS HELP RESIDENTS

Make half their plates fruits and vegetables

Anthony Taylor department of health services

Small markets in south Santa Rosa, Fetters Hot Springs and Russian River area are making healthy changes for a healthier community. Through their participation in the Healthy Food Outlet Project (El Proyecto de Puntos de Venta de Alimentos Sanos), markets in the following neighborhoods have increased their selection of fresh, frozen or canned fruits and vegetables available to customers. The markets are working to make it easier for residents to fill half their plates with fruits and vegetables, a key message of the nationwide Choose My Plate (Elija Mi Plato) campaign.

- ***Roseland:*** *Lola's Market, Maria's Market, Mekong Market, Super Latino Market, Tarasco Market*
- ***Kawana Springs:*** *Lola's Market*
- ***Taylor Mountain:*** *Santa Rosa Liquor & Deli*
- ***Fetters Hot Springs:*** *La Morenita Market, La Favorita Market*
- ***Guerneville:*** *MD Liquor & Food, Guerneville Food & Gas*
- ***Monte Rio:*** *Bartlette's Market, Fern's Market*

Customers who visit these markets will begin to see signs promoting the sale of fruits and vegetables through programs like *Harvest of the Month (La Cosecha del Mes)* which highlights a different California grown fruit or vegetable each month. Customers can identify the monthly produce by looking for the *Harvest of the Month (La Cosecha del Mes)* logo in the fresh, canned and frozen produce section of the markets.

Participating markets have also committed to support the 'half your plate' goal among residents receiving food assistance. Currently, *CalFresh* participants can use their benefits to purchase fruits and vegetables at most of the markets. *WIC* participants can use their benefits at La Favorita Market, La Morenita Market, Lola's Markets, Maria's Market, Santa Rosa Liquor & Deli, and Tarasco Market.

"We're participating in the Healthy Food Outlet Project (El Proyecto do Puntos de Venta de Alimentos Sanos) because we want to promote health," said Raquel Campos, co-owner of Super Latino Market, *"The health of our nation is in jeopardy because of obesity. Any little bit we do will hopefully help."*

Over the next few months, all markets will continue to make healthy changes, including the addition of a *Smart Snack Zone (Zona de Botanas Saludables)* to promote healthier snacking. Each store is asking customers to visit their stores and request healthier products they would like to see carried. The goal is to make healthier choices the easy choice for customers.

"Increasing access to healthier food for all Sonoma County residents is an important approach to improving community health," said Efren Carrillo, 5th District Supervisor. *"And by working with small markets we continue to strengthen our local economy which can lead to job retention and creation."*

Customers wanting additional information about building a healthy meal containing half their plate of fruits and vegetables can visit the *Choose My Plate (Elija Mi Plato)* website at ***www.choosemyplate.gov/food-groups (www.choosemyplate.gov/en-espanol.html).*** The website provides information on recommended daily amounts of fruits and vegetables, health benefits and nutrients, and tips to help you eat more fruits and vegetables.

The Healthy Food Outlet Project (El Proyecto do Puntos de Venta de Alimentos Sanos) is a joint project of the Sonoma County Department of Health Services and Community Activity and Nutrition Coalition of Sonoma County. For more information about the project, visit www.igrowsonoma.org/locate.

Harvest of the Month
Network for a Healthy California

UN PRE-ESCOLAR SIN COSTO PARA FAMILIAS DE BAJOS INGRESOS.
Community Action Partnership of Sonoma County HEAD START, un programa pre-escolar con fondos federales para niños de 3 y 4 años de edad, está aceptando solicitudes para el año escolar **2012-2013**.

HEAD START es un programa culturalmente diverso que ofrece una experiencia comprensiva educacional con énfasis en el desarrollo de la familia y del niño.

El programa consiste de 5 días a la semana y es sin costo para los niños si el ingreso de la familia está entre las Guías Federales de Pobreza.

Llame al 535-3386 antes del 15 de Junio, 2012 para llenar una solicitud o para más información.

