Receta • Recipe
Network for a Healthy California

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

PITAS DE FRIJOLES NEGROS Y GRANOS DE ELOTE

Una combinación repleta de proteínas, con vegetales de temporada, frijoles negros y queso.

Rinde 4 porciones. *½ pita por porción.*
Preparación: *15 minutos*

1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo sodio.
1 taza de granos de elote, descongelados o frescos.
1 taza de tomate fresco o en lata sin sal.
1 aguacate cortado en trozos.
1 diente de ajo, finamente picado.
1 cucharadita de perejil fresco, picado (fresh parsley).
1/8 cucharadita de pimienta de cayena *(cayenne pepper)* o más, al gusto.
2 cucharaditas de jugo de limón.
½ cucharadita de chile en polvo *(chili powder).*
2 panes pita medianos de trigo integral.
1/3 taza de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado.

Escurra y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agregue el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sírvalos.

¡Sea creativo con esta receta! Sustituya los frijoles pintos por frijoles negros, el cilantro por perejil, 2 cebollas verdes por ajo, salsa picante por chile en polvo y queso Casero por la Mozzarella. ¡Disfrútela!

Información nutricional por porción: Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg

BLACK BEAN AND CORN PITAS

A protein-packed mixture of seasoned vegetables, black beans, and cheese.

Makes 4 servings. ½ pita per serving
Prep: 15 minutes

1 (15-ounce) can low-sodium black beans
1 cup frozen thawed corn, or fresh
1 cup fresh or no salt added canned tomatoes
1 avocado, chopped
1 clove garlic, finely chopped
1 teaspoon chopped fresh parsley
1/8 teaspoon cayenne pepper or more to taste
2 teaspoons lemon juice
½ teaspoon chili powder
2 medium whole wheat pita pockets
1/3 cup shredded part-skim
Mozzarella cheese

Drain and rinse beans. In a medium bowl, combine beans, corn, tomatoes, avocado, and garlic. Add parsley, cayenne pepper, lemon juice, and chili powder. Cut pita bread in half to form 4 pockets, and spoon equal amounts of filling into each half. Top with cheese and serve.

Be creative with this recipe! Substitute pinto beans for black beans, cilantro for parsley, 2 green onions for garlic, lime juice for lemon juice, hot sauce for chili powder and Casero cheese for Mozzarella. Enjoy!

Nutrition information per serving: Calories 352, Carbohydrate 54 g, Dietary Fiber 17 g, Protein 16 g, Total Fat 10 g, Saturated Fat 2 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 5 mg, Sodium 176 mg

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

"La primera vez que escuché a Tania Libertad cantar, fue una total revelación que provino desde lo alto – de un lugar donde sólo una voz desnuda podía surgir, sola en este mundo, sin ser acompañada por instrumento musical alguno. Tania estaba cantando una canción de Rafael Alberti, "La Paloma", la estaba cantando a capela, y cada una de las notas tocaron una cuerda de mi alma hasta que me encontré a mi mismo embelesado". – **José Saramago, ganador del Premio Nobel de Literatura, autor portugués.**

Frecuentemente, Tania Libertad es justificadamente reconocida como "La voz de Latinoamérica". Su fascinante voz da la bienvenida a nuestras raíces, sin importar si somos de México, de Centroamérica, de Sudamérica, de Cuba o de España. Tania Libertad nació en Perú, en Costa Negra, donde los descendientes de los esclavos africanos se establecieron y cuya influencia puede ser escuchada en la música afroperuana de la región. Mientras Tania Libertad crecía, su padre estaba trabajando en el ejército y su madre era una enfermera que trabajaba durante largas jornadas, por lo que frecuentemente fueron sus siete hermanos mayores quienes se encargaron de su cuidado. Tania Libertad inicialmente cantó para toda una audiencia cuando contaba con tan sólo cinco años de edad e interpretó una vieja canción mexicana en su escuela. Participó y ganó en diversos concursos y apareció en la televisión.

Contando con el apoyo de la familia y de su padre, quien se convirtió en su manager, Tania Libertad viajó a Lima, Perú donde pudo obtener un contrato. Su primera grabación, *La Contamanina*, fue todo un éxito y posteriormente Tania Libertada firmó un contrato con *Polydor*. Conforme Tania Libertad fue madurando, su padre se fue convirtiendo en una persona más controladora y frecuentemente estaban en desacuerdo en muchos aspectos. Cuando Tania Libertad quiso asistir a la universidad, su padre insistió que podía hacerlo siempre y cuando estudiara lo mismo que sus hermanos, ingeniería y Ciencia Marina. El hecho de haber asistido a la universidad le permitió moverse en círculos intelectuales, aprender más sobre la cultura de su país y empezar a presentarse en diferentes lugares que no estaban llenos de sexismo y racismo, tales como los clubes nocturnos.

"Cuando contaba con tan sólo 20 años de edad, me escapé de casa, debido a que mi padre tenía una forma de pensar completamente diferente a la mía. Necesitaba que me tomaran en serio como persona y como mujer; mi padre no quería que continuara una carrera como artista o como cantante. Por lo que me escondí durante dos semanas en casa de unos amigos hasta que mi padre me aceptó como una persona adulta con los derechos que un adulto tiene". Muy pronto, después de esto, Tania Libertad se fue a México sin un centavo en su bolsillo, había escuchado que México era un país que recibía muy bien a los artistas. Tania Libertad ha vivido en México desde 1977. *"Aquí en México, me enamoré – del país, de sus audiencias que me dieron tan calurosa bienvenida y de la música".*

Tania Libertad ha grabado 38 álbumes y ha vendido más de dos millones de discos. Ha realizado diversos y extensos tours en Europa y es considerada una de las cantantes favoritas dentro de los admiradores de la musica mundial. Ha recibido muchos homenajes y ha sido reconocida por la UNESCO como una "*cantante por la paz*". Actualmente, Tania Libertad está casada y tiene un hijo. Por favor, visite *Youtube* y vea a Tania Libertad durante una rueda de prensa interpretando *"Cucurrucucú Paloma"* sin acompañamiento instrumental en **www.youtube.com/watch?v=uhRTvvdJsL8&feature=fvst**

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.*

"The first time I heard Tania Libertad sing, it was a revelation from on high - from a place where only a naked voice might go, alone in the world, unaccompanied by any instrument. Tania was singing the Rafael Alberti composition "La Paloma" a capella, and each note touched a string in my soul until I was completely dazzled." – José Saramago Nobel Prize-winning Portuguese author.

