EARTH DAY & WELLNESS FESTIVAL ON THE WINDSOR TOWN GREEN
SUNDAY, APRIL 21, 2013
11 AM - 3 PM

FREE ENTERTAINMENT, FAMILY ACTIVITIES, FARMERS MARKET, ENVIRONMENTALLY FRIENDLY PRODUCTS & WELLNESS INFORMATION

Parks Make Life Better!

7o ANUAL

DIA DE LA TIERRA Y FESTIVAL DE BUENA SALUD

¡INTERACTIVO Y DIVERTIDO!

DOMINGO, 27 DE ABRIL, 2014 • 10AM - 2PM
WINDSOR TOWN GREEN

Música en Vivo y Entretenimiento Gratis • En el Tablado

11am to 2pm - Demonstraciónes de Salud, Bailes étnicos de adultos y niños, y Presentación del Centro de Rescate de Pajaros

- Juegos y Artesanías para Niños
- Verduras de Primavera y Comida de venta de los Agricultores
- Información de Buena Salud
- Estacionamiento de Bicicletas - Gratis
- "Vodeville del Medio Ambiante" En el Tablado
- Productos del Medio Ambiante

"VENTAS DE PLANTAS" PATROCINADO POR EL CLUB DE JARDIN WINDSOR

Windsor Refuse & Recycling, Inc. · Yoga Paradise · Town of Windsor · Windsor Wellness Partnership · Windsor Farmers Market

FOR MORE INFORMATION GO TO WWW.TOWNOFWINDSOR.COM

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.*

¡NO SEA EL VECINO DE SU BARRIO QUE PERMITE EL DESARROLLO DE MOSQUITOS!

Revise diversas áreas alrededor de su casa que pudieran ser contenedores de agua de lluvia durante este invierno.

Ejemplo de fuentes de mosquitos y formas de reducir los mosquitos en su casa.

FOSAS SÉPTICAS: *Repare las grietas o agujeros sobre las tapas de las fosas. Coloque filtros que permitan la ventilación de las tuberías.*
ESTANQUES, LUGARES DEL JARDÍN DONDE SE ACUMULA AGUA U OTROS ABREVADEROS: *Coloque peces que se alimentan de mosquitos (disponibles en su distrito local para el control del mosquito).*
BARRILES QUE ACUMULAN EL AGUA DE LA LLUVIA: *Cúbralos con una malla fina.*
TUBERÍAS Y CANALES PARA EL DESAGÜE DE LAS LLUVIAS: *Remueva hojas y otras acumulaciones.*
CONTENEDORES, CARRETILLAS, JUGUETES, ETC: *Colóquelos "boca abajo" o bien guárdelos en un lugar cubierto durante la época de lluvias.*
BOTES O LANCHAS: *Cúbralos con una lona atada firmemente.*
ACUMULAMIENTO DE AGUA BAJO LA VIVIENDA: *Utilice una bomba de sumidero para succionar el agua acumulada bajo su vivienda y repare cualquier tubería rota.*
ALBERCAS PARA NIÑOS: *Vacíelas y aléjelas del agua de la lluvia.*
BASURA Y OTROS ARTÍCULOS: *Limpie las áreas externas de la vivienda y tire todo lo que sea basura.*
BOTES DE BASURA: *Manténgalos cubiertos con una tapa que cierre con firmeza.*
ALBERCAS Y "HOT TUBS": *Proporcióneles un mantenimiento adecuado. Reporte las albercas o "hot tubs" abandonados a su distrito local para el control del mosquito.*

DON'T BE THE NEIGHBORHOOD MOSQUITO BREEDER!

Check for items around your home that may hold rain water this winter.

Examples of mosquito sources AND ways to reduce mosquitoes around your home

SEPTIC TANKS: *Fix cracks on exposed lids; screen vent pipes.*
PONDS/WATER GARDENS & TROUGHS: *Stock with Mosquito fish (available at your local mosquito control district).*
RAIN BARRELS: *Cover with a fine mesh screen and clean out leaves and debris.*
CONTAINERS, WHEELBARROWS, TOYS, ETC: *Flip upside down or store inside, away from the rain.*
TARPS/BOATS: Secure tightly so water runs off.
WATER UNDER HOME: *Use sump pump to remove water and fix broken pipes.*
KIDDIE POOLS: *Dump and store away from rain.*
TRASH/MISCELLANEOUS ITEMS: *Clean yard and dispose of trash.*
GARBAGE CANS: *Keep covered with a secure lid.*
POOLS/HOT TUBS: *Properly maintain and report neglected or dirty pools/hot tubs to your local mosquito control district.*

ÁREAS COMUNES EN LAS QUE SE ALOJA EL MOSQUITO EN NUESTROS PATIOS Y JARDINES. Botes o lanchas descubiertas • Botes de basura sin tapadera • Desagües para la lluvia obstruidos • Fuentes y bebederos para aves • Áreas bajas • Cubetas y barriles • Bases para colocar las macetas para plantas • Recipientes con agua para las mascotas • Vagonetas y otros juguetes Mangueras que gotean agua • Agujeros en los troncos de los árboles • Llantas • Estanques y charcas • Albercas sin mantenimiento

El Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma acabará con sus problemas con el mosquito GRATIS