NO COST PRESCHOOL FOR LOW-INCOME FAMILIES.
Community Action Partnership of Sonoma County HEAD START, a federally funded preschool program for 3 & 4-year-old children, is now accepting applications for the **2012-2013** school year.

HEAD START is a culturally diverse program that offers a comprehensive educational experience with an emphasis on child and family development.

The 5-day per week program is provided to children whose family income meets the Federal Poverty Guidelines.

Call **707 535-3386** before June 15, 2012 to complete an application or for further information.

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

Illustration by ***Brian Love • B.Love Art*** *• www.bloveart.com*

¡NUEVO BEBÉ! ¿POR QUÉ ESTOY TRISTE?

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

¿Cuáles son los trastornos perinatales del estado de ánimo? Poco después de dar a luz, la mayoría de las mujeres (60-80%) la experimenta los "*baby blues*" (depresión post-parto). Los síntomas pueden incluir llanto prolongado, ansiedad, irritabilidad, falta de sueño, cambios rápidos del estado de ánimo humor, y sensación de vulnerabilidad. Los "baby blues" suelen aparecer en los primeros tres días después del nacimiento, pero pueden continuar durante varias semanas más. Afortunadamente, estos síntomas no son lo suficientemente graves como para interferir con las rutinas de vida diaria de una nueva madre.

A veces una mujer embarazada o nueva madre experimenta mucho más que los "*baby blues*". Su depresión o la ansiedad se vuelve tan grave que le impide cuidar de sí misma o de su bebé. Estos síntomas se conocen como los trastornos perinatales del estado de ánimo (TPEA). El mes de mayo ha sido nombrado el mes de los trastornos perinatales para ayudar a las familias a reconocer TPEA y buscar ayuda cuando sea necesario.

LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LOS TPEA

Durante el embarazo, aproximadamente 15% de las mujeres experimentan síntomas que incluyen tristeza abrumadora, sentimientos de desesperanza, preocupaciones excesivas o temores (por ejemplo, los temores exagerados de que le pueda suceder algo malo al bebé), los cambios bruscos en el apetito, el sueño y la concentración, sentimientos de inutilidad y los pensamientos sobre la muerte o suicidio. Del 10% al 20% de las mujeres experimentan estos síntomas durante el primer año después del parto.

Menos del 1% de las nuevas madres pueden tener el tipo más grave de los TPEA, conocida como la psicosis postparto. Esto puede incluir delirios (ideas o creencias extrañas que se desarrollan de repente) y/o alucinaciones (por ejemplo, escuchar voces que le dicen algo malo a la madre acerca de su bebé). Afortunadamente, la psicosis postparto es muy rara.

¿CÓMO AFECTAN LOS TPEA AL NIÑO?

Muchos estudios han demostrado los efectos negativos de los TPEA en el bienestar de un niño. Los TPEA afectan la relación madre e hijo, evitando que se forme un apego seguro. El bebé no se siente seguro o amado, lo cual puede resultar en un lenguaje limitado, y en problemas en las habilidades motoras y/o el desarrollo emocional, que puede afectar al bebé en su vida. La madre suele ser menos capaz de cuidar de su bebé cuando tiene estos síntomas, por lo que hay un mayor riesgo de abuso o negligencia infantil.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Si usted experimenta estos síntomas y siente que no está funcionando bien en sus actividades diarias (por ejemplo, el cuidado de su bebé es demasiado difícil, o usted y su pareja están teniendo problemas a causa de estos síntomas), consulte a su médico primario, profesional de la salud mental, u otro profesional de la salud.

Los trastornos perinatales son tratables, y un profesional de la salud puede ayudarle a tener acceso a buenos recursos locales. Debido a la gran cantidad de casos de TPEA en nuestra comunidad (750 mujeres o más), la mayoría de los profesionales de la salud están muy familiarizados con los recursos y tratamientos que han demostrado ser eficaces para ayudar a las mujeres y las familias con esta situación. En general, los tratamientos efectivos incluyen una combinación de medicamentos que son seguros para el bebé (durante el embarazo o la lactancia), consejería, educación y/o visitas a domicilio. Por favor, póngase en contacto con su centro de salud local o profesional de la salud si tiene preguntas sobre cómo obtener ayuda con el TPEA.

