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

$100,000
Noche de Disco en Año Nuevo

2013

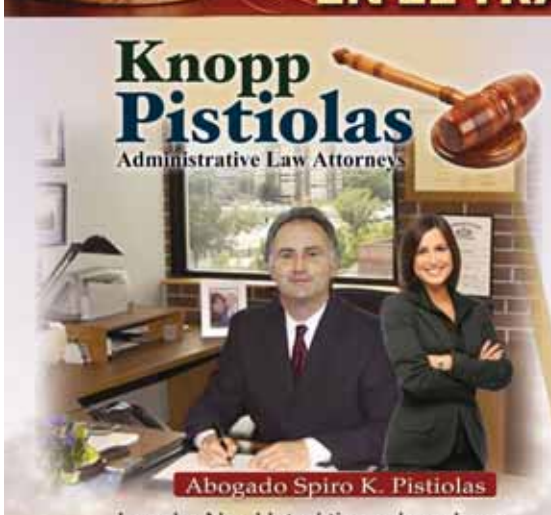
Dos Fiestas de Año Nuevo
¡Un mismo lugar!

31 de Dic. y 26 de Ene.

Boletos a partir del 14 de Dic.

RIVER ROCK CASINO
www.riverrockcasino.com
707.857.2777/877.883.7777
Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.
Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E.

ABOGADO DE
ACCIDENTES
EN EL TRABAJO



Legal o No...Usted tiene derecho a
Recibir Dinero
Y Atención médica por su accidente
Primera Consulta Gratis!
Sin Estres Laboral
Se hacen visitas a casa!

Compensación Laboral de Trabajadores de CA
Te ayudamos a encontrar el mejor doctor!
Tratamiento Medico
Lesiones en el Trabajo
Pagos de Incapacidad
Compensación Alta
Derechos de Indocumentados
Demandas por sueldo no pagado
Seguros de Discapacidad del Seguro Social

Casos de Impuestos
Te Ayudamos a Eliminar tus Deudas de Taxes
Vamos con usted a la corte
Elimine sus deudas

Inmigracion
Peticiones Familiares
Obtenga su green card
Naturalizacion
Defensa de Deportacion
Visas para prometido (a)
Visas para Visitantes

Accidentes
Auto, Camion, Bici, Atropellados, Muertes Injustas, Negligencias, etc.

Si No Gana, No Paga • Llámenos Hoy Mismo para Ayudarle!
707 864-2000 o 510 734-0367
Disponible los 7 dias de la Semana
El hacer una reclamación falsa o fraudulenta de compensación laboral es una felonía y podría ser sujeto a 5 años de carcel o $50,000 de multa o el doble del valor del fraude: también podría ser encarcelado y multado.

Pasa saber dónde vacunarse contra la gripe visite
Find a Flu Shot Near You | www.lung.org
Protect yourself from the flu — get shot!
Protéjase de la gripe —vacúnese contra la gripe

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!
Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30 –7:30 pm Lunes/Monday;
3–5 pm Martes para niños/Tuesday for Children;
6–8 pm Jueves/Thursdays
490 City Center Drive, Rohnert Park *(behind the Public Library)*
707 585-7780

Carlos Fuentes • Illustración por Emilio Jiménez Rodríguez • Historia por / Story by Ruth González

"El francés equipara la inteligencia con el discurso racional, los rusos con la búsqueda intensa del espíritu. Para el mexicano, la inteligencia es inseparable de la malicia."

Carlos Fuentes siempre será recordado como una de las mentes más grandiosas de México. Fuentes escribió cuentos, ensayos, novelas y artículos completamente provocativos que retaron a ciudadanos y gobiernos. Fuentes nació el 11 de noviembre de 1928, en la Ciudad de México. Su padre era diplomático, por lo que Fuentes siempre viajó durante su infancia. Aprendió a hablar inglés mientras asistía a una escuela pública en Washington, D.C. Obtuvo su grado de licenciatura en leyes de la Universidad Nacional Autónoma de México y también estudió en el Instituto de Estudios Internacionales Avanzados en Ginebra, Suiza. Este gran personaje siguió los pasos de su padre y se convirtió en diplomático, viajando a Cuba, a la Unión Soviética, a Europa, a los Estados Unidos y Latinoamérica pero su pasión era escribir.

En 1954, publicó su primer libro, *Los días enmascarados.* Contaba con tan sólo treinta años de edad cuando empezó a pavimentar su carrera como un escritor de seriedad con la novela, *La región más transparente* en 1958, la cual presenta los problemas sociales de la Ciudad de México en la forma de vanguardia. Su novela "*La muerte de Artemio Cruz"* en 1962 es frecuentemente considerada su obra de arte maestro y ha sido traducida a diversas lenguas.

Fuentes escribió en todos los géneros posibles, inclusive ópera. La mayor parte de sus trabajos muestran preocupaciones políticas o sociales de Latinoamérica. Frecuentemente incorporó figuras importantes de la historia mexicana en su ficción. Fuentes obtuvo el Premio Biblioteca Breve en 1967 por su novela *Cambio de piel* y en 1975 fue galardonado con el Premio Mexicano Alfonso Reyes por su novela *Terra Nostra.* A Fuentes se le otorgó el Premio Rómulo Gallegos y el premio más altamente reconocido para honrar a los autores de habla hispana, el Premio Miguel de Cervantes. Carlos Fuentes también recibió la Orden Nacional al Mérito y el Premio a la Literatura del Príncipe de Asturias de España en 1994. Su novela de gran éxito *Gringo Viejo de 1985,* fue llevada al cine, en donde Jane Fonda y Gregory Peck participaron en los papeles principales.

Fuentes atribuye a las historias que sus abuelas le narraban, sobre la revolución, los rebeldes y amores salvajes que fueran la fuente de inspiración para escribir. El fue embajador de México en Francia, asimismo prestó sus servicios como profesor visitante en instituciones reconocidas en todos el mundo, dentro de las que se incluyen la Universidad de Paris, la Universidad Nacional Autónoma de México, la Universidad de Harvard y la Universidad de Columbia.

Carlos Fuentes contrajo nupcias en dos ocasiones y tuvo una hija con su primera esposa, con su segunda esposa, la periodista Silvia Lemus, tuvo una hija y un hijo quienes fallecieron. El falleció el 15 de mayo de 2012 a la edad de 83 años.

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.*

"The French equate intelligence with rational discourse, the Russians with intense soul-searching. For the Mexican, intelligence is inseparable from maliciousness."

Carlos Fuentes will always be remembered as one of Mexico's greatest minds. He wrote short stories, essays, novels and thought-provoking political articles that challenged citizens and governments. Fuentes was born on November 11, 1928 in Mexico City. His father was a diplomat so Fuentes's childhood involved a lot of travel. Fuentes learned English while going to public school in Washington, D.C. He earned a law degree from the National University of Mexico and also studied at the Institute of Advanced International Studies in Geneva. He followed in his father's footsteps and became a diplomat, traveling to Cuba, the Soviet Union, Europe, the U.S. and Latin America, but his passion was writing.

In 1954, he published his first book, *Los días enmascarados* (*The Masked Days*). He was just thirty years old when he cemented his career as a serious writer with the novel, *La región más transparente* (*Where the Air Is Clear) 1958,* which presents Mexico City's social problems in avant garde form. His book *La muerte de Artemio Cruz* (*The Death of Artemio Cruz, 1962*) is often considered his masterpiece and has been translated into several languages.

