NORTH BAY
BLACK CHAMBER
OF COMMERCE PRESENTS
Black History Month Celebration
A Tribute to the
Hidden Roots of Black Music
Saturday, February 22, 2014
Finley Center
2060 West College Avenue, Santa Rosa
Registration 5:30pm-6:00pm
Program 6:00pm-9:00pm
$35.00 Non members $25.00 Members
Children 12 and under- FREE
(Save $10.00 if tickets are purchased by February 8th)
Gospel Explosion
Music Medley from 1920's-1980's Featuring Ric Alexander
Tribute to Whitney Houston and Michael Jackson
Wine Tasting
Dancing
Soul Food by
Red Rose Catering
Call 888.846.5155 to order tickets
or online at www.nbbcc.org

NEIGHBORHOOD SERVICES OFFERS
GOLDEN STATE JUNIOR WARRIORS BASKETBALL
CO-ED DIVISIONS
4TH - 6TH GRADES & 7TH - 8TH GRADES
GYMNASIUM LOCATIONS
COMSTOCK, ROSELAND ACCELERATED & SANTA ROSA MIDDLE SCHOOLS
SEASON RUNS MARCH - MAY 2014
TUESDAY/THURSDAY/FRIDAY/SATURDAY
$10.00 REGISTRATION FEE INCLUDES
QUALITY COACHING · GSW JERSEY, SHORTS & HEADBAND
REGISTERING FOR THE LEAGUE IS EASY!
COMSTOCK MIDDLE SCHOOL GYM · FEBRUARY 11 & 13 · 6-8PM
FOR ADDITIONAL INFORMATION, PLEASE CONTACT:
SKIP WALLACE (707) 543-4359 OR SWALLACE@SRCITY.ORG
FOR ACCESSIBLE INFORMATION, PLEASE CALL: (707) 543-3292/TDD (707) 543-3289 (M-F 8AM-5PM)

-JOIN THE LEAGUE-
YOUTH BASKETBALL
HIGH-FLYING FUN!
JUNIOR WARRIORS BASKETBALL LEAGUE
TAKE THE COURT AND
PLAY LIKE A PRO!

EL PROGRAMA DE SERVICIOS VECINDARIOS OFRECE
GOLDEN STATE JUNIOR WARRIORS BALONCESTO
DIVISIÓN MIXTA
4°- 6° GRADOS Y 7° - 8° GRADOS
UBICACIONES DEL GIMNASIO
COMSTOCK, ROSELAND ACCELERATED Y SANTA ROSA MIDDLE SCHOOLS
CARRERAS DE LA TEMPORADA MARZO - MAYO 2014
MARTES/JUEVES/VIERNES/SÁBADO
LA REGISTRACIÓN DE $10.00 DE TARIFA INCLUYE
ENTRENADORES DE CALIDAD · GSW JERSEY, SHORTS Y HEADBAND
¡REGISTRACIÓN PARA LA LIGA ES FÁCIL!
EL GIMNASIO DE COMSTOCK MIDDLE SCHOOL · 11 Y 13 FEBRERO · 6-8PM
PARA INFORMACIÓN ADICIONAL, POR FAVOR CONTACTAR A:
JUAN FLORES (707) 543-4886 o JFLORES@SRCITY.ORG
PARA INFORMACIÓN ACCESIBLE, LLAMAR AL: (707) 543-3292/TDD (707) 543-3289 DE LUNES A VIERNES DE 8AM-5PM

¡APOYE EL LAGO DE SU LOlocalidad, NUESTRO FUTURO DEPENDE DE ELLO!

SUPPORT YOUR LOCAL LAKE, OUR FUTURE DEPENDS UPON IT!
ON JUNE 3, VOTE JIM STEELE COUNTY SUPERVISOR, DISTRICT 3
EL 3 DE JUNIO, VOTE POR JIM STEELE PARA SUPERVISOR DEL CONDADO, DISTRITO 3, CONDADO DE MENDOCINO.

FlamencoArts Co. LLC, Santa Rosa. Since 1998 ***FlamencoArts*** *has taught classes in* ***Flamenco Dance, Guitar*** *and* ***Singing*** *at beginning through professional levels. Teachers include Director* ***Elena Marlowe, Robin Brown, Teresa la Filigrana, Irene Sohm.*** *Classes offered* ***Mon/Tues/Thurs*** *evenings and* ***Sat*** *A.M. Classes are held at* ***Flamenco Arts studios, 2337 Fourth St., Santa Rosa, (707) 544-0909*** *Email:* ***flamenco@sonic.net, www.flamencoarts.com.*** *Next session is runs through May 3, 2014.*

Domingo 23 de Febrero de 1pm a 6 pm en Sonoma County Fairgrounds
1350 Bennett Valley Rd, Santa Rosa CA (Terrenos de la feria de Santa Rosa)
QUINCEAÑERA
EXPO Y NOVIAS
PASARELA
MODELS
WANTED
¡Aquí encontraras todo para que tu fiestas sea un Éxito!
Ven y disfruta el fashion show con lo mejor de vestidos de quinceañera, boda y fiesta.
También tendremos presentación de vals y baile sorpresa. Conoce a los mejores profesionales dedicados a que tu fiesta sea todo un éxito.
Aqui tendremos muchas rifas donde regalaremos vestidos, paquetes de DJ, pasteles, decoraciones, paquetes de video, limos, y mucho mas.
No te lo puedes perder
Info: 707-295-7775
If you ever dreamed of becoming BreNotas Magazine new face, here is your chance Cover Girl!
NO TE PUEDES PERDER ESTE EVENTO.
BRENOTAS MAGAZINE
SAVE THE DATE

Evan Livingstone
Abogado Se Habla Español
740 4th St, Ste 215, Santa Rosa, CA 95404
TEL **(707) 206-6570** • FAX **(707) 676-9112**
www.helpbk.com • www.evanlivingstone.com

- Bancarrota
- Compensación de Trabajadores
- Disabilidad/Incapacidad
- Casos Penales
- Inmigración
- Lesiones Personales
- Derecho de Familia
- Otras Demandas

Abogado Evan Livingstone
Habla su idioma.
No se precupe.
Llámalo al **(707) 206-6570**

Ayuda a la gente a presentar la bancarrota bajo las leyes de los Estados Unidos.

*Los voluntarios **Jackie Mendoza** y **José Luis Gutiérrez** están plenamente convencidos que las personas valoran cuando otras personas comprenden su lengua nativa.* ***Texto español continúa en la página 16.***

*Volunteers **Jackie Mendoza** and **Jose Luis Gutierrez** believe people appreciate being understood in their native language)*

AIDS DOES HAPPEN! CONTINUED FROM PAGE 8

Jose Luis Gutierrez, a native of Peru, arrived in the United States in 1996 and has been a volunteer with *Food For Thought* for the past year. Jose Luis is a welcome face on his day off from Santa Rosa Junior College where he is pursuing a career in Business Administration. He believes it *"just feels better to give back to your community"* and enjoys the friendly, welcoming staff and volunteers he has met at Food For Thought. He thinks it is essential that there are volunteers who speak Spanish so that clients can feel listened to and heard. *"There is a lot of prejudice in the Hispanic community around HIV/AIDS. At* Food For Thought, *everyone is treated with dignity and respect."*

Latinos represent about 16% of the U.S. population but they account for about 21% of all new HIV cases across the country. The incidence of HIV rates among Latino gay and bisexual men is increasing at an alarming rate. There is an urgent need for testing in this group, especially among youth. About 70% of HIV-positive Latino gay and bisexual men between 18 – 24 don't know their status. There is much ignorance, shame and stigma among Latinos regarding HIV. And there is a tremendous need for bilingual support systems which would facilitate early testing, treatment, education and support.

Food For Thought is recruiting volunteers who speak both Spanish and English and are ready to carry out the work of feeding people living with or affected by, HIV/AIDS. Interested? No matter how much (or how little) time you have to offer, we will do our best to find a place for you to be of heart-felt service.

Please contact Volunteer Program Manager, ***Elisa Baker*** *for info* ***(707) 887-1647 x103 volunteer@fftfoodbank.org*** *or on our website at* ***www.fftfoodbank.org.***

YOUR CHILD'S SELF ESTEEM CONT'D FROM PAGE 8

extended period, you may want to speak with your child's teacher or to a doctor. They may be able to give you additional ideas for addressing the problem. They might also suggest that your child see a counselor.