MADRES "SUFICIENTEMENTE BUENAS"

Práctica y Paciencia, no Perfección

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

¿Se ha puesto a pensar en cuán bien se desempeña como madre? Ser mamá es mucho más difícil de lo que la mayoría de los padres esperaban, y muchas mujeres sienten que no están ejerciendo muy bien como madres.

Las buenas noticias son que la mayor parte de las madres se desempeñan mejor de lo que piensan, aunque se sientan inseguras cuando estén estresadas, o cuando tienen que disciplinar a los niños cuando pelean. El tener días malhumorados, gritar, o no cocinar una gran cena todas las noches no le hace una mala madre. Si hace lo posible por proteger a sus hijos del mal, proveerles techo y comida, y brindarles amor y atención… entonces con práctica y paciencia desarrollará sus destrezas y su confianza como madre.

Si tiene dudas crónicas, puede hacer lo siguiente:

• En lugar de lamentarse por haber perdido la paciencia o gritado a sus hijos, piense en sus cualidades positivas como madre. **Haga una lista** y manténgala en su cabecera o en la cocina, para que la lea cuando siente inseguridad.

ALGUNOS EJEMPLOS DE CUALIDADES POSITIVAS COMO MADRE:

- ***Se compromete a asegurarse de que sus hijos no beban ni coman muchas golosinas en casa.***
- ***Le lee a sus hijos casi diariamente.***
- ***Deja de hacer lo que está haciendo para consolar a sus hijos cuando se lastiman o entristecen.***
- ***Tiene un buen sentido del humor y busca tiempo para jugar.***
- ***Habla con quienes cuidan a sus hijos sobre cómo responder cuando se portan mal.***
- ***Invita a otros niños a casa para que jueguen.***

Mientras hace su lista, recuerde que es importante reconocer sus fortalezas para hacer lo mismo con sus hijos. Es difícil comunicar una actitud positiva si usted no se siente bien consigo misma.

Después de hacer su lista de cualidades positivas como madre, escriba lo que se le dificulta. Quizás es ocuparse de muchos compromisos, o lidiar con niños enérgicos, o responder cuando siente estrés o cansancio. Revise su lista y **subraye lo que desea mejorar**. Hable con su pareja o con amistades para proponer estrategias que puedan ayudar. Aún algo sencillo como apartar la ropa del día siguiente la noche anterior, o hablar sobre las expectativas antes de salir puede hacer una gran diferencia. Quizás practicará respirar profundamente, o contar hasta diez antes de reaccionar ante las exigencias de sus hijos.

El sentirse sobrecargada o sola hace más difícil la vida de las madres. Acérquese a otras madres, y ríanse sobre sus imperfecciones. Si usted disfruta a sus hijos, les dedica tiempo, y aprende de sus errores, ¡lo más probable es que usted es una madre suficientemente buena!

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.

NEW BABY! WHY AM I SAD?

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist sr community health centers

What are Perinatal Mood Disorders? Soon after giving birth, most women (60-80%) experience the "baby blues." Symptoms may include prolonged crying, anxiety, irritability, poor sleep, quick mood changes, and a sense of vulnerability. Baby blues usually occur within the first three days following birth, but may continue for a few weeks longer. Fortunately, baby blues are not severe enough to interfere with a new mom's life routines

But sometimes a pregnant woman or new mom experiences much more than the blues. Her depression or anxiety becomes so serious that it keeps her from taking care of herself or her baby. These symptoms are called Perinatal Mood Disorders (PMDs). May has been named Perinatal Mood Disorder month to help families recognize PMD and seek help when it is needed.

COMMON SYMPTOMS OF PMDS

During pregnancy, about 15% of women experience symptoms that include overwhelming sadness, feelings of hopelessness, excessive worries or fears (for example, exaggerated fears about something bad happening to the baby), extreme changes in appetite, sleep and concentration, feelings of worthlessness and thoughts about death or suicide. From 10% to 20% of women experience these symptoms during the first year after they give birth.