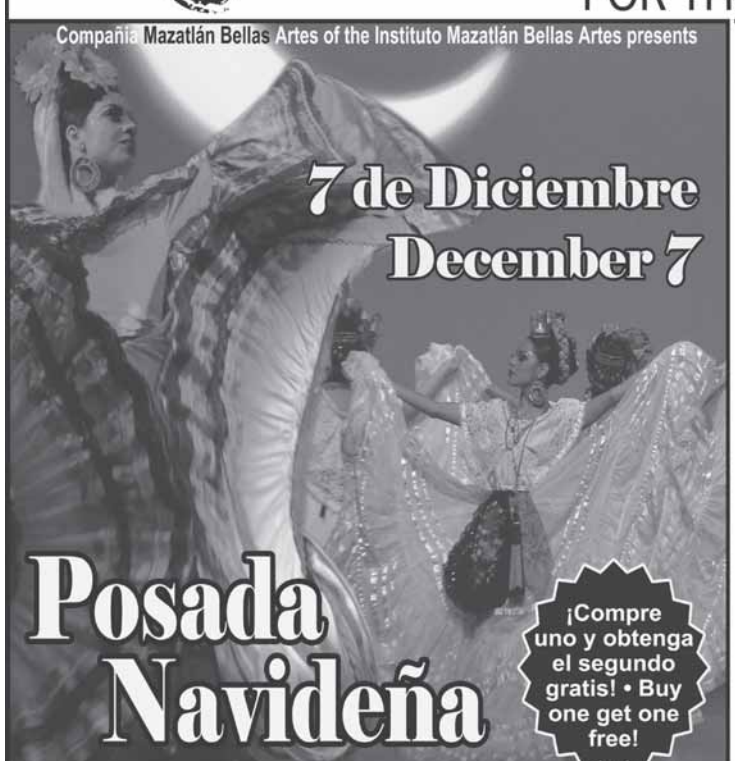
Fuentes wrote in every genre including opera. Most of his works addressed political or social concerns of Latin America. He often incorporated important figures of Mexican history into his fiction. Fuentes won the Premio Biblioteca Breve in 1967 for his novel *Cambio de piel* (*Change of Skin*) and in 1975 was awarded the Mexican Alfonso Reyes Prize for his novel *Terra nostra.* Fuentes was the recipient of the Romulo Gallegos Prize and the Spanish-speaking world's highest literary honor, the Miguel de Cervantes Prize. Mr. Fuentes also received the National Order of Merit and Spain's Prince of Asturias Award for literature in 1994. His bestseller, *El Gringo Viejo, 1985*, was made into a film starring Jane Fonda and Gregory Peck.

Fuentes credited his grandmothers' stories of revolution, rebels and reckless love for inspiring him to write. Fuentes was Mexico's ambassador to France and also served as a visiting professor at institutions throughout the world, including the University of Paris, the University of Mexico, Harvard University, and Columbia University.

Carlos Fuentes was married twice and has one daughter with his first wife and a deceased daughter and son from his second wife, journalist Silvia Lemus. He died on May 15, 2012 at the age of 83.

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.*

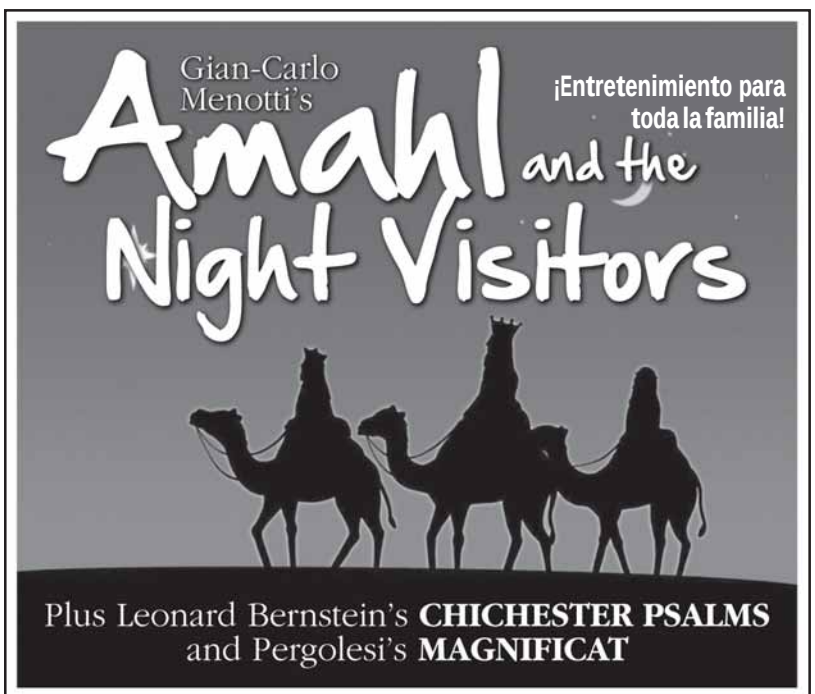
WELLS FARGO CENTER FOR THE ARTS



Arte y artesanías gratis con su familia antes del espectáculo, empezando a las 6pm.
• Free pre-show arts and crafts with your family starting at 6pm.
¡Celebración gratis al terminar el show de la Posada!
• Free post-show Posada celebration!

Also Coming Soon • Llega Proximamente
John Prine with Justin Townes Earle — December 5
Dave Koz & Friends Christmas Tour — December 14
Dwight Yoakam — December 15
Celebrity Autobiography — January 12
The Temptations and The Four Tops — January 18
Sandy Hackett's Rat Pack Show — February 2

Para boletos llame / For tickets call **707.546.3600** Domingo–Sábado/Sun-Sat noon-6pm
wellsfargocenterarts.org • Hwy 101 a River Road, Santa Rosa
Centro de Artes sin fines de lucro en su comunidad • Your Community Non-Profit Arts Center



Saturday, Dec. 8, 2012, 8:00PM
Sunday, Dec. 9, 2012, 3:00PM
Special Preview Dress Rehearsal Friday, Dec. 7, 2012, 7:30PM

Glaser Center, 547 Mendocino Avenue, Santa Rosa
Regular Concert Tickets: $15 per person
Preview Concert Tickets: $10 per person

Santa Rosa Symphonic Chorus
R. Daniel Earl, Artistic Director

¡Entretenimiento para toda la familia!
Tickets available from Stanroy's and Copperfield's in Santa Rosa, online at santarosasymphonicchorus.com, or from any chorus member. Information: 707 527-4999 ext. 9228 or santarosasymphonicchorus.com
E-mail info@lavoz.us.com for tickets and more information.

Salud • Health

NUESTRA SALUD EN SONOMA

Un mensaje de la nueva oficial de salud del Condado de Sonoma

Dr. Lynn Silver Chalfin, oficial de la salud pública del condado de sonoma

Al llegar para iniciar mi trabajo en el condado de Sonoma este verano encontré un lugar de belleza extraordinaria y de gente comprometida con su comunidad. La comunidad latina, en particular, se ve organizada y se mueve para proteger sus intereses y mejorar su bienestar.

Mi responsabilidad como Oficial de la Salud para el condado de Sonoma es hacer todo lo posible para proteger y promover la salud de sus residentes, trabajando con la comunidad para alcanzar ese objetivo. Por eso hoy voy a aprovechar esta columna para tratar acerca de un problema que está afectando seriamente a la comunidad latina. Es el fenómeno del crecimiento explosivo de la obesidad, y como consecuencia, de la diabetes en el condado de Sonoma, en los EEUU, en México, e internacionalmente. La diabetes es una enfermedad que causa elevación de los niveles de azúcar en la sangre.

