Photos by Owen Shirwo: ***4th, 5th & 6th graders from Belleview Elementary School, Santa Rosa and singers from the San Francisco Opera.*** *See more photos of this wonderful event at* ***www.lavoz.us.com***

¡Muy pronto llegará a la escuela cercana a usted! **ÓPERA A LA CARTA** *Por Craig Davis, Periódico Bilingüe La Voz*

Durante los últimos doce meses, más de dieciséis escuelas de los condados de Sonoma y Napa han aprovechado la oportunidad de presentar una versión en inglés, con una duración de 40 minutos, de "El Barbero de Sevilla". Las producciones de "Opera a la Carte" realizan estas presentaciones con la participación de estudiantes de las escuelas y cantantes del Departamento de Educación de Ópera de San Francisco. Este programa está compuesto de un breve ensayo que muestra a cada uno de los estudiantes de las escuelas en "el reparto" que se presenta en el escenario y los toques cómicos de sus personajes. Los personajes principales son caracterizados por los actores profesionales de ópera Lucas Meecham y Catherine Cook. En ocasiones, al mantener a los niños siendo niños, los resultados pueden ser grandiosos hasta en la comedia. En una de las escuelas, unos de los estudiantes actuaron como los policías (quienes son gemelos en la vida real) y hasta se tomaron la libertad de expresar su placer chocando sus pechos. Brooke Farcas del grupo de Santa Rosa opinó del Gremio de la Ópera de San Francisco dice, "Algunos de ellos son verdaderos artistas".

A la audiencia formada por estudiantes le encanta ver a sus compañeros actuar. Después de haber visto la versión truncada de "El Barbero de Sevilla" de Opera a la Carte, los estudiantes diseminaron una gran cantidad de preguntas entre los actores sobre el canto, los accesorios, los escenarios, el vestuarios y otros aspectos que no tuvieron fin y que están relacionados con la producción operática. Este programa ofrece a los estudiantes la memorable experiencia del hermoso canto, música y actuación que compone la tan admirada forma del encantador arte de la ópera. El programa de Opera a la Carte es patrocinado por los grupos de Sonoma y Napa del Gremio de la Ópera de San Francisco. Este proyecto proporciona una comprensión de "primera fuente" sobre la experiencia de la ópera a los grupos de estudiantes que cursan el 4to., 5to. y 6to. grado en las escuelas de los condados de Sonoma y Napa. Los niños elegidos para actuar en la ópera hacen un estudio rápido, debido a su corta edad. Se les proporcionan los scripts para que se los lleven a casa y los estudien antes de que realicen el breve ensayo de una hora cuarenta y cinco minutos.

La popularidad y el éxito de estas presentaciones son en gran parte debido al enfoque y liderazgo de los profesores. "Siento un gran aprecio por los profesores ya que son parte vital de este programa", dijo la Sra. Farcas. Si usted desea que Opera a la Carte visite su escuela, comuníquese con la Sra. Brook Farcas, coordinadora educativa del grupo de Santa Rosa del Gremio de la Ópera de San Francisco al (707) 935-8160.

Coming to a school near you!

OPERA A LA CARTE

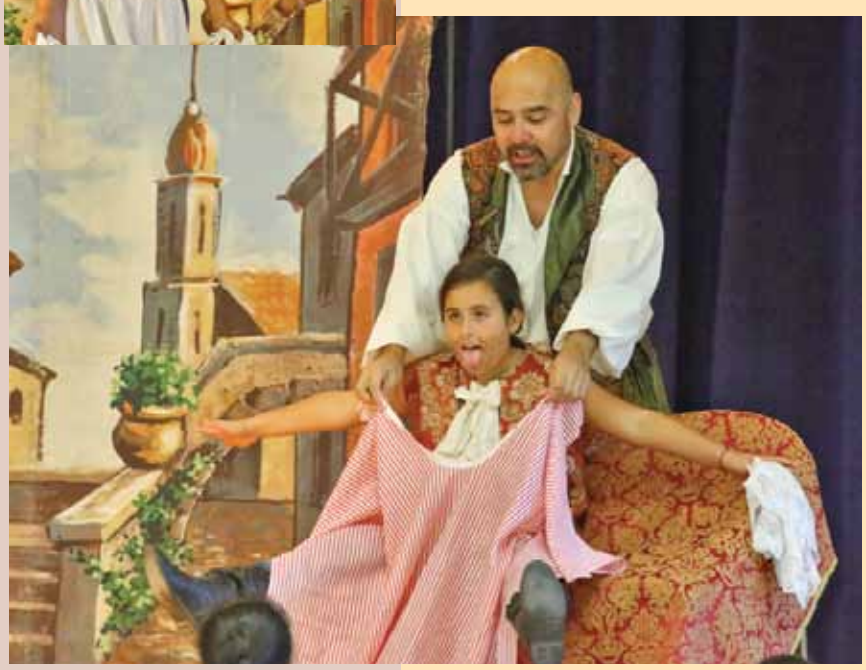
By Craig Davis, La Voz Bilingual Newspaper

Over the last 12 months, over 16 schools in Sonoma and Napa Counties have taken advantage of the opportunity to present a 40 minute English version of the opera The Barber of Seville. Opera a la Carte productions featured parts for the students and singers from the San Francisco Opera Education Department. This involved a brief rehearsal to teach each student "cast member" the stage blocking and comic touches for their characters. The lead characters are played by professional opera performers Lucas Meecham and Catherine Cook. Kids being kids, the results at times can be hilarious even for a comedy. At one school, the students playing the policemen (twins in real life) ad libbed a chest bump. Said Brooke Farcas of the Santa Rosa chapter of the San Francisco Opera Guild, "Some of them are real hams."

The student audiences love to see their classmates perform. After watching Opera a la Carte's truncated version of The Barber of Seville, the students will pepper the professional opera performers with questions about the singing, the props, scenery, costumes and other endless aspects about opera production. This singular hands-on program opens up to students the memorable experience of beautiful singing, music and acting that makes up the beloved art form of opera. The Opera a la Carte program is sponsored by the Sonoma and Napa chapters of the San Francisco Opera Guild. This project brings a hands-on understanding of the opera experience to classes of 4th, 5th and 6th graders in the two counties. The kids chosen to perform are quick studies, given their young ages. They're given scripts to take home to study before their brief 1 hour forty five minute rehearsal. The popularity and success of these performances owe a lot to the focus and leadership by the teachers. "I have great appreciation for the teachers because they are a vital part of the program." said Mrs. Farcas.

If you'd like to see Opera a la Carte come to your school, contact Mrs. Brook Farcas, Education Coordinator of the Santa Rosa chapter of the San Francisco Opera Guild, at (707) 935-8160.