Tania Libertad is often and justifiably referred to as "*the voice of Latin America*". Her mesmerizing voice hails our roots regardless of whether we're from Mexico, South America, Cuba or Spain. Libertad was born in Peru, on the Costa Negra, where descendents of African slaves settled and whose influence can be heard in the Afro-Peruvian music of the region. When Libertad was growing up, her father was in the military and her mother was a nurse who worked long hours so it was often seven older brothers that took charge of her. She first sang for an audience at the age of five when she performed an old Mexican song for her school. She went on to win several contests and perform on television.

Buoyed by familial support and her father-turned-manager, Libertad traveled to Lima, Peru as a teenager and was able to secure a contract. Her first release, *La Contamanina* was a success and she later signed with *Polydor.* As Libertad grew older, her father became more controlling and they were often in disagreement. When Libertad wanted to attend university, he insisted she study the same thing as her brother; the engineering and science of fisheries. Going to the university allowed Libertad to move in intellectual circles, learn more about her country's culture and begin performing in different locals that were not as steeped in racism and sexism as nightclubs.

"When I was 20, I actually ran away from home, because my father's thinking was completely different from mine. I needed to be taken seriously as a person and as a woman, and my father no longer wanted me to pursue my career as an artist, a singer. So I hid for two weeks with friends until my father accepted me as an adult with the rights of an adult." Soon afterward, Libertad ran off to Mexico penniless because she'd heard Mexico was very receptive to artists. Libertad has lived in Mexico since 1978. "*Here in Mexico, I fell in love—with the country, with the audiences that gave me such an enormously warm welcome, and with the music."*

Libertad went on to record 38 albums and has sold over 2 million records. She has toured Europe extensively and is considered a favorite among World Music fans. Libertad recently released the Afro-Peruvian album, *Color Negro*. She has received many honors and has been recognized by UNESCO as a "*singer for peace*". Libertad is married and has one son. Please visit **Youtube** to see Tania Libertad during a press conference perform *Cucurrucucu Paloma* without any accompanying instrumentation. ***www.youtube.com/watch?v=uhRTvvdJsL8&feature=fvst***

DETENIDA LA DEPORTACIÓN DE UNA JOVEN ESTUDIANTE DEL SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Este mes, el gobierno federal ha convenido detener la deportación de una joven de la localidad, estudiante del Santa Rosa Junior College, quién además ha estado en este país desde que tenía 7 años de edad. El indulto fue obtenido bajo una política reciente de la administración de Obama llamada "Discreción de la Fiscalía", la cual se aplica a un grupo selecto de inmigrantes en proceso de deportación. Las noticias fueron un alivio bien recibido para esta joven estudiante y su familia quienes se enfrentaban a una posible separación y a mucho sufrimiento, todo derivado de una detención, bastante cuestionable y hecha el año pasado.

PROGRAMA DE DISCRECIÓN DE LA FISCALÍA IMPLEMENTADO EN TODO EL PAÍS

La administración de Obama anunció la política en junio, indicando que quería concentrar los recursos del gobierno para el tema de inmigración sobre aquellos *"extranjeros delincuentes, quienes representan una amenaza para la seguridad pública y la seguridad nacional, aquellos que han violado la ley de inmigración en repetidas ocasiones y otras personas cuyas remoción es una prioridad".* El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (U.S. Immigration and Customs Enforcement o ICE) se comprometió a considerar desestimar casos de deportación en contra de inmigrantes que cumplan ciertos criterios tales como llevar un largo tiempo residiendo en los EE.UU, buen carácter moral, vínculos con la comunidad, familia con residencia legal y no tener antecedentes penales. Sin embargo, durante los primeros seis meses del programa, la mayoría de solicitudes presentadas para revisión fueron negadas, inclusive para aquellos que llevaban residiendo en el país por un largo período de tiempo y no tenían antecedentes legales. Debido a esto hubo una crítica generalizada sobre la manera en que el programa estaba siendo implementado, en San Francisco y en otras oficinas del distrito.

En diciembre, ICE lanzó una revisión de más de 300,000 casos pendientes en cortes de inmigración a nivel nacional. Aparentemente, aproximadamente 25,000 casos con base en San Francisco están bajo revisión y el Servicio de Inmigración

DEPORTACIÓN DETENIDA CONTINÚA EN LA PÁGINA 16

DEPORTATION OF LOCAL SRJC STUDENT HALTED

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

This week, the federal government agreed to halt the deportation of one local woman, a student at Santa Rosa Junior College, who has been here since she was 7 years old. The reprieve was obtained under a recent Obama Administration policy called "Prosecutorial Discretion" applied to a select few immigrants with deportation cases. The news was a welcome relief to this young student, who was facing possible separation from her family and the country where she grew up, all stemming from a questionable traffic stop last year and her being put in deportation proceedings as a result.

PROSECUTORIAL DISCRETION PROGRAM IMPLEMENTED NATIONWIDE

The Obama administration announced the policy in June, stating that it wanted to focus the government's immigration resources on "*criminal aliens, those who pose a threat to public safety and national security, repeat immigration law violators and other individuals prioritized for removal."* The policy was also clearly aimed at shoring up support from the Latino community in a Presidential election year. Under the program, Immigration & Customs Enforcement (ICE) promised to consider dismissing deportation cases for immigrants who met certain criteria including long-term residence here, good moral character, ties to the community, family with legal residence and no criminal past. However, in the first six months of the program, most applications submitted for review were denied, even for long-time residents with no criminal records. There was widespread criticism of the manner the program was being implemented, in San Francisco and in other district offices. In December, ICE launched a review of more than 300,000 cases pending in immigration courts nationwide. Apparently approximately thousands of cases based in San Francisco are under review and ICE promises to complete the review by the late summer. Earlier this month, the Ninth Circuit Court of Appeals ordered the government to delay the deportation of 7 others while they consider their suitability for deportation under the program. Nonetheless, to date, very few immigrants have been spared deportation under the policy.

LOCAL WOMAN GETS REPRIEVE FROM DEPORTATION

However, last week, Alma Caballero, a young community college student benefited from the prosecutorial discretion policy when her deportation court case was terminated and her deportation stopped. Alma, who was born in Mexico, has

DEPORTATION HALTED CONTINUED ON PAGE 16

Salud • Health

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

Por Tracie Barrow, dietista registrada y administradora de programa, programa de mujeres, niños e infantes (wic), salud pública del condado de sonoma

Durante las últimas semanas, Jessica, quien tan sólo cuenta con tres años de edad, no se ha sentido como normalmente se siente. Se ha sentido cansada, irritable, no come bien y tal parece que se está enfermando más de lo usual. Su profesora ha comentado que Jessica ha tenido problemas de concentración y de aprendizaje en el prescolar. La madre de Jessica la lleva al doctor. En el consultorio, el doctor decide tomar una prueba de sangre. Cuando obtienen los resultados, el doctor observa que la sangre de Jessica está baja en hierro.