Less than 1% of new moms may have the most serious type of PMD, known as post-partum psychosis. This can include delusions (strange ideas or beliefs that develop suddenly) and/or hallucinations (for example, hearing voices that tell the mom something bad about their baby). Fortunately, post-partum psychosis is very rare.

HOW DO PMDS AFFECT THE CHILD?

Many studies have shown the negative effects of PMDs on the well-being of a child. PMDs affect the mother-child relationship, and the two do not form a secure attachment. The baby doesn't feel safe or loved, which can result in limited language, motor skills and/or emotional development that can affect the baby for life. A mother will usually be less able to take care of her baby when having these symptoms, so there is an increased risk of child abuse or neglect.

WHAT CAN YOU DO?

If you experience these symptoms and feel you aren't functioning well in your daily activities (for example, taking care of your baby is too difficult, or you and your partner are having problems because of these symptoms), consult your primary care physician, mental health professional, or other health professional.

Perinatal Mood Disorders are treatable, and a health professional can help you access good local resources. Because of the large numbers of PMD cases in our community (750 women or more per year), most health professionals are very familiar with resources and treatments that have been proven effective to help women and families with this situation. In general, effective treatments will include a combination of medications that are safe for the baby while breast-feeding, counseling, education, and/or case management (such as home visits). Please contact your local health center or health professional for questions about getting help with PMD.

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Nuestros Niños

See us on ***Facebook Programa de Radio Nuestros Niños***

BE A "GOOD ENOUGH" MOTHER

Practice and Patience, not Perfection

by marisol muñoz-kiehne, phd

Do you ever have time to reflect on how you think you're doing as a mother? Being a mother is a lot harder than most parents expected, and many moms frequently feel that they're not doing a good enough job.

The good news is that most mothers do better than they think they do, although it's common to feel insecure when you're under stress, or you can't decide what discipline is needed when kids are fighting. Having moody days, yelling, or not cooking a great meal every night does not make you a bad mother. If you do the very best to protect your children from harm, provide them with shelter and food, and give them love and attention…then with practice and patience you will continue to develop your mothering skills and confidence.

If you suffer from chronic self-doubt, here are some things you can do:

• Rather than dwelling on the times you've lost your patience or yelled, take a moment and reflect on your positive mothering qualities. ***Make a list*** and keep it by your bed or in the kitchen so you can look at it when you're feeling unsure of yourself.

SOME EXAMPLES OF POSITIVE MOTHERING:

- ***You're committed to making sure your children don't drink or eat lots of sugary snacks at home.***
- ***You read to your children most days.***
- ***You stop what you're doing to comfort your kids when they get hurt or feel sad.***
- ***You have a good sense of humor, and you make time to play.***
- ***You're proactive, and you talk with other caregivers about dealing respectfully with misbehavior.***
- ***You invite other children to your home so your kids can play.***

As you make your list, remember that it's important to recognize your strengths so that you can do the same for your children. It's hard to communicate a positive attitude if you're feeling down on yourself.

After you make a list of your positive mothering qualities, write down what's difficult for you. Maybe it's juggling a busy life style, or dealing with your child's high energy, or responding when you're stressed or tired. Look at your list and **highlight one thing that you'd like to improve**. Talk to your spouse, partner or a friend, and brainstorm strategies that can help. Even something as simple as picking out school clothes the night before, or talking about expectations before an outing, can make a big difference. Perhaps you'll practice taking deep breaths and counting to ten before you react to your child's demands.

Feeling overwhelmed and alone can make life as a mother more difficult. Reach out to other parents, and have a good laugh about the ways in which you are not perfect. If you enjoy your kids, spend time together, and learn from your mistakes, chances are you're a good enough mother!

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

Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Se hacen cortinas para ventanas

Lupe Clothing Repairs; Alterations
Reasonable Prices; Santa Rosa

Precios razonables
707.548.8552 o **707.566.8410**

60 Casas Nuevas De Bajos Ingresos

SE HA DADO POR VENCIDO EN SU SUEÑO DE SER DUEÑO DE CASA?

PIENSE OTRA VEZ!