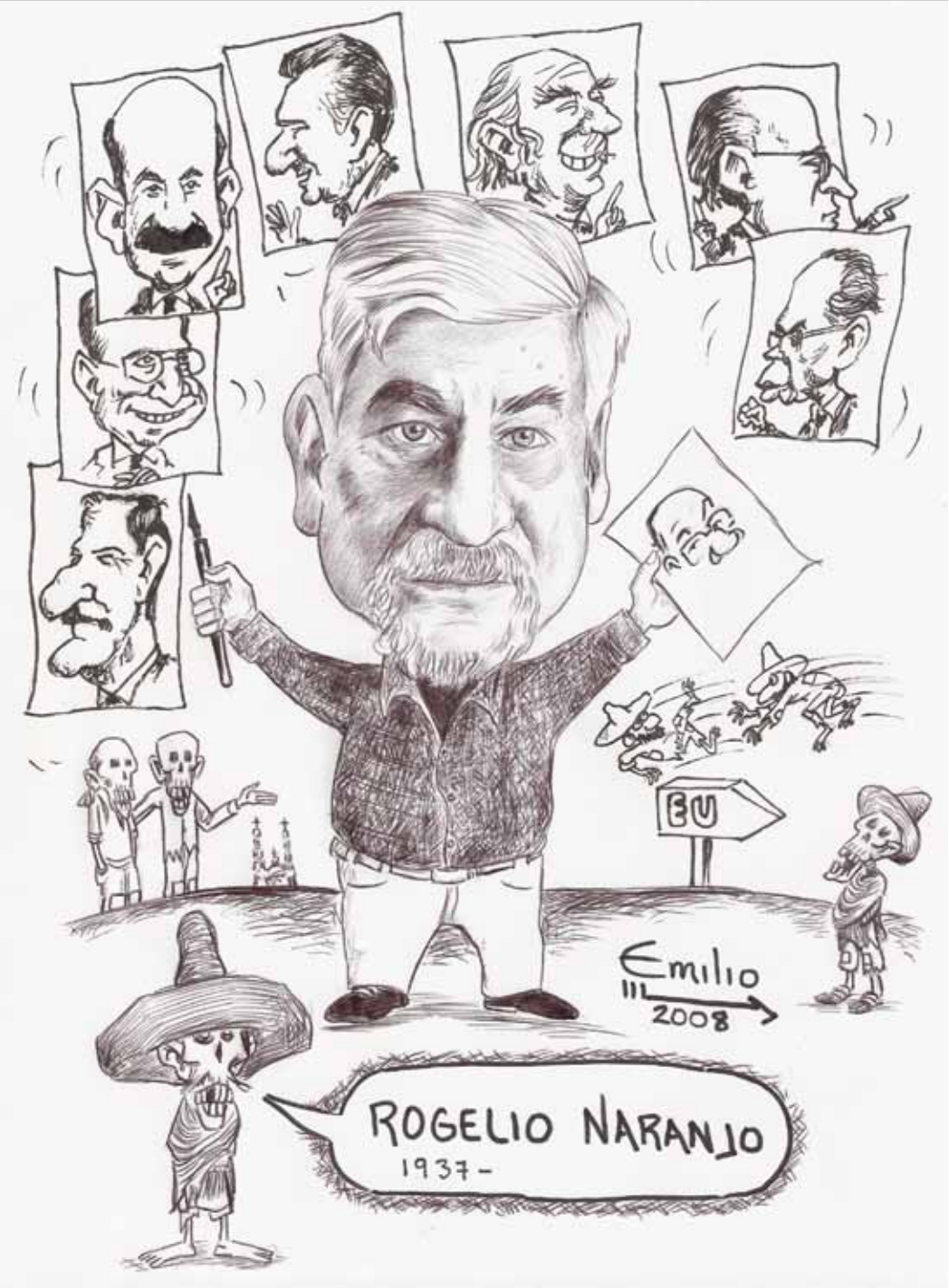
FlamencoArts Co. LLC, *Santa Rosa. Since 1998* ***FlamencoArts*** *has taught classes in* ***Flamenco Dance, Guitar*** *and* ***Singing*** *at beginning through professional levels. Teachers include Director* ***Elena Marlowe, Robin Brown, Teresa la Filigrana, Irene Sohm.*** *Classes offered* ***Mon/Tues/Thurs*** *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.*



Rogelio Naranjo • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez

Rogelio Naranjo es uno de los caricaturistas más reconocidos de México. Sus obras han aparecido en el periódico "El Día" de la Ciudad de México, desde 1965. Naranjo nació en Michoacán, en 1938. Inició su trabajo como cartonista a la edad de doce años. Quería dibujar en las revistas de tiras cómicas, bajo el estilo de su revista cómica favorita, "El Príncipe Valiente". Se fue a estudiar al Instituto de Bellas Artes de la Ciudad de México. En la época comprendida entre 1973 y 1982, Naranjo publicó seis colecciones de sus obras. Su estilo es único debido a que incorpora grabados antiguos en sus dibujos. Sus dibujos han aparecido en publicaciones producidas en todo Latinoamérica y Europa. Dentro de los reconocimientos obtenidos por sus obras están el haber sido galardonado con el primer premio del Bienal Gráfico Internacional de Cuba y el Premio de los Medios Impresos Nacionales de México. En este año obtuvo el Premio Mundial para los Gráficos de los Medios Impresos. Naranjo dice que hacer caricaturas es un acto de regocijo del sentimiento amargo que le embarga por los conflictos políticos o las injusticias que se cometen en su país.

Rogelio Naranjo is one of Mexico's most renowned political cartoonists. His works has been appearing in Mexico City's *El Dia* since 1965. Naranjo was born in Michoacan in 1938. He began drawing cartoons at the age of 12. He wanted to draw comic books in the style of his favorite comic, *"Prince Valiant"*. He went on to study art at Mexico's Instituto de Bellas Artes. Between 1973 and 1982 he published 6 collections of his works. His style is unique in that he incorporates old engravings with his drawings. His cartoons have appeared in publications throughout Latin America and Europe. Among the awards honoring his work was first place in Cuba's International Bienal of Graphics and Mexico's National Press Award. This year he won the World Press Award in Graphics. Naranjo says that cartooning is an act of joy resulting from the bitter sentiment caused by the political conflicts and injustices committed by his country.



El reconocido cartonista de México, ***Emilio Rodríguez Jiménez****, creó esta caricatura exclusivamente para el* ***Periódico Bilingüe La Voz****. El objetivo de Rodríguez es promover la cultura literaria y artstica a través de los medios de comunicación bilingües.*

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

Petro Toledo, *2013 MillerCoors Lider of the Year, y su madre / and his mother* ***Simona Toledo.***
Foto de / photo by MillerCoors

Pedro Toledo, *un ejecutivo pionero de las organizaciones sin fines de lucro y director de relaciones comunitarias y gubernamentlaes de la Coalición para la Salud de la Comunidad Redwood (RCHC), fue homenajeado como el* ***Líder del Año de MillerCoors.*** *Pedro anunció que RCHC, en colaboración con la Cámara de Comercio Hispana, desarrollará un programa educativo para los padres de familia hispano hablantes.* ***"Es un honor el servir como el Líder del Año de MillerCoors. Esto me da la oportunidad de compensar a la comunidad lo que me ha dado" dijo Pedro. "Una comunidad prospera cuando los jóvenes tienen acceso a una educación de más alto nivel. Espero que nuestro programa ayude a desarrollar futuros líderes latinos".***

Pedro Toledo, *a trailblazing non-profit executive and the director of community and government relations for the Redwood Community Health Coalition, was honored at the* ***MillerCoors Líder of the Year.*** *Pedro announced the Redwood Community Health Coalition, in partnership with the Hispanic Chamber of Commerce of Sonoma County, will develop an educational program for local Spanish-speaking parents.* ***"It is a great honor to serve as the MillerCoors Líder of the Year. It gives me the opportunity to further give back to my community," said Pedro. "A community prospers when young adults have access to higher education. My hope is that our program will help develop future Latino leaders."***

SRJC WOMEN'S HISTORY MONTH • MARCH 2014

Focus on Latinas SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

SANTA ROSA CAMPUS

Mariachi Femenil Orgullo Mexicano. Saturday, March 8, 7–10 pm, *Newman Auditorim Back by popular demand, this exceptional all-women Mariachi group will perform this concert in honor of International Women's Day. Opening the show will be DeColores.*

The Aztec Concept of Duality & the Role of Women, Wed., March 12, 1:30–3 pm, *SRJC Museum. SRJC History instructor, Laura Larque will give a lecture on the Aztec concept of duality and the emphasis placed on women in the universal realm, spiritual belief, and their role in society.*

Dangerous Curves: The Sexualization of Latinas in the Media. Wed., March 26, 1:15-2:45 pm, *Bertolini Center for Student Leadership. The portrayal of Latinas in the U.S. media is laden with sexualized images that provide limited and highly stereotyped views. We will explore the issues (colorism, racism, sexism) behind these images and explore how they affect identity particularly among Latina youth. Presented by SRJC instructor* ***Erlinda Peraza.***

Hablas Latina. Thurs., March 27, 12–2:00 pm*, Bertolini Student Activity Center. A panel discussion about what it means to be an effective Latina leader in our community. The panel will feature several prominent Latina leaders, activists, and educators, including* ***Caroline Banuelos, Alicia Sanchez, Michaele Morales, Evelina Molina, Laura Larque,*** *and* ***Laura Gonzalez.*** *Moderated by* ***Evelin Sustaita.***

Rape in the Fields (Film Screening). Mon., March 31, 1:30-3:00 pm, *Doyle Room 4245. Frontline and Univision partner to reveal the story of the hidden price many migrant women working in our fields and packing plants pay to stay employed and provide for their families. For the women who pick and process the food we eat every day, getting sexually assaulted, and even raped, is often part of the job. A discussion with SRJC instructors* ***Laura Larque*** *and* ***Angela Romagnoli*** *will follow.*

UNIVERSIDAD Y CARERA

VIENE DE LA PÁGINA 13

y mejoran su comprensión en las sutiles reglas de comunicación – cuando usted mueve su cabeza para asentir o negar, sonríe o presta atención y escucha; cómo escuchar con atención y cuándo y cómo empezar a conversar.