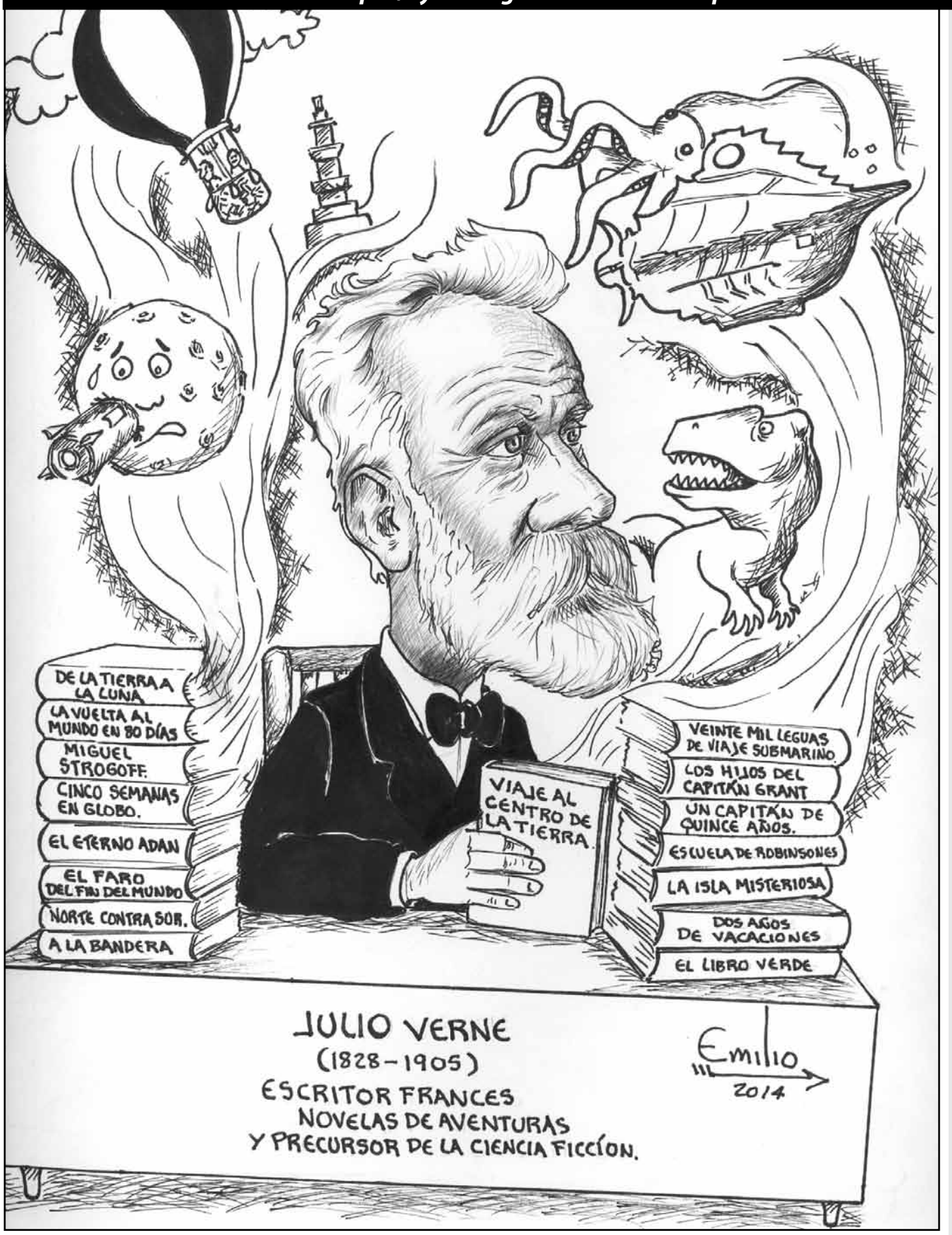
MARIN/SONOMA MOSQUITO & VECTOR CONTROL DISTRICT

Para obtener mayor información comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades de Marin y Sonoma

Contact the Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931 • Monday thru Friday • De lunes a viernes de 7:00am a 3:30pm
Llame al **1 800 231.3236** o visite nuestro sitio Web en **www.msmosquito.com**

Julio Verne por/by A. Vargas • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez



Julio Verne was born 8 February 1828 in the city of Nantes, France. The eldest of five children, he enjoyed the city's maritime life and contemplated the docks and the great ships come and go from the family's summer house. His father, Pierre Verne, was a lawyer and always hoped that his son would take over the family legal business.

At the age of 19, Verne was sent to Paris to study law. But fate had different plans for him. He soon became interested in theater, and encouraged by his friend Alexandre Dumas (the author of *The Three Musketeers*), started writing plays. Verne quit law to write a series of not very successful theatrical works, which were turned down by publishers. As he continued writing, he worked as a stockbroker in Paris in order to gain financial stability and support himself. It was around this time that he met Honorine de Viane, a young widow with two daughters. The couple married when Verne was 28, and four years later, they had a son, Michel Jean Pierre Verne.

In 1862, Verne's life took a new turn when a friend introduced him to publisher Pierre-Jules Hetzel. A year later, Verne had published his first novel Five Weeks in a Balloon. This book, the first of his adventure classics *Extraordinary Journeys*, laid much of the foundations of modern science fiction and allowed him to become a full-time writer. In the next 40 years, Verne authored over 60 works within the series *Extraordinary Journeys* that include international best sellers such as *Journey to the Centre of the Earth*, *Twenty Thousand Leagues Under The Sea*, *and Around the World in Eighty Days*.

The year 1886 marked the beginning of late life misfortunes for the French writer. Verne was shot in the leg by his mentally disturbed nephew, Gaston. The attack left the writer partially crippled. Shortly after the incident, Verne's longtime friend and publisher Hetzel died. Perhaps, as a result of Verne's being face-to-face with death, he and his son were drawn closer.

In his later years, Verne turned away from stories of adventure and discovery to explore the dangers of scientific and technological misuse and its impact on the environment. Among these works are *Propeller Island* and *The Begum's Fortune.* During his lifetime, Verne also wrote short stories, essays, poems and plays.

Verne died on March 24, 1905, leaving behind a legacy that continues to inspire writers, film directors and artists in the 21st Century.

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*

Julio Verne nació el 8 de febrero de 1828 en la ciudad francesa de Nantes. Desde la casa veraniega de la familia, este mayor de cinco hermanos disfrutaba la vida marítima de la ciudad y gozaba contemplando el puerto y los grandes barcos partir y llegar a éste. Su padre, un abogado llamado Pierre Verne, siempre quiso que su hijo heredara el despacho legal de la familia. A los 19 años, le envió a París para estudiar derecho.

Pero el destino tenía planes distintos para él. Comenzó a interesarse por el teatro y, animado por su amigo Alejandro Dumas (autor de *Los Tres Mosqueteros*), empezó a escribir guiones teatrales. Verne abandonó el derecho para escribir varias piezas teatrales poco exitosas, que fueron rechazadas por las casas editoriales. Aunque siguió escribiendo, comenzó a trabajar como corredor de bolsa para adquirir estabilidad financiera y ganarse la vida. En este época conoció a Honorine de Viane, una joven viuda con dos hijas. La pareja se casó cuando Verne tenía 28 años. Cuatro años después, tuvieron un hijo, Michel Jean Pierre Verne.

En 1982, la vida de Verne cambió radicalmente cuando un amigo le presentó al editor Pierre-Jules Hetzel. Un año más tarde, había publicado su primera novela: *Cinco semanas en globo*. El libro, el primero de su colección de aventuras *Viajes Extraordinarios*, sentó las bases de la ciencia ficción moderna, permitiéndole convertirse en escritor a tiempo completo. En los próximos 40 años, Verne publicó más de 60 trabajos dentro de la serie *Viajes Extraordinarios*, que incluyen éxitos de ventas internacionales como *Viaje al centro de la Tierra*, *Veinte mil leguas de viaje submarino* y *La vuelta al mundo en ochenta días*.

El año 1886 marcó el comienzo de una vejez plagada de desgracias para el escritor francés. Verne recibió un disparo en la pierna de su sobrino, Gastón, que sufría problemas mentales. El ataque dejó al escritor parcialmente inválido. Poco después murió el gran amigo y editor de Verne, Hetzel. Y, quizá, a raíz del cara a cara que Verne tuvo con la muerte, su hijo y él estrecharon su relación.