Burbank Housing anuncia su comunidad de casas en Santa Rosa "Catalina Townhomes" para compradores de casa por primera vez que sean de bajos ingresos a través del programa de autoayuda mutua!

$0 pago de enganche
(Su trabajo es su pago de enganche)
Pago mensual estimado de $1,400*
3 recámaras, 2 baños, garage para 2 autos
*incluye hipoteca, impuestos, seguro y pago de la asociación, basado en una taza de interés fija del 4.75% por 30 años

JUNTA DE INFORMACION GENERAL

Martes, Mayo 8, 2012 a las 7:00 PM

COLGAN MEADOWS APARTMENTS
2701 Creek Park Lane, Santa Rosa
(por la calle Dutton Meadow)

60 NEW AFFORDABLE SELF-HELP HOMES
General Information Meeting:
Tuesday, May 8, 2012 at 7:00 pm
COLGAN MEADOWS APARTMENTS
2701 Creek Park Lane, Santa Rosa
(off Dutton Meadow)

Para más información llame al (707) 526-9782 o visite www.catalinatownhomes.com

Burbank Housing provee igualdad de vivienda sin importar la raza, color, religión, sexo, país de origen, incapacidad o estatus familiar.

Acceso directo cuando más lo necesites.

Te damos atención personalizada.

Un agente de State Farm® se puede encargar de todo por ti. Desde una cotización hasta un reclamo. Así de conveniente, así de seguro.
Como un buen vecino State Farm está ahí.®
MEJORA TU ESTADO™. LLAMA A UN AGENTE HOY.

Esquivel Insurance Agcy Inc
Andy Esquivel, Agent
Insurance Lic#: 0C62757
637 Healdsburg Ave
Healdsburg, CA 95448
Bus: 707-433-4207

Jared M Soukup, Agent
Insurance Lic#: 0H39864
8492 Gravenstein Highway, Ste I
Cotati, CA 94931
Bus: 707-794-8100

Keith Garlock, Agent
Insurance Lic#: 0721413
6201 State Farm Drive
Rohnert Park, CA 94928
Bus: 707-584-7585

Ike Tolks, Agent
Insurance Lic#: 0496347
717 E Washington Street
Petaluma, CA 94952
Bus: 707-762-5477

Heidi Kibbe Ins Agcy Inc
Heidi Kibbe, Agent
Insurance Lic#: 0B01019
800 Lindberg Lane Suite 120
Petaluma, CA 94952
Bus: 707-762-6639

Jay Epstein, Agent
Insurance Lic#: 0C50641
488 N. State Street
Ukiah, CA 95482
Bus: 707-468-0179

statefarm.com®

StateFarm™

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm® están escritos en inglés.
State Farm Mutual Automobile Insurance Company, State Farm Indemnity Company, State Farm Fire and Casualty Company, State Farm General Insurance Company, Bloomington, IL
1204023

¡Levanta la Voz! • Speak up!

LAS VÍCTIMAS TIENEN DERECHOS

Aproximadamente 30 millones de estadounidenses son victimados en un crimen cada año. La última semana del pasado mes de abril se conmemoró la 31ra. Semana Nacional de las Víctimas del Crimen, durante este tiempo se rindieron honores a las víctimas del crimen y a aquellas personas que defienden estos derechos. También fue una oportunidad para promover los derechos de las víctimas. La Ley de Marsy (Marsy's Law), Propuesta del Acta de los Derechos de las Víctimas de California de 2008, protege y extiende los derechos legales de las víctimas del crimen. Las víctimas y los testigos de los crímenes pueden verse asimismo aterrorizados, devastados y con una gran confusión. Estas personas pueden estar sufriendo del abuso llevado a cabo por las manos de sus parejas o ser testigos de un crimen de odio, de asalto sexual o de asesinato. A pesar de la vulnerabilidad emocional, estas personas son empujadas a un mundo desconocido; el sistema de justicia. En forma repentina, aparecen leyes que hay que aprender, formas que hay que llenar, decisiones que deben de ser hechas y todo un estado lleno de angustia. El Programa de Asistencia para Testigos Víctimas existe para guiar a estas víctimas y testigos a través de cada uno de los aspectos que componen el sistema de justicia. Desde el principio hasta el fin, el equipo está informando, educando y ayudando a las víctimas a través de su penosa experiencia.