But low self-esteem isn't always as easy to detect as simply hearing your child say negative things. At times, it shows itself through actions.

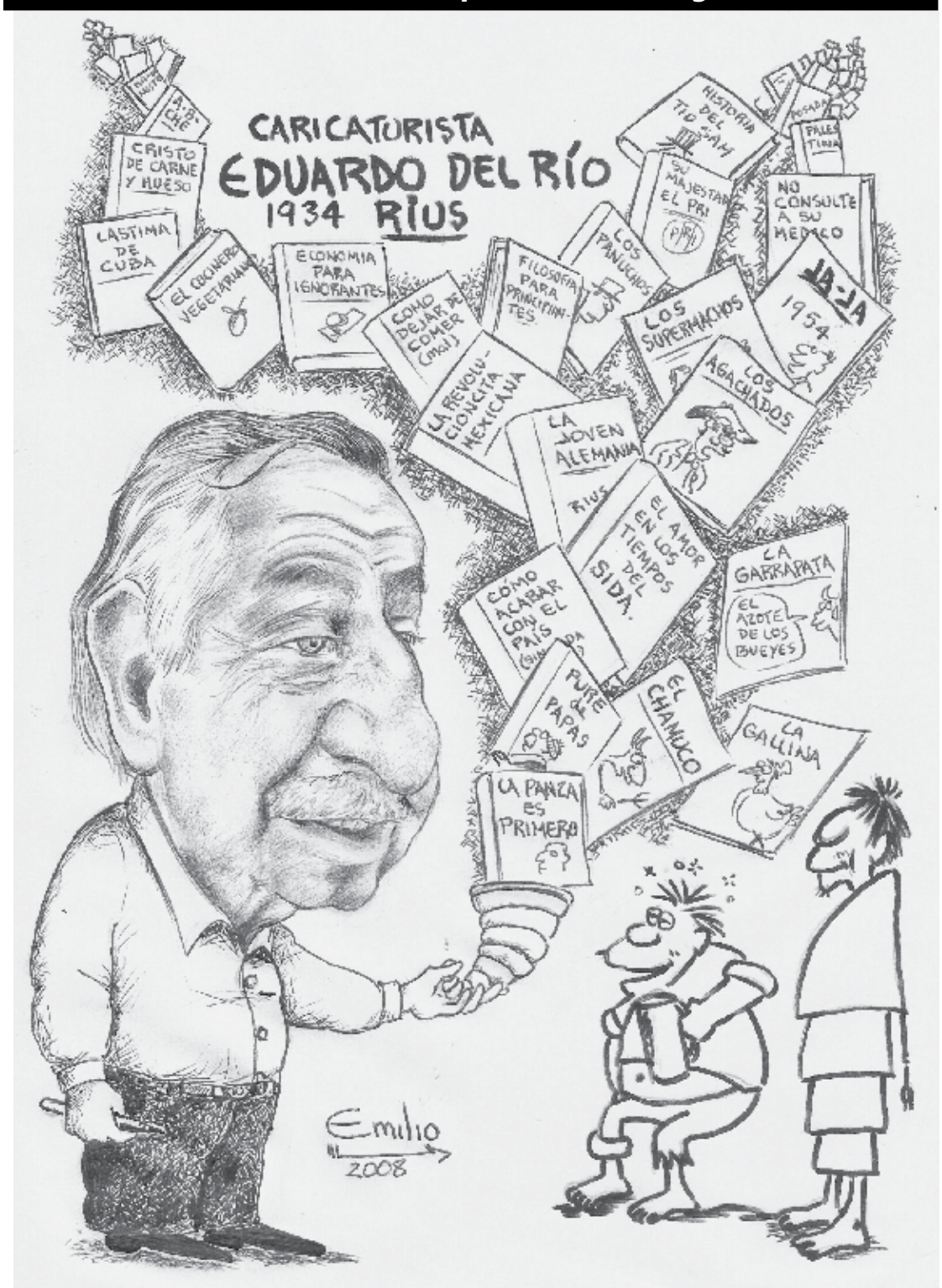
When children don't feel good about themselves, they are more likely to fall victim to negative peer pressure. They want to fit in and will do whatever it takes to be included and accepted. A younger child might go to a restricted area of the school campus with other students, even though they know it is prohibited. In older children, these behaviors can become more serious and include acts such as skipping school, stealing, joining a gang, or taking risks with their body.

Combat these behaviors by addressing them directly with your children and sharing your concern for their well-being. Help them find a healthy activity they enjoy doing—a sport, music or dance, art or photography, exploring nature, volunteering—and work to build their confidence.

There are many times when children are "just being kids" and they may make the occasional bad choice, but low self-esteem can set them on an unhealthy path. If we work to build our children's self-esteem from a very young age, and address any problems we see along the way, we are giving them a road map for a successful future.

Jennifer Meyers *taught school for seven years, most recently at Roseland School District, and is now the coordinator of English Learner Services at the Sonoma County Office of Education (SCOE).*

Eduardo del Río • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez



El reconocido caricaturista de México, ***Emilio Rodríguez Jiménez****, creó esta obra exclusivamente para* ***La Voz****.*
Su objetivo es promover la cultura artística y literaria hemisférica a través de los medios impresos bilingües.

Mexico's renown cartoonist, ***Emilio Rodríguez Jiménez****, created this feature exclusively for* ***La Voz****.*
It is Señor Rodríguez's goal to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

Eduardo del Río, conocido bajo el nombre de su pluma como Rius, es el cartonista político más popular de México.

Nació en Zamora, Michoacán, en 1934. Ha escrito más de cien libros que aún permanecen siendo muy populares en México. Es un fiero activista político de izquierda, además su humor nunca ha caído en lo que todo y todos hablan sobre el ambiente político y social de México y los EEUU.

En la década de 1960, *Rius* empezó a trabajar como cartonista en diversas revistas y periódicos, los que usualmente trataban temas políticos. Esto fue durante la era dorada de las tiras cómicas, las fotonovelas mexicanas y las tiras cómicas subversivas a los EEUU. Durante este periodo creó dos series de libros de tiras cómicas, *Los Supermachos* (1966-67) y *Los Agachados* (1968-77). *Los Supermachos* trataban sobre un tema diferente en cada número, tales como la historia de los libros de tiras cómicas, la hegemonía global de los Estados Unidos, el socialismo, la contaminación y las relaciones entre razas. *Los Agachados* presentaban un pueblo típico mexicano donde sus habitantes eran personajes que estereotipaban a los mexicanos que servían como vehículo para satirizar la política y la sociedad mexicana.

Rius utilizó inteligentemente la forma de comunicación de las tiras cómicas para simplificar las ideas e ideologías complejas. En 1970, utilizó la forma de las tiras cómicas para crear el libro conocido como *Cuba para Principiantes,* el cual presentó su obra a los lectores estadounidenses con una edición en inglés. De hecho, este libro se convirtió en un best seller internacional, y posteriormente creó la serie de libros "*para principiantes*". Posteriormente publicó "*Marx para principiantes*", una tira cómica de gran humor que representa la vida y las ideas de Carlos Marx. Eduardo del Río es un escritor prolífico que continúa produciendo trabajos que son ampliamente populares entres sus lectores.

Eduardo del Rio, known by his pen name "Rius", is Mexico's most popular political cartoonist.

He was born in Zamora, Michoacan in 1934. He has written over a hundred books that still remain popular in Mexico.
He is a fierce left wing political activist, and his humor never fell short of slicing and dicing just about everything and everybody on the Mexican and U.S. social and political landscape.

In the 1960s he began cartooning in magazines and newspapers, usually regarding political themes. This was during the golden age of Mexican comics and *photonovelas* and American underground comics. During this period he created two famous comic book series, *Los Supermachos* (1966-67) and *Los Agachados* (1968-77), Los *Supermachos* covered a different theme in each issue, such as the history of comic books, U.S. global hegemony, socialism, pollution, and race relations. *Los Agachados* featured a typical Mexican village peopled with stereotypical Mexican characters who served
as a vehicle to satirize Mexican politics and society.

Rius cleverly used the media of comics to simplify complex ideas and ideologies. In 1970 he used the comic strip form to produce a book *Cuba para Principiantes, (*Cuba for Beginners) which opened up his work to American readers with its
English edition. This book became an international best seller, as a matter of fact, and later kicked off the "For Beginner" series of books. Later he published *"Marx for Beginners,"* a humorous socialistic comic strip representation of Karl Marx's life and ideas. Eduardo del Rio is a prolific writer who continues to turn out works that are widely popular with his readers.