Durante las últimas décadas presenciamos un crecimiento e asustaste de la obesidad en nuestro país. En el condadod de Sonoma, uno de cada tres residentes latinos es obeso, comenzando en la niñez. Como consecuencia, uno de cada ocho residentes adultos padece de diabetes. En México, la diabetes hoy día es la primera causa de muerte en el país y la epidemia afecta también a los países de América Central y del Caribe. La diabetes puede llevar las personas a padecer de consecuencias serias como ceguera, insuficiencia de los riñones, o amputaciones. Cuando comencé mi carrera de pediatra, nunca vi un caso de diabetes de lo que antiguamente llamábamos "tipo con inicio en la vida adulta" en niños. Hoy día es común.

Pero esta historia no necesita continuar así. Primero, podemos prevenir la obesidad. Aunque reconozco que este una lucha para muchos de nosotros. El crecimiento de la obesidad en la comunidad se debe en gran parte a un aumento de 200 a 300 calorías en la cantidad que comemos diariamente. El factor que más pesa en ese número es el creciente consumo de bebidas azucaradas como bebidas gaseosas (sodas), pero también bebidas dulces a base de té o de café y jugos. Ese consumo es mayor en la comunidad latina. Es solo mirar en los carritos o corredores del supermercado para percibir el volumen asustador de estos productos que compramos. Sea Coca-cola o Jarritos, esas bebidas no tienen ningún valor nutricional y son un factor que contribuye a la obesidad y al diabetes. Una botella de soda típica de 20 oz, por ejemplo, tiene nada menos que 16 cucharas de azúcar. Si un hombre toma 4 sodas por día, son 64 cucharadas de azúcar.

Los tamaños de las botellas de soda para consumo individual han triplicado de 6 y 1/2 oz. a 20 oz hoy día. Cuando lanzaron la botella de 16 oz, los anuncios de los años cincuenta decían: "Sirve a 3 personas." Hoy las empresas que venden soda miden su éxito por el número promedio de onzas que cada persona bebe diariamente. Y ellos están haciendo todo lo posible para aumentar este número, creando las campañas de promoción que tienen como blanco los niños y los latinos entre otros. Al mismo tiempo la literatura científica demuestra cada día mas claramente los daños a la salud causados por estés productos, que antiguamente se tomaba en cantidades mas inocuas. Por eso comunidades como Richmond, California están tratando de disminuir las sodas y la ciudad de Nueva York disminuyó el tamaño máximo permitido de las sodas en los restaurantes.

Los primeros pasos para evitar la diabetes son cambiar las sodas por agua, agua gaseosa sin azúcar, o la leche desgrasada, y cambiar las porciones excesivos típicos en tantos restaurantes por cantidades normales. El segundo paso es de reintegrar la actividad física en su vida. No necesita ser en un gimnasio caro – aunque el ejercicio vigoroso es ideal. Caminar, pasear en bicicleta, subir la escalera, son formas sencillas y baratas de ejercitar el cuerpo.

Para quien ya está en el camino de contraer diabetes, también hay buenas noticias. Los programas sencillos de 16 semanas de educación una vez por semana para prevención de diabetes han bajado en casi 60% la progresión a la enfermedad entre participantes. El Departamento de Servicios de Salud está comenzando un trabajo con el "YMCA" local para hacer ese programa disponible aquí en el año de 2013. Si su médico le a visa que tiene "un poco de azúcar" o con "pre-diabetes" busque un programa de apoyo. Para quien ya tiene diabetes, perder peso, comer cantidades modestas y practicar el ejercicio reduce el riesgo de complicaciones.

Si Ud. es dueño de una tienda, es buena hora para contribuir a eliminar esta situación. Considere poner el agua y las bebidas sin azúcar en las posiciones más visibles. En la heladera ponga apenas las sodaspequeñas de 10 oz (una lata) o menos, o los de baja calorías de cualquier tamaño. Al lado de la caja pruebe colocar las frutas o flores y dejar los chocolates y Doritos para otra área.

La buena noticia es que los latinos están viviendo más años que otros habitantes del condado. Pero las epidemias gemelas de obesidad y de diabetes, que golpean sobre todo a los latinos y negros, amenazan ese avance. Estés pasos sencillos pueden ayudar a protegerle a Ud. y a su familia.

OUR HEALTH IN SONOMA

A message from Sonoma County's new Public Health Officer

Dr. Lynn Silver Chalfin, sonoma county health officer

When I came to Sonoma County this summer to begin my post as the new Public Health Officer, I discovered a place of extraordinary beauty and people committed to their community. The Latino community in particular seems organized and mobilized to protect their interests and improve their welfare.

My responsibility as Sonoma County's Public Health Officer is to do everything possible to protect and promote the health of its residents while working with the community to achieve this goal. Today I'm going to discuss a problem that is seriously affecting the Latino community. That problem is the obesity phenomenon, its explosive growth and consequent increase in diabetes in Sonoma, the United States, Mexico, and internationally. Diabetes is a disease caused by elevated levels of blood sugar.

During the past few decades, we have witnessed a frightening increase of obesity in our country. In Sonoma, one in three Latino residents is obese, starting in childhood. As a result, one in eight adult residents has diabetes. In Mexico, diabetes is now the leading cause of death in the country and the epidemic also affects Central America and the Caribbean. Diabetes can lead people to suffer serious consequences such as blindness, kidney failure, or amputation. When I started my career as a pediatrician, I never saw a case of diabetes, than formerly called "adult-onset diabetes", in children. It is nowcommon.

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

But this story does not need to continue this way. First of all, we can prevent obesity. While I recognize that this is a struggle for many of us; the surge of obesity in the community is due in large part to an increase of 200 to 300 calories in the amount we eat daily. The heaviest factor in that number is the increasing consumption of sugary drinks such as soft drinks (sodas), but also sweet drinks such as tea or coffee and juices. Consumption of these drinks is higher in the Latino community. You just have to look at the supermarket carts and aisles to get an idea of the frightening volume of these products that we purchase. Drinks like Coke or Jarritos have no nutritional value and are powerful factors contributing to obesity and diabetes. A typical bottle of 20 oz soda, for example, has no less than 16 teaspoons of sugar. If a person drinks 4 sodas per day, that's 64 teaspoons of sugar.

The sizes of soda bottles for individual consumption have tripled from 6 and 1/2 oz. to 20 oz today. When the 16 oz bottle was launched in the fifties, the ad said: "Serves 3 people." Today, companies that sell soda measure their success by the average number of ounces that each person drinks daily. And they are doing everything possible to increase the number, creating promotional campaigns that target children and Latinos among others. Yet the literature clearly demonstrates every day, the damage to health caused by these products, which were formerly taken in safer amounts. That's why communities like Richmond, CA are trying to reduce the sodas and the city of New York reduced the maximum allowable size of sodas in restaurants.

First steps to prevent diabetes are changing sodas for water, sugar-free soda water or skim milk, and downsizing the excessive portions typical of many restaurants. The second step is to re-integrate physical activity into your life. There's no need to join an expensive gym— although vigorous exercise is ideal. Walking, biking and climbing stairs are simple and inexpensive ways to exercise the body.

Already on the path to diabetes? There is good news. A simple once a week, 16-week educational program for prevention of diabetes has decreased by 60% the disease progression among participants. The Department of Health is starting a job with the local "YMCA" to make this program available here in the year 2013. If your doctor tells you that you have "a little sugar" or "pre-diabetes" look for a support program. For those who already have diabetes, losing weight, eating modest amounts and exercising reduces the risk of complications.