En sus últimos años, Verne se alejó de las historias de aventuras y descubrimientos para explorar los peligros del uso indebido de la ciencia y la tecnología, y el impacto de éste en el medioambiente. Entre dichos trabajos están *La isla misteriosa* y *Los quinientos millones de la Begún.* Durante su trayectoria, Verne también escribió relatos cortos, ensayos, poemas y obras teatrales.

Verne murió el 24 de marzo de 1905, dejando atrás un legado que continúa inspirando a escritores, directores de películas y artistas del siglo XXI.

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.*

City of Santa Rosa

AVISO DE REUNIÓN COMUNITARIA/AUDIENCIA PÚBLICA PLAN CONSOLIDADO 2014 – 2019

A la Ciudad de Santa Rosa le interesa su opinión sobre la planeación para distribuir los fondos federales para vivienda y desarrollo comunitario que recibirá durante los próximos cinco años. Cada año, el Departamento de Viviendas y Desarrollo Urbano (HUD) de EE.UU. proporciona fondos para los programas de vivienda y desarrollo comunitario. Para recibir estos fondos, la Ciudad debe preparar un informe llamado el Plan Consolidado.

El pasado 3 de abril de 2014 se publicó el Anteproyecto del Plan Consolidado para 2014 a 2019 y el Plan de Acción 2014/2015 para recibir comentarios públicos. El plan está disponible en forma electrónica en el sitio web de la Ciudad en **http://srcity.org/departments/economicdev/housing/pages/fed_grant.aspx.** Las copias impresas están disponibles en el Departamento de Desarrollo Económico y Vivienda (Economic Development and Housing) ubicado en City Hall Annex en 90 Santa Rosa Avenue; en la oficina del administrador de la ciudad (City Manager's Office) ubicada en City Hall, 100 Santa Rosa Avenue, Room 10; y en la matriz de la Biblioteca Pública del Condado de Sonoma ubicada en las calles 4th y E.

Se llevó a cabo una audiencia/reunión pública como parte del proceso del Plan Consolidado. Esta audiencia /reunión pública presentó los hallazgos del proceso de investigación para la planeación consolidada, y dio la oportunidad al público de proporcionar sus opiniones. Un intérprete estuvo disponible en la audiencia/reunión pública. La audiencia/reunión tuvo lugar en la siguiente fecha y lugar: 1 de abril de 2014, a las 6:30 PM en el City Hall Annex – Conference Room 7 A/B, ubicado en el 90 Santa Rosa Ave.

El periodo de comentarios públicos es del 3 de abril al 5 de mayo de 2014. Pueden enviarse los comentarios a:

Kelli Kuykendall, Especialista del programa, Departamento de Desarrollo Económico y Vivienda
(Department of Economic Development and Housing)
City of Santa Rosa, 90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, California 95404
707-543-3315, kkuykendall@srcity.org

La Ciudad de Santa Rosa no discrimina a personas con discapacidades en la admisión o acceso, o en el tratamiento o empleo en sus programas o actividades. Hay disponibles servicios o apoyos para personas con discapacidades, incluyendo información impresa en formatos alternativos para permitir que las personas con discapacidades participen en las reuniones públicas y programas, contactando a la Secretaria Administrativa al (707) 543-3300 con una semana de anticipación a la reunión o el programa.

También hay acceso a esta información vía internet, en: **http://www.srcity.org**

NOTICE OF COMMUNITY MEETING/PUBLIC HEARING 2014 – 2019 CONSOLIDATED PLAN

The City of Santa Rosa would like your input on how it plans to distribute federal housing and community development funds it will receive over the next five years. Each year the U. S. Department of Housing and Urban Development (HUD) provides funding for housing and community development programs. To receive these funds, the City must complete a report called the Consolidated Plan.

On April 3, 2014, the Draft Consolidated Plan for 2014 through 2019 and the 2014/2015 Action Plan (Plan) was released for public comment. The Plan is available electronically on the City's website at **http://srcity.org/departments/economicdev/housing/pages/fed_grant.aspx.** A hard copy is available at the Department of Economic Development and Housing located in the City Hall Annex at 90 Santa Rosa Avenue; the City Manager's Office located in City Hall, 100 Santa Rosa Avenue, Room 10; and the Main Branch of the Sonoma County Public Library located at 4th and E Streets.

A public hearing/meeting was held as part of the Plan process. The public hearing/meeting presented findings from the consolidated planning research process and allow thepublic to provide input. The hearing/meeting took place as follows:

April 1, 2014 at 6:30 p.m. at te City Hall Annex – Conference Room 7 A/B, 90 Santa Rosa Avenue.
The public comment period runs from April 3 through May 5, 2014. Comments may be sent to:
Kelli Kuykendall, Program Specialist, Department of Economic Development and Housing
City of Santa Rosa, 90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, California 95404
707-543-3315, kkuykendall@srcity.org

The City of Santa Rosa does not discriminate on the basis of disability in the admissions or access to, or treatment of or employment in, its programs or activities. Disability-related aids or services, including printed information in alternate formats, to enable persons with disabilities to participate in public meetings and programs are available by contacting the Administrative Secretary at (707) 543-3300 one week prior to the meeting/program.

This information can also be accessed via the internet at: **http://www.srcity.org.**

EXHIBICIÓN EN EL ENVIRONMENTAL DISCOVERY CENTER, PARQUE REGIONAL SPRING LAKE, EN SANTA ROSA

Sábado 26 de abril, de 11:00 AM A 4:00 PM. Celebre el Día de la Tierra y el Día de los Niños divirtiéndose gratis en el *Environmental Discovery Center* (Centro para el Descubrimiento Ambiental) en el Parque Regional Spring Lake, en Santa Rosa. Se les invita a los niños para que realicen actividades artesanales con los naturalistas del *Discovery Center* y a que exploren el "*tide pool*" del *Discovery Center*, asimismo habrá exhibiciones donde los niños podrán participar. Los niños podrán adquirir estrellas de mar, tomar el viaje de "*Down the Drain*" ("A través de los canales de desagüe") y aprender sobre la forma en que nuestra agua viaja hasta llegar a su destino. Las familias que hablan español podrán unirse al grupo de español para realizar una caminata por todo el parque y aprender más sobre las plantas y la vida silvestre de este hermoso parque. También habrá personas que pinten la cara de los niños, personas que cuenten historias, además de otras actividades, asimismo se contará con la presencia de la estación de radio Éxitos 98.7 FM. El Environmental Discovery Center está ubicado justo adentro del parque, en la entrada de Violetti Road. El estacionamiento tiene un costo de $7 y es gratis para los miembros de *Regional Parks* (Parques Regionales).