Además de hablar con sus hijos, es importante que les proporcione la oportunidad de introducirse en una conversación con otras personas adultas. Esto los ayudará a aprender a cómo comunicarse con una amplia variedad de personas, no sólo con la familia y los amigos

La perseverancia: Cuando las situaciones son nuevas y de reto, es importante nunca renunciar a ellas. Esto requiere de perseverancia y usted puede ayudar a que sus hijos la desarrollen. Por ejemplo, cuando los niños de más corta edad están ocupados realizando alguna actividad tal como ensamblando algo o bien armando un rompecabezas, pudieran sentirse frustrados mientras lo hacen y consecuentemente renunciar a terminar esta actividad. Aproveche esto como una oportunidad para hablar sobre ello y buscar resolver el problema. Ayúdelos poco a poco, pero no haga todo por ellos. Usted querrá que ellos sientan su apoyo, pero si usted siempre resuelve sus problemas, ellos siempre bus carán la ayuda de otras personas en vez de hacerlo ellos mismos. Cuando los niños de mayor edad tienen dificultades con alguna actividad académica, ustedpuede modelar la perseverancia al mostrarles cómo pueden encontrar un recurso apropiado– un profesor, un tutor, un amigo, la biblioteca, recursos por internet, etc. – esto les ayudará a superar la parte difícil de las actividades. Usted, también, puede ejercitar la perseve-rancia mientras sus hijos crecen y puede reforzar las lecciones aprendidas en casa que man-tendrán a sus hijos "preparados para asistir a launiversidad y realizar una carrera". ¡No renuncien! Es muy importante que sus hijos desarrollen estas actividades debido a que son aspectos claves para el éxito del resto de sus vidas.

Por Jenn Meyers, Oficina de Educación del Condado de Sonoma

COLLEGE AND CAREER

CONTINUED FROM PAGE 7

at an early age. This broadens their vocabulary and enhances their understanding of the subtle rules of communication—when to nod your head, smile, or lean in and listen; how to listen attentively; and when and how to jump in and speak up.

In addition to talking with your children yourself, give them opportunities to engage in conversation with other adults. This will help them learn how to communicate with a variety of people, not just family and friends.

Perseverance: When situations are new and challenging, it's important not to give up. This requires perseverance and you can encourage its development in your children.

For example, when young children are engaged in an activity such as assembling a jigsaw puzzle, they may get frustrated and want to give up. Use this as an opportunity to talk it out and problem solve. Help them a little bit, but don't do it all for them. You want them to feel supported, but if you always solve the problem for them, they'll always look to others rather than doing it themselves.

When older children are struggling with an academic task, model perseverance by showing them how to find an appropriate resource—a teacher, tutor, friend, library book, online resource, etc.—that can get them past the difficult part.

You, too, may have to exercise perseverance as your children grow older and you keep reinforcing the home-based lessons that will help make them "college and career ready." Don't give up! It is very important for your children to develop these skills because they're key to their lifelong success.

Saludos del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma

Desarrollando granjas, desarrollando estudiantes • Growing Farms, Growing Students

sonoma county DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

DE LA GRANJA A LA ESCUELA

Los estudiantes de Santa Rosa comen muchas manzanas. Usted ya lo sabía ¿Sabía usted que también comen pepinos, tomates cherry, lechuga y hasta algunos chiles? Además ¿Sabía usted que el año pasado, una gran cantidad de vegetales y frutas que los estudiantes de Santa Rosa consumieron fueron producidos por granjeros del condado de Sonoma? El programa de "*Farm to School*" (De la Granja a la Escuela) está buscando llegar a los menús de las escuelas de la localidad gracias a Bryan Nyberg, director de servicios de alimento del Departamento de Servicio de Nutrición en las Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa (SRCS, por sus siglas en inglés).

LOS PRODUCTORES LOCALES OFRECEN ALIMENTOS FRESCOS

Cuando este año escolar inició, una familia de granjeros de la localidad, la familia Castañeda, estuvo proporcionando frutas y vegetales producidos en la región a través del envío de camiones completamente cargados de tomates cherry y pepinos producidos en la región cuyo destino era la cocina central de SRCS. Una vez que llegaban a esta cocina, los tomates y los pepinos eran empacados para crear cientos de almuerzos y barras de ensaladas que alimentaron a 11,000 estudiantes en el distrito. Los productores locales *Walker's Apples*, *First Light Farm*, *Leonardis Organics* y los especialistas de la pera asiática de *Gabriel Farm*, todas estas organización realizaban sus envíos para que llegaran directamente a la plataforma de esta cocina. Las frutas y vegetales fueron preparados por personas en una grande e impecable cocina y fueron enviados a cada escuela durante la oscuridad que todavía había al iniciar las mañanas por parte de los camiones propios del distrito.

ALIANZA COMUNITARIA Y FAMILIAS DE TRABAJADORES DEL CAMPO (CAFF)

Las escuelas de la ciudad de Santa Rosa, junto con escuelas de otras áreas, se asociaron con la organización sin fines de lucro de Alianza Comunitaria y Familias de Trabajadores del Campo (CAFF, por sus siglas en inglés). CAFF también trabaja con los trabajadores del campo para apoyar su preparación para realizar mercadeo y con la planeación de seguridad de alimentos y la planeación de producción.

El pasado mes de diciembre, CAFF se comunicó con SRCS para informarle sobre un granjero local que estaba ofreciendo gratis las lechugas de propiedad, tenían que ser cosechadas inmediatamente debido a las temperaturas congelantes que estaban por llegar. El Sr. Nyberg aprovechó esta oportunidad y los granjeros locales de Bloomfield Farm condujeron un camión lleno de lechugas orgánicas perfectas a la cocina central el siguiente día. "*¡A eso es lo me estoy refiriendo ahora! La comunicación con CAFF sobre un granjero, un granjero me llama y hacemos un trato. De eso es de lo que se trata, es de lo que se trata todo este programa*", reportó el Sr. Nyberg. Estas lechugas estuvieron en los almuerzos de todos los estudiantes durante esa semana.

LAS ESCUELAS DE LA CIUDAD DE SANTA ROSA COCINAN PARA TODOS

El compromiso del Sr. Nyberg de comprarle a los granjeros locales apoya el cocinar los alimentos en la cocina central de SRCS, los cuales también son preparados para otras seis escuelas del área que han hecho un contrato con ellos. El personal de SRCS cocina de tiempo completo y no paran sus actividades durante las vacaciones de verano. Este personal también cocina para el programa de cenas durante todo el año y el programa de alimentación de verano del Banco de Alimentos Redwood Empire. Probablemente usted tuvo la oportunidad de ver un comercial en las noticias nocturnas del canal NBC el pasado otoño, el cual presentó al personal de SRCS y escenas de este personal preparando los alimentos del programa de verano.

INSCRÍBASE EN LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS DE "CAFF"

"*Mami ¡hoy me comí un naranja roja*!" Su hijo pudiera llegar a casa hablando sobre algunas de las actividades de "*Farm to School*" realizadas en el salón de clases durante este año escolar. Cientos de salones de clases de las diferentes áreas escolares dentro de las que se incluyen Roseland, el distrito Wright, Steele Lane, Sheppard, entre otras están saboreando y aprendiendo sobre una fruta o un vegetal diferente producido en la localidad y sobre una familia de granjeros de la localidad cada mes. *Harvest of the Month Tasting Kits* (los paquetes de sabores de la cosecha del mes) de CAFF ayudaron a los profesores y a los estudiantes a probar, estudiar la nutrición y hechos divertidos sobre las naranjas blood y navel, los tomates multicolores, las peras asiáticas, las fresas y cuatro diferentes clases de coles rizadas, por nombrar algunas de las frutas y verduras. La col rizada tuvo un éxito mucho mayor que las fresas ¡tanto así que los estudiantes repitieron sus porciones y enviaron cartas de agradecimiento! Uno de los miembros de servicio local de *FoodCorp*, que también colabora con CAFF, se presentó en los salones de clases enseñando una clase en los jardines de la escuela. Su grupo de estudiantes puede registrarse para obtener los servicios de este programa educativo tan divertido y popular organizado por CAFF, sólo necesita comunicarse a daniele@caff.org. Tan sólo tiene un costo de $15 mensuales para obtener toda la clase (también existe ayudas disponibles, bajo solicitud).