Saludos del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma

You Wouldn't Eat 22 Packs of Sugar. Why Are You Drinking Them?

sonoma county DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

USTED NO SE COMERÍA 22 PAQUETES DE AZÚCAR, ENTONCES ¿POR QUÉ SE LOS BEBE?

AÚN EL TOMAR UNA BEBIDA AZUCARADA AL DÍA PUEDE CONDUCIR A UN ESTADO DE OBESIDAD Y CONTRAER DIABETES TIPO 2.

El índice de obesidad en los Estados Unidos ha alcanzado niveles de epidemia, desafortunadamente el condado de Sonoma no es la excepción. Una de las principales causas de la obesidad son las bebidas azucaradas. Las calorías extras obtenidas de los azúcares agregados, tales como sucede con las bebidas azucaradas – pueden conducir a la obtención de peso no saludable. De hecho, las bebidas azucaradas son el contribuyente más grande de azúcares a nuestras dietas.

¿TIENE USTED IDEA DE CUÁNTA AZÚCAR CONSUME EN SUS BEBIDAS?

Las bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de azúcar, un alto contenido calórico y tienen muy poco o nada de valor nutritivo. Dentro de estas bebidas se incluyen los refrescos gaseosos, las bebidas utilizadas para deportistas, bebidas energéticas, el té y el café con azúcar, los jugos y la leche azucarada. Muchos adultos y niños consumen estas bebidas sin saber cuánta azúcar están ingiriendo mientras las beben o qué tanto impacto tienen en su salud. La mayoría de las personas no se percatan que toma 52 minutos de caminata el poder quemar las calorías y azúcares ¡de una botella de refresco gaseoso de 20 onzas!

LOS ADOLESCENTES DEL CONDADO DE SONOMA CADA VEZ ESTÁN CONSUMIENDO MÁS AZÚCAR EN SUS BEBIDAS

Las buenas noticias es que los habitantes del condado de Sonoma han hecho un progreso sustancial al buscar reducir el número de bebidas azucaradas que los niños y jóvenes consumen. De acuerdo a *California Health Interview Survey* (Investigación para la Entrevista de Salud de California), el número de niños con edades entre 2 y 11 años del condado de Sonoma que beben una o más bebidas azucaradas al día se ha reducido en un 63% desde el año de 2005. Sin embargo, esto no sucede con los adolescentes del condado de Sonoma de quienes, de hecho, se reportó un incremento en el número de bebidas azucaradas que consumen al día.

AÚN UNA SOLA BEBIDA AZUCARADA AL DÍA…

La gente pudiera pensar que el consumir tan sólo una bebida azucarada al día no es suficiente como para causar serios problemas de salud, pero diversos estudios han demostrado lo contrario. Aquellas personas que beben una o más bebidas azucaradas al día están más propensas a adquirir sobrepeso, obesidad y desarrollar diabetes tipo 2 que aquellas personas que raramente consumen estas bebidas. "*La salud y el bienestar de la juventud se está viendo seriamente impactada por el peso no saludable y la diabetes tipo 2, asimismo estas condiciones de salud conducen a problemas de salud más severos durante la etapa adulta*", dijo Karen Holbrook, oficial interina de Salud Pública.

EL CAMBIO ES POSIBLE

Sabemos que el cambio es posible y el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma desea invitarlos a que tan sólo lo hagan. El condado ha iniciado una campaña que busca incrementar la concientización sobre qué tanta azúcar consumimos en nuestras bebidas y los impactos en la salud que causa el tan sólo consumir una bebida azucarada al día. Desde enero hasta abril de este año, diversos anuncios serán diseminados en todo el condado de Sonoma, en los cuales se les presentarán preguntas a los residentes de este condado sobre por qué están consumiendo tanta azúcar en sus bebidas. "*Usted no se comería 22 paquetes de azúcar. Entonces ¿Por qué se los bebe?*" Los residente de este condado verán anuncios y grandes pósteres de versiones de refrescos gaseosos, bebidas energéticas y para deportistas, *YouTube* y *Facebook*, y en toda la comunidad. El sitio web ChooseHealthyDring.org también proporcionará mayor información sobre qué tanta azúcar contienen las bebidas comunes, cómo debemos leer las etiquetas de nutrición y diversas recomendaciones sobre cómo evitar el consumo de bebidas azucaradas.

OPCIONES MÁS SALUDABLES

Aún el realizar pequeños cambios, tales como elegir una bebida más saludable, puede tener un gran impacto en su salud y la salud de su familia. Elegir una opción más saludable, tal como agua, leche baja en grasa o sin grasa o jugos 100% naturales (en cantidades limitadas) acabarán con su sed. Para dar un mejor sabor, trate de agregar rebanadas de naranja, limón o pepino al agua de la llave o mineral.

La campaña de bebidas saludables es uno de los muchos esfuerzos financiados a través del Subsidio para la Transformación Comunitaria (CTG, por sus siglas en inglés) del Condado de Sonoma, el cual es de $3.5 millones y es otorgado a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), uno de los únicos 40 subsidios recibidos en la nación. Este proyecto es realizado en colaboración con *Health Action* (Acción para la Salud), un esfuerzo colaborativo del condado de Sonoma que busca mejorar la salud y la igualdad al acceso a la salud para todos los habitantes.

RECURSOS INFORMATIVOS

Para obtener mayor información sobre las diferentes opciones de bebidas, los impactos que causan las bebidas azucaradas en la salud, videos y otros recursos, favor de visitar ChooseHealthyDrinks.org. Para obtener mayor información sobre CTG y *Health Action*, visite www.SonomaHealthAction.org/ctg.

DRINKING EVEN ONE SUGARY DRINK A DAY MAY LEAD TO OBESITY AND TYPE 2 DIABETES

Obesity rates in the United States have reached epidemic levels, and Sonoma County is no exception. One major culprit is sugary drinks. Extra calories from added sugar—like those in sugary drinks—can lead to unhealthy weight gain. In fact, sugary drinks are the largest contributor of added sugar in our diets.

DO YOU KNOW HOW MUCH SUGAR YOU ARE DRINKING?

Sugary drinks are loaded with added sugar, are high in calories, and have little or no nutritional value. They include soda, sports drinks, energy drinks, sweetened tea and coffee, juice drinks, and sweetened milk. Many adults and children consume these drinks without knowing how much sugar they are drinking or how it impacts their health. Most people don't realize it takes 52 minutes to walk off a 20-ounce bottle of soda!

SONOMA COUNTY TEENS ARE DRINKING MORE SUGAR

The good news is that Sonoma County residents have made substantial progress toward reducing the number of sugary drinks children consume. According to the California Health Interview Survey, the number of Sonoma County children ages 2-11 who drink one or more sugary drinks a day has decreased by 63% since 2005. However, this isn't the case for Sonoma County teenagers who actually reported an increase in the number of sugary drinks they drink every day.

EVEN ONE SUGARY DRINK A DAY…

People may think that just one sugary drink a day is not enough to cause serious health issues, but studies suggest otherwise. Those who drink one or more sugary drinks a day are more likely to be overweight, obese, and develop type 2 diabetes than those who rarely drink these beverages. "The health and well-being of youth are seriously impacted by unhealthy weight and type 2 diabetes, and these conditions lead to more severe health problems in adulthood," said Karen Holbrook, interim Public Health Officer.

CHANGE IS POSSIBLE

We know that change is possible; and the County of Sonoma Department of Health Services wants to encourage just that. The County has launched a campaign to increase awareness about how much sugar we drink and the health impacts of drinking even one sugary drink a day. From January through April, ads around Sonoma County will prompt residents to question why they are drinking so much sugar: "You wouldn't eat 22 packs of sugar. Why are you drinking them?" Residents will see soda, energy and sports drink versions of the ad on billboards, YouTube and Facebook, and in the community. The website, ChooseHealthyDrinks.org, will also provide more information on how much sugar is in common drinks, how to read nutrition labels, and tips for cutting back on sugary drinks.