ENVIRONMENTAL DISCOVERY CENTER OPEN HOUSE, SPRING LAKE REGIONAL PARK, SANTA ROSA

Saturday, April 26 , 11 a.m. to 4 p.m. Celebrate Earth Day and Dia de los Ninos with free fun for families at the Environmental Discovery Center at Spring Lake Regional Park in Santa Rosa. Kids are invited to make crafts with the Discovery Center's naturalists and explore the Discovery Center's tidepool and other hands-on exhibits. Kids can hold sea stars and take a trip "Down the Drain" and learn where our water goes. Families can join a naturalist on a Spanish-language hike into the park to learn more about its plants and wildlife. There will also be face-painting, storytelling and other activities and radio station Exitos 98.7 FM. The Environmental Discovery Center is just inside the park's Violetti Road entrance. Parking is $7 or free for Regional Parks members.

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.

HISTORIAS Y CUENTOS PARA TU BEBÉ

Todo el mundo disfruta de una buena historia. Por lo general, leemos historias en los libros pero también es divertido usar nuestra imaginación para inventar un cuento o recordar una vieja historia y compartirla con los demás. Los niños son especialmente entretenidos por historias positivas y divertidas. Inventar historias también es ideal para los bebés y niños pequeños, incluso si ellos no entienden cada palabra.

BENEFICIOS DE LAS HISTORIAS

• Mejor vocabulario: Las historias enseñan a los niños nuevas palabras y pueden ayudarles a conectar esas palabras con las emociones, sonidos e imágenes. Cuando usted ayuda a sus hijos a aprender nuevas palabras, usted ayuda a su cerebro a crecer y hacerlos más inteligentes.

• Mejor capacidad de escuchar: Cuando los bebés y niños pequeños escuchan historias, su capacidad de prestar atención crece, ya que se ven emocionados por la historia y quieren escuchar lo que viene después. Al tener que esperar y escuchar, también desarrollan habilidades sociales y de autocontrol, que necesitarán para tener éxito en la escuela y en las futuras relaciones con los demás.

• Desarrollo emocional: Las historias suelen incluir emociones como la ira, la tristeza, la sorpresa, la felicidad, la vergüenza y el miedo. Cuando ayudamos a los niños a identificar o nombrar las diferentes emociones, estamos ayudando a su desarrollo emocional.

• Mejora la imaginación: A los pequeños les encanta usar su imaginación para ver en su mente los personajes y otras cosas que están escuchando en las historias. Mejorar la imaginación de su hijo es uno de los grandes beneficios de contarle historias.

• Memoria: Después que los niños escuchan una historia, pueden describir detalles o incluso contarle partes de la historia a los demás, lo que ayuda a ejercitar sus habilidades de memoria. Recordar los detalles importantes de una historia puede aumentar la autoestima de su hijo, especialmente si usted lo elogia por recordar detalles.

• Enseñar valores: Las historias son una excelente herramienta para los padres y cuidadores que quieren comenzar a plantar las semillas de importantes valores familiares, culturales, espirituales y morales.

*Vea **CUÁNDO PUEDO COMENZAR** en la pág. 17*

STORYTELLING WITH YOUR BABY

Everyone enjoys a good story. e usually read stories in books, but it's also fun to use our imagination to invent a tale or recall an old story and share it with others. Children are especially entertained by fun, positive stories. Making up stories is also great for babies and toddlers, even if they don't understand every word.

BENEFITS OF STORYTELLING

• **Enhanced vocabulary:** Stories teach children new words and can help them connect those words to emotions, sounds, and images. When you help your children learn new words, you help their brains grow and make them smarter.

• **Improved listening skills:** When babies and toddlers listen to stories their ability to pay attention grows because they are excited by the story and want to hear what comes next. By waiting and listening, they also develop social skills and self-control, which they will need to succeed in school and in future relationships with others.

• **Emotional development:** Stories usually include emotions such as anger, sadness, surprise, happiness, shame, and fear. When we help children identify or name different emotions, we are helping their emotional development.

• **Improved imagination:** Little ones love using their imagination to picture in their minds the characters and other things they are hearing about in stories. Improving your child's imagination is a great benefit of storytelling.

• **Memory skills:** After children listen to a story, they may describe something about it to you later or even tell parts of the story to others, which helps exercise their memory skills. Remembering important details of a story can boost your child's self-esteem especially if you praise him for remembering details.

• **Teaching values:** Stories are an excellent tool for parents and caregivers who want to start planting the seeds of important family, cultural, spiritual, and moral values.

WHEN CAN I START TELLING STORIES TO MY CHILD?

Storytelling, as well as reading, talking, playing and singing to our kids, should start as early as possible. Even though your baby won't understand what you're saying at first, children begin to learn to talk by hearing the sounds that make words. The expressions you make, your physical affection, changes in the tone of your voice, and your smile will all help your baby begin to understand what the words mean. Just as important, sharing this time together helps a special bond grow between you and your baby. Your baby will feel safer in her new world and she'll feel cared for and loved. A strong parent-child relationship is the wonderful result of this experience for both of you, so begin telling stories, reading, talking, playing, and singing with your baby as early as possible to see the most benefits.

Hablemos sobre la salud mental • Family Stress Management: Healthy Bodies and Minds

***Marisol Muñoz-Kiehne, PhD** y/and **Andrea Naranjo.** Photo courtesy of Marisol.*

Cuando escuchamos las palabras "salud mental" tendemos a pensar en las personas que tienen problemas serios. Quizás visualizamos a personas que usan drogas, que se hablan a ellos mismos o se comportan de maneras extrañas. Sin embargo, no confundamos la salud mental con la enfermedad mental. Al igual que hay maneras de mejorar la salud de nuestro cuerpo, hay maneras de promover nuestra salud mental. — Andrea Naranjo y Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

PROMOVIENDO LA SALUD GENERAL

Sabemos lo que es la salud y lo que significa estar saludable. Cuando se trata de nuestra salud física, conocemos los comportamientos y hábitos que pueden disminuir las probabilidades de enfermarnos, tales como:

• Usar hilo dental y cepillarse los dientes diariamente. Conduce a una buena higiene dental y a tener menos picaduras

• Comer muchas frutas y verduras. Reduce el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, problemas cardíacos, etc.

• Lavarse las manos rutinariamente. Minimiza los gérmenes y disminuye los chances de enfermarnos

• Hacer ejercicio regularmente. Reduce el riesgo de problemas del corazón, derrame cerebral, colesterol alto, etc.

PROMOVIENDO LA SALUD MENTAL

Cuando escuchamos las palabras "salud mental" tendemos a pensar en las personas que tienen muchos problemas serios. Quizás visualizamos a personas que usan drogas, que se hablan a ellos mismos, o se comportan de maneras extrañas. Sin embargo, no confundamos la salud mental con la enfermedad mental. Al igual que hay maneras de mejorar la salud de nuestro cuerpo, hay maneras de promover nuestra salud mental. Estas incluyen:

• Participar en actividades placenteras que disfrute (leer, escuchar música, jardinería, etc.).

• Pasar tiempo en la naturaleza (pasear al perro, salir a caminar entre la vegetación o cerca de cuerpos de agua).

• Compartir tiempo de calidad con amigos o familiares.

• Experimente relajación (de cuerpo y mente a través de la recreación, la meditación, las practicas espirituales).