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

Cuando la sangre de una persona está baja en hierro, se le llama anemia por deficiencia de hierro. El hierro es necesario para mantener nuestros cuerpos saludables. Nos ayuda proporcionándonos energía, previniendo enfermedades, en el crecimiento y a llevar el oxígeno por todo el cuerpo. La causa más común de la deficiencia de hierro es no consumir alimentos ricos en hierro. Probablemente Jessica no ha estado comiendo alimentos que contengan suficiente hierro.

Cualquier persona puede tener deficiencia de hierro, pero el grupo de personas con un mayor riesgo de tener esta deficiencia son las mujeres embarazadas, los infantes y los niños. Estos grupos tienen una probabilidad mayor de no tener suficiente hierro en su sangre debido a que están creciendo rápidamente. Mientras que los infantes y los niños crecen, la cantidad de sangre en sus cuerpos se incrementa para poder alimentar sus huesos y músculos en desarrollo. Un proceso similar ocurre con las mujeres embarazadas mientras su feto crece y se desarrolla en su vientre. El niño o la mujer embarazada pueden no estar incrementando la cantidad suficiente de alimentos ricos en hierros en sus dietas para mantener la cantidad que el cuerpo necesita. Los infantes se encuentran en riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro si se les alimenta con leche de vaca antes de que cumplan doce meses. La leche de vaca es una fuente muy pobre de hierro y de hecho puede detener el proceso de que el hierro sea absorbido por el cuerpo. Por otro lado, la leche materna, es una fuente de alimento ideal para los infantes, contiene hierro que es eficientemente absorbido por el infante. Después de que el infante alcanza los seis meses de edad necesita consumir alimentos que contengan hierro, además de la leche materna. El sobreconsumo de leche de vaca es la causa más común de anemia entre los niños. Una vez que el niño llega a un año de edad debe de consumir no más de dieciséis onzas de leche al día.

FUENTES DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN HIERRO

El hierro necesitado para mantener los cuerpos de los miembros de su familia puede ser encontrado en los alimentos que consumen diariamente. Los alimentos que son excelente fuentes de hierro son aquellos que contienen hierro que puede ser fácilmente absorbido por el cuerpo, dentro de estos alimentos se incluyen las carnes, tales como la carne de res, pollo, hígado, pescado y puerco. Otras fuentes de hierro son el cereal fortificado con hierro, los frijoles, las nueces, almendras, semillas, tofu y frutas secas. Estas fuentes de hierro pueden ser fácilmente absorbidas por el cuerpo cuando son consumidas con alimentos que contengan vitamina C. El brócoli, las naranjas, los melones, las fresas, la col, los vegetales de hoja verde, los tomates, la toronja y los jugos fortificados con vitamina C son buenas fuentes de vitamina C. Probablemente Jessica ha estado tomando mucha leche y no ha estado consumiendo suficientes cantidades de estos alimentos que contienen hierro.

La mejor forma de asegurarse que usted y su familia están obteniendo suficiente hierro en sus dietas es asegurándose que cada uno de los miembros de su familia consume entre dos y tres alimentos que sean ricos en hierro todos los días. Si los padres de Jessica compran y sirven alimentos con la cantidad de hierros recomendada y Jessica ya no toma mucha leche esto hará que ella se sienta mucho mejor en la escuela y muy pronto regresará a su estado de salud normal.

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

Visit La Voz's new web site www.lavoz.us.com for everything that didn't fit in the print edition, photo gallery and more — classified ads and events.

IRON- DEFICIENCY ANEMIA

By Tracie Barrow, registered dietitian & program manager, women infant children program, sonoma county public health

For the past few weeks, 3-year old Jessica has not been feeling like herself. She has been tired, irritable, not eating well and seems to be getting sick more than usual. Her teacher has commented that Jessica has had trouble concentrating and learning in preschool. Jessica's mother takes her to the doctor. During the appointment, the doctor decides to do a blood test. When the results come back, Jessica's doctor finds that her blood is low in iron.

IRON DEFICIENCY ANEMIA

When someone's blood is low in iron, this is called iron-deficiency anemia. Iron is necessary to keep our bodies healthy. It helps with energy, preventing illness, growth, and carrying oxygen to the whole body. The most common cause of iron-deficiency is not eating enough foods high in iron. Jessica probably has not been eating enough iron-containing foods.

Anyone can become iron-deficient, but the groups most at risk include pregnant women, infants and children. These groups are more likely to not have enough iron in their blood because of how fast they are growing. As infants and children grow, the amount of blood in their bodies increases in order to nourish their developing bones and muscles. A similar process occurs in pregnant women as the fetus grows and develops. The child or pregnant woman may not be increasing the amount of iron-rich foods in their diets fast enough to keep up with their body's needs. Infants are at risk of iron-deficient anemia if they are given cow's milk before the age of 12 months. Cow's milk is a poor source of iron and can actually stop iron from being absorbed by the body. Breast milk, on the other hand, is an ideal food for infants, as it contains iron that is very efficiently absorbed by the infant. After the age of six months, infants need to eat food that contains iron, in addition to breast milk. Overconsumption of cow's milk is the most common cause of childhood anemia. Once a child reaches one year old they should drink no more than 16 ounces of milk per day.

FOOD SOURCES OF IRON

The iron needed to keep your family's bodies healthy is found in food. Foods that are excellent sources of iron, meaning that they are easily absorbed by the body, include meats such as beef, poultry, liver, fish, and pork. Other good sources of iron are cereal fortified with iron, beans, nuts and seeds, tofu, and dried fruits. These iron sources can be more easily absorbed by the body when they are eaten with a food containing vitamin C. Broccoli, oranges, cantaloupe, strawberries, cabbage, green leafy vegetables, tomatoes, grapefruit, and vitamin C fortified juices are some good sources of vitamin C. Jessica probably has been drinking too much milk and not eating enough of these iron-containing foods.

The best way to make sure that you and your family are getting enough iron in your diets is by ensuring that the each family member eats 2-3 foods that are high in iron every day. If Jessica's parents buy and serve foods with the recommended amount of iron-containing foods and she stops drinking too much milk she will do better in school and will soon return back to her normal healthy self.