HEALTHIER OPTIONS

Even small changes, like choosing a healthier drink, can have a big impact on your health and the health of your family. Choosing a healthier option such as water, low-fat or non-fat milk, or 100% juice (in limited amounts) will quench your thirst. For more flavor, try adding slices of orange, lemon, or cucumber to tap or sparkling water.

The healthy beverage campaign is one of the many efforts funded through Sonoma County's $3.5 million Community Transformation Grant (CTG) awarded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), one of only 40 grants received in the nation. It aligns with Health Action, Sonoma County's collaborative effort to improve the health and health equity of all residents.

RESOURCES

For information on healthier drink options, impacts on health, videos, and other resources, visit ChooseHealthyDrinks.org. For more information on CTG and Health Action visit www.SonomaHealthAction.org/ctg.

SANTA ROSA CHARTER SCHOOL
K-8 Public School

- Inquiry based Program
- Parent Participation
- On-site Preschool and Before and After school care
- High Academic Expectations
- Spanish, Art, Music, Electives

Accepting applications for fall enrollment
Call for Tour
547-2480
website: srecschool.org
2760 W Steele Lane

¡ LA VOZ YA ESTÁ EN FACEBOOK!

Únase a la comunidad bilingüe para enterarse sobre los últimos eventos, los puestos de trabajo disponibles. Visite la página del Periódico Bilingüe La Voz y "Like".

Únase al grupo: Los admiradores del Periódico Bilingüe La Voz para recibir lo último en información. Lea La Voz en línea en www.lavoz.us.com

ARE YOU LOOKING FOR A JOB? We are now posting new job opportunities on the La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group and the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page.

Ayude adquiriendo este CD

SARAH AND DENNY SING SONGS FOR CHILDREN AND FAMILIES

Este CD es para recaudar fondos que benefician a la Alianza nacional para la salud mental (NAMI).

Please purchase this CD — The CD is a fundraiser to benefit NAMI, National Alliance on Mental Illness.

namisonomacounty. org
100 E Street, Suite 214,
Santa Rosa, CA 95404
707.527.6655

DESDE "DE COLORES" HASTA "DON'T YOU PUSH ME": CANCIONES PARA LOS NIÑOS Y PARA EL NIÑO QUE HAY EN CADA PERSONA ADULTA.

*Por **Jonah Raskin***

Dos profesores de la localidad se unieron recientemente para producir un CD con canciones en español y en inglés, además con la intención que fueran cantadas "a pecho abierto". Desde "La llorona", "De colores" hasta "Down by the Bay" y "All I really need is love", estos temas son en su mayoría los favoritos de estas canciones antiguas. Estas melodías son para los niños y los padres de familia, la gente mayor, la gente joven y los más jóvenes de los viejos miembros de la familia. Estas melodías se tratan de la infancia y no quieren dejar ninguna infancia olvidada, tal como sucede en el cuento clásico de Peter Pan "I won't grow up" (No voy a crecer) el cual habla un lenguaje universal sobre el deseo y el desafío. Denny Bozman Moss, quien imparte clases en la Universidad Estatal de Sonoma, y Sarah Baker, quien interpreta blues y jazz en el norte de la Bahía, cantan con gusto, en algunos solos y en armonía, también se presenta una selección de una muy afinada guitarra. En este CD se rinde tributo a Woody Guthrie, de "Riding in my car" y a Tom Paxton, con "What did you learn in school today?", por mencionar algunos.

Baker y Bozman Moss cantan melodías de amor, tales como "Give yourself to love", de Kate Wolf, además de canciones de cuna, baladas y canciones de protesta ligera con encantadoras letras tales como "I dreamed the world had all agreed to put an end to war". Este CD, el cual trae consigo la letra impresa de las 23 canciones grabadas, es parte de un evento para la recaudación de fondos para el Grupo del Condado de Sonoma para la Alianza Nacional de la Enfermedad Mental (NAMI, por sus siglas en inglés).

Bozman Moss, quien es originario de Maryland, ha vivido durante 25 años en el condado de Sonoma, donde ha criado a sus dos hijos bajo una gran cantidad de música. "El trabajar con Sarah Baker era un sueño que se hizo realidad", nos dijo. "Sarah fue el catalizador y quien se encargara del nacimiento de este CD. Este CD no existiría si no fuera por ella".

Ninguna de las canciones trata sobre enfermedades mentales, lo que hacen es crear ambientes seguros y protegidos para las familias y para los niños, tal como Woody Guthrie lo dice en su canción "Don't you push me". El tema de "La llorona" es el de más larga duración, cuatro minutos, y probablemente el más triste. El tema "De colores" es el más entusiasta de todos los temas en inglés y en español - "De colores, de colores se visten los campos en la primavera" — y en inglés — "In colors, in colors, the fields are dressed in the spring". El CD Baker/Bozman Moss no es tan sólo para ser escuchado durante la primavera, sino durante todas las estaciones del año.

*Follow La Voz on Twitter @**ani_lavozUS**. Latest news and job opportunities!*

National Alliance on Mental Illness

FROM "DE COLORES" TO "DON'T YOU PUSH ME": SONGS FOR CHILDREN AND THE CHILD IN EVERY ADULT

*By **Jonah Raskin***

Two local teachers teamed up recently to produce a CD with songs in Spanish and English and meant to be sung out loud. From "La llorona" and "De Colores" to "Down by the Bay" and "All I Really Need Is Love," the tunes are mostly old favorites. They're for kids and parents, old, young, and the youngster in the oldest member of the family. They're about childhood and not wanting to leave childhood behind as in the Peter Pan classic, "I Won't Grow Up" that speaks a universal language of desire and defiance. Denny Bozman-Moss, who teaches at Sonoma State University, and Sarah Baker, who performs the blues and jazz in North Bay, sing with gusto, in solos and in harmony, too, with nifty guitar picking. There are tributes to Woody Guthrie – "Riding in My Car" – and Tom Paxton – "What Did You Learn in School Today?"

Baker and Bozman-Moss sing love songs, such as Kate Wolf's "Give Yourself to Love," along with lullabies, ballads, and gentle protest songs with stirring lyrics like "I dreamed the world had all agreed to put an end to war." The CD, which comes with a printout of the lyrics to all twenty-three songs, is a fundraiser for the Sonoma County chapter of the National Alliance on Mental Illness (NAMI).

A native of Maryland, Bozman-Moss has lived for twenty-five years in Sonoma County, where he raised his two children with lots of music. "Working with Sarah Baker was a dream come true," he says. "She was the catalyst and the midwife for the CD. It wouldn't exist if it weren't for her."

None of the songs are about mental illness, but they're about creating safe environments for families and for kids, as in Woody Guthrie's "Don't You Push Me." At four minutes, "La llorona" is the longest song and probably the saddest. De Colores is the most enthusiastic in both Spanish — "De colores, de colores se visten los campos en la primavera" — and in English — "In colors, in colors, the fields are dressed in the spring." The Baker/Bozman-Moss CD isn't just for spring but for every season of the year.

SRJC WOMEN'S HISTORY MONTH • MARCH 2014

Crossing Borders: Reyna Grande on Immigration and the "American Dream"

Mon., March 3, 12:00-1:00 pm, Newman Auditorium

Author Reyna Grande will speak about her life before and after crossing the border from Mexico. She will share her personal journey from being an undocumented immigrant to an award-winning author. Ms. Grande's appearance is supported by Poets & Writers, Inc. through a grant it has received from The James Irvine Foundation. This is an Arts & Lectures event also sponsored by SRJC's Women's History Month Committee, Puente Program, and Multicultural Events Committee. A book signing at the SRJC Bookstore will follow the presentation.

"Focus on Latinas:** event calendar at **www.lavoz.us.com

El Programa de Participación Comunitaria de la ciudad de Santa Rosa

Programa DINE (Discusiones que Inspiran la Participación del Vecindario)

Topic:
Civic Participation
Friday, February 28, 2014
6 – 8 pm
Locations will be sent out to participants one week before the event
Contact
Georgia Pedgrift,
Community Engagement Coordinator at
gpedgrift@srcity.org
707 543-3023

Tema:
PARTICIPACIÓN CÍVICA
Viernes 28 de febrero de 2014, 6:00-8:00 P.M.
Los lugares serán enviados a los participantes una semana antes del evento
Persona de Contacto
Georgia Pedgrift,
Coordinadora de las actividades de la comunidad

D.I.N.E.