• Ejercitarse, ya que genera endorfinas en el cerebro las cuales mejoran el estado de ánimo.

• Sea agradecido por todo lo positivo en su vida (¡y tal vez hasta por lo que no es tan positivo!).

• Sea amable con usted mismo (adoptar el autocuidado y evitar la autocrítica).

• Ofrezca su tiempo, talentos, o recursos a otros quienes los necesiten.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Nuestro cerebro es un órgano muy avanzado y complicado; no nos debe extrañar que de vez en cuando necesite un poco de atención extra. Reconozca algunas señales y síntomas de problemas, por ejemplo:

• Sentirse irritable la mayoría de los días.

• Problemas al dormir.

• Falta de interés en actividades que antes disfrutaba.

• A menudo sentir dolores en el cuerpo o tensión muscular.

• Dolores de cabeza frecuentes.

• Sentirse preocupado, ansioso, o nervioso.

• Falta de energía, fatiga persistente.

• Dificultades para concentrarse.

• Falta de ganas de convivir con otras personas, aislamiento social.

Recuerde que pedir ayuda es un signo de fortaleza y no de debilidad. Es útil pedir asistencia con cosas como mover un sofá, y hablar con alguien cuando nos damos cuenta de que nos hemos estado sintiendo o actuando diferente a lo típico para nosotros. Las personas que buscan ayuda para asuntos emocionales y mentales tienden a superar sus dificultades más rápido, y están menos propensas a experimentar problemas similares en el futuro, de manera que pueden regresar a sus vidas felices y sanas.

RECURSOS

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

When we hear the words "mental health" we often think of people who have a lot of serious problems. We might visualize individuals who use drugs, talk to themselves, or behave in unusual ways. However, let's not confuse mental health with mental illness. Just like there are ways to improve the health of our bodies, there are ways to promote our mental health. — Andrea Naranjo and Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

PROMOTING GENERAL HEALTH

We know what health signifies and what it means to be healthy. When it comes to our physical health we have learned about behaviors and habits that can decrease our chances of becoming sick, such as:

• Flossing and brushing daily- Leads to good dental hygiene and fewer cavities

• Eating plenty of fruits and vegetables

• Reduces risk of obesity, diabetes, heart problems, etc.

• Washing hands routinely- Ensures we keep germs away and reduces the odds of our becoming ill

• Exercising regularly- Lessens risk of heart problems, stroke, high cholesterol, etc.

PROMOTING MENTAL HEALTH

When we hear the words "mental health" we often think of people who have a lot of serious problems. We might visualize individuals who use drugs, talk to themselves, or behave in unusual ways. However, let's not confuse mental health with mental illness. Just like there are ways to improve the health of our bodies, there are ways to promote our mental health. These include:

• Engage in pleasurable activities that you enjoy (reading, listening to music, gardening, etc.)

• Spend time in nature (walking the dog, going on a hike, taking a walk among vegetation or by the water)

• Spend quality time with friends or family

• Experience relaxation (of body and mind through recreation, meditation, spiritual practices)

• Exercise, for it releases mood-enhancing endorphins in your brain

• Be thankful for the positive things in your life (and maybe for the not so positive ones too!)

• Be kind to yourself (embrace self-care and avoid self-criticism)

• Volunteer your time, talents, or treasures to others in need

WARNING SIGNS

Our brain is a most advanced and complicated organ; it's no wonder that from time to time it needs a little extra TLC. Recognize some of the signs and symptoms of problems, for example:

• Feeling irritable more days than not

• Difficulty sleeping

• Lack of interest in previously enjoyed activities

• Experiencing body aches or muscle tension often

• Frequent headaches

• Often feeling worried, anxious, or nervous

• Persistent lack of energy, fatigue

• Difficulty concentrating

• Social isolation, withdrawing from others

Remember that asking for help is a sign of strength and not weakness. It is useful to ask for assistance when moving a couch, and to reach out when we notice that we have been feeling or acting differently from our usual selves. People who seek help for emotional and mental concerns tend to overcome their difficulties quicker, and are less likely to experience similar problems in the future, so they can get back to their living happy and healthy lives.

RESOURCES

www.eachmindmatters.org; www.reachout.com

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

¿CUÁNDO PUEDO COMENZAR A CONTAR HISTORIAS A MI NIÑO?

Contar historias, así como leer, hablar, jugar y cantar a nuestros hijos, debe comenzar tan pronto como sea posible. A pesar de que su bebé no va a entender lo que está diciendo desde el primer momento, los niños empiezan a aprender a hablar al escuchar los sonidos que componen las palabras. Las expresiones que usted realiza al contarle historias, su afecto físico, cambios en el tono de su voz y su sonrisa le ayudan a su bebé a comenzar a entender lo que significan las palabras. Igual de importante es que al compartir este tiempo juntos, se desarrolla un vínculo especial entre usted y su bebé. Su bebé se sentirá más seguro en su nuevo mundo y se sentirá cuidado y amado. El maravilloso resultado de esta experiencia para los dos es lograr tener una fuerte relación padre/madre-hijo, por lo que empiece a contar historias, leer, hablar, jugar y cantar con su bebé tan pronto como sea posible para ver la mayor cantidad de beneficios.

HOGAR/TIERRA: UN VIAJE TEATRAL ESCUELA PREPARATORIA ELSIE ALLEN

El Departamento de Drama de Elsie Allen tiene el gran orgullo de presentar el estreno en la costa oeste de la obra teatral *Home/Land* (Hogar/Tierra) escrita y desarrollada por el Proyecto Teatral Albany de Chicago, la cual trata sobre la forma en que las actuales leyes de inmigración afectan las vidas humanas. Esta presentación se realizará los días 2, 3, 8 y 9 de mayo a las 7:30 en el teatro de la Escuela Preparatoria Elsie Allen. Esta obra teatral fue estrenada en el año de 2012, sus presentaciones se extendieron en tres ocasiones mientras se realizaron durante tres meses y las entradas fueron siempre agotadas. Fue inicialmente presentada el verano pasado en el Festival de Teatro Latino de 2013, en el Teatro Goodman de Chicago, asimismo tuvo un excelente recibimiento por parte de la crítica, el periódico Chicago-Sun Times la catalogó como "verdaderamente sorprendente" y el periódico Chicago Reader como "íntima, retadora, divertida, estimulantes e inspiradora". Los boletos de entrada tienen un costo de $10 por adulto y $6 por estudiante. Los boletos están a la venta en la puerta y en **brownpapertickets.com**.