If you are a storeowner, it is a good time to help reverse this situation. Consider putting water and unsweetened drinks in the most visible positions. Only place the smallest bottles of sodas (10 oz) or low calorie drinks of any size in the cooler. Place flowers and fruit next to the cash register and leave the chocolates, sodas and Doritos elsewhere.

The good news is that Latinos are living longer than other county residents. But the twin epidemics of obesity and diabetes, especially affecting Latinos and blacks, threaten that progress. Protect yourself and your family.

CONÓCETE A TI MISMA VIENE DE LA PÁG. 9

nos para verlo y nombrarlo conceptualizándolo con palabras. Sólo las cosas de las que estamos separados y que podemos ver la podemos definir, de quienes somos no hay forma de separarnos y vernos en la distancia. Quiénes somos sólo lo podemos sentir. Por lo tanto, descubrimos quiénes somos cuando dejamos de creer, *que quiénes somos*, lo podemos encapsular en un nombre, en el papel que jugamos, con la profesión que ejercemos y en los atributos físicos.

Ésta es una experiencia de autodescubrimiento que nos voltea el mundo completamente ¡nos genera un shock! Y este es el inicio de empezar una vida con mayor claridad, con mayor honestidad y con mayor consciencia. Después de este autodescubrimiento no es fácil volver al viejo patrón y olvidar lo que hemos descubierto pero aun así muchos nos olvidamos, aunque siempre tenemos que pagar un alto precio por este olvido. Desafortunadamente nos dejamos seducir de nuevo por las fantasías de los pensamientos y construimos otro castillo en el aire.

¿Y qué sucede con todos los castillos que se construyen el aire? Pues que siempre se caen produciéndonos un gran sufrimiento. Cuando nos apegamos a las ideas y nos identificamos solamente con las estructuras físicas ya sea el cuerpo, la mente, los pensamientos y las emociones vivimos en un estado de inseguridad y de miedo. Esto se debe a que ninguna estructura física es estable o permanente, cambia frecuentemente y hasta muere y desaparece.

Cuando *sentimos quiénes somos* realmente y profundizamos en nuestra propia esencia silenciosa la cual no podemos definir, ni nombrarla pero que solo podemos "Serla" nos damos cuenta que es nuestro verdadero hogar. Es donde finalmente podemos descansar de todas las angustias, miedos y sufrimientos generados por habernos identificado con la parte externa y superficial de la existencia.

Es como el agua de una ola del mar que se cree que ella es solo una ola que de repente surge, nace en el mar, crece y deja de ser mar. Pero que cuando llega a su máxima altura tiene que morir. La ola está aterrada de que se va a morir y ha de desaparecer. No se da cuenta que ella es el mar. Que por un tiempo limitado ha surgido y se ha elevado ha una altura donde puede verse aparentemente separada del mar y como consecuencia sola, pero que ella es agua, mar y simplemente retornara a su naturaleza primordial. Nunca ha dejado de ser mar. Algo similar es lo que nos sucede a nosotros.

Pero cuando nuestra atención se queda con nosotros mismos internamente por algún tiempo *siendo nuestra naturaleza* estamos en nuestro verdadero hogar donde la paz esta siempre presente. Lo mismo le sucedería a la ola si recordara siempre que ella es esencialmente mar y que la forma de ola es sólo temporal. Asimismo la forma corporal es temporal y no es nuestra última naturaleza verdadera.

KNOW YOURSELF CONT'D FROM PAGE 9

We can begin to realize that who we are is a feeling, where there are no definitions or attributes. Who we are is what we can feel. It is so intimate and so close to who we are, that we cannot separate ourselves from it enough to recognize it and define it with words. Only those things that are separate from us can we define. There is no way for us to separate ourselves from who we are long enough to see and define it. Therefore, we can only discover who we are when we stop believing that our identity is encapsulated in a name, a role, a profession or our physical attributes.

This is an experience of self-discovery that can completely turn our world upside down. It's a shock! This is the beginning of a life that has more clarity, more honesty and greater awareness. After this self-discovery, it is not easy to return to our old patterns and forget what we've discovered yet many do forget and pay a high price for this neglect. Unfortunately, we can once again be seduced by fantasies in our mind and start building castles in the air.

What happens to all those castles that are built in the air? They always crumble and produce a great amount of suffering. When we cling to ideas and identify only with the physical structures either of the body, mind, thoughts and emotions, then we live in a state of insecurity and fear. This is because any physical structure is unstable or impermanent, changes frequently, eventually dies and disappears.

When we feel who we really are and deepen our own silent unnamable, undefinable essence by simply "Being" then we realize where our true home is. It's where we can finally rest from all the anxiety, fear and suffering generated by us when we identify with the external surface of existence.

We are like the water in an ocean wave, who believes that she is just a wave and suddenly arises, born of the sea, grows and then upon reaching its maximum height, will soon die. The wave is terrified that she will die and must disappear. She does not realize that she is the sea. That for a limited time she has emerged and has been raised to a height where she can see the sea but she is water, part of the ocean and must return to her primordial nature. She has never ceased to be the ocean. Something similar happens to us.

When we turn our attention inwards for some time, we find our nature. We are in our true home where peace is always present. The same would happen if the wave always remembered that she is essentially sea and its wave form only temporary. Our physical shape is also temporary and not our true and lasting nature.

FELICES FIESTAS VIENE DE LA PÁGINA 7

LA SERENIDAD cuando se libera ese suspiro largo y confortable debido a que las circunstancias por las que esté pasando son cómodas y correctas. Esto lo hace desear sentarse y estar inmerso en esta situación. Es un estado de consciencia que lo lleva a la urgencia de saborear sus circunstancias actuales y encontrar las formas de integrarlas a su vida en una forma más completa y más frecuente.

EL INTERÉS Algo nuevo o diferente que atrae su atención, lo llena de un sentido de posibilidad o misterio. La intensa atracción del interés le indica que explora, que tome nuevas ideas y que aprenda más.

LA DIVERSIÓN algo inesperado sucede que simplemente lo hace reír. La diversión sentido desde el corazón trae la urgencia incontrolable de reír y compartir su jovialidad con otras personas.

LA INSPIRACIÓN ocurre cuando se encuentra inesperadamente la verdadera excelencia humana. Esto le llama su atención, le da tibieza a su corazón y lo mantiene atraído. Lo hace desear expresar lo que es bueno y hacer cosas buenas por usted mismo.

LA ADMIRACIÓN está relacionada a la inspiración y sucede cuando usted ha llegado al bien en una gran escala. Usted literalmente se siente abrumado por la grandeza. Los límites se desvanecen y usted se siente parte de algo más grande que usted mismo.

LA ESPERANZA es la creencia de que las cosas pueden cambiar. Se eleva precisamente en esos momentos cuando la falta de esperanza o la desesperación se ven tan sólo como probabilidad. Lo mantiene y lo motiva para llegar hasta sus propias capacidades e inventiva para cambiar las cosas que lo rodean. Lo inspira a planear un mejor futuro.

EL ORGULLO florece en el despertar de un logro del que usted puede tomarse el crédito. Usted ha invertido su esfuerzo y sus habilidades, y éstas han logrado el éxito. Sus sentidos han llegado a tal nivel de profundidad que sus acciones serán apreciadas por otros, el orgullo llena la motivación para obtener los logros.

EL AMOR no es una clase individual de positividad. Encierra todas las emociones mencionadas anteriormente, la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración y la consciencia. Todo esto eleva sus niveles de oxitocina y de progesterona (niveles hormonales), sus respuestas biológicas se ligan a lazos, confianza e intimidad de por vida.