Discussion Inspiring Neighborhood Engagement

Join members of the community for a potluck dinner while sharing your experiences and insights about civic participation. Listen to the input of others and make new connections. **All are welcome to participate in this FREE community event!**

Únase a los miembros de la comunidad para una comida de traje (Yo traje esto, tú trajiste aquello) mientras comparte sus experiencias y puntos de vista sobre la participación cívica. Escuche la opinión de otros y haga nuevas conexiones. **¡Todos son bienvenidos en este evento comunitario GRATIS!**

Register online at/ Regístrese en línea en www.srcity.org/communityengagement

La Voz Bilingual Newspaper will be hosting one of the comunity potluck dinners. Sign up now to join us! English and Spanish spoken.

*El siguiente evento de **DINE** será sobre la **Participación Cívica, viernes, 28 de febrero de 2014, de 6-8 PM ¡Las inscripciones por internet están abiertas!** La forma más fácil de encontrar DINE por interner es escibir en Google **"DINE City of Santa Rosa."** Dé clic en las ligas de la página para registrarse (sign up) para ser participante, anfitrión o facilitador. La información está disponible en el sitio Web en español.*
*Next **DINE** event is on **Civic Participation, Friday, February 28, 2014 from 6-8 PM.***
***Online registration is open!** The easiest way to find DINE online is to Google **"DINE City of Santa Rosa."** Then click on the links on the page to sign up to participate, host, or facilitate. Information is available on the website in Spanish.*

CITIZENSHIP
CIUDADANIA

FREE Citizenship Class!
¡Clase GRATIS de Ciudadanía!

February 6 – May 29, 2014
6 de febrero – 29 de mayo

Thursdays los jueves
6:00 – 9:00 p.m.

Catholic Charities office - Santa Rosa
987 Airway Court (north of Piner Rd)
En la oficina de Caridades Católicas
(al norte de Piner Rd.)

- Estudiar para el examen de historia y civismo de los Estados Unidos
- Preparación para su entrevista con Inmigración
- Mejorar su inglés

- Study for the U.S. history & civics exam
- Prepare for your Immigration interview
- Improve your English

LLAME PARA REGISTRARSE!

CALL EARLY TO REGISTER!

Catholic Charities
of the Diocese of Santa Rosa

Catholic Charities Immigration Services
987 Airway Court, Santa Rosa (707) 578-6000

¡EL SIDA SÍ DA! CONT'D FROM PAGE 13

25 años Food for Thought ha dado la bienvenida a los clientes hispanos y la administradora de servicios al cliente, Rachel Gardner, ha sido todo un modelo a seguir en el apoyo para el cuidado de personas".

Hace seis años, Jackie Mendoza se presentó en el banco de alimentos diciendo *"estoy dispuesta a ayudar de cualquier forma"*. Jackie creció en una comunidad mexicana ubicada en Chicago, Illinois. Jackie ha perdido amigos muy cercanos y miembros de su familia debido al SIDA. Al contar con experiencia en consejería, Jackie disfruta al hacer uso de sus habilidades al trabajar directamente con personas. Jackie es un motor dentro del banco de alimentos – disfruta de todos los aspectos que se involucran en su trabajo como voluntaria, ya sea separando alimentos, proporcionando servicio a clientes, o bien entrenando a nuevos voluntarios. A Jackie le encanta el trabajar en *Food for Thought,* donde la gente es amable, sabe dispensar y siente compasión, además dice que recomendaría *Food for Thought* a cualquier persona que esté buscando adquirir voluntariado de alta calidad.

José Luis Gutiérrez, quien es originario de Perú, llegó a los Estados Unidos en 1996 y ha sido voluntario en *Food for Thought* durante el último año. José Luis es una de las caras que da la bienvenida durante los días libres que Santa Rosa Junior College le permite, ya que José Luis está estudiando para la carrera de Administración de Negocios. José Luis está convencido que *"se siente mejor cuando uno compensa a su comunidad"* y disfruta del personal y voluntarios que ha conocido en *Food for Thought,* quienes son amigables y siempre dan la mejor bienvenida. José Luis piensa que es esencial que haya voluntarios que hablen español, de tal forma que los clientes puedan sentirse escuchados. *"Existe un gran prejuicio dentro de la comunidad hispana con respecto al VIH/SIDA. En Food for Thought, todas las personas con tratadas con dignidad y respeto"*.

Las personas latinas representan alrededor del 16% de la población de los Estados Unidos, pero representan alrededor del 21% de nuevos casos con VIH en todo el país. El nivel de incidencia de VIH dentro de los hombres latinos homosexuales y bisexuales se está incrementando a niveles alarmante. Existe una urgente necesidad de que este grupo de la población sea examinado, especialmente los jóvenes. Alrededor de un 70% de hombres latinos homosexuales y bisexuales que son VIH positivos y cuyas edades son entre 18 y 24 años no saben sobre su estado físico. Existe mucha ignorancia, vergüenza y estigma con respecto al VIH, dentro de la población latina. Además existe una tremenda necesidad de sistemas de apoyo bilingüe que facilitaría la examinación, el tratamiento, la educación y el apoyo desde etapas tempranas.

Actualmente *Food for Thought* está reclutando voluntarios que hablen inglés y español y estén preparados para realizar el trabajo de alimentar personas que padecen VIH/SIDA ¿Está interesado en participar? No importa qué tanto tiempo puede ofrecer, nosotros haremos lo mejor para encontrarle un lugar en el que pueda realizar un trabajo con todo su corazón.

Favor de comunicarse con la administradora del programa de voluntarios, ***Elisa Baker,*** *o bien para obtener mayor información al* ***707 887-1647x103*** *o envíe un correo electrónico a* ***volunteer@fftfoodbank.org*** *o visite nuestro sitio web en* ***www.fftfoodbank.org***

SONOMA COUNTY BAR ASSOCIATION
37 Old Courthouse Square Santa Rosa, CA 95404-4938

¿Necesita un abogado?

¡LOS CLIENTES QUE HABLAN ESPAÑOL SON BIENVENIDOS!

EL SERVICIO DE REFERENCIA DE ABOGADOS DE LA BARRA DE ABOGADOS DEL CONDADO DE SONOMA

Por un pago de $50 dolares usted recibe media hora de consulta con uno de nuestros abogados experimentados que hablan español

Martes de 2:00 a 5:00 PM
Visítenos o llame al
(707) 546-5297
Pida el Departamento #3LRS

Tenemos abogados especializados en las siguentes disciplinas:

- Bancarrota.
- Negocios.
- Colecciones/cobros.
- Ley Criminal/ Manejar bajo alguna influencia.
- Ley laboral.
- Testamentos.
- Ley familiar.
- Ley juvenil.
- Propietarios/ Inquilinos.
- Mediación.
- Lesiones Corporales.
- Bienes raíces.
- Órdenes de restricción.
- Adminitración de bienes.

¡Se habla español!

Este servicio es un servicio público del condado de Sonoma ofrecido por la Asociación de la barra de Abogados del Condado de Sonoma sin fines de lucro, y cerificado por la Barra de Abogados de el Estado de California

37 Old Courthouse Square, #100
Santa Rosa, CA 95404
A una cuadra de santa Rosa Plaza, Entre 4th y 3rd

Cuidado de nuestros niños • Caring for our children

Dr. David Anglada-Figueroa

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 alienta a los padres a leer, hablar y jugar todos los días con sus bebés. Para obtener más información, visite* ***www.primeros5condadodesonoma.org***

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

ESTIMULANDO LA CURIOSIDAD DE SU HIJO

Los bebés empiezan a aprender desde el momento en que nacen. Ellos tienen una curiosidad natural acerca de todo lo que les rodea. Fomentar la curiosidad natural de su bebé puede ayudar a su hijo a desarrollar un deseo saludable por el aprendizaje.

ESTIMULAR LOS SENTIDOS

Estimular los cinco sentidos de su bebé es una gran manera de ayudar a desarrollar la curiosidad. Deje que su bebé juegue con objetos o juguetes con diferentes formas o colores o que tienen una textura interesante. Encienda nueva música o apriete un juguete que haga un sonido divertido. Deje que su bebé huela olores naturales saludables de los alimentos o flores, o déjelo probar sabores nuevos (esto vendrá naturalmente al ser introducido a alimentos diferentes). Combine diferentes sentidos para despertar la curiosidad de su bebé. Por ejemplo, toque sus mejillas lindas y cante con él mientras que le introduce un nuevo alimento.