Si no lucha contra la discriminación en la vivienda por usted mismo, hágalo por sus hijos.

No busque simplemente otro apartamento, o llame a otro prestamista hipotecario ohable con otro agente de seguros de casa. Ignorar la discriminación en la vivienda no hará que ésta desaparezca. Hay que reportarla. Es ilegal tomar en cuenta la raza,color, religión, origen nacional, sexo, incapacidades o el estado civil de una persona al tomar decisiones sobre seguros y préstamos de casa o el alquiler de apartamentos.

If you won't fight against housing discrimination for yourself, do it for your children.

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.

VIVIENDA JUSTA EN MARIN • FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025

Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677 **TDD: 800 735-2922 Se habla español**

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

¿POR QUÉ LOS BEBÉS NECESITAN A SUS PAPÁS?

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

Las investigaciones muestran que los padres son importantes para los bebés. No todos los bebés tienen un padre que vive con ellos o un papá que es su padre biológico natural, pero si los padres están involucrados en las vidas de sus bebés, pueden tener un impacto muy positivo en el desarrollo de sus hijos.

Sé por mi experiencia como psicólogo que la participación activa del padre es lo que es importante. Cuando los papás se envuelven activamente (y esto comienza desde el momento en que los niños son recién nacidos), sus hijos son mucho más felices y maduros emocionalmente, y crecen siendo mucho más confiados en sus relaciones con los demás y tienen más confianza en el momento de ir a la escuela; también tienen menos problemas de comportamiento.

Los niños cuyos padres estuvieron involucrados con ellos desde su nacimiento, o por lo menos desde un mes de edad, también muestran un mejor lenguaje y habilidades cognitivas (les va mejor en pruebas de inteligencia) cuando crecen. Lamentablemente, los niños cuyos padres no están involucrados con ellos son más propensos a huir del hogar, abandonar la escuela e ir a la cárcel al ser adultos.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES CONECTARSE CON SUS BEBÉS?

A veces un padre no está seguro de su papel, sobre todo en la vida de su recién nacido. Es posible que no se sienta cómodo o saber qué hacer para ser un buen padre para su nuevo bebé. Los papás pueden empezar a conectarse con sus bebés al tocar, abrazar, leer, jugar, y simplemente hablar con sus hijos desde el principio. Recuerdo que como un padre trabajador, yo no tenía mucho tiempo durante el día para jugar con mi bebé. Así que hice un acuerdo con mi esposa de que iba a alimentar a nuestra hija, cambiarle los pañales, y jugar con ella en la noche, cuando estaba en casa. También aprovechaba cada oportunidad posible para jugar con ella. Todas estas actividades contribuyeron a construir la maravillosa relación que tengo con mi hija de casi 5 años de edad en la actualidad. Cada día pasamos tiempo juntos leyendo, jugando o hablando. Es este tiempo de calidad el que sé que hará una diferencia en su vida y que hace una diferencia importante en mi vida también.

Mientras más tiempo pueden pasar los padres activamente con sus hijos, mejor. Sin embargo, los estudios han demostrado que incluso unos pocos minutos de juego especial o tiempo de calidad juntos puede producir resultados positivos en diferentes áreas del desarrollo de sus hijos.

¿CÓMO LAS MADRES PUEDEN APOYAR A LOS PADRES EN SU ROL COMO PAPÁS?

El papel de la madre es clave para ayudar a los padres a ganar la confianza en involucrarse con sus hijos desde el comienzo de sus vidas. Las madres pueden ayudar a los padres permitiéndoles y alentándolos a cambiar los pañales de sus bebés, alimentar y bañar a sus bebés, jugar, abrazar y hablar con ellos, etc. Decirles a los padres que están haciendo un buen trabajo puede ser de gran ayuda. También es importante para las mamás y los papás el reconocer la idea de que los papás no sólo están ahí para ayudar a las mamás con sus bebés, sino que los papás son papás, y mamás son mamás, y ambos tienen papeles muy especiales y únicos que son importantes para la vida de sus bebés.

¡Feliz Día de los Padres a todos los papás!

WHY BABIES NEED THEIR DADS

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist sr community health centers

Research shows that fathers matter to babies. Not all babies have a dad who lives with them or a dad who is their natural birth father, but if dads are involved in their babies' lives, they can have a very positive impact in their child's development.

I know from my experience as a psychologist that the father's active involvement is what's important. When dads are actively involved (and this starts from the time kids are newborns), their babies are much happier and emotionally responsive, and they grow to be much more confident around others and more confident when it's time they go to school; they have far fewer behavioral problems.

Children whose dads were involved with them since birth, or at least since one month old, also show better language and cognition skills (they do better on intelligence tests) when they grow up.Sadly, children whose fathers are not involved are more likely to run away, drop out of school, and go to prison as adults.

HOW CAN FATHERS CONNECT WITH THEIR BABIES?

Sometimes a dad is unsure of his role, especially in the life of his newborn. He may not feel comfortable or know for sure what to do to be a good dad to his new baby. Dads can start connecting with their babies by touching, cuddling, reading, playing, and simply by talking to their babies from the very beginning. I remember that as a working dad, I didn't have much time during the day to play with my baby. So I made an agreement with my wife that I would feed our daughter, change her diapers, and play with her at night, when I was home. All of these activities helped to build the wonderful relationship I have with my 5 year-old daughter today. Every day we spend as much time together as we can, reading, playing and talking. It is quality time that I know will make a difference in her life and that makes an important difference in my life, too. The more time dads can spend actively with their babies, the better. However, studies have shown that even a few minutes of special play/quality time together can produce positive results in different areas of their child's development.

HOW CAN MOMS SUPPORT DADS IN THEIR ROLE?

The mother's role is key to helping dads gain confidence to get involved with their babies from the beginning of their lives. Moms can help by (allowing and) encouraging dads to change their babies' diapers, feed and bathe their babies, play, hug and talk with them, etc. Letting dads know that they are doing a good job can go a long way too. It is also important for moms and dads to acknowledge the idea that dads are not just there to help moms with their babies, but rather that dads are dads, and moms are moms, and both have very special and unique roles that are important for their babies' lives. ***Happy Father's Day to all dads!***

PLATIQUEMOS SOBRE LAS PERSONAS, LAS PAREJAS, Y LOS PADRES DE FAMILIA GAY

por marisol muñoz-kiehne, phd

La declaración del presidente Barack Obama a favor del matrimonio gay ha precipitado conversaciones importantes tanto en la hora del noticiero popular como en la hora de la sobremesa familiar. Sin embargo, en muchas familias se desconoce que el 17 de mayo se celebra IDAHO (Día Internacional Contra la Homofobia y la Transfobia), y que en junio se conmemora el mes del orgullo gay. En estas fechas se llevan a cabo actividades de concientización general, educación comunitaria y celebración de las diferencias en orientación e identidad sexual.