WWW.SONOMAHEALTHACTION.ORG/CTG

Farm to School Initiative (la iniciativa de la Granja a la Escuela) trabaja en base a un esfuerzo de colaboración de *Health Action* (Acción para la Salud) y del condado de Sonoma para mejorar la salud y la igualdad en el acceso a la salud para todos los habitantes; es apoyado por el Subsidio para la Transformación de la Comunidad (CTG, por sus siglas en inglés) y por el Centro para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC, por sus siglas en inglés). Para obtener mayor información sobre CTG y *Health Action*, visite www.sonomahealthaction.org/ctg

FARM TO SCHOOL PROGRAM

Santa Rosa students eat a lot of apples. You knew that. Did you know that they also eat crates of cucumbers, little cherry tomatoes, lettuce and even eat some peppers? And did you know that last year, a lot of the vegetables and fruits Santa Rosa students ate came from Sonoma County farmers? The Farm To School program is thriving on local school menus thanks to Bryan Nyberg, Food Service Director of the Child Nutrition Services Department at Santa Rosa City Schools (SRCS).

LOCAL GROWERS PROVIDE FRESH FOOD

As this school year started, local farming family, the Castanedas were supplying Coastline Produce with truckloads of locally grown cherry tomatoes and cucumbers that were delivered to the SRCS Central Kitchen. There, they were packed into hundreds of lunches and salad bars that fed the 11,000 students in the district. Local growers Walker's Apples, First Light Farm, Leonardis Organics and Asian pear specialists at Gabriel Farms all delivered right to the kitchen dock. The produce is all prepared by hand in the huge, gleaming kitchen and driven to each school in the dark of early morning by the district's own trucks.

COMMUNITY ALLIANCE WITH FAMILY FARMERS (CAFF)

Santa Rosa City Schools, along with other area schools, partners with non-profit group Community Alliance with Family Farmers (CAFF) to meet and buy from local family farms. CAFF also works with farmers to support their readiness for market, with Food Safety planning and production planning.

In December, CAFF called SRCS with a local farmer's offer of crispy lettuce that had to be suddenly harvested due to a hard freeze on the way. Mr. Nyberg grabbed the opportunity, and local growers Bloomfield Farms drove a truck full of perfect organic lettuce to the central kitchen the next day. "That's what I'm talking about! communication with CAFF about a farmer, the farmer calls me up and we make a deal. That's what it's all about, what the whole program is all about," reported Mr. Nyberg. The lettuce was in every student's lunch that week.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS COOK FOR ALL

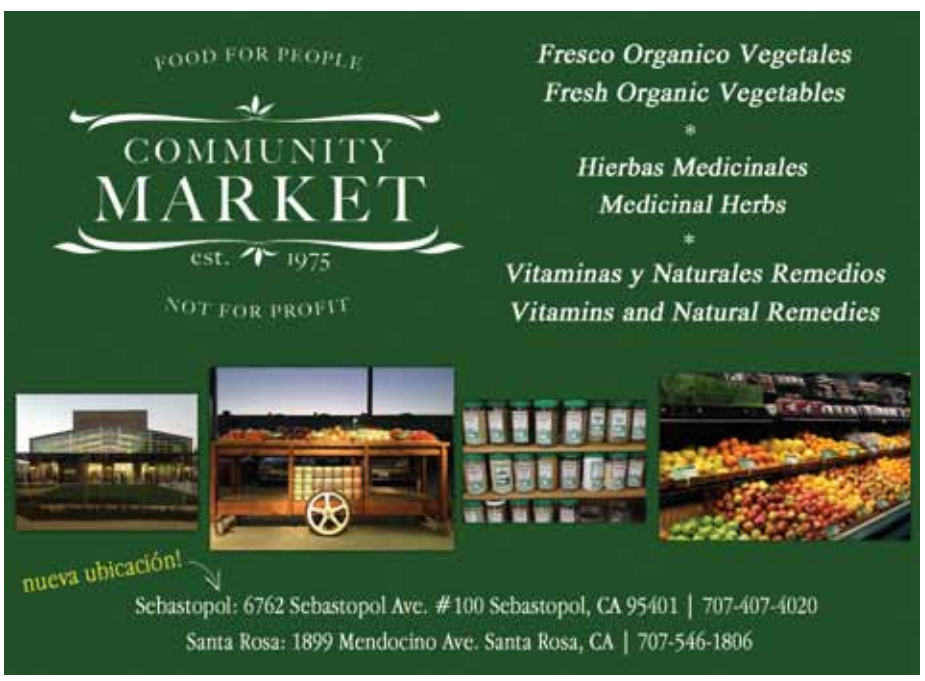
Mr. Nyberg's commitment to buying from local farmers supports meals the SRCS central kitchen makes for six other schools in the area that contract with them. SRCS cooks full time, and doesn't shut down during summer break, either. They also cook for the Redwood Empire Food Bank's year-round Supper Program and Summer Feeding program. You may have caught a spot on NBC Nightly News last Fall featuring SRCS staff and the Summer Feeding meals being prepared.

SIGN UP FOR EDUCATIONAL PROGRAMS WITH CAFF

"Mom, I ate a red orange today!" Your student may have come home talking about some interesting Farm To School classroom activities this year. Hundreds of classrooms at area schools including Roseland, Wright District, Steele Lane, Sheppard and others are getting to taste and learn about a different local fruit or vegetable and the local family farmer every month. CAFF's Harvest of the Month Tasting Kits helped teachers and students taste and study nutrition and fun facts about blood and navel oranges, multi-colored tomatoes, Asian pears, strawberries and four kinds of kale, to name a few. Kale was a bigger hit than strawberries, with students wanting seconds of tastes and sending in letters of thanks! A local FoodCorp service member with CAFF also steps in with lessons in class and school gardens. Your class can sign up for this fun and popular educational program with CAFF by contacting **daniele@caff.org.** It is only $15 a month for the whole class (funding may be available, inquire).

WWW.SONOMAHEALTHACTION.ORG/CTG

The Farm to School Initiative aligns with Health Action, Sonoma County's collaborative effort to improve the health and health equity of all residents, and is supported by the Center for Disease Control and Prevention's (CDC) Community Transformation Grant (CTG). To learn more about CTG and Health Action visit www.sonomahealthaction.org/ctg



Mes nacional de los riñones – Preste atención a sus riñones • National Kidney Month — Spotlight on your kidneys

MES NACIONAL DE LOS RIÑONES – PRESTE ATENCIÓN A SUS RIÑONES

7 aspectos que los hispanos necesitan saber sobre las enfermedades de los riñones

• Los hispanos se encuentran en un alto riesgo de padecer enfermedades de los riñones, debido principalmente al alto índice de diabetes tipo 2 que presenta este grupo de la población.

• Los hispanos representan el grupo poblacional con diabetes de más rápido crecimiento, asimismo existe una relación muy fuerte entre la diabetes y las enfermedades de los riñones.

• La dieta puede crear un gran impacto al tratar de controlar la diabetes en las primeras etapas.

• Es necesario el hacer mejores campañas de promoción en las comunidades hispanas. En muchas ocasiones, el tratamiento no es obtenido debido a que los pacientes no cuentan con un seguro médico o bien no conocen las señales y síntomas de la diabetes.

• Un diagnóstico temprano de la diabetes, los cambios en la dieta alimenticia y en el estilo de vida, asimismo un incremento en la realización de ejercicios puede prevenir la falla en el funcionamiento de los riñones.

• Dentro de las opciones del tratamiento a través de diálisis se incluyen los trasplantes de riñón, la hemodiálisis en centros de atención, la diálisis peritoneal y la hemodiálisis en casa.

• La diálisis involucra el limpiar su sangre de toxinas y el exceso de fluidos, reemplazando la función que realizan unos riñones saludables.

Para obtener mayor información sobre sus riñones, visite kidneysdothat.org o comuníquese a Satellite Healthcare al 650.404.3600 o a la Fundación Nacional del Riñón para informarse sobre cuándo se llevarán a cabo los siguientes exámenes gratis de riñón. Es muy importante saber si usted si encuentra en riesgo de padecer alguna enfermedad de los riñones. Se pudiera tratar de vida o muerte. Es muy importante saber si usted si encuentra en riesgo de padecer alguna enfermedad de los riñones. Se pudiera tratar de vida o muerte.

Paula Hernández, Enfermera Registrada, Administradora Clínica, Satellite Healthcare – Santa Rosa y Rohnert Park

7 THINGS HISPANICS NEED TO KNOW ABOUT KIDNEY DISEASE

• Hispanics are at an increased risk of kidney disease, primarily due to the high prevalence of type 2 diabetes.