Al introducir su bebé a algo nuevo, la idea es hacerlo de una manera que motive su curiosidad. Por ejemplo, tome un nuevo objeto (pudiera ser una campana de juguete), hable de lo que hace, úselo e imite su sonido para llamar la atención de su hijo antes de dársela a él. Mientras su hijo la explora, describa con palabras lo que está haciendo, imite su forma de jugar con él, y elógielo por usar el juguete.

COMBINE EL JUEGO CON SUPERVISIÓN

Cuando el bebé comienza a gatear, pararse o caminar, las cosas se hacen mucho más interesantes, porque ahora su bebé puede explorar todo lo que está a su alcance. Lo que mejor funciona para fomentar el desarrollo de su bebé, es una combinación sana de la exploración y la supervisión adecuada. Una supervisión adecuada significa que usted sabe dónde está su bebé y qué está haciendo en todo momento.

Es importante crear un ambiente seguro en el hogar, permitiendo el acceso a su hijo sólo a aquellas áreas de su casa que son seguras. Esto incluye bloquear el acceso a las escaleras, cerrar las cosas que sólo los adultos deben usar (incluyendo puertas y ventanas a las áreas exteriores), eliminar los objetos pequeños que pueda poner en su boca, y cubrir todas las tomas eléctricas y los botones de la estufa, entre otros. Cuando logre hacer esto y poder proveer supervisión, deje que su bebé explore libremente.

AMBIENTE DE APRENDIZAJE POSITIVO

Motive a su hijo a aprender elogiándolo cuando descubre algo nuevo. A medida que su niño desarrolla su vocabulario, esté dispuesto a responder a sus preguntas ("¿ Por qué ...?"). *(Continúa en la pág. 17)*

STIMULATING YOUR CHILD'S CURIOSITY

Babies start learning from the time they are born. They are naturally curious about everything around them. Fostering your baby's natural curiosity can help your child develop a healthy thirst for learning.

STIMULATE THE SENSES

Stimulating your baby's five senses is a great way to help her develop curiosity. Let your baby play with objects or toys that are different shapes or colors or have an interesting texture. Turn on new music or squeeze a toy that makes a funny sound. Let your baby smell healthy natural scents from food or flowers, or let her taste new flavors. (This will come naturally as she's introduced to different foods). Combine different senses to spark your baby's curiosity. For example, touch her cute cheeks and sing to her while you introduce her to a new food.

When you introduce your baby to something new, the idea is to do it in a way that encourages his curiosity. Grab a new object (i.e. a bell toy), talk about what it does, use it, and imitate its sound to get your child's attention before giving it to him. As he explores it, describe with words what he's doing, imitate the way he plays with it, and praise him for using the object.

COMBINE PLAY WITH SUPERVISION

When your baby starts crawling, standing or walking, things become much more interesting for her because she can explore everything that's in her reach. A healthy combination of exploration and appropriate supervision works best for encouraging your baby's development. Appropriate supervision means that you know where she is and what she's doing at all times.

Create a safe home environment by allowing your child access only to those areas of your house that are safe. That means blocking access to stairs, locking up things that only adults should use (including doors and windows to outside areas), removing small objects that she can put in her mouth, and covering all electrical outlets and stove buttons, etc. Once this is done and you're able to supervise, let her explore freely.

POSITIVE LEARNING ENVIRONMENT

Motivate your child to learn by praising him when he discovers something new. As your child develops his vocabulary, be ready to answer his questions ("Why…?"). Talk to him about things around you, like social interactions—for example, why people say "Hi" or "Thank you." Encourage your child to become an independent problem solver (a very important skill in his development) by asking him how he would solve or approach a situation, rather than solving problems for him. For example, if he is learning to drink from a cup and it spills, ask him: What can we do now? Praise him for being curious about a solution, like if he looks for another cup or tries to clean up.

Prueba para parejas • Test for Couples por/by Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Los niños se benefician al observar relaciones sanas y enriquecedoras entre quienes juegan los papeles de padres de familia. ¿Cuán bien conocemos a nuestra pareja? Si bien no existe un examen que determine si conocemos suficientemente a la persona con quien compartimos la intimidad y la cotidianidad, el siguiente cuestionario nos da una idea de las áreas que ya dominamos, además de las que necesitan más atención, para mejorar nuestra comunicación y enriquecer nuestra relación.

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario debe ser completado por cada miembro de la pareja en forma independiente. Cada cual debe completar el cuestionario por separado, para luego discutir y comparar las respuestas.

Lea y piense en cada enunciado, conteste Sí o No, y apunte sus respuestas.

1. Sé qué música le gusta escuchar.
2. Sé qué comida disfruta comer.
3. Sé qué pasatiempos y programas de TV prefiere.
4. Sé de qué deportes es aficionado y cuáles son sus equipos favoritos.
5. Sé el nombre de su médico o clínica.
6. Sé qué padecimientos tiene y qué medicinas toma.
7. Sé de sus logros y dificultades en el trabajo o escuela.
8. Sé el nombre de la organización para la cual trabaja y la posición que ocupa.
9. Sé el nombre de sus supervisores o profesores.
10. Sé cuáles son sus tareas preferidas y detestadas.
11. Sé los nombres de sus colegas y compañeros de trabajo o estudios.
12. Sé de sus alegrías y penas con sus amistades.
13. Sé hablarle sobre temas difíciles (sexo, dinero, etc.)
14. Sé qué sueña y qué anhela.
15. Sé qué le preocupa y a qué le teme.
16. Sé qué le duele y qué le enoja.
17. Sé cómo comunicarle mis críticas constructivamente.
18. Sé cómo manejar mis celos e inseguridades de maneras respetuosas.
19. Sé cómo manejar mi estrés y mi enojo de maneras seguras.
20. Sé cómo manejar mi tiempo personal y compartido efectivamente.

Una vez haya completado el cuestionario, repáselo con su pareja. Celebren sus respuestas acertadas, y descubran las respuestas correctas a las preguntas que falló.

Recuerde que, ya que se trata del complicadísimo proyecto de formar una relación íntima provechosa para ambos y para los niños a quienes les sirven de modelos, nadie obtiene una puntuación perfecta, mas debe aspirar a mejorar su calificación.

Dado que sus circunstancias cambiarán con el tiempo, tome el cuestionario periódicamente y actualice sus respuestas.

Para mejorar sus puntuaciones presentes y futuras en este cuestionario y en las pruebas de la vida, consulte fuentes de información y orientación, e inscríbase en clases sobre desarrollo personal y comunicación. Si ocupa una perspectiva objetiva para ayudarles a tomar decisiones y resolver sus problemas, considere participar en consejería individual o de pareja.

Para más información, orientación e inspiración, visite **www.nuestrosninos.com.**

Children benefit when they see healthy and nurturing relationships between those who play the roles of their parents. How well do you know your partner? While there is no test to determine how well we know the person with whom we share the mundane and the sublime, the following questionnaire gives us an idea of the areas we've already mastered and those which need more attention to enrich our relationship and improve our communication.

INSTRUCTIONS:

This questionnaire must be completed independently. Each partner should complete the questionnaire separately, then discuss and compare your answers.

Read and think about each statement, answer Yes or No, and record your answers.

1. I know what music my partner likes to listen.
2. I know what food my partner enjoys eating.
3. I know what hobbies or TV programs my partner prefers.
4. I know what are my partner's favorite sports and teams.
5. I know the name of my partner's doctor or clinic.
6. I know about health conditions my partner has and medicines my partner takes.
7. I know about my partner's achievements and difficulties at work or school.
8. I know the name of the organization for which my partner works and his/her role.
9. I know the names of my partner's supervisors or teachers.
10. I know what are my partner's favorite and detested tasks.
11. I know the names of my partner's coworkers or classmates.
12. I know about my partner's friendship joys and struggles.
13. I know how to talk about difficult topics (sex, money, etc.) with my partner.
14. I know about my partner's dreams and longings.
15. I know about my partner's worries and fears.
16. I know what hurts and provokes my partner.
17. I know how to convey my criticism constructively to my partner.
18. I know how to handle my jealousy and insecurities in respectful ways.
19. I know how to manage my stress and my anger at my partner in safe ways.
20. I know how to handle my personal and shared time and effectively.