Este asunto nos incumbe a todos. Algunos estimados señalan que una de cada diez personas se considera gay, aunque no lo declare públicamente. Y un estudio reciente revela que un tercio de las parejas del mismo sexo en California incluye por lo menos a un latino, y la mayoría tienen hijos.

Al enseñar a nuestros niños a valorar la diversidad, criamos individuos más sanos, y creamos sociedades más sanas. Expliquémosles que en la sexualidad también existen diferencias a ser apreciadas, pues ¡la naturaleza es variada! Mihail Alexandrovich dijo que la vida es diversa, mientras que la muerte es uniforme.

Lamentablemente muchos niños, adolescentes y adultos mueren, o viven sufriendo, por los prejuicios y el odio que algunos demuestran ante personas cuya orientación o identidad sexual es diferente a la mayoría. No queremos que nuestros muchachos sean lastimados por ser quienes son, ni que crezcan con actitudes que hagan daño a otros.

Las investigaciones señalan que los menores que no se comportan como la mayoría de su mismo género demuestran más aislamiento, problemas con familiares que no los aceptan, uso de drogas, depresión, pensamientos e intentos suicidas que quienes no tienen que enfrentar prejuicios contra su sexualidad. Muchos de nuestros muchachos latinos no se atreven a expresar sus sentimientos y cuestionamientos sobre su orientación o identidad sexual a sus propios padres, por temor al rechazo. El proceso de declarar sus inclinaciones sexuales es particularmente difícil para niños de grupos culturales minoritarios, pues muchos sienten que tienen dos identidades hacia las cuales existe dolorosa discriminación.

Abramos el diálogo para erradicar la intimidación y fomentar la inclusión de las personas, parejas, y padres de familia gay en nuestras familias y comunidades:

- ***Tomemos la iniciativa hablando con los niños según su nivel de comprensión.***
- ***Enfaticemos el respeto, propio y hacia los demás.***
- ***Escuchémosles sin juzgarles, para que nos tengan confianza.***
- ***Discutamos libros, programas y películas que presenten personajes y familias diversas.***
- ***Reconozcamos personas destacadas con orientación gay, tales como Platón, Leonardo Da Vinci, Federico García Lorca, Frida Kahlo, y Pedro Almodóvar.***
- ***Censuremos el lenguaje ofensivo y las conductas discriminatorias.***

La sexualidad forma parte del desarrollo infantil y juvenil; tratemos estos temas con naturalidad y seriedad.

En los EEUU existen leyes que prohíben la discriminación por orientación sexual. Aun cuando las asociaciones nacionales de siquatría y sicología han establecido que ser gay no es una enfermedad o trastorno y los estudios comprueban que los hijos de parejas gay son tan sanos como los de parejas que no lo son, los prejuicios provienen de la ignorancia. Además existe mucha ignorancia sobre la diversidad sexual. Tendemos a temer lo que no entendemos, y a rechazar lo que tememos. Mas según nos informamos, el temor se desvanece, el rechazo desaparece, y modificamos nuestras actitudes. Y cuando muchos individuos bien informados amplían su actitud, se transforman las actitudes sociales y se extingue la discriminación.

Acabo de aceptar una invitación a ser miembro de la mesa de concejales de la organización Spectrum LGBT Center, pues hay mucho por hacer. Para más información, visite ***www.spectrumlgbtcenter.org***.

Escuche a la Doctora Marisol en Nuestros Niños los domingos de 8 a 9 AM en Latino Mix 100.7/105.7 FM, KBBF 89.1 FM, Tricolor 99.5 FM, José107.1 FM y KMBX 700 AM. Llame al 1-866-99NINOS y visite ***www.nuestrosninos.com.***

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

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

LET'S TALK ABOUT GAY PEOPLE, COUPLES, AND PARENTS

by marisol muñoz-kiehne, phd

President Obama's statement in support of gay marriage has sparked important conversations, in the popular discourse, as well as in the family dinner table. However, many don't know about IDAHO (International Day Against Homophobia and Transphobia) on May 17th, and that gay pride is commemorated every June. On these dates activities are presented to raise awareness, educate communities, and celebrate the differences in sexual orientation and identity.

This matter pertains to all of us. Some estimates indicate that one out of every ten persons consider themselves gay, even if not in public. And a recent study revealed that a third of same sex couples in California include at least one Latino partner, and most of them have children.

By teaching our children to value diversity, we raise healthier individuals, and create healthier societies. Let's explain to them that there are differences in our sexual manifestations to be appreciated, for life is diverse! Mihail Alexandrovich has been quoted as saying that life is as diverse as death is uniform.

Unfortunately, many children, teens, and adults die, or live suffering due to the prejudices and hatred that some people show to those whose sexual orientation or identity are different from those in the majority. We don't want our children to be hurt for being who they are, nor want them to grow with attitudes that hurt others.

It has been established by studies that minors whose sexual identity or orientation are in the minority experience more isolation, problems with family members who do not accept them, drug use, depression, and suicidal thoughts and attempts than those who don't have to face prejudices against their sexuality. Many Latino youth do not disclose their feelings and questionings about their sexual orientation or identity even to their parents, due to fear of being rejected. The coming out process is particularly difficult for youth from ethnic minority groups, for many of them feel as if they have two identities toward which there is painful discrimination.

Let's talk with our kids, to eradicate the rejection and foster the inclusion of gay people, couples and parents in our families and communities:

- ***Taking the initiative - talking with children about this according to their understanding level***
- ***Emphasizing self and mutual respect***
- ***Listening without judgment, so they know they can trust us***
- ***Discussing books, shows, and movies that present gay characters and diverse families***
- ***Acknowledging distinguished gay people, such as Plato, Leonardo Da Vinci, Federico García Lorca, Frieda Kahlo, and Pedro Almodóvar***
- ***Censoring offensive language and discriminatory behaviors.***

Sexuality is part of child and adolescent development; let's address these matters as natural and serious.

In the US there are laws that prohibit discrimination due to sexual orientation. And, while the national associations of psychiatry and psychology have declared that being gay is not an illness or a disorder, and while studies show that children of gay couples are as healthy of those of straight couples, prejudices come from ignorance, and there is much ignorance about sexual diversity. We tend to fear what we don't understand, and tend to reject what we fear. But as we become better informed fear vanishes, rejection disappears, and we modify our attitudes. And when many well-informed individuals adjust their attitudes, social attitudes are transformed, and discrimination is eliminated.