• Hispanics are the fastest growing population with diabetes, and there is a strong link between diabetes and kidney disease.

• Diet can make a big impact on controlling diabetes in the early stages.

• More outreach is needed in the Hispanic communities. Often treatment is not obtained due to patients being uninsured and not knowing what the signs and symptoms of diabetes are.

• Early diagnosis of diabetes, changes in diet and life style, and increased exercise can prevent kidney failure.

• Dialysis treatment options include kidney transplants, in-center hemodialysis, peritoneal dialysis and home hemo-dialysis.

• Dialysis involves having your blood cleansed of toxins and excess fluid, replacing the function of healthy kidneys.

For information about what your kidneys do visit kidneysdothat.org or call Satellite Healthcare 650.404.3600 or the National Kidney Foundation to find out where the next free kidney screening will be. It is important to see if you are at risk for kidney disease. It could be life or death.

***Paula Hernandez,** RN, Clinical Manager*
Satellite Healthcare - Santa Rosa and Rohnert Park

*Entrevista con el **Dr. Des Shapiro** para el **Mes Nacional del Riñón** • Interview with **Dr. Des Shapiro** for **National Kidney Month***

LA COMUNIDAD HISPANA EN RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES

El "Mes Nacional de los riñones" inició el pasado 1 de marzo y busca ser una herramienta para darnos el tiempo y la concientización sobre las enfermedades crónicas de los riñones. Estas enfermedades, que afectan a más de 20 millones de personas en los Estados Unidos, son particularmente predominantes en la comunidad hispana.

ENFERMEDADES CRÓNICAS DE LOS RIÑONES (CKD)

El Dr. Desmond Shapiro, quien es un doctor retirado y presta actualmente sus servicios para *Satellite Healthcare* – Un centro de tratamiento para diálisis en Santa Rosa, explica que las enfermedades crónicas de los riñones (CKD, por sus siglas en inglés) son diagnosticadas cuando los riñones ya no pueden hacer sus funciones, las cuales son las que realizan la excreción de los desechos derivados de los alimentos y productos a través del metabolismo del cuerpo.

RELACIÓN ENTRE LAS CKD Y LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA

"*Los riñones también arrojan agua, sal y el exceso de ácido. Cuando los riñones están dañados, los desechos de los alimentos y productos se acumulan en la sangre. Los niveles de agua y sal se incrementan, lo cual resulta en el incremento de la presión sanguínea*", nos dice el Dr. Shapiro. "*Si este problema no es tratado en un periodo de tres meses, aparecen las enfermedades de los riñones. Las enfermedades de los riñones no mejoran por sí solas y la acumulación de desecho de alimentos, productos y fluidos en la sangre puede causar presión sanguínea alta*".

UNO DE CADA OCHO PACIENTES CON CKD ES HISPANO

Satellite Healthcare, es un proveedor de servicios de diálisis sin fines de lucro, ha estado realizando investigaciones y tratamiento para las enfermedades crónicas de los riñones en el área de la Bahía y en toda la nación durante 40 años. Con más de 65 centros en toda la nación, incluyendo servicios de diálisis en los centros y en las casas (*Satellite WellBound*), *Satellite Healthcare* es uno de los más grandes proveedores de servicios de diálisis en la nación, tratando a cerca de 6,000 de las 430,000 personas que viven en los Estados Unidos y que son sometidas a tratamiento de diálisis. Casi uno de cada ocho de estos pacientes son hispanos, de acuerdo a la Fundación Estadounidense para los Riñones.

¿ES USTED UN PACIENTO DE ALTO RIESGO?

El Dr. Shapiro dice que este grupo de la población se encuentra en un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas de los riñones debido a los altos índices de hipertensión, diabetes y obesidad, los cuales son más altos que la población en general. Las personas que se encuentran bajo un alto riesgo aún tienen tiempo de prevenir enfermedades crónicas de los riñones, pero una vez que éstas han progresados, las opciones se limitan a un trasplante de riñón, hemodiálisis y diálisis en casa.

¿CUÁLES SON LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO PARA CKD?

Un trasplante de riñón es la mejor opción para los pacientes con enfermedades crónicas de los riñones y los mejores riñones para ser trasplantados son los que provienen de personas que están con vida, explica el Dr. Shapiro. Si no hay trasplante disponible, entonces la diálisis es el siguiente mejor tratamiento, el cual es el reemplazo artificial de la función de los riñones. La hemodiálisis, la cual es un proceso que hace que la sangre pase por una máquina que la purifica durante tres o cuatro horas, tres veces a la semana, es una opción. Otra opción de tratamiento es el realizar diálisis en casa, donde el paciente y un compañero para el cuidado de la salud son entrenados y se encuentran bajo la supervisión y monitoreo de un profesional de cuidado para la salud, para que de esta forma se pueda realizar la diálisis desde la comodidad de su casa.

MANTENGA SU PRESIÓN SANGUÍNEA BAJA, LLEVE UNA BUETA DIETA Y REALICE EJERCICIO

"*Es importante saber que si usted padece de presión sanguínea alta, ésta debe ser tratada*", dice el Dr. Shapiro. "*Es importante tratar y prevenir la obesidad y llevar una buena dieta y realizar ejercicio. Si usted padece diabetes, asegúrese que el nivel de azúcar en su sangre esté controlado, asimismo controle su peso a través de una dieta y ejercicio*".

HISPANIC COMMUNITY IS AT RISK FOR KIDNEY DISEASE

National Kidney Month kicked off on March 1st and serves as a time to raise awareness of Chronic Kidney Disease, an illness that affects more than 20 million Americans, and is particularly prevalent in the Hispanic community.

CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD)

Dr. Desmond Shapiro, a retired medical director with Satellite Healthcare – Santa Rosa, a dialysis treatment center, explains that Chronic Kidney Disease (CKD) is diagnosed when the kidneys can no longer do their job, which entails the excretion of waste products derived from food and byproducts from the body's metabolism.

THE LINK BETWEEN CKD AND HIGH BLOOD PRESSURE

"Kidneys also excrete water, salts and excess acids. When kidneys are damaged, waste products accumulate in the blood. Salt and water levels go up, resulting in increased blood pressure," he says. "If this is not treated for more than three months, CKD results. CKD will not get better on its own and the accumulation of waste products and fluids in the blood will cause high blood pressure."

ONE IN EIGHT DIALYSIS PATIENTS IS HISPANIC

Satellite Healthcare, a not-for-profit provider of dialysis services, has been researching and treating Chronic Kidney Disease in the Bay Area and across the nation for 40 years. With more than 65 locations nationwide, including both in-center and home dialysis clinics (Satellite WellBound), Satellite Healthcare is one of the largest not-for-profit dialysis providers in the nation, treating nearly 6,000 of the 430,000 Americans currently undergoing dialysis. Nearly one in eight of these patients are Hispanic, according to the American Kidney Fund.

ARE YOU AT RISK?

Dr. Shapiro says the population is at an increased risk for CKD due to higher instances of hypertension, diabetes and obesity than the general population. Individuals who are at increased risk still have time to prevent CKD, but once it's progressed, options are limited to a kidney transplant, hemodialysis and home dialysis (HHD & PD).

WHAT ARE YOUR OPTIONS WITH CKD?

A kidney transplant is the best option for CKD patients and the best kidney transplants come from live donors, explains Dr. Shapiro. If no transplant is available then dialysis is the next best treatment, which is the artificial replacement of the kidney function. Hemodialysis, which is when the blood goes through a machine and is purified for three to four hours, three times a week, is one option. Another treatment option is home dialysis where a patient and a health care partner are trained under the supervision and monitoring of a healthcare professional, to be able to dialyze from the comfort of their home.

KEEP BLOOD PRESSURE LOW AND HAVE A GOOD DIET AND EXERCISE

"It is important to know if your blood pressure is elevated and have it treated, " Dr. Shapiro says. "It is important to try and prevent obesity and to have a good diet and exercise. If you have diabetes, be sure your blood sugar is well-controlled and your weight is controlled through diet and exercise."

FESTIVAL DEL DÍA DE LA TIERRA 2014 EN SANTA ROSA

Cada año más de mil millones de personas en 190 países toman medidas para celebrar el Día de la Tierra. Desde San Francisco a San Juan, de Pekín a Bruselas, de Moscú a Marruecos, las personas se reúnen para limpiar sus comunidades, compartir ideas para elevar la conciencia ambiental, y mucho más, todo en honor al medio ambiente.