Saludos del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma

¡Tiendas de alimentos saludables para una comunidad saludable!

sonoma county
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

Raquel Lepe Campos, *quien es la propietaria de Super Latino Market and Bakery, junto a su esposo, vende tabaco, alcohol y bebidas azucaradas, pero dice que sus clientes prefieren sus artículos más saludables.*

Raquel Lepe Campos, *who owns Super Latino Market and Bakery with her husband Gilbert, sells tobacco, alcohol and sugary drinks, but says that her customers prefer healthier items.*

LA PRIMERA Y MÁS GRANDE ENCUESTA EN SU CLASE REALIZADA EN CALIFORNIA PARA ANALIZAR LAS TIENDAS QUE VENDEN TABACO, ALCOHOL Y ALIMENTOS

Cuando usted entra caminando a *Super Latino Market and Bakery* sus ojos se conducen hacia el brillante letrero de frutas y verduras colocado sobre la pared de la parte de atrás. Mientras continúa caminando observará un estante lleno de saludables bocadillos o botanas, tales como nueces, cacahuates, pistachos, etc. y chiles en vinagre, además se puede ver otra mesa completamente llena de frutas y vegetales frescos. Raquel Lepe Campos, quien es la propietaria de Super Latino Market and Bakery, junto a su esposo, vende tabaco, alcohol y bebidas azucaradas, pero dice que sus clientes prefieren sus artículos más saludables.

SOCIOS TRABAJANDO EN COLABORACIÓN PARA AYUDAR A LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL Y DIFUNDIR UNA MEJOR NUTRICIÓN

El mes de marzo marca el inicio de la promoción de la campaña *Healthy Stores for a Healthy Community* (Tiendas saludables por una comunidad saludable) realizada en todo el estado. Oficiales de salud pública y socios colaborativos para la prevención en el consumo de tabaco y alcohol y nutrición están trabajando unidos para mejorar la salud de los californianos proporcionándoles información sobre cómo es que los productos no saludables están siendo promovidos entre la población de jóvenes e influenciando su comportamiento que pueden conducir a la obesidad, enfermedades crónicas y hasta la muerte.

Por primera vez, las tiendas de alimentos fueron analizadas en cuanto a sus promociones en productos de tabaco, alcohol y alimentos juntos en una sola encuesta. Estos datos le proporcionan al condado de Sonoma una situación más exacta sobre las áreas que necesitan ser mejoradas y las áreas que son mejor manejadas que en otros condados.

EL CONDADO DE SONOMA OBTIENE LA CALIFICACIÓN MÁS ALTA EN CUANTO A LA PUBLICIDAD DE ARTÍCULOS DE CONSUMO SALUDABLES

El reporte muestra que las tiendas ubicadas en el condado de Sonoma se encuentran ubicadas con las mejores calificaciones del estado debido a las campañas de promoción de salud que realizan. El contribuir para la obtención de un resultado positivo son los esfuerzos que realiza el proyecto de *Healthy Food Outlet* (Lugar de alimentos saludables), desarrollado y puesto en práctica a través del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma y financiado por el Programa del Norte de California de Kaiser Permanente "Alimentación Saludable, Vida Activa" (HEAL, por sus siglas en inglés). Actualmente, el proyecto trabaja con 15 pequeños mercados en Boyes Hot Springs, Healdsburg, Petaluma, Rohnert Park y el sur y el oeste de Santa Rosa para proveer y promover la venta de opciones de alimentos y bebidas más saludables.

Las tiendas participantes estuvieron de acuerdo en realizar cambios dentro de sus tiendas, tales como ofrecer una selección más amplia de frutas y vegetales frescos, ofrecer bocadillos o botanas más saludables, asimismo limitar la promoción de aquellos alimentos que son menos saludables. Este proyecto proporciona a las tiendas formas de publicidad más saludable colocadas en toda la tienda, las cuales presentan mensajes tales como "*Agregue granos de maíz, chile, tomate y cebolla a sus quesadillas*".

LAS TIENDAS DE ALIMENTOS SON NUESTROS COLABORADORES

"*Me siento muy motivada por la gran cantidad de jóvenes que actualmente padecen diabetes, para ofrecer alimentos saludables en mi tienda. Deseo ayudar para que esta generación de jóvenes se alimente en forma saludable*", dijo Raquel Lepe Campos. Su madre siempre estuvo enfocada en criar a su familia con alimentos hechos con frutas y vegetales frescos, además de que fueran completos. Actualmente esta tradición es llevada a las tiendas de Santa Rosa. Raquel dice que los clientes siempre esperan las recetas que el proyecto de *Healthy Food Outlet* proporciona cada mes.

El Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma está comprometido en invertir recursos en la prevención para mejorar el ambiente de estas tiendas. "*Estamos muy interesados en asegurarnosque existan alternativas* ***(Vea TIENDAS en la pág. 21)***

THE FIRST AND LARGEST SURVEY OF ITS KIND IN CALIFORNIA ANALYZING TOBACCO, ALCOHOL AND FOOD IN STORES

When you walk into Super Latino Market and Bakery your eyes are drawn to the bright produce display on the back wall. On your way you will pass a shelf with healthy snacks, like nuts and pickled peppers, and a second table full of fresh produce. Raquel Lepe Campos, who owns Super Latino Market and Bakery with her husband Gilbert, sells tobacco, alcohol and sugary drinks, but says that her customers prefer healthier items.

COLLABORATION BETWEEN TOBACCO, NUTRITION AND ALCOHOL PREVENTION PARTNERS

March marks the release of data from the Healthy Stores for a Healthy Community statewide campaign. Public health officials, tobacco prevention, nutrition and alcohol prevention partners are working together to improve the health of Californians by educating them on how unhealthy products are promoted to youth and influence behaviors that can lead to obesity, chronic diseases and even death.

For the first time, grocery stores were analyzed for their promotion of tobacco, alcohol and food products together in one survey. This data gives Sonoma County a good look at where they can make improvements and where they are faring better than other counties.

SONOMA COUNTY RANKED HIGHEST FOR HEALTHY ADVERTISING

The report shows that Sonoma County stores ranked highest in the state for their healthy advertising. Contributing to the positive finding are the efforts of the Healthy Food Outlet Project, developed and implemented through the Sonoma County Department of Health Services and funded by the Northern California Kaiser Permanente's Healthy Eating Active Living Program (HEAL). Currently the project works with 15 small markets in Boyes Hot Springs, Healdsburg, Petaluma, Rohnert Park and South and West Santa Rosa to provide and promote the sale of healthier food and beverage options to their customers.

Participating stores agree to make in-store changes, such as carrying larger selection of fresh produce, offering healthier snacks, and limiting advertising of less healthy foods. The project provides the stores with healthy advertising to be placed throughout the store with messages like *"Add corn, peppers, tomatoes and onions to your quesadillas."*

GROCERY STORES ARE OUR PARTNERS

"I am motivated by the amount of young kids with diabetes, to carry healthy food in my store. I want to help this generation to eat healthy," says Lepe Campos. Her mother was committed to raising the family with meals made from fresh produce and whole food. The tradition is now being carried over into the Santa Rosa market. She says that customers look forward to the recipes the Healthy Food Outlet Project provides monthly.