Por lo tanto, tomemos algo de nuestro tiempo para observar las situaciones de esta semana a través de estos cristales de positivismo – estas emociones positivas. Veamos al "Tío Harry" a través de la emoción de la gratitud o el amor en vez del odio y el desprecio. Estemos en espera de nuestras felices fiestas con **ESPERANZA… CONSCIENCIA… INTERÉS… AMOR…** ***o al menos tome diez respiraciones con consciencia.***

Home of La Voz Author **Monica Anderson**
TONE
PILATES • DANCE • YOGA
850 Fourth Street
Santa Rosa, CA 95404
707.526.3100
www.tonefitness.com
Monthly Unlimited
$95 classes
Save $20
on your first month!
You can afford Pilates, Dance and Yoga!

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

¡CANTAR ES IDEAL PARA SU BEBÉ!

Por David Anglada-Figueroa, Psy. D.

Cantar a su bebé es una de las mejores formas de estimular muchas áreas de su desarrollo. Les tengo una buena noticia para todos los padres y madres, incluyéndome a mí mismo, que no tienen una voz maravillosa para cantar: ¡incluso una canción con una voz desafinada es ideal para el desarrollo de su bebé!

REALIDADES ACERCA DE CANTARLE A SU BEBÉ

• ***Las ondas cerebrales en los bebés de sólo un día de nacimiento muestran que los bebés pueden distinguir diferentes ritmos.*** ¡Ésta es una gran noticia, ya que sabemos que están listos para responder a su canto tan pronto como nacen!

• ***Las letras de las canciones ayudan a los niños a desarrollar*** su vocabulario y a distinguir su lenguaje primario durante el primer año de vida.

• ***Cantar a los bebés en realidad puede ayudar*** a prevenir problemas de idioma en el futuro.

• ***Cantar fortalece el vínculo emocional*** entre el cuidador y el niño.

• ***Cantar regularmente a los niños regula su ciclo*** de sueño-vigilia y mejora su estado de ánimo, lo que a su vez puede facilitar el tiempo de alimentación y de dormir, así como otras rutinas.

• ***Cuando canta a su bebé, él se divierte más*** y todos sus sentidos pueden ser estimulados si le hace caras o le tocas mientras le canta.

MÚSICA O CANTAR

Mientras que la música en general es muy positiva para los bebés y niños pequeños, los estudios muestran que el canto, especialmente cuando usted le canta a ellos, puede obtener resultados mucho mejores para su desarrollo. En otras palabras, su hijo se beneficiará más de que usted cante delante de él que de escuchar una canción de la radio. Por lo tanto, ¡no sea tímido!

Una advertencia para los padres de los recién nacidos y los bebés: **NUNCA pongan audífonos en los oídos de sus bebés, ya que son todavía muy frágiles y pueden lastimarse.**

ALGUNAS CANCIONES PARA COMENZAR

Así que, ¿cómo empezar? El primer paso es elegir una canción. Aquí hay una lista de canciones infantiles conocidas para ayudarle a empezar: *Feliz Cumpleaños; El ABC; Arroz con leche; Los pollitos; Veo veo; A dormir*

Después de elegir su canción, sólo empiece a cantar. Créame, realmente no importa si usted no tiene una buena voz para cantar, no puede distinguir los diferentes tonos, o no sabe todas las letras de la canción. Su bebé disfrutará de la canción y de todas sus expresiones y entusiasmo. Si su hijo tiene la edad suficiente para empezar a cantar una canción por su cuenta, cante con él también. Al cantar correctamente palabras que siguen siendo difíciles para él pronunciar, su lenguaje y vocabulario mejorará. Cuando vaya al pre-escolar traerá a casa muchas canciones nuevas. Celebre con él que sabe una canción nueva y anímele a enseñársela a usted.

En fin, cantar será muy divertido para usted y su bebé, además de que le ayuda a su cerebro, así como su desarrollo del lenguaje y desarrollo emocional.

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños, y un portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Primeros 5 anima a los padres a leer, hablar y jugar todos los días con sus hijos. Para obtener más información, visite ***first5sonomacounty.org***

SINGING IS GREAT FOR YOUR BABY!

By David Anglada-Figueroa, Psy.D

Singing to your baby is one of the best ways to stimulate many areas of her development. And I have good news for all parents out there, including myself, who don't have a wonderful voice for singing: even a bad singing voice is great for your baby's development!

FACTS ABOUT SINGING TO YOUR BABY

• ***Brain waves in infants just one day old show that babies can distinguish different rhythms.*** This is great news, as we know that they are ready to respond to your singing as soon as they are born!

• ***The lyrics of the songs help infants develop a vocabulary*** and even distinguish their primary language during their first year of life.

• ***Singing to infants can actually help*** *prevent language* problems later in life.

• ***Singing strengthens the emotional bond*** between caregiver and infant.

• ***Singing regularly to children regulates their wake-sleep cycle*** and improves their mood, which in turn can facilitate feeding and sleeping times, as well as other routines.

• ***When you sing to your baby, he has more fun*** and all his senses can be stimulated if you make faces or touch him while singing.

MUSIC OR SINGING

Whereas music in general is very positive for infants and toddlers, studies show that singing, especially you singing to them causes much better results for their development. In other words, your child will benefit most from you singing the song in front of her than from listening to a song from the radio. Don't be shy!

A warning for parents of newborns and babies: **NEVER put headphones in your babies' ears as these are still too fragile and can be damaged.**

A FEW SONGS TO START

So, how should you start? The first step is choosing a song. Here's a list of familiar children's songs to get you started: *Old McDonald; Happy Birthday*; *The ABCs*; *Row, Row, Row Your Boat*; *The Wheels on the Bus*; *Mary Had a Little Lamb*; *Itsy Bitsy Spider*; *Twinkle, Twinkle Little Star*

After you choose your song, just start singing. Believe me, it really doesn't matter if you don't have a good singing voice, are tone deaf, or don't know all the lyrics of the song. Your baby will just enjoy the song and all your expressions and enthusiasm. If your child is old enough to start singing a song on his own, sing along, too. When you correctly sing words that are still hard for him to pronounce, his language and vocabulary will improve. When he goes to pre-school and brings home many new songs, celebrate with him that he knows a new song and encourage him to teach it to you.

Singing will be lots of fun for you and your baby, plus you'll be helping her brain, language, and emotional development.

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children and a spokesperson for First 5 Sonoma County. First 5 encourages parents to Read, Talk, and Play everyday with their children. For more information, visit ***first5sonomacounty.org***

PASANDO NUESTROS VALORES A NUESTROS NIÑOS

Por Marisol Muñoz-Kiehne

Mientras disfrutamos la temporada festiva, es importante preguntarnos si le estamos enseñando a nuestros niños los valores que creemos son importantes para vivir una vida responsable y significativa. Vivimos en un mundo de alta velocidad y con muchas exigencias. Los medios de comunicación bombardean a los niños con mensajes que son a menudo opuestos a lo que valoramos. Éstos animan a los niños a querer más, comer más, ser "sexy", y ser irrespetuosos hacia los adultos, y los niños pasan horas en el teléfono y en la computadora, expuestos a estos mensajes.

Es difícil enseñarle a los niños que no pueden tener todo lo que quieren, o lo que tienen sus amistades. El estimularles a apreciar lo que tienen, a disfrutar la naturaleza, y a ahorrar para algo especial toma tiempo, atención, y paciencia. Es trabajo de los padres, familiares y maestros dedicarle tiempo a los niños, y no usar el dinero o los regalos como sustitutos de la atención: El tiempo juntos es el mejor regalo que podemos darle a nuestros niños.