La ciudad de Santa Rosa está organizando su Quinto Festival Anual del Día de la Tierra en *Courthouse Square* el sábado 19 de abril desde el mediodía hasta las 4 p.m. En asociación con la Agencia del Agua del Condado de Sonoma (*Sonoma County Water Agency*) le invitamos a que venga y aprenda sobre las organizaciones locales del medio ambiente, los productos verdes, y cómo podemos ayudarle a alcanzar sus objetivos de usar el agua de una manera eficiente. También estaremos ofreciendo consejos para ayudarle a conservar el agua durante el actual período de sequía, así como proporcionarle demostraciones de cómo puede ahorrar agua. Usted encontrará información acerca de talleres gratuitos, estudios gratuitos sobre el uso de agua para su hogar y negocio, accesorios de ahorro de agua y mucho más .

WWW.SRCITY.ORG/EARTHDAY

Antes de que comience el festival, habrá varias actividades de limpieza de los arroyos y parques alrededor de Santa Rosa. Las limpiezas se han programado para concluir antes del mediodía para que usted pueda relajarse y disfrutar de la fiesta. Usted puede encontrar más información visitando **www.srcity.org/earthday.**

COMIDA, DIVERSIÓN Y JUEGOS

El festival contará con vendedores de comida de la localidad. Ahí también estará nuestro amigo favorito del condado de Sonoma, *Clo*, la vaca, así que asegúrese de tomarse una foto con ella. Habrá muchas actividades ecoarte y juegos en el área de los niños, vea a *Fill-up* el payaso ¡quien le hará un personaje divertido con sus globos ecológicos!

RECICLAR, REPARAR Y LEER

Si usted tiene aparatos descompuestos o muy usados(cualquier cosa con un cordón) llévelo al camión de *Computer Recycling Center* para que sean reciclados . La Biblioteca de Herramientas de Santa Rosa (*Santa Rosa Tool Library*) estará allí. Nos ofrecen herramientas manuales y eléctricas para jardinería, reparaciones en el hogar y el trabajo del automóvil de forma gratuita a las personas que viven o trabajan en el condado de Sonoma ¿Se ha quedado sin libros para leer? Venga y visite la Biblioteca Móvil, es gratis. Glen Weaver y su familia han hecho posible que usted pueda traer sus libros viejos y los pueda donar para alegrar la vida de alguien. Al mismo tiempo ¡usted puede recoger algunos libros gratis para si mismo! *Affinity Solar* va a proporcionar energía solar para este evento y *Sol Horizon* estará en vivo trayéndole entretenimiento.

Si le da sed durante el evento visite el jardín de la cerveza y refrésquese con una cerveza de la cervecería Lagunitas. Si no puede asistir a todo el evento, sintonize la radio KRUSH y escuche nuestra transmisión en vivo. La entrada al festival es gratis y todos están invitados.

¡APOYE EL FUTURO QUE SE MERECE!

Un futuro más sostenible está dentro de nuestro alcance. Tenemos que modificar las viejas convenciones, mejorar la eficiencia energética e invertir en tecnología ecológica. Pero por encima de todo tenemos que defender el futuro que merecemos!

SANTA ROSA'S 2014 EARTH DAY FESTIVAL

Saturday, April 19, noon – 4:00 p.m.

BY JANN TRUMBLY, CITY OF SANTA ROSA

Every year over a *billion* people in 190 countries take action for Earth Day. From San Francisco to San Juan, Beijing to Brussels, Moscow to Marrakesh, people gather to clean up their communities, share ideas to raise environmental awareness, and more—all on behalf of the environment.

The City of Santa Rosa is hosting its 5th Annual Earth Day Festival in Courthouse Square on Saturday April 19th from noon to 4 p.m. We will be partnering with the So. Co. Water Agency to invite the community to learn about local environmental organizations, green products, and how we can help you achieve your water-use efficiency goals. We will also be providing ways to help conserve water during the current drought period as well as water saving demonstrations. You can discover valuable information including free workshops, home and business surveys checkups, devices, water saving fixtures, and much more.

WWW.SRCITY.ORG/EARTHDAY

Before the festival begins, there will be creek and park cleanups around Santa Rosa. The cleanups are scheduled to conclude in time for you to relax and enjoy the festival which begins at 12 noon. You can find out more information by visiting **www.srcity.org/earthday.**

FOOD, FUN AND GAMES

The Festival will include local food trucks and vendors. Our favorite Sonoma County resident, Clo the Cow will be there so be sure to get your picture taken with her. There will be lots of eco-art activities and games in the kids' area and while you are there Fill-up the Clown will make you a fun character with his eco-friendly balloons!

RECYCLE, REPAIR AND READ

If you have a broken or worn out appliance (anything with a cord) bring it to the Computer Recycling Center Van to be recycled. The Santa Rosa Tool Library will be there which offers hand and power tools for landscaping, home repair and automotive work free of charge to people who live or work in Sonoma County. Have you run out of books to read? Come visit the Free Book Mobile. Glen Weaver and his family have made it possible for you to bring your old well-loved books and donate them to brighten someone's life. At the same time you can pick up some free books for yourself!

This event will be powered by the generous people at Affinity Solar and there will be live entertainment by Sol Horizon. If you get thirsty come visit the beer garden for some refreshing Lagunitas brew. If you can't make it to the entire event, be sure to tune to KRUSH radio and listen for our live broadcast. Admission to the festival is free and the entire family is encouraged to join in the celebration.

STAND UP FOR THE FUTURE WE DESERVE!

A more sustainable future is within our grasps. We need to Rethink old conventions, Improve energy efficiency and Invest in green technology. Most of all we need to Stand Up For The Future We Deserve!

Si desea obtener más información sobre el evento, está interesado en ser un proveedor, patrocinador, o voluntario, por favor visite www.srcity.org/earthday o comuníquese con Gail Chavez en gchavez@srcity.org

If you would like more information about the event, are interested in being a vendor, sponsor, or volunteer, please visit www.srcity.org/earthday or contact Jann Trumbly at jtrumbly@srcity.org

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 spokesperson 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.

ENSEÑANDO A SU BEBÉ A TENER AUTOCONTROL

El autocontrol es la capacidad de controlar la forma en que nos comportamos o sentimos. Los bebés nacen sin autocontrol, así que conseguir lo que quieren de inmediato es una prioridad para ellos. Es por esto que el llanto es tan común e importante para los bebés y niños pequeños. Ayudar a aprender formas saludables de controlarse a sí mismos es clave para su desarrollo emocional.

VENTAJAS DE APRENDER EL AUTO-CONTROL

Los beneficios para pequeños que desarrollan un sentido saludable de autocontrol temprano en la vida se extienden mucho más allá de sus años de infancia. Diversos estudios han demostrado que tener un buen autocontrol predice los ingresos, la conducta de ahorrar, la seguridad económica, prestigio laboral, la salud física y mental, abuso de sustancias y la falta de condenas penales, entre otras áreas.

EL AUTOCONTROL EN DIFERENTES ETAPAS

Los recién nacidos comienzan a aprender sobre el autocontrol desde el primer momento en que lloran cuando tienen hambre o frío y tienen que esperar a que un adulto cuide de ellos. Una vez que se enteran de que al llorar logran conseguir alimento, abrazos, o el cambio de pañales, la vida empieza a ser predecible. Después aprenden que no tienen que desesperarse o llorar para conseguir lo que necesitan. Cuando los padres cubren estas necesidades básicas con un amor constante y una actitud de cuidado, los niños comienzan a desarrollar el autocontrol.

Una vez que pasa de ser bebé a ser un niño pequeño, su hijo ha aprendido el arte y la ciencia de utilizar el llanto o berrinche para conseguir lo que quiere, pero ahora no necesariamente para algo que necesita, como la comida o el sueño. Ahora él puede querer juguetes de otros niños, un teléfono, o alguna otra cosa interesante. Éste es el momento de empezar a introducir estas ideas muy importantes:

• Si el niño es capaz de mostrar autocontrol, aunque sea brevemente, estaba a punto de hacer algo que usted no aprobaría, elógielo y dele mucha atención positiva. Por ejemplo: "*Buen trabajo para mantener tus manos quietas*" o "*Gracias por esperar mientras mamá estaba en el teléfono*".