Sonoma County Department of Health Services is committed to investing in prevention by improving the retail environment. *"We are interested in ensuring there are healthy alternatives to the many unhealthy choices out there, and that youth exposure to alcohol, tobacco, sugary drinks and snacks is minimized. We are looking to stores to be our partners, and we are confident that by working together we can find mutual benefit,"* said Brian Vaughn, Health Policy, Planning and Evaluation Division Director, Sonoma County Department of Health Services.

HEALTHY STORES FOR A HEALTHY COMMUNITY SURVEY

The survey includes state, regional and county level data with new insights on the number of stores selling tobacco located near our schools; the types of tobacco and alcohol products being sold; advertising and placement of such products in stores; the availability of e-cigarettes; and the availability and promotion of unhealthy and healthy food. You can visit **HealthyStoresHealthyCommunity.com** to see more results from the survey.

For more information and resources please visit the Sonoma County Tobacco Prevention Program's website **sonoma-county.org/BreatheEasy** and the Healthy Eating Active Living Program's website **sonoma-county.org/health/meetings/heal.asp**.

This initiative aligns with Health Action, Sonoma County's collaborative effort to improve the health and health equity of all residents. To learn more about Health Action visit **sonomahealthaction.org.**

APRIL IS FAIR HOUSING MONTH

During the mid-to-late sixties, the casualties in Vietnam were increasing and the death toll was heaviest upon young, poor African-American and Hispanic infantrymen. Yet back home, the families of these servicemen, although qualified, could not purchase or rent homes in certain residential developments because of their race or national origin.

In 1966, a series of open-housing marches in Chicago, led by Dr. Martin Luther King, Jr., accompanied by nationally broadcasted images of white outrage, finally put the issue of fair housing firmly on the political map. Even so, while Congress had discussed a fair housing bill through much of the mid-1960s, not much had been done.

That changed following Dr. King's assassination on April 4, 1968. While the nation mourned the murdered activist and angry riots raged in America's cities, President Lyndon Johnson, sensing that the time was right, pushed Congress to pass the bill. On April 11, 1968, just one week after Dr. King was shot, the Civil Rights Act was finally put into law.

Title VIII of the 1968 Act is the Federal Fair Housing Act. It prohibits discrimination in the sale, rental, financing of housing based on race, color, national origin, religion, and gender. It was amended in 1988 to include protections for people with disabilities and families with children. In California, there are additional protections for marital status, sexual orientation, ancestry, source of income and arbitrary characteristics such as age or occupation.

More than a dozen nonprofits in California provide fair housing services. Among them is Fair Housing of Marin (FHOM), which provides comprehensive fair housing services by helping individuals fight discrimination, trains real estate professionals to comply with the law, and encouraes diversity in our neighborhoods. FHOM invites all Bay Area residents to join us in celebrating Fair Housing Month by promoting fair, inclusive, and open housing policies in all neighborhoods, schools, and communities.

¿Tiene usted alguna buena idea para su calle, cuadra, vecindario o su comunidad entera?

El pueblo de Windsor le puede ayudar a realizar sus ideas a través del programa de Fondos para el Mejoramiento del Vecindario (Neighborhood Improvement Funding Program).

El propósito de este programa de reembolso es que sus ideas hagan de su comunidad un mejor lugar para vivir. Los reembolsos de hasta $1,000 están disponibles para programas que aumenten la comunicación entre los vecinos, que mejoren la condición física de un vecindario, que aumenten el orgullo e identidad del vecindario o que ayuden a conectar a los grupos culturales. El Programa de Fondos para el Mejoramiento del Vecindario es la manera de poder ayudarle a crear un proyecto que sea exitoso. Al reunir a las personas para un programa de mejoramiento del vecindario, usted está ayudando a reforzar la comunidad de Windsor.

Do you have a great idea for your street, block, neighborhood, or the community as a whole?

The Town of Windsor can help bring your idea to life through the Neighborhood Improvement Funding Program.

Funding of up to $1,000 are available for projects that increase communication among neighbors, improve the physical condition of a neighborhood, enhance neighborhood pride and identity, or help build bridges between cultural groups. The Neighborhood Improvement Funding Program is the Town's way of helping you create a successful project. By bringing people together for a neighborhood improvement project, you are helping to strengthen the Windsor community.

Para calificar, su programa debe de satisfacer los siguientes requisitos.

- Ofrecer un beneficio identificable o un impacto positivo a su calle, cuadra o vecindario. Puede ser un proyecto físico o una actividad que reúna a los vecinos. Los fondos de reembolso también están disponibles para aumentar el alcance o los programas para el vecindario ya existentes.
- Proporcionar un periodo de tiempo y fecha específica, identificar claramente los pasos y los resultados y desglosar los costos.
- No debe ser de naturaleza política o religiosa, incluyendo, pero no limitándose a apoyar una iniciativa propuesta, una medida en una boleta para votar o un candidato.
- Debe incluir la participación de al menos tres vecinos.

Algunos ejemplos de proyectos que pudieran ser elegibles son:
Proyectos de voluntarios, actividades de limpieza en la comunidad y embellecimiento, organización de eventos que invite a que se conozcan los vecinos (por ejemplo: fiestas de la cuadra), embellecer los jardines de la comunidad, plantar árboles o colocar una banca en el vecindario para que descansen las personas.

Diseño del proyecto y reembolso
Queremos asegurarnos que su proyecto sea exitoso. Asegúrese que su proyecto esté bien planeado, con fechas específicas, pasos definidos y un plan de mantenimiento en curso, si es necesario. La Comisión de Parques y Recreación del Pueblo de Windsor revisará las aplicaciones y destinará las cantidades de fondos de los reembolsos en su junta regular el 11 de junio de 2014 a las 6 p.m. Se les requerirá a los grupos que entreguen los recibos (o documentos similares verificando los gastos) y fotografías documentando el proyecto antes de recibir el reembolso. Se enviarán los cheques de reembolso al líder del equipo del proyecto después de que haya completado el evento/proyecto. El pueblo de Windsor se reserva el derecho de rechazar la solicitud que no cumpla con el propósito declarado y a los criterios de este programa.

Cómo llenar y enviar su aplicación
Usted puede conseguir una aplicación en el sitio web del pueblo de Windsor: **www.townofwindsor.com** y en el edificio Town Hall. Las aplicaciones deben ser enviadas y aprobarse antes de comenzar su proyecto o evento.

Los aplicantes interesados deben de enviar su aplicación antes del 8 de mayo de 2014 a las 6:00 p.m. Para obtener más información, por favor llame a **Irene Camacho-Werby (707) 838-1010** o envíe un correo electrónico a **icamacho@townofwindsor.com**

To be eligible, your project must meet the following requirements:

- Provide an identifiable benefit or positive impact to your street, block, or neighborhood. It can either be a physical project or an activity that brings neighbors together. Funding is also available for expanding the scope or outreach of existing neighborhood projects.
- Have a specific timeline, clearly defined steps and out-comes, and a breakdown of the costs.
- Must not be political or religious in nature, including, but not limited to the support of a proposed initiative, ballot measure, or candidate.
- Must include the active involvement of at least three neighboring households.