Los adultos comunicamos nuestros valores por medio de nuestras expectativas, palabras, y acciones. Los niños ven lo que hacemos, y si nos ven mostrando generosidad hacia otros, aprenderán a ser generosos. Si nos ven agradecidos por las pequeñas cosas, no serán codiciosos. Si exigimos que usen buenos modales, aprenderán a decir "por favor" y "gracias."

VALORES Y GUÍAS:

• ***Enseñemos con nuestro ejemplo, siendo respetuosos y notando lo bueno en las personas.*** Cuando veamos una película juntos, hablemos sobre los valores de los personajes.

• ***Cenar como familia lo más posible, y conversar*** sobre eventos comunitarios y culturales.

• ***Agradezcamos a nuestros niños por ayudar con los platos, o por visitar a la abuela.*** No los halaguemos solamente por su desempeño en la escuela o los deportes.

• ***No esperemos que nuestros niños sean perfectos.*** Disculpémonos cuando cometamos errores.

• ***Expresemos nuestras opiniones, pero respetemos las diferentes.*** Aprendamos sobre culturas y religiones diferentes a las nuestras.

• ***Cuando nos sea posible, llevemos a nuestros niños al trabajo con nosotros.***

• ***Resolvamos conflictos sin lastimarnos.*** Cuando estemos enojados, calmémonos antes de disciplinar a nuestros niños.

• ***Sentémonos metas como familia, anotémoslas, y discutamos cómo las alcanzaremos.*** Tal vez durante la temporada festiva trabajemos en un albergue, u horneemos galletitas para un vecino solitario.

• ***Besemos a nuestros niños a la hora de dormir.*** Digámosles cuán importante son en nuestras vidas.

• ***Escuchemos con nuestros oídos, ojos y corazón.*** ¡Apreciemos nuestra familia!

Por nuestros niños, decidamos qué es importante para nosotros, y acordemos qué hacer en el año entrante para añadir más significado a nuestra vida familiar, según nuestros valores.

Gracias a Nurse Rona por la idea original de este artículo.

Escuche a la Doctora Marisol en Nuestros Niños los domingos de 8 a 9 AM en KBBF 89.1 FM y Latino Mix 100.7/105.7FM. Para más información, llame al 1-866-99NINOS, visite **www.nuestrosninos.com**, *y la página de Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook.*

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

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

PASSING ON VALUABLE VALUES TO YOUR CHILDREN

By Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

As you enjoy the holiday season, it's important to ask yourself if you're teaching your children the values that you think are important to live a responsible and meaningful life. We live in a fast-paced world with many demands. Children are bombarded with media messages that are often opposite of what we value. They are encouraged to want more, eat more, be sexy, and talk back to parents and they spend hours on the telephone and on the computer.

It's a challenge to teach children that they can't always have what they want, or what their friends have. Encouraging them to enjoy what they have, to explore nature, and to save up for something special takes time, attention, and patience. It's the job of parents, relatives and teachers to spend time with children and not use money or gifts as substitutes for attention. The gift of time is the greatest gift you can give children.

Adults communicate values by their actions, words, and expectations. Children watch what you do, and if they see you being generous with others, they will learn to be generous. If they see that you are grateful for the little things in life, they won't become greedy. If you expect them to be polite, they will learn to say "please" and "thank you."

VALUES AND GUIDELINES:

• ***Teach by example, be respectful, and point out the good in people.*** When watching a movie talk about the values of the characters.

• ***Have dinner together as much as possible, and talk*** about community and cultural events.

• ***Thank your children for helping out with the dishes, or visiting grandma .*** Don't just praise good performance on grades or sports.

• ***Don't expect your children to be perfect.*** Say you're sorry when you make mistakes.

• ***State your opinions, but respect differences.*** Learn about cultures and religions different from yours.

• ***If possible, take your children to work with you.***

• ***Resolve conflicts without being hurtful.*** When you're angry, cool off before you discipline children.

• ***Write down the goals you have as a family, and discuss how you can accomplish them.*** Perhaps during the holiday season you'll serve food at a homeless shelter, or bake cookies for a lonely neighbor.

• ***Kiss your children good night.*** Remind them what an important part of your life they are.

• ***Listen with your ears, your eyes, and your heart.*** Slow down and appreciate your family!

Spend some time thinking about what's most important to you, and decide what you're going to do in the coming year to add more meaning to your family life, according to your values.

Listen to Doctora Marisol on Nuestros Niños Sundays 8-9am on KBBF 89.1FM and Latino Mix 100.7/105.7FM. For more information, call 1-866-99NINOS, visit our Facebook page , and ***www.nuestrosninos.com***

HAPPY HOLIDAYS By Monica Anderson tone – pilates, dance, yoga

For the complete article, please see our website, www.lavoz.us.com. Full version in Spanish is on page 7.

Here they come. We have relatives and friends descending upon us these holidays. Here they come and how are you going to cope? The holiday brings stressors. Just thinking about the chaos and individuals makes you want to eat a 16oz. bag of M & Ms—by yourself! OR you can think of all of the above in a different light. I introduce to you, Barbara Frederickson's Positive Emotions from her book *"Positivity".* The folks in her study were able to go beyond a negative situation, to continue life with less stress. ***What does this have to do with my anxiety***?

Our minds create our perceptions of positive and negative. Stress is increased with negative thoughts. Happy thoughts and visualizations ease situations and open minds to creative solutions. It is our mind which produces negative thoughts and our stress. We may not have control of stressful situations but by reframing our situation and look on the brighter side of life, we can come up with a less stressful outcome. Frederickson has defined the human positive palette to 10 emotions.

JOY feels bright and light. **GRATITUDE** It opens your heart and carries the urge to give back—to do something good. **SERENITY**'s a mindful state that carries the urge to savor your current circumstances and find ways to integrate them into your life more fully and more often. **INTEREST** The intense pull of interest beckons you to explore, to take in new ideas, and to learn more. **AMUSEMENT** Heartfelt amusement brings the irrepressible urge to laugh and share your joviality with others. **INSPIRATION** t makes you want to express what's good and do good yourself. **AWE** Boundaries melt away and you feel part of something larger than yourself. **HOPE** It inspires you to plan for a better future. **PRIDE** fuels the motivation to achieve. **LOVE** is not a single kind of positivity. It's all of the above. It raises our oxytocin and progesterone levels (hormone levels), biological responses linked with lifelong bonds, trust, and intimacy. So, let's take a look at situations this week through these positive lenses—these positive emotions. Let's look forward to our holidays with hope, awe, interest and love... *or take 10 conscious breaths.*

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

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

Pauline Baldenegro,
Enrolled Agent
707.577.8291
FAX: 707.578.3588

BALDENEGRO TAX SERVICES
1120 College Avenue
Santa Rosa, CA 95404
Baldenegrotax1@sbcglobal.net

Puedo ayudar en lo siguiente:
• Impuestos • Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria • Multas • Establecer un acuerdo de pago a plazos • Gravámenes (Liens) del IRS o estatal • Oferta de Compromiso • Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones • Cartas de traducciones • Preparación de impuestos • Notay Public • W7
Llámeme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 34 años.

I can help you with • Unfiled and unpaid taxes • Wage/Bank Levy Garnishments • Penalties • Installment Agreements • IRS/State Tax Liens • Offer in Compromise • Representation in Collections, Audits, Appeals • Translation of letters • Tax Preparation • Notary Public • W7
Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent, 34 years experience.