Once the questionnaire is complete, review it with your partner. Celebrate your correct answers, and find the right answers to the questions you failed. Remember that, since we're dealing with the complicated project of developing a relationship that is close and rewarding for both partners and to their children, nobody gets a perfect score, yet we should aim to improve our scores. As your circumstances change over time, take the questionnaire periodically and update your answers

To improve your present and future scores in this questionnaire and on the tests of life, seek sources of information and guidance, and register for classes on personal development and communication. If your relationship could benefit from an objective perspective to help you make decisions and solve your problems, consider participating in individual or couples counseling.

For more information, guidance and inspiration, visit www.nuestrosninos.com.

¡NUESTRO VEHÍCULO PARA CASTRAR Y ESTERILIZAR LLEGA DIRECTAMENTE A USTED Y SU MASCOTA!
El programa "Quiéreme, esterilízame," es un programa* MÓVIL *de para los animales domésticos. Nuestra misión es proporcionar 2,400 cirugías en doce meses, para reducir el número de mascotas abandonadas. ***Quiéreme, Esterilízame, servicios a bajo costo de esterilización*** muestre su amor y haga una cita hoy **1 (800) 427-7973**
www.theanimalshelter.org
Sonoma County Animal Care & Control.
Para residentes del condado de Sonoma. Solamente con cita.

OUR MOBILE SPAY NEUTER VAN COMES TO YOU AND YOUR PET!
The "love me fix me" MOBILE spay/neuter program will provide low-cost, high-quality spay and neuter surgeries and vaccine vouchers for domestic cats and dogs. Our mission is to provide 2,400 surgeries in 12 months, thereby reducing the number of unwanted pets. **Love me, Fix me low-cost spay & neuter.** Show your love make an appointment today
1 (800) 427-7973 www.theanimalshelter.org
Sonoma County Animal Care & Control.
For residents of Sonoma Co. and by appointment only

LOOKING FOR A JOB? Join La Voz Bilingual Newspaper Fans on Facebook and be the first to receive updates. WWW.LAVOZ.US.COM also posts more job opportunities on the front page!

ESTIMULANDO LA CURIOSIDAD

VIENE DE LA PÁGINA 16

Hable con él sobre las cosas que le rodean, como las interacciones sociales (por ejemplo, por qué la gente dice " Hola" o "Gracias"). Anime a su hijo a convertirse en un solucionador de problemas independiente (una habilidad muy importante en su desarrollo) preguntándole cómo podría resolver o acercarse a una situación, en lugar de resolver los problemas por él. Por ejemplo, si está aprendiendo a beber de una taza y se derrama, pregúntele: ¿Qué podemos hacer ahora? Elógielo por ser curioso acerca de una solución, como si busca otra taza o trata de limpiar.

LA AYUDA COMIENZA AQUI:
Llame al 2-1-1
Conéctese con los servicios y personas que le puedan ayudar. El 2-1-1 esta disponible 24 horas al día. Es rápido, gratis y confidencial.
Sonoma County 2-1-1™ Get Connected. Get Answers.
HELP STARTS HERE
CALL 2-1-1
A trained 2-1-1 call specialist will listen and connect you with the services and people that can help. Available 7 days a week, 24 hours a day, 2-1-1 is fast, free and confidential.
2-1-1: Bringing people and services together.
LIVE UNITED United Way
United Way of the Wine Country
cal fresh BETTER FOOD FOR BETTER LIVING
2-1-1: Que reúne a personas y servicios www.211wc.org

To advertise: 707 538.1812 or ads@lavoz.us.com • La Voz Bilingual Newspaper is on Facebook!

EMPLEOS / JOBS

¿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:
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
joblinksonomacounty.com

SOCIAL WORKER III – Fulltime, permanent position. Multiple vacancies in multiple languages: Monolingual English, Spanish and Vietnamese. Various Shifts available. **Santa Clara County,** Salary: $68,203.20 to $82,521.92 annual. Language/Cultural Expertise serving: Latino, African Ancestry and Asian Ancestry are highly desirable. Must possess an MSW from an accredited university and 4 years of experience. The mission of the Santa Clara County Department of Family & Children's Services (DFCS) is to protect children from abuse and neglect, promote their healthy development and provide services to families which preserve and strengthen their ability to care for their children. The department is responsible for prevention, intervention, advocacy, and public education related to the protection of children and their need for consistency in their care and nurturing. **Must submit online application.** No paper applications accepted. Applicants must apply online at **http://agency.governmentjobs.com/santaclara.**

LOOKING FOR A JOB? Join La Voz Bilingual Newspaper Fans on Facebook and be the first to receive daily updates. WWW.LAVOZ.US.COM also posts more job opportunities on the front page!

SERVICES • SERVICIOS

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 ayudarlo 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.

Lupe: Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Se hacen cortinas para ventanas.
Precios razonables.
Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices
1381 Temple Avenue, Santa Rosa 95404
(707) 548-8552 o (707) 566-8410

¿ESTA BUSCANDO EMPLEO? ***Unase a los seguidores de La Voz y sea el primero en recibir lo más actualizado en puestos disponibles***

LOS RÍTMICOS
Música Tropical/Tropical Music and Oldies in English
Información/information:
Juan Martínez
(707) 546-7688
yvmartinez1661@yahoo.com

EAH
A NONPROFIT HOUSING CORPORATION

COZY STUDIO APARTMENT HOME IN CHARMING DOWNTOWN CLOVERDALE

Encantador apartamento tipo estudio en el hermoso centro de Cloverdale

Electrodomésticos, alfombra, gabinetes, calefacción/aire acondicionado, puertas/ventanas y acabados nuevos.

Con patio, se reciben mascotas, es una comunidad para personas de la tercera edad.

¡SOLO QUEDAN DOS! Apartamentos tipo estudio renovados están disponibles para que se mude inmediatamente. Se asignan en base a eligibilidad

¡La renta tiene el precio accesible de $623 al mes!

New appliances, carpet, cabinets, HVAC, doors/windows, finishes. Patio, Pet Friendly, Senior Community.

Only TWO left! Renovated studio apartment homes available for immediate move-in, based on eligibility.

Rent only $623!

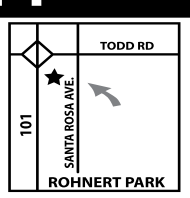
CONTACT KINGS VALLEY SENIOR APARTMENTS
707-894-6921 MON-FRI 9AM TO 4PM
COMUNÍQUESE A KINGS VALLEY SENIOR APARTMENTS
707-894-6921 DE LUNES A VIERNES DE 9AM A 4PM

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

*Follow La Voz on Twitter @**ani_lavozUS**. Latest news and job opportunities!*

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

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/Enero **$1.85** 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

AYUDA GRATIS EN SERVICIOS DE ENERGÍA PARA PERSONAS DE BAJOS INGRESOS

» Ayuda para pagar el recibo de energía.
» Reparación gratis de sistemas de calefacción y aire acondicionado, reparación de ventana, reemplazo de refrigeradores, hornos de microondas, iluminación y aislamiento térmico.
» Comuníquese a North Coast Energy Services para investigar si es elegible para recibir estos servicios.
» Proporcionamos nuestros servicios en los condados de Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano y Yolo.
» Licencia de contratista # 455152

FREE LOW INCOME ENERGY ASSISTANCE

» Utility Bill Assistance
» Free Weatherization Heating and Cooling Repairs, Window Repairs, Refrigerator Replacement, Microwaves, Lights and Insulation.
» Call North Coast Energy Services to see if you Qualify.
» Serving: Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano and Yolo Counties.
» Contractor License #455152

966 Mazzoni St. Suite 3B , Ukiah, CA 95482
www.northcoastenergyservices.com
(707) 463-0303

60 Casas Nuevas De Bajos Ingresos

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

PIENSE OTRA VEZ!

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

$0 pago de enganche
(Su trabajo es su pago de enganche)
Pago mensual estimado de $1,400 - $1,500*
3 recámaras, 2 baños, garage para 2 autos
*incluye hipoteca, impuestos a la propiedad, seguro y pago de la asociación, basado en una taza de interés fija del 5.25% por 30 años

- No necesita pago de enganche
- Usted recibe un crédito de $20,000 por su trabajo el cual se aplica al precio de la casa
- Todas las casas son Energy Star para ahorrar energía
- Cada casa está en su propio lote

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

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

Catalina se encuentra en la fase preliminar del diseño y financiamiento; por lo tanto, la información sobre los costos, diseño, requisitos, obligaciones y horarios están sujetos a cambios.