I have just accepted an invitation to join the advisory council of Spectrum LGBT Center, for there is much work to do. For more information, visit ***www.spectrumlgbtcenter.org.***

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

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

Illustration by ***Brian Love • B.Love Art • 215.280.2454 • bloveart@gmail.com • www.bloveart.com***

¿Por qúe un pato? — *un poema que trata sobre los patos, por* ***Radha Weaver*** *y una pintura de* ***Hal Weber,*** *entretenida y educativa a la vez. Vea la página 9.* ***Why a Duck?****— a poem about ducks by* ***Radha Weaver*** *and a painting by* ***Hal Weber*** *— entertaining and educating at the same time. See page 9.*

Para cualquier información y/o imagen que no aparece en esta edición impresa, puede visitar el nuevo sitio web de La Voz y vea nuestra galería de fotografías (¡su fotografía pudiera estar en la galería!), anuncios clasificados, eventos ¡y más!

www.lavoz.us.com

Visit La Voz's new web site for everything that didn't fit in the print edition, photo gallery (are you there?) and more — classified ads and events.

LA LUNA

Por **Jaime Sabines** (1926-1999)

La luna se puede tomar a cucharadas
o como una cápsula cada dos horas.
Es buena como hipnótico y sedante
y también alivia
a los que se han intoxicado de filosofía.

Un pedazo de luna en el bolsillo
es mejor amuleto que la pata de conejo:
sirve para encontrar a quien se ama,
para ser rico sin que lo sepa nadie
y para alejar a los médicos y las clínicas.

Se puede dar de postre a los niños
cuando no se han dormido,
y unas gotas de luna en los ojos de los ancianos
ayudan a bien morir.

Pon una hoja tierna de la luna
debajo de tu almohada
y mirarás lo que quieras ver.

Lleva siempre un frasquito del aire de la luna
para cuando te ahogues,
y dale la llave de la luna
a los presos y a los desencantados.
Para los condenados a muerte
y para los condenados a vida

No hay mejor estimulante que la luna
en dosis precisas y controladas.

THE MOON

By **Jaime Sabines** (1926-1999)
Translation by ***Rebecca del Rio***

The moon can be taken in teaspoons
or as a capsule every two hours.
It is a good hypnotic or narcotic
and also relieves
hangovers of those drunk on philosophy.

A piece of the moon tucked in the pocket
is a better good luck charm than a rabbit's foot;
It works as a love charm,
to get rich without connections
and to ward off doctors.

It can be given as a treat to children
when they can't sleep.
A few moon drops in the eyes of the elderly
help them die well.

Put a tender new moon leaf
under your pillow
and you will see your heart's desire.

Always carry a small jar of moon air
for when you are drowning,
And give a key to the moon
to prisoners and the disillusioned,
to those condemned to death
and those condemned to life.

There is no better tonic than the moon
given in precise, controlled doses.

DEPORTACIÓN DETENIDA VIENE DE LA PÁGINA 13

y Control de Aduanas se ha comprometido con completar la revisión para el final del verano. La semana pasada, la Corte del Noveno Circuito de Apelaciones ordenó al gobierno postergar la deportación de otras siete personas, mientras ellos consideraban la idoneidad de estos para ser deportados bajo el nuevo programa. Sin embargo, a la fecha, muy pocos inmigrantes se han librado de la deportación bajo esta política.

JOVEN DE LA LOCALIDAD RECIBE INDULTO DE SU DEPORTACIÓN

Sin embargo, la semana pasada Alma*, una joven estudiante del *Santa Rosa Junior College* (SRJC) se benefició de esta política de "*discreción de la fiscalía*" cuando su caso de deportación ante la corte fue cerrado. Alma, quién nació en México, ha vivido en Santa Rosa casi toda su vida y se ha graduado de escuelas locales fue puesta bajo arresto después de que el automóvil en el que se movilizaba fuera detenida por un agente de la policía local, a pesar de que ella no se encontraba manejando el automóvil, no se encontraba en estado de embriaguez, o se encontraba violando alguna ley. Esto condujo a ser entregada a ICE y puesta en proceso de deportación.

Desde el año de 2010, ICE había estado buscando su deportación en una corte de inmigración en San Francisco. Alma estaba enfrentando ser expulsada de un país en donde había vivido la mayoría de su vida y a la separación de toda su familia. Nuestra oficina solicitó que su caso fuera cerrado poco después de que el nuevo programa fuera anunciado en junio. Nosotros les proporcionamos a los abogados de ICE bastantes cartas y declaraciones de miembros de la comunidad, atestiguando acerca de su buen carácter moral, como también evidencia de sus logros académicos y su trabajo social en la comunidad. Finalmente, tras completar varias solicitudes de información de los abogados de ICE, Alma recibió el indulto y su caso fue cerrado. Ella y su familia están ahora reunidos y ella está nuevamente enfocada en terminar su caso en SRJC.

MUCHOS RESIDENTES LOCALES AÚN ENFRENTAN LA DEPORTACIÓN

A pesar de estas buenas noticias para Alma, hay cientos de residentes del norte de la Bahía que se encuentran en proceso de deportación. Entre esos hay muy contados casos que podrían ser elegibles para cerrar su caso bajo este nuevo programa de ICE. Sin embargo para la vasta mayoría de aquellos en este proceso, ICE no tiene la menor intención de suspender su deportación y en vez de eso se encuentran enfrentados a una batalla larga, prolongada y emocional en los tribunales para permanecer en este país.

** El nombre ha sido cambiado para proteger la privacidad de la persona.*

DEPORTATION HALTED CONTINUED FROM PAGE 13

lived in Santa Rosa almost her entire life and she graduated from local schools. Alma has a full time job and also volunteers her time for a local charity. Alma was arrested and put into ICE custody after a traffic stop by local law enforcement for not having proper ID, despite the fact she was not driving. She was not intoxi-cated or under the influence of drugs at the time, and she was not charged with any other crime. This stop lead to her being turned over to ICE custody, incarcerated in an immigration jail, and put into deportation proceedings in a San Francisco court.

Since 2010, ICE was seeking her deportation to Mexico, the country she left as a child. Alma was facing removal from the U.S., where she lived most of her life and was currently enrolled in college. She would have been separated from her parents and siblings, who all live here. Like many others, her extended family in Michoacan has been a victim of cartel violence and she was in fear of her life if she was returned there.