EMPLEOS • EMPLOYMENT

¿BUSCA TRABAJO?
¡Servicios **GRATIS** de empleo y ntrenamiento!
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: M – F 1:30pm
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

SERVICES • SERVICIOS

Santa Rosa Blinds
We Clean and Repair Window Shades/Blinds
707-546-2440
www.santarosablinds.com
860 Piner Road, Unit 33
Santa Rosa, CA 95403

MAESTRA DE INGLÉS
ENGLISH TUTOR — groups or private
En grupo o privado. Hablo español.
Déjame su número de teléfono despacio!
Rhodan Vignaud 707 477.7273

COUNTY OF SONOMA

DIRECTOR DE DISTRITO DEL CONSEJO DEL SUPERVISOR $66,203 -$80,000 Anual más beneficios. **El Condado de Sonoma busca a persona que ocupe el puesto de Director de Distrito para el Primer Distrito de Supervisión.** Se requiere de una combinación de educación y experiencia. Para obtener mayor información sobre esta oportunidad de empleo y llenar una solicitud en línea, visite **http://hr.sonoma-county.org/** o comuníquese al Depto. de Recursos Humanos al **(707)565-2331.** Se estarán recibiendo resumes hasta el 12/7/12. Empleador que ofrece Igualdad de Oportunidades.

BOARD OF SUPERVISOR'S DISTRICT DIRECTOR. $66,203 - $80,000 Annually + Benefits. **The County of Sonoma is seeking a District Director for the First Supervisorial District.** A combination of education and experience is required. For info on this opportunity and to apply online, visit us at **hr.sonoma-county.org/** or call HR at **(707)565-2331.** Resumes accepted through 12/7/12. EOE

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.

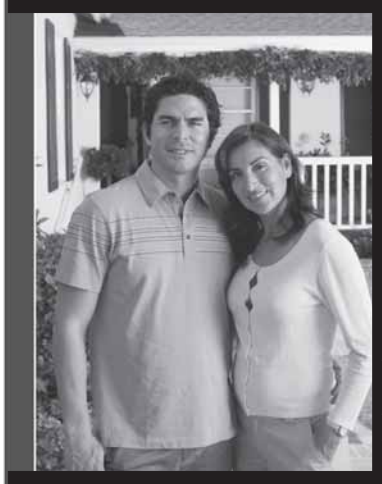
¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada **707 573 1620**

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.

SI LE PIDEN PAGAR UN ANTICIPO PARA MODIFICAR SU HIPOTECA, CUIDADO. TENGA MUCHO CUIDADO.

IF THEY ASK YOU TO PAY A FEE UPFRONT TO MODIFY A MORTGAGE, RUN. RUN FAST.

Los estafadores de modificaciones de préstamos hacen promesas que no pueden cumplir. Esté alerta y conozca las tácticas que ellos utilizan: Loan modification scammers make promises they can't keep. Be aware and know the tactics they use.



- **PIDEN UN PAGO COMPLETO O PARCIAL POR ADELANTADO.** Asking for full or partial payment upfront.
- **GARANTIZAN PARAR LA PÉRDIDA DE SU CASA O SALVAR A SU HOGAR.** Guaranteeing to stop a foreclosure or save your home.
- **DICEN QUE TIENEN UN ÍNDICE ALTO DE ÉXITO.** Saying they have a high success rate.
- **DICEN QUE PARA DE HACER PAGOS HIPOTECARIOS.** Telling you to stop making mortgage payments.

Le podemos ayudar a reconocer y evitar las estafas comunes. Infórmese antes de actuar. La asistencia de un conseje-ro certificado por HUD en asuntos de vivienda es GRATIS y digna de confianza.

We can help you recognize and avoid common scams. Get the facts before you act. Assistance from HUD-approved counselors is FREE and trustworthy.

LA ÚNICA MANERA DE DETENER A LOS ESTAFADORES ES REPORTÁNDOLOS.
THE ONLY WAY TO STOP SCAMMERS IS TO REPORT THEM.

PARA HABLAR CON UN CONSEJERO DE VIVIENDA CERTIFICADO POR HUD, LLAME A:
FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY
TDD: (800) 735-2922 - Se habla español
Noí tiếng Việt Nam, xin goi (415) 491-9677

RENTALS • ALQUILER

PEP Housing

Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.
PEP Housing cuenta con 13 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! Se acepta Sección 8.
Affordable Apartments for Seniors.
PEP Housing has 13 beautiful commununities for limited-income seniors. Apply today! Section 8 Vouchers accepted. **(707) 762-2336**
www.pephousing.org

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. 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. M-F 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. Come to **1160 Industrial Ave., Suite "H," Petaluma,707.769.0770.** Mon – Fri 9 am to 4 pm.

¿Conoce a algún adolescente homosexual, bisexual o transexual?
¡Ellos (¡y usted!) deben de conocer sobre Imágenes Positivas!
Una organización local que ayuda a construir auto seguridad y fortaleza en los jóvenes y jóvenes adultos que son GLBTQQI
Know a Gay, Bi or Trans Teen? They (and you!) should know about Positive Images!
A local organization helping build self confidence and strength in GLBTQQI youth and young adults.
WWW.POSIMAGES.ORG
Jim or Nancy: 707-568-5830

A Smile... A Handshake... No Vacancy. discrimination.
Don't be fooled by friendly landlords or rental agents. Housing discrimination isn't always obvious. Know your rights. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center. Everyone deserves a fair chance.

Una sonrisa... Un apretón de manos... Pero a final de cuentas, no hay apartamento disponible.

DISCRIMINACIÓN

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW! U.S. Dept of Housing & Urban Development 800-669-9777 TDD 800-927-9275

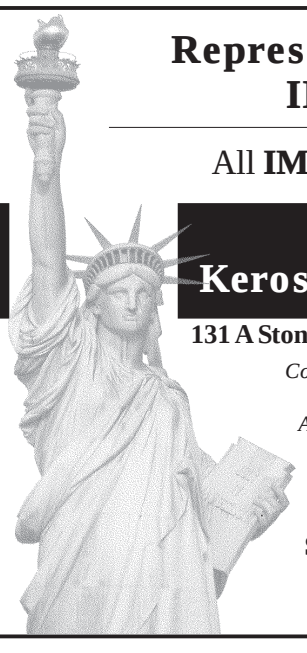
No se deje engañar por propietarios o agentes de bienes y raíces amigables. La discriminación no siempre es obvia. Conozca sus derechos. Si sospecha de prácticas injustas al buscar vivienda, llame a HUD o a su centro local para la vivienda justa. Todos merecemos la misma oportunidad.

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EEUU 1-800-669-9777 TDD 1 800 927-9275

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

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**



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

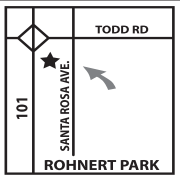
Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL

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

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

Diario Everyday /Diciembre $1.75 por libra per pound

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

¿Alguna vez has pensado en tu futura profesión estudiando lo que te APASIONA en Arte y Diseño?

Entonces regístrate en la Academy of Art University en San Francisco. Aprende a dibujar, a crear animación, juegos de video o sitios web, diseño de modas o filmación.

Puedes obtener tu título en San Francisco o uniendote a la comunidad global estudiando por computadora.
Llama al **800-758-2787** o visita www.EstudiaArteyDiseno.com
¡No puedes obtener **ESTA** experiencia en ningun otro lugar!

Convierte la carrera de tus sueños en una **REALIDAD** en la Academy of Art University en San Francisco.