• Sin embargo, si su hijo no muestra un buen autocontrol, usted tiene varias opciones, como removerlo brevemente de la situación, o quitarle un pequeño privilegio durante unos minutos, o simplemente haciendo ignorar su falta de control. Luego de un breve período de tiempo, una vez que el niño parezca estar listo para volver a intentarlo, anímelo a intentarlo de nuevo, pero ahora mostrando autocontrol. Dele atención positiva por sus esfuerzos.

Predicar con el ejemplo

TEACHING YOUR BABY SELF-CONTROL

Self-control is the ability to control the way we behave or feel. Babies are born with no self-control, so getting what they want immediately is a high priority for them. This is why crying is so common and important for babies and toddlers. Helping them learn healthy ways to control themselves is key to their emotional development.

BENEFITS OF SELF-CONTROL

When little ones develop a healthy sense of self-control early in life the benefits extend far beyond their childhood years. Studies have shown that having good self-control predicts income, savings behavior, financial security, job prestige, physical and mental health, substance use, and lack of criminal convictions, among other areas.

SELF-CONTROL: DIFFERENT STAGES

Newborns start learning about self-control from the very first time they cry when they are hungry or cold and have to wait for an adult to take care of them. Once they learn that, when they cry, they will end up getting their food, hug, or diaper change, life starts being predictable. They learn that they don't need to get desperate or cry to get what they need. When parents attend these basic needs with a consistent love and caring attitude, young children begin to develop self-control.

Once he becomes a toddler, your son has learned the art and science of crying or even throwing a tantrum to get what he wants, but now he is not necessarily asking for something he needs, like food or sleep. Now he may want other kids' toys, a phone, or some other bright and shiny thing. This is the time to begin introducing these very important ideas:

• If your toddler is able to show self-control, even briefly, when she was about to do something you wouldn't approve of, praise her and give her lots of positive attention. For example: "Great job for keeping your hands to yourself" or "Thank you for waiting while mommy was on the phone."

• However, if your toddler does not show good self-control, you have a few options, like removing her briefly from the situation, or taking a small privilege from her for a few minutes, or simply ignoring her lack of control. After a brief amount of time has passed, once she seems ready to try again, encourage her to try again but now showing self-control. Give her positive attention for her efforts.

LEADING BY EXAMPLE

It's important to lead by example. Tell your little one what you're feeling and what you're doing to take care of yourself. When you say "Oops, I almost forgot to wash my hands before eating!" or "I feel tired but will finish putting away these books anyway" or "I feel stressed, so I need to sit down for a minute" and then follow through with these actions, you demonstrate that you are not conquered by your own emotions, but rather can decide how to control yourself and deal with them.

Manejo del estrés familiar: Cuerpos y mentes sanos • Family Stress Management: Healthy Bodies and Minds

El criar niños conlleva estrés. Nunca hay suficiente tiempo, dinero o ayuda suficiente. Recordando que los niños son afectados por el estrés de sus padres y que aprenden de éstos cómo manejarlo, sigamos los siguientes pasos para minimizar el estrés familiar — Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

• Evite o prevenga situaciones estresantes cuando sea posible.
• Esté alerta a las señales físicas, emocionales y conductuales de estrés, propias y de nuestros hijos.
• Evalúe la situación y determine si puede cambiar. "*Si tu mal no tiene cura, ¿por qué te apuras? Y si la tiene, ¿por qué te apuras?*".
• Identifique si es su problema. "*No pagues intereses por una deuda que no has incurrido*".
• Defina la seriedad de la situación. "*No te ahogues en un vaso de agua*".
• Establecer prioridades. "*Primero, lo primero*".
• Lidiar con la situación. "*A lo hecho, pecho*".

Las guías que a continuación se presentan nos ayudarán a manejar el estrés al fomentar cuerpos y mentes sanas, listos para enfrentar los retos diarios de la convivencia familiar.

• Realice actividad física diariamente.
• Dé y reciba masajes.
• Tome baños de agua caliente.
• Coma saludablemente. desayune, haga tres o más comidas diarias, lleve una dieta balanceada, consuma porciones moderadas, evite las bebidas gaseosas.
• Evite la automedicación con nicotina, alcohol u otras sustancias.
• Desarrolle rasgos de personalidad que ayudan a lidiar con el estrés, optimismo, sentido del humor y flexibilidad.
• Maneje las emociones de manera segura y constructiva. Reconozca sus emociones y sus antecedentes, busque desahogos y respete sus límites).
• Tome descansos frecuentemente, en lugares tranquilos y seguros. Apague el teléfono o use tapones en los oídos cuando vaya a descansar.
• Pase tiempo a solas regularmente, cree ratos de silencio, privacidad e introspección.
• Escriba un diario, ya que clarifica pensamientos y sentimientos, ayuda a tomar decisiones.

He aquí algunas técnicas simples, economicas y efectivas que ayudan a prevenir y aliviar los problemas físicos y emocionales precipitados por el estrés.

• Respire lenta y profundamente desde el abdomen, a lo largo del día.
• Relaje los músculos. Tense y relaje grupos de músculos en secuencia.
• Visualice, incluyendo todos los sentidos, cree imágenes mentales de bienestar y logros pasados o futuros.
• Medite. Calme el cuerpo y la mente mientras se concentra en la respiración, o en una palabra, frase o imagen.

Los pasatiempos son antídotos para los males causados por el estrés.

• Vea y participe en deportes.
• Toque y/o escuche música, baile.
• Admire y cree obras de arte.
• Dedique tiempo a sus intereses, jardinería, manualidades, mecánica, cocina.
• Lea, vea programas y películas con temas relajantes, constructivos e inspiradores.
• Cambie de ambiente saliendo a pasear frecuentemente.
• Póngase en contacto con la naturaleza. También ayuda el rodearnos de personas y mascotas calmantes, ¡y evitar aquellas que tienden a provocarnos estrés!

Para más información, visite ***www.nuestrosninos.com*** *o escriba a la Doctora Marisol* ***Marisolmunozk @gmail.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

There is stress involved in raising children. There is never enough time, money, or help. Remembering that children are affected by parental stress, and that they learn from adults how to handle their stress, follow these steps to minimize your family stress — Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

• Avoid or prevent stressful situations whenever possible
• Be alert to your own and our children's physical, emotional and behavioral signs of stress
• Assess the situation and determine if it can be changed. If what ails you has no cure, why worry? And if it does, why worry?
• Identify if it is your problem. Do not pay interest on a debt that is not yours.
• Define the seriousness of the situation. Do not drown in a glass of water.
• Set priorities. First things first.
• Deal with the situation. Once it is done, it is done.

The guidelines below will help us manage stress by promoting healthy bodies and minds, ready to face the daily challenges of family life.

• Engage in physical activity daily
• Give and receive massages
• Take hot baths
• Eat well. Have breakfast, three or more meals a day, a balanced diet, moderate portions, avoid soda drinks.
• Avoid self-medication with nicotine, alcohol, or other substances
• Develop personality traits that help us deal with stres: optimism, sense of humor, flexibility.
• Manage your emotions in safe and constructive ways: recognizing our feelings and their precipitants, finding ways to release tensions, honoring limits.
• Take breaks often, in quiet and safe places. Turn off the phone or use earplugs when going to rest.
• Spend time alone regularly, creating moments of silence, privacy, introspection
• Write in a journal (clarifies thoughts and feelings, helps to make decisions)

Here are some simple, inexpensive, and effective techniques to help prevent and relieve physical and emotional problems precipitated by stress.

• Slow and deep abdominal breathing throughout the day.
• Muscle relaxation, tense and relax muscle groups in sequence.
• Visualization: including all the senses to create mental images of past or future wellbeing and success.
• Meditation: calms the body and mind while concentrating on your breathing, or a word, phrase or image.

Hobbies are antidotes to the ills caused by stress.

• Engaging in sports, as participant or spectator.
• Playing and listening to music, dancing
• Admiring and creating works of art
• Spending time with your interests, gardening, crafts, mechanics, cooking.
• Reading and watching shows and movies with relaxing, constructive and inspiring themes
• Changing scenery by going out frequently
• Being in contact with nature

It also helps to surround ourselves with soothing people and pets, and to avoid those that tend to provoke stress!

For more information, visit ***www.nuestrosninos.com*** *or write Doctora Marisol at* ***Marisolmunozk @gmail.com.***

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

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400
Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney
Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases ~ Evictions ~ Notary Public
Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción. I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion. LDA-46, Sonoma County

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!