Our office first requested that her case be closed shortly after the new program was announced in June. We provided ICE lawyers with many letters from community members, attesting to her good moral character, her educational accomplishments and her volunteer work in the community.

Finally, this week, Alma received the reprieve and her case was closed. She and her family are now reunited and she is focused once again on finishing her degree at SRJC.

MANY LOCAL RESIDENTS STILL FACING DEPORTATION

Despite this good news for Alma, there are thousands of North Bay residents who are in deportation proceedings and facing removal to Mexico. Most have families, homes and jobs here. Almost all of them fear a return to the violence-plagued country they left. As it stands, there are very limited cases among these that may be eligible to have their case closed under this new ICE program. The vast majority face a long and difficult battle in court to try to stay in this country.

** The name has been changed yo protect the privacy of the person.*

Twin Hills School District • The Art of Academic Excellence

Distrito Escolar Twin Hills

El Arte de la Excelencia Académica

Apple Blossom School
Elementary K-5

Escuela Apple Blossom K - 5

Consolidamos a nuestros estudiantes el pensamiento creativo y crítico, habilidad académica, pensamiento global, aprecio por la diversidad, y el respeto por sí mismos y los demás en un mundo tecnológico que continuamente cambia. La base de nuestro programa es basado en altos estándares académicos en todos los temas.

- arte
- música
- jardín
- ciencia
- educación física
- clases chicas

707.823.1041
www.twinhillsusd.org

Apple Blossom School K-5

We nurture our students' creative and critical thinking, academic proficiency, global awareness, appreciation for diversity and respect for themselves and others in a continually changing technological world. Our program's foundation is based on high academic standards in all subject areas, art, music, gardening, science, physical education. Small class size.

Enroll Now! 707.823.1041

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

EMPLEOS / EMPLOYMENT

¿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

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.

staffChex inc. "Increasing Workplace Performance"

¡ESTAMOS CONTRATANDO! Actualmente StaffChex está buscando personas para que ocupen diversos puestos tales como trabajadores con experiencia en producción, en servicios para banquetes y asistentes administrativos bilingües **¡Aplique Hoy!**

NOW HIRING!
StaffChex is currently looking to fill several positions for experienced Production Workers, Banquet Servers and a bilingual Administrative Assistant. **Apply today!**

85 Brookwood Avenue, Santa Rosa
707.568.7308

RENTALS • ALQUILER

¿BUSCA ALQUILER?

Apartamentos/Casas
Precios sujetos a cambio
Move-in Specials!

Santa Rosa
$750 Especial de entrada, en Bennett Valley, sube a $950 despues de 2 meses, 2 recamaras, 1 baño, sala grande, patio, lavanderia.
1523 Camden Court

Rohnert Park
$1550 Casa de 2 recamaras, 1 baño, y un cuarto extra con chimenea, sala amplia, cochera, yarda grande con terraza.
8514 Lancaster Drive

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

TOMANDO CONTROL: *Manejando Condiciones Crónicas* Taller GRATIS!

¡Un programa premiado y diseñado por la Universidad de Stanford para ayudar a los participantes a vivir una vida más feliz y más sana! Para personas con condicion crónica, familiares o amistades o personas interesadas en ser más activas. **Durante 6 clases de 2.5 horas aprenderá a:** *Manejar mejor su condición y disminuir el impacto; Reducir la fatiga, la ansiedad y el dolor; Comunicarse mejor con sus médicos, amigos y con su familia; Resolver problemas para hacer cambios positivos*

SE RENTA • SANTA ROSA
$945 Apartamento. 2 recámaras, 1 baño, (incl. agua, basura). **2349 Heidi Place**
Tel: 415-847-2814

6 Clases en Total: 7/5, 12, 19, 26, y 8/2, 9
Horario de clases: 10:00 am a 12:30 pm
Regístrase ahora, espacio limitado. Para más informacion o inscribirse, llame al **258.9087 ext.272** *o email:* **healthedcoordinator@nvhads.org.** *Napa Valley Hospice and Adult Day Services, 414 South Jefferson St. Napa, CA 94559*

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 / **Diagnóstico Computarizado**
Transmission Service & Repair / **Servicio De Transmisión y Reparación**
Engine Rebuilding / **Reconstrucción de Máquina**
General Repair / **Reparación General**

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

CLASES GRATUITAS DE INGLÉS (ESL) *en la* ***Universidad Estatal de Sonoma 1801 East Cotati Avenue, Rohnert Park.*** *Stevenson Hall, Sala 3038,* el 20 de junio al 12 de julio, 20112, de lunes al viernes 4:00 – 6:00 PM. **Enfoques principales: conversación, práctica escuchando el idioma hablado, gramática, lectura y escritura.** Para más información o para registrarse en las clases, favor de contactarnos. Ron Bradley, mail@globaltefl.org, o llama a **Bárbara McCall** al **(707) 664-2742 barbara.mccall@sonoma.edu**

FREE ENGLISH (ESL) CLASSES, *Sonoma State University, 1801 East Cotati Avenue, Rohnert Park,* Stevenson Hall Room 3038 June 20 thru July 12, 2012, Monday – Friday 4:00 to 6:00 p.m. **Practice conversation, listening, grammar, reading and writing skills.** For Information or to sign up for these free classes: **Ron Bradley** (trainer) **mail@globaltefl.org;** or call **Barbara McCall** at SSU **707 664-2742 barbara.mccall@sonoma.edu.**

PUBLIC NOTICE
DISADVANTAGED BUSINESS ENTERPRISE (DBE) GOAL FOR FISCAL YEARS 2013 – 2015

The City of Santa Rosa in accordance with regulations of the U.S. Department of Transportation (DOT), 49 CFR Part 26, hereby announces its Fiscal Years 2013, 2014 and 2015 goal of 6.6% for DBE participation on contracts assisted by the Federal Transit Administration (FTA).

The proposed goal and its rationale are available for public review for the next 30 days during normal business hours from 8:30 a.m. to 4:30 p.m., Monday through Friday, at the Transit Operations Building offices at 45 Stony Point Road, Santa Rosa, CA, at the Transit Department offices in Santa Rosa City Hall at 100 Santa Rosa Avenue, Room 6, and on our web page at **www.srcity.org/citybus**. Written comments will be accepted by the City of Santa Rosa and FTA for 45 days following publication of this notice. The City's Fiscal Year 2013-2015 goal may be adjusted by any comments received.