Frecuentemente, las víctimas sienten temor de reportar un crimen en contra de su esposo o esposa o de cualquier miembro de la familia. Sienten temor de que pudieran perder su ingreso o bien sienten la amenaza de ser deportadas a sus países de origen, lo cual es falso. Las víctimas de California tienen derechos sin importar su estatus legal y pueden beneficiarse de diversos tipos de ayuda tales como servicios médicos, reubicación y gastos funerales. Para obtener mayor información, comuníquese al Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos del Condado de Marin al **415.473.6450, o** visite su sitio Web en *www.co.marin.ca.us/depts/da/main/dist/VWMain.cfm*

¿QUIÉN ES UNA VÍCTIMA?

La Constitución de California define una "víctima" como una "persona que sufre daño físico, psicológico o económico, ya sea en forma directa o como amenaza, como consecuencia de la comisión o intento de comisión de un delito o acto delincuente. El término 'víctima' incluye también al cónyuge, padres, hijos, hermanos o tutores de la misma, y también al representante legal de la víctima de un delito fallecida, de una víctima menor de edad, o de una víctima que está física o psicológicamente discapacitada. El término 'víctima' no incluye a una persona que se encuentra bajo custodia por haber cometido una infracción, al acusado, o a una persona que la corte haya determinado que no actuaría en el mejor interés de una víctima menor de edad".

DERECHOS PARA VÍCTIMAS DE CRÍMEN

- ***Equidad y respeto y protección del acusado.***
- ***Consideración de la seguridad de la víctima al fijar la fianza y condiciones de puesta en libertad.***
- ***Prevención de divulgación de información confidencial.***
- ***Rehusarse a ser entrevistada por la defensa .***
- ***Conferencia con la fiscalía y aviso de las disposiciones tomadas antes del juicio.***
- ***Aviso y presencia en las actuaciones públicas.***
- ***Comparecencia en actuaciones de la corte y expresión de sus puntos de vista .***
- ***Juicio rápido y conclusión oportuna del caso.***
- ***Proporcionar información al Departamento de Libertad Vigilada.***
- ***Acceso al informe previo a la sentencia.***
- ***Información sobre la condena, sentencia, encarcelamiento, liberación y escape.***
- ***Restitución.***
- ***El retorno puntual de sus bienes.***
- ***Aviso de actuaciones de libertad condicional y puesta en libertad condicional.***
- ***Considerar la seguridad de la víctima y el público para otorgar libertad condicional.***
- ***Información sobre estos dieciséis derechos.***

Para leer la explicacion de los Derechos Para Víctimas de Crimen visite en el internet http://oag.ca.gov/victimservices/marsy

VICTIMS HAVE RIGHTS

Nearly 30 million Americans are victimized in a crime each year. The last week in April marked the 31st National Crime Victims' Rights Week, a time to honor crime victims and those who advocate on their behalf. It is also an opportunity to promote victims' rights. Marsy's Law, the California Victims' Bill of Rights Act of 2008, protects and expands the legal rights of victims of crime. Victims and witnesses to crimes can find themselves terrified, devastated and confused. They may be suffering from abuse at the hands of their spouse or be witnesses to a hate crime, sexual assault or murder. Despite their emotional vulnerability, they are thrust into a foreign world; the justice system. Suddenly, there are laws to learn, forms to fill out, decisions to be made and all in a state of high distress. Marin County's Victim Witness Assistance Program exists to guide these victims and witnesses through every aspect of the justice system. From beginning to end, the team is informing, educating and helping victims through their ordeal. Victims are often afraid to report a crime against their spouse or family member. They may fear the loss of income or the empty threat of deportation. Victims in California have rights regardless of their legal status and may benefit from help with medical, relocation and funeral costs. Call Marin County's Victim-Witness Assistance Program ***415.473.6450*** for more information or visit their website at ***www.co.marin.ca.us/depts/da/main/dist/VWMain.cfm***

WHO IS A VICTIM?