¡PASE SU TARJETA Y GANE HOY MISMO!

$1.25 MILLION SWIPE & WIN

HANSEL BMW OF SANTA ROSA

¡Gane un BMW, Dinero en Efectivo y Mucho Más!

DEL 1 AL 26 DE ENERO

PASE SU TARJETA TODOS LOS DÍAS Y GANE, ¡AL INSTANTE!

INSCRÍBASE PARA RECIBIR RECOMPENSAS DE GRATON Y OBTENGA HASTA **$500** PARA JUGAR GRATIS ¡GARANTIZADO!

PASE SU TARJETA PARA GANAR

- UN BMW 328i NUEVO
- HASTA 100,000 PUNTOS
- VACACIONES EN LAS VEGAS
- JUGADAS GRATUITAS
- DINERO EN EFECTIVO
- ¡Y MUCHO MÁS!

¡2 SORTEOS CADA DOMINGO!

¡GANE SU PARTE DE $400,000 EN BMWS Y EN DINERO EN EFECTIVO!

LOS SORTEOS SON A LAS 4 P.M. Y A LAS 8 P.M.

HABRÁ 2 GANADORES DE DOS BMW 328i Y 18 GANADORES DE DINERO EN EFECTIVO CADA FIN DE SEMANA

OBTENGA UNA PARTICIPACIÓN POR CADA 250 PUNTOS GANADOS

JUEGUE EN LAS MAQUINITAS DE MONEDAS Y MESAS DE JUEGO PARA GANAR PARTICIPACIONES PARA EL SORTEO TODOS LOS DÍAS

¡PARTICIPACIONES DOBLES! LUN-VIE: 8AM-8PM

EL MEJOR CASINO DE CALIFORNIA.

DESDE LA BAHÍA AL JUEGO EN SÓLO 43 MINUTOS.
ROHNERT PARK @ 101 SALIDA 484

288 Golf Course Drive West
Rohnert Park, CA P 707.588.7100

GRATON RESORT & CASINO™

GratonResortCasino.com

Rohnert Park, CA. © 2014 Graton Resort & Casino

¡TODAVÍA HAY TIEMPO TODAVÍA HAY OPORTUNIDAD!

There's still time there's still room!

ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE
Inglés como segundo idioma (ESL)

COLLEGE SKILLS Clases de habilidades para el colegio

PREPARE FOR UNIVERSITY TRANSFER
Preparación para transferirse a la universidad

160 CAREER TRAINING CERTIFICATES
Más de 160 carreras vocacionales

ONLINE, DAYS, EVES/WEEKENDS
Clases por Internet, durante el día, la noche, y fines de semana

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

Hundreds of classes starting now through May
Ofrecemos mas de cien clases nuevas desde ahora hasta mayo

Inscríbase por internet en www.santarosa.edu/bienvenidos

Venta 4G LTE Para Todos
Huawei Vitria 4G LTE: $29.
4G LTE en todo el país.

$29

Después del reembolso al instante de $50 y del reembolso por correo de $50.
Precio minorista sugerido: $129.
No incluye impuestos sobre las ventas.

HUAWEI VITRIA
United By Touch.

El reembolso por correo se realiza a través de una tarjeta MasterCard® prepagada de MetroPCS.

metroPCS.
Distribuidor Autorizado

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

Novato
Creative Wireless Communications
936 7th St., Ste. D
(415) 899-1666

Rohnert Park
Digicom Wireless
6265 Commerce Blvd.
(707) 585-1000

San Rafael
Reyes Group
1130 4th St., Ste. F
(415) 459-1120

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

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

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

Sonoma
Reyes Group
1834 Sonoma Hwy.,
Ste. A
(707) 579-6279

Traiga este cupón y reciba
$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS*
DVAL2014
*Límite de un reclamo por cupón.

Oferta por tiempo limitado. El reembolso por correo requiere la activación de nueva línea en un plan de $50 o actualización a un plan de $50 y el pago del segundo mes de servicio. Consultar a un asociado de ventas o metropcs.com/Q1offerrules para obtener detalles.

Ofertas de reembolso al instante en teléfonos: oferta por tiempo limitado. Se requiere la activación de una nueva línea o la actualización de una línea. Entre el 15 de enero de 2014 y el 9 de abril de 2014, en las tiendas participantes de MetroPCS, compre un teléfono Huawei Vitria y reciba un reembolso al instante de $50 del precio normal de compra. El reembolso instantáneo no tiene valor en efectivo. Oferta no disponible en todos los mercados. Se aplican ciertas restricciones. Límite de cinco (5) por familia. No se entregan vales. Los reembolsos al instante se ofrecen en forma de crédito contra el precio normal de compra al momento de la oferta. Consulte con un asociado de la tienda para obtener los detalles completos. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados según las leyes locales y estatales. Se aplican ciertas restricciones. Oferta disponible hasta agotar existencias.

Oferta de teléfonos 4G LTE con reembolso por correo: oferta no disponible en CT, RI o Miami Dade County, FL. Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Límite de cinco (5) por familia. Se requiere la activación de una nueva línea en un plan de tarifas de MetroPCS de $50 o más o la actualización de una línea a un plan de tarifas de MetroPCS de $50 o más. Se debe recibir el pago total del segundo mes del servicio de telefonía de MetroPCS antes de los 30 días posteriores a la activación del teléfono con reembolso para poder recibir tal reembolso. Consulte en tiendas asociadas o en metropcs.com/Q1offerrules para obtener los formularios del reembolso por correo, los requisitos de elegibilidad del reembolso y los detalles completos. Los reembolsos por correo se proporcionan como una tarjeta prepagada MasterCard de MetroPCS. Las tarjetas prepagadas de MetroPCS son emitidas por Citibank, N.A., en conformidad con una licencia de MasterCard International y bajo la administración de los servicios prepagados de Citi. Las tarjetas no tendrán acceso a efectivo y se podrán usar en cualquier lugar donde se acepten las tarjetas de débito MasterCard. Se puede combinar con la oferta de reembolsos total tu número de teléfono, pero no con otras ofertas de reembolso. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados según las leyes locales y estatales. No se entregan vales. Se aplican ciertas restricciones. Hasta agotar existencias, compre un teléfono Huawei Vitria en una tienda de MetroPCS participante y reciba una tarjeta prepagada de $50 MetroPCS, luego de enviar un formulario de canje completado correctamente y de satisfacer todos los requisitos de la oferta.

General: no todos los teléfonos ni todas las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. Se aplican ciertas restricciones. La cobertura y los servicios, entre los que se incluyen, entre otros, la cobertura y los servicios 4G, LTE, HSPA y CDMA de MetroPCS, no están disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios, la cobertura y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfonos y su disponibilidad podría variar según la tienda. Las imágenes de la pantalla son simuladas y están sujetas a cambio. Los servicios y las funciones de MetroPCS son solo para uso personal. Se podría disminuir, suspender, finalizar o restringir el servicio debido al uso indebido o anormal, a la interferencia con nuestra red o con nuestra capacidad para brindar un servicio de calidad para otros usuarios, o debido a un roaming significativo. Consulte en la tienda o visite metropcs.com para obtener detalles, mapas de cobertura, teléfonos disponibles, restricciones y Términos y condiciones de servicio (incluida la disposición de arbitraje). Los mapas de cobertura muestran la cobertura aproximada que se espera en el exterior, la cual puede incluir áreas sin cobertura o con cobertura limitada, y no garantizan la disponibilidad del servicio. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual que se relacionan con MetroPCS son propiedad exclusiva de T-Mobile USA, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Copyright ©2014 T-Mobile USA, Inc.

Oferta de descuentos en accesorios: oferta válida solo en tiendas de MetroPCS participantes. La oferta finaliza el 28 de febrero de 2014. Hasta agotar existencias en la tienda. No se entregan vales. No se puede combinar con ningún otro cupón, reembolso, oferta o descuento. Límite de un cupón por persona. El cupón no tiene valor en efectivo. El descuento se realizará sobre el precio normal de compra al momento de pagar. No incluye impuestos sobre las ventas, los cuales son recaudados según las leyes locales y estatales. El cupón original se debe entregar al momento de la transacción. No se aceptan reproducciones. Este cupón no se puede vender ni permutar. No se puede usar en línea.

LaVoz