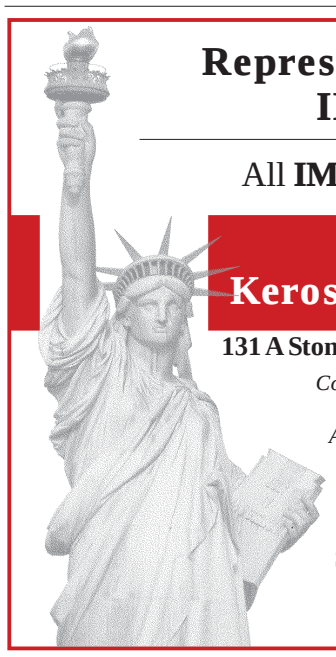
Interested parties are encouraged to submit comments to: **Jim Wright, DBE Liaison Officer, City of Santa Rosa, 635 1st St., 2nd Floor, Santa Rosa, CA 95404.** Comments may also be submitted to the Federal Transit Administration, Region IX, Attention: Civil Rights Officer, 201 Mission St., Suite 1650, San Francisco, CA 94105.

AVISO AL PÚBLICO
META DE EMPRESAS COMERCIALES EN DESVENTAJA (DBE) PARA LOS AÑOS FISCALES 2013 – 2015

Por medio de la presente la Ciudad de Santa Rosa en acuerdo con las regulaciones del Departamento de Transporte de los EEUU (DOT, por sus siglas en inglés), **40CFR Parte 26, anuncia la meta para su año fiscal 2013, 2014 y 2015 del 6.6% para la participación de las Empresas Comerciales en Desventaja** (DBE, por sus siglas en inglés) **en los contratos asistidos por la Administración Federal de Tránsito** (FTA, por sus siglas en inglés).

La meta propuesta y sus fundamentos están disponibles para ser revisados por el público en general los próximos 30 días durante sus horas de atención normales, de 8:30 A.M. a 4:30 P.M., de lunes a viernes, en las oficinas del Edificio de Operaciones de Tránsito (*Transit Operations Building*) ubicadas en el 45 Stony Point Road, en Santa Rosa, California; asimismo en las oficinas del Departamento de Tránsito, en el City Hall de Santa Rosa, ubicadas en el 100 Santa Rosa Ave., Suite 6, y en nuestro sitio Web en **www.srcity.org/citybus.** Los comentarios escritos serán recibidos durante los próximos 45 días después de la publicación de este aviso. La meta del año fiscal 2011 y el año fiscal 2013-2015 de la Ciudad pudiera ser modificada por cualquier comentario recibido.

Se invita a las personas interesadas a que envíen sus comentarios a: **Jim Wright, DBE Liaison Officer, City of Santa Rosa, 635 1st St., 2nd Floor, Santa Rosa, CA 95404.** También se pueden enviar los comentarios a The Federal Transit Administration, Region IX, Attention: Civil Rights Officer, 201 Mission St., Suite 1650, San Francisco, CA 94105.



Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All **IMMIGRATION** Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

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

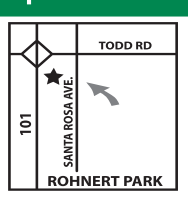
Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

Christopher Kerosky

Wilson Purves

$$ RECYCLE $$

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

Diario Everyday /Junio $1.75 por libra per pound

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

WIN GAS FOR A YEAR!

GAS

$20,000

SORTEO DE GASOLINA PARA UN AÑO

Sábado, 30 de junio

TARJETAS DE GASOLINA DE $2,000

Los jueves de junio, 3 – 7pm

Los boletos inician el 28 de mayo

RIVER ROCK CASINO

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

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 7 /2/2012
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!
¡Ahorra AUTO
¡Ahorra CASA
¡Ahorra 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 –límites 15/30/5-, 10.000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará.

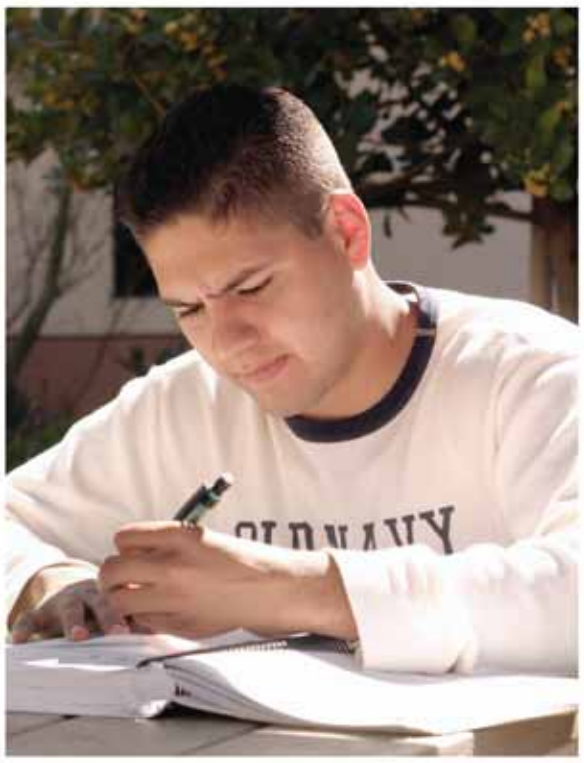
Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Se hacen cortinas para ventanas

Lupe Clothing Repairs; Alterations
Reasonable Prices; Santa Rosa
Precios razonables
707.548.8552 o 707.566.8410

FALL CLASSES BEGIN AUGUST 20 Inscríbase en la red **www.santarosa.edu/bienvenidos**

INGLÉS COMO SEGUNDO IDIOMA (ESL) • COLLEGE SKILLS DEVELOPMENT • UNIVERSITY TRANSFER PREPARATION • 160 CAREER TRAINING CERTIFICATES

GREAT CAREERS START AT SRJC



JUNE 25.....CONTINUING STUDENTS PRIORITY REGISTRATION

JULY 16.....NEW STUDENTS OPEN REGISTRATION

AUGUST 13 ....IN-PERSON REGISTRATION BEGINS

PLAN FOR FALL SEMESTER
SEE YOUR COUNSELOR TODAY!

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE
www.santarosa.edu

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

ONLINE APPLICATION, CLASS SCHEDULE AND FINANCIAL AID INFO: www.santarosa.edu/app/admissions

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

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

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

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

Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd.,
Ste. 326
(707) 585-1000

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

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

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

No incluye impuestos sobre las ventas. La oferta por tiempo limitado, 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. Servicios de datos no incluidos. Los MMS se pueden agregar por un cargo adicional. 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 280 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.