ENSEÑANDO A SU BEBÉ A TENER AUTOCONTROL

VIENE DE LA PÁGINA 16

Es importante dirigir a nuestros hijos con nuestro ejemplo. Dígale a su pequeño lo que siente y lo que está haciendo para cuidar de usted mismo. Cuando usted dice "*¡Uy, se me olvidó lavarme las manos antes de comer!*" o "*Me siento cansado, pero voy a terminar de guardar estos libros de todos modos*" o "*me siento estresado, así que tengo que sentarme un minuto*" y luego usted hace lo que dice, usted demuestra no haber sido conquistado por sus propias emociones, sino que puede decidir cómo controlarse usted mismo y tratar con ellas.

LA AYUDA COMIENZA AQUI:
Llame al 2-1-1
Sonoma County 2-1-1™ Get Connected. Get Answers.
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.
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

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.

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

Thursday, March 27, 2014

Flamingo Resort and Spa in Santa Rosa

NINTH ANNUAL

latinos in the workplace

An educational conference to empower the Latino workforce with knowledge and tools to become tomorrow's business owners, managers and leaders. Topics of discussion are: Safety; Communication; Wellness; OSHA Compliance and Education

THE JOHN JORDAN FOUNDATION
UNDERWRITING SPONSOR

(707) 546-5500
www.nceca.org
mary@nceca.org

Northern California Engineering Contractors Association
1000 Apollo Way, Ste. 100 / PO Box 8249, Santa Rosa 95407

COUNTY OF SONOMA
Room to Move. Room to Grow.

Oficial de Control de Animales (ACO) I/II – Bilingüe
$17.05 - $20.73/hora
$20.47 - $24.87/hora

El Departamento de Servicios de Salud está buscando candidatos calificados para ocupar los puestos de ACO I y II. Para obtener mayor información sobre los requerimientos y para llenar su solicitud en línea, visite nuestro sitio web en **www.yourpath2sonomacounty.org** o comuníquese a Recursos Humanos al **(707) 565-2331**. Fecha límite para solicitar **3/13/14.** Somos empleadores que ofrece igualdad de oportunidades.

Animal Control Officer I/II -Bilingual
$17.05 - $20.73/hour
$20.47 - $24.87/hour

The Dept. of Health Services is seeking qualified candidates to fill one position for ACO I/II. For info on qualifications and to apply online, visit us at **www.yourpath2sonomacounty.org** or call HR at **(707) 565-2331.** Apply by **3/13/14** EOE

COUNTY OF SONOMA
Room to Move. Room to Grow.

Enfermero de Salud Pública (PH Nurse) I/II
$67,664 - $82,253/Anual
$70,982 - $86,302/Anual

El Departamento de Servicios de Salud está buscando candidatos calificados para ocupar los puestos de PH Nurse I y II. Para obtener mayor información sobre los requerimientos y para llenar su solicitud en línea, visite nuestro sitio web en **www.yourpath2sonomacounty.org** o comuníquese a Recursos Humanos al **(707) 565-2331.** Fecha límite para solicitar **3/13/14**. Somos empleadores que ofrece igualdad de oportunidades.

Public Health Nurse I/II
$67,664 - $82,253 Annually
$70,982-$86,302/Annually

The Dept. of Health Services is seeking qualified candidates to fill one position for PH Nurse I/II. For info on qualifications and to apply online, visit us at **www.yourpath2sonomacounty.org** or call HR at (707) 565-2331. Apply by **3/17/14** EOE

COUNTY OF SONOMA
Room to Move. Room to Grow.

Administrador de Servicios de Promoción y Comunicación de Salud – Bilingüe $63, 845-$77,619/Anual

El Departamento de Servicios de Salud está buscando una persona con entusiasmo y experiencia para ocupar un puesto vacante de tiempo completo. Para obtener mayor información o para enviar su solicitud en línea, visite nuestro sitio web en **www.yourpath2sonomacounty.org** o comuníquese al **(707) 565-2331.** La fecha límite para recibir solicitudes es **3/13/14.** Somos empleadores que ofrece igualdad de oportunidades.

Health Services Outreach & Communications Manager – Bilingual
$63, 845-$77,619/Annually

The Dept. of Health Services is seeking an enthusiastic and experienced individual for 1 full-time vacancy. For info and to apply online, visit us at **www.yourpath2sonomacounty.org** or call HR at **(707) 565-2331.** Apply by **3/13/14** EOE

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.

¿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

ESTÁ BUSCANDO EMPLEO? Únase a los fans del Periódico Bilingüe La Voz en el grupo *"La Voz Bilingual Newspaper Fans"* en Facebook y sea el primero en recibir lo más reciente en empleos disponibles. WWW.LAVOZ.US.COM también presenta más oportunidades de empleo en la primera página.

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

RECRUITERS: ARE **YOU** LOOKING FOR **BILINGUAL/BICULTURAL EMPLOYEES?**

Use the La Voz Bilingual Newspaper social media network on Facebook. Your recruitment will be seen by 3,000+ readers and forwarded to their friends. We can target larger areas and reach more potential job applicants. The Co. of Sonoma has posted over 45 jobs in the last month alone! Hire the workers that can best serve our growing demographic! ***ads@lavoz.us.com***

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 Ave. Santa Rosa, CA 95404
(707) 548-8552 o (707) 566-8410

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

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

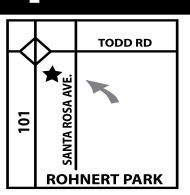
Ayuda a la gente a presentar la bancarrota bajo las leyes de los Estados Unidos.

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

$$ RECYCLE $$

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

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/Enero **$1.85 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

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

¡APOYE EL LAGO DE SU LOCALIDAD, 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.

SEGURO DE AUTO
Desde $15 al mes*
A Usted le cuesta menos
Cost U Less insurance center
¡Más opciones y el mejor servicio!
Planes económicos de mes a mes
Vehículo no está a su nombre ¡OK!
Sin licencia de conducir
Conductores nuevos • Con multas • SR-22 • DUI
707-202-5012
*Aplican restricciones
costulessins.com
ABIERTO TARDE Y FINES DE SEMANA
Lic#0C13463
Sacramento Auto Insurance Center, Inc. DBA Cost-U-Less Insurance Center. *Aplican restricciones. Solo prima por daños a terceros. Ejemplo: conductor de 37 años, 2011 Toyota Corolla, solo daños a terceros –límites 15/30/5– 10,000 millas por año. C.P. 95815. Prima real varíara.

ABOGADO DE
ACCIDENTES
EN EL TRABAJO
Knopp Pistiolas
Administrative Law Attorneys
Abogado Spiro K. Pistiolas
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.

¡GENIALES SORTEOS DE MARZO!
$240,000
HOT CARS & FAST CASH
GIVEAWAY
PLATINUM CHEVROLET
DEL 3 AL 29 DE MARZO
8 AUTOMÓVILES CAMARO
ADEMÁS DE $40,000 EN EFECTIVO
¡GARANTIZADO!
OBTENGA UNA PARTICIPACIÓN GRATUITA POR DÍA ¡SIMPLEMENTE DESLICE SU TARJETA!
SORTEOS A LAS 9 P.M. TODOS LOS VIERNES Y SÁBADOS
1 - GANADOR DE UN AUTOMÓVIL CAMARO
10 - GANADORES DE $500 EN EFECTIVO
¡EN CADA SORTEO!
¡NUEVO!
JUMBO FREE CASH
RAPID JACKPOTS GUARANTEED!
¡LA MANERA MÁS FÁCIL DE GANAR HASTA $25,000!
¡EL JACKPOT COMIENZA EN $10,000 Y SE GARANTIZA QUE SE PAGARÁ AL LLEGAR A $25,000!
CUANDO ALGUIEN CONSIGUE EL JACKPOT, TODAS LAS PERSONAS QUE ESTÁN JUGANDO ACTIVAMENTE EN LAS MAQUINITAS DE MONEDAS CON SU TARJETA OBTIENEN $25 PARA JUGAR GRATIS EN LAS MAQUINITAS. ¡GARANTIZADO!
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
LAS MARCAS Y LOS MODELOS PUEDEN VARIAR DE AQUELLOS QUE APARECEN EN LA PUBLICIDAD. LAS NORMAS COMPLETAS ESTÁN DISPONIBLES EN EL CENTRO DE RECOMPENSAS. DEBE TENER 21 AÑOS DE EDAD O MÁS PARA PARTICIPAR. DEBE TENER UNA TARJETA DE RECOMPENSAS DE GRATON Y UNA IDENTIFICACIÓN VÁLIDA. LA GERENCIA SE RESERVA TODOS LOS DERECHOS. ©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