A "victim" is defined under the California Constitution as "a person who suffers direct or threatened physical, psychological, or financial harm as a result of the commission or attempted commission of a crime or delinquent act. The term 'victim' also includes the person's spouse, parents, children, siblings, or guardian, and includes a lawful representative of a crime victim who is deceased, a minor, or physically or psychologically incapacitated. The term 'victim' does not include a person in custody for an offense, the accused, or a person whom the court finds would not act in the best interests of a minor victim."

VICTIM'S BILL OF RIGHTS

- ***Fairness and Respect***
- ***Protection from the Defendant***
- ***Victim Safety Considerations in Setting Bail and Release Conditions***
- ***The Prevention of the Disclosure of Confidential Information***
- ***Refusal to be Interviewed by the Defense***
- ***Conference with the Prosecution and Notice of Pretrial Disposition***
- ***Notice of and Presence at Public Proceedings***
- ***Appearance at Court Proceedings and Expression of Views***
- ***Speedy Trial and Prompt Conclusion of the Case***
- ***Provision of Information to the Probation Department***
- ***Receipt of Pre-Sentence Report***
- ***Information About Conviction, Sentence, Incarceration, Release, and Escape***
- ***Restitution***
- ***The Prompt Return of Property***
- ***Notice of Parole Procedures and Release on Parole***
- ***Safety of Victim and Public are Factors in Parole Release***
- ***Information About These 16 Rights***

For the entire text of the Victim's Bill of Rights please visit website http://oag.ca.gov/victimservices/marsy

*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***

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

Ad by Roehrick Design © 2012 County of Marin

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

MÚSICA Y BAILE • MUSIC AND DANCING

A benefit concert and dance for the Mr. Music foundation and the Sebastopol Community Cultural Center, everyone is invited!

RENTALS • ALQUILER

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

Santa Rosa
$1000 Apto. 2 recamaras, 1 baño, en Rincon Valley, balcon, lavanderia, incluye agua y basura.
6431 Montecito Blvd. #D

$1250 Condo de 2 recamaras, 1 baño, remodelado, chimenea, alberca, cochera, conexion de lavadora/ secadora.
2555 Westberry Dr.

Cloverdale
$1395 Townhome de 3 recamaras, 2.5 banos, 50% descuento el primer mes! AC, yarda, conexion de lavadora/secadora, cochera. Incluye basura.
121 Healdsburg Ave #E, K

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.

Oil Change
Brakes
Computer Diagnostic
Transmission Service & Repair
Engine Rebuilding
General Repair

Cambio de Aceite
Frenos
Diagnóstico Computarizado
Servicio De Transmisión y Reparación
Reconstrucción de Máquina
Reparación General

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

EMPLEOS / EMPLOYMENT

SE BUSCA DIRECTOR DE LAS NOTICIAS
Es necesario tener experiencia con difusion de radio comercial y/o las noticias de difusion de radio. Mande la historia de su trabajo o resume **bill@kwine.com** o **fax 707 462-4670.** No llamadas telefonicas. KWNE y KMKX son patrones de la igualdad de oportunidades.

¿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

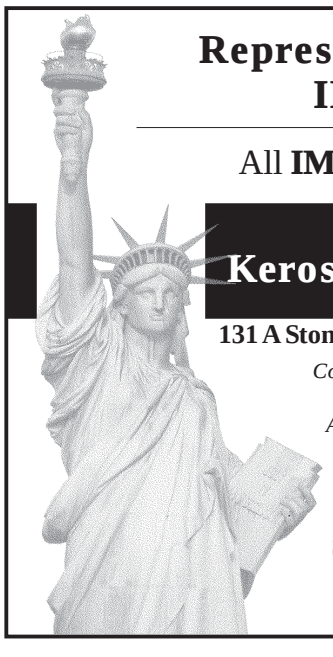
Como agente bilingüe de Aflac, no tienes que sacrificar lo que es importante para tener éxito.
Contact Aflac's local recruiter and start your new career today:

Accident | Cancer and Critical Illness
Dental | Vision | Hospital Indemnity | Life | Disability
Aflac. Tu protector alado.