ACADEMY of ART UNIVERSITY®
FOUNDED IN SAN FRANCISCO 1929
BY ARTISTS FOR ARTISTS

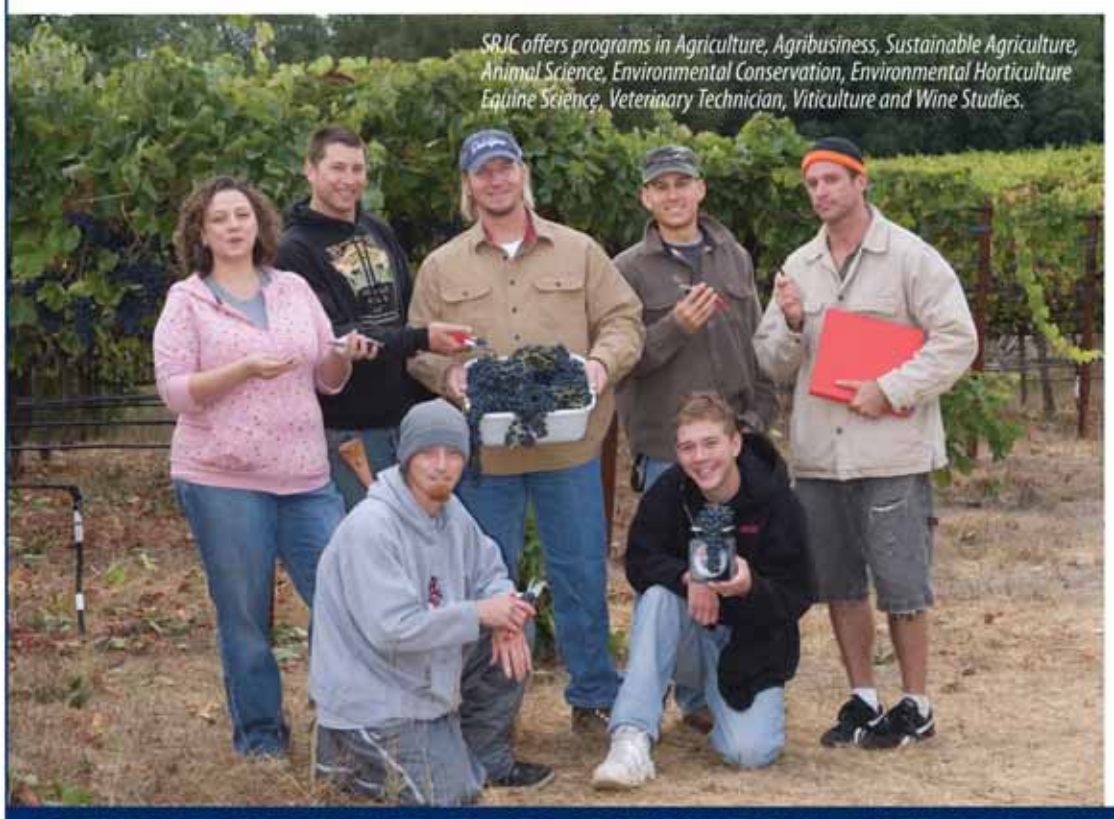
Todas las clases se enseñan en inglés: ACTING*/ADVERTISING/ANIMATION & VISUAL EFFECTS/ARCHITECTURE/ART EDUCATION/ART HISTORY/FASHION/FINE ART/GAME DESIGN/GRAPHIC DESIGN/ILLUSTRATION/INDUSTRIAL DESIGN/INTERIOR ARCHITECTURE & DESIGN/JEWELRY & METAL ARTS*/LANDSCAPE ARCHITECTURE/MOTION PICTURES & TELEVISION/MULTIMEDIA COMMUNICATIONS/MUSIC PRODUCTION & SOUND DESIGN FOR VISUAL MEDIA/PHOTOGRAPHY/VISUAL DEVELOPMENT*/WEB DESIGN & NEW MEDIA

* Los Programas de Grados en Actuación, Desarrollo Visual, Arte de Joyería y Metal no están disponibles en línea.

Visite www.academyart.edu para información sobre costos, información sobre préstamos estudiantiles, posibles carreras e información adicional.

SPRING CLASSES BEGIN JAN 14 Inscríbase en la red www.santarosa.edu/bienvenidos

GREAT CAREERS START AT SRJC



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

Nov. 26..... Continuing Students Priority Registration

Dec. 10..... In-Person Registration Begins

PLAN FOR SPRING SEMESTER 2013
SEE YOUR COUNSELOR TODAY!

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE
www.santarosa.edu

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

¡Oferta por tiempo limitado!
SIEMBRA ALEGRÍA CON
LOS AHORROS DE LA OFERTA DOS POR UNO.
Compra uno, el otro es gratis.

metroPCS
Distribuidor Autorizado

www.metropcs.com 888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

Napa
Mission Cellular
2815 Jefferson St.
(707) 224-5900

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

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

Novato
Cristy's
1125 Grant Ave.
(415) 899-9431

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

RedPhone Wireless
231 E. N. Mcdowell Blvd.
(707) 762-8882

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

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

Santa Rosa
Real PCS
1025 Santa Rosa Plaza
(Adentro de Santa Rosa Plaza, cerca de la tienda Best Buy Mobile)
(707) 578-7818

Real PCS
359 Coddingtown Center
(707) 578-7505

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

RedPhone Wireless
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

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

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

Reyes Group
3080 Marlow Rd.,
Ste. A-3
(En Rosewood Village Shopping Center)
(707) 544-1297

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

Traiga este cupón y reciba
$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS*
DVAL2012
*Límite de un reclamo por cupón.

Oferta Compra uno, el otro es gratis: oferta por tiempo limitado. Solo para nuevas activaciones. Solo disponible al agregar líneas nuevas. Se aplican restricciones. Hasta agotar existencias. Compra un teléfono elegible de una tienda minorista o un minorista autorizado de MetroPCS, más los impuestos a la venta correspondientes, y recibe gratis (sujeto a disponibilidad) un teléfono básico elegible cuyo precio es, después de los reembolsos, igual o menor al precio del teléfono comprado. Consulta a un asociado de ventas para obtener una lista completa de teléfonos elegibles. El precio del teléfono básico no debe exceder $79. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados según las leyes locales y estatales. Oferta no disponible en línea en metropcs.com. No se entregan vales. Ambos teléfonos se deben activar en la misma cuenta, en el mismo día y la misma ubicación de la compra. Límite de dos teléfonos gratis por cliente y/o cuenta. Las renovaciones de teléfono no son elegibles para la oferta. La garantía de teléfonos "La promesa Metro" solo se aplica si ambos teléfonos se devuelven al mismo tiempo, según las normas de La promesa Metro. El segundo teléfono, o teléfono "gratis", se puede devolver sin el primero para recibir el reembolso de servicio, lo cual también está sujeto a las normas de La promesa Metro para ese teléfono devuelto. No se garantiza la disponibilidad de modelos o colores. Para conocer los detalles, restricciones y los términos y condiciones del Servicio (incluida la disposición de arbitraje) visitar metropcs.com o una tienda de MetroPCS. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Las imágenes de la pantalla son simuladas. El tamaño del teléfono no es el que se muestra. Las marcas registradas relacionadas con MetroPCS y demás propiedades intelectuales son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas registradas y otros tipos de propiedad intelectual son propiedad de sus respectivos dueños. Derechos de autor ©2012 MetroPCS Wireless, Inc.
LaVoz