Aflac agents are independent agents and are not employees of Aflac.
NAD1169BBIESP
© 2011 by Aflac. All rights reserved.

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

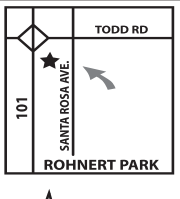
Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

Wilson Purves

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Diario Everyday /Mayo $1.75 por libra per pound

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.***

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

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.

*$15
Friday, May 4
Los Chakas de la Banda y Nor Cali

*$10
Friday, May 11
Estrategia de Tierra Caliente y Atrevidos Del Mar

*$10
Friday, May 18
El Sello De México y Trigueños De la Tierra

*$10
Friday, May 25
Los Amanecidos Del Norte y Los Traviesos de Jolibud

*$10
Saturday, May 5
Indecisos Musical & Komando De La Sierra

*$5
Saturday, May 12
Zac & Jay Band
Country

*$5
Saturday, May 18
Twice as Good
Rockin' Blues

*$5
Saturday, May 26
UFC 146 –7 pm
Santos Vs. Overeem

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 6 /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

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

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!

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 –límites 15/30/5-, 10.000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará.

Online Schedule of Classes: **www.santarosa.edu** Online Application: **www.santarosa.edu/App/Admissions**

The B. Robert Burdo Culinary Arts Center

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

GREAT CAREERS START AT SRJC

MAY 7 REGISTRATION FOR NEW STUDENTS
JUNE 4 IN-PERSON REGISTRATION BEGINS
JUNE 11 SUMMER SESSION CLASSES START

COLLEGE SKILLS DEVELOPMENT • EARN GENERAL EDUCATION CREDITS • PREPARE FOR UNIVERSITY TRANSFER • CAREER TRAINING - 160 CERTIFICATE PROGRAMS

SIGN UP NOW FOR SUMMER AND PLAN FOR FALL SEMESTER

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE
Santa Rosa Southwest Center, 950 S. Wright Road, Santa Rosa, CA 95407 (707) 527-4229

Financial Aid **www.santarosa.edu/finaid** BOG Fee Waiver **www.santarosa.edu/BOG** Inscríbase en la red **www.santarosa.edu/bienvenidos**

El mejor plan de llamadas y textos de EE.UU.

$25 todo incluido.

Ilimitado>
Cobertura nacional>
Sin contrato anual>

Por mes. Oferta por tiempo limitado.

metroPCS.
Distribuidor Autorizado

metropcs.com **888.8metro8**

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

Napa
RH Wireless
1137 Lincoln Ave.
(707) 253-8384

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

*No incluye impuestos sobre las ventas. La oferta por tiempo limitado, termina 6/30/12, hasta agotar existencias. Se aplican restricciones. Oferta válida únicamente con la activación de un teléfono Samsung Freeform III, Huawei Pinnacle o Kyocera Presto de MetroPCS. La tarifa de promoción de $10 se paga al aceptar la oferta. La oferta del plan de servicio de $25 al mes incluye llamadas y texto ilimitados, correo de voz, llamadas de larga distancia, cobertura nacional, llamada entre 3, identificador de llamadas y llamada en espera. MMS y otros servicios de datos no incluidos. Oferta no disponible con otras funciones adicionales. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de EE. UU. y Puerto Rico. Cobertura nacional para una población de más de 260 millones, según datos de Target Pro de 2011. Cualquier cambio de teléfono resultará en la pérdida del derecho a este plan de servicio promocional, y el servicio se cobrará según las tarifas disponibles en ese momento. La oferta no se puede combinar con ninguna otra oferta. Oferta no disponible para el Plan familiar ni para la participación en el Plan familiar. No se entregan vales. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Visita una tienda o metropcs.com para obtener detalles y ver los Términos y condiciones de servicio. Los servicios de MetroPCS son solo para uso personal. Las marcas y marcas comerciales relacionadas con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.