Here are a few examples of projects that might be eligible for funding:
Volunteer projects, community clean-ups and beautification activities; Organizing events that encourage neighbors to get to know each other (e.g. block parties); Community gardens, tree planting, a bench for a resting area in the neighborhood.

Awards Process
Applications are offered and accepted once a year. The Town's Park and Recreation Commission will review the applica-tions and the funding. Once funds are approved the projects may be executed between July 1, 2014 and May 5, 2015. When the project is completed, you must submit pictures, itemized expenses, and a final report describing the project's success by June 5, 2015, to be eligible for the reimbursement of funds expended on the project by the neighborhood. The Town reserves the right to decline an application that does not meet the stated intent and criteria of this program.

Applications are available on the Town's website **www.townofwindsor.com** and at Town Hall. Applications must be submitted and approved prior to starting your project or event.

Application Deadline is Thursday, May 8, 2014, at 6:00 PM.

For more information, please call **Irene Camacho-Werby** at **(707) 838-1010** or email: **icamacho@townofwindsor.com.**

TOWN OF WINDSOR

ABRIL ES EL MES NACIONAL DE LA VIVIENDA JUSTA

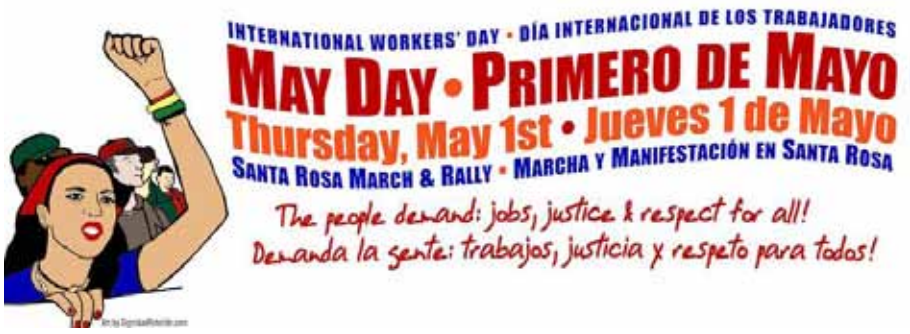
A mediados y finales de los años sesenta, las bajas en Vietnam aumentaban y el número de muertos era más elevado entre los soldados jóvenes y de bajos recursos, quienes en su mayoría eran afroamericanos o hispanos. Al mismo tiempo, las familias de estos soldados no podían comprar o alquilar casas en algunas urbanizaciones residenciales, aunque llenaran los requisitos, por causa de su raza u origen étnico.

En 1966, las marchas en Chicago que protestaban contra las injusticias en la vivienda, dirigidas por el Dr. Martin Luther King, Jr., expusieron el tema de la equidad en la vivienda firmemente en el mapa político. Estas marchas difundieron imágenes de la indignación de personas blancas a nivel nacional. Aun así, aunque el Congreso había debatido un una ley de vivienda justa a través de gran parte de la década de los sesenta, no se había hecho mucho para hacerla realidad.

Eso cambió tras el asesinato de Dr. King el 4 de abril de 1968. Mientras la nación lamentaba la muerte del activista, y numerosas manifestaciones inundaban las ciudades de Estados Unidos, el presidente Lyndon Johnson, sintiendo que era el momento adecuado, puso presión al Congreso para que aprobara la ley. El 11 de abril de 1968, apenas una semana después de que el Dr. King fuera asesinado, la Ley de Derechos Civiles fue aprobada.

La Sección VIII de la Ley de 1968 es conocida como la Ley Federal de Vivienda Justa. El Acta prohíbe la discriminación en la venta, alquiler y financiamiento de la vivienda basada en la raza, color, origen nacional, religión y género. La ley fue enmendada en 1988 para incluir protecciones para personas con incapacidades y familias con niños. En el estado de California, hay protecciones adicionales para el estado civil, orientación sexual, descendencia ancestral, fuente de ingresos y características arbitrarias, tales como la edad o profesión.

Más de una docena de organizaciones sin fines de lucro en California ofrecen servicios de vivienda justa. Entre estos se encuentra Fair Housing of Marin (FHOM), que ofrece servicios integrales de vivienda justa, ayudando a los residentes a luchar contra la discriminación, capacitando a los proveedores de vivienda para que cumplan con la ley y fomentando la diversidad en nuestros vecindarios. FHOM invita a todos los residentes del área de la Bahía a celebrar el Mes Nacional de Vivienda Justa y a promover planes de vivienda inclusiva y abierta en todos nuestros vecindarios y comunidades.



A las 4:00 pm - Gather at the Old Albertson's lot // Reunirse en el lote donde estaba Albertson, 665 Sebastopol Rd. near/ cerca de Dutton Ave. 4:45 pm - Start March to downtown Court House Square for Rally // La marcha comienza en este lugar con dirección al centro de la ciudad para empezar el mitin.

LOS PROVEEDORES DE SERVICIOS LATINOS BUSCAN OFRECER NUEVAS OPORTUNIDADES PARA LOS EMPRESARIOS LATINOS Y PERSONAS DE BAJOS RECURSOS EN LA AGRICULTURA.

Los datos demográficos del condado muestran que por lo menos el 25% de la población del condado de Sonoma es latina. Sin embargo, ese porcentaje no se refleja en las posiciones de liderazgo o empresariales. Los Proveedores de Servicios Latinos tiene la esperanza de aumentar ese porcentaje y por eso están en búsqueda de latinos y otras personas de bajos recursos quienes estén involucrados en la agricultura o la ganadería, ya sea como parte de su trabajo o su pasión, y que estén actualmente interesados en tomar un paso nuevo, hacia otro nivel.

La llamada es para agricultores o ganaderos principiantes que quieran iniciar o ampliar su propio negocio de agricultura. A través de una beca del USDA, se estableció una alianza entre la Extensión Cooperativa de la Universidad de California (UCCE), Santa Rosa Junior College (SRJC) y los Proveedores de Servicios Latinos para desarrollar y llevar a cabo un nuevo programa llamado "*Sonoma County Agroprenuers*". El programa es de 9 semanas y tiene la intención de enseñar cómo se inicia y expande con éxito un negocio en la agricultura.

Los estudiantes de este año aprenderán de manera única y práctica en el establecimiento de *Shone Farm*, conocerán y trabajarán con expertos y maestros agricultores y ganaderos, ampliarán su red y tendrán la oportunidad de conocer a otros empresarios con intereses similares; con apoyo, construirán su propio plan de negocio y descubrirán oportunidades emocionantes y los recursos disponibles. Además, al finalizar este programa, los participantes obtendrán un crédito proporcionado por SRJC, recibirán un certificado del programa y serán incluidos como miembros de *Farmlink*.

Las clases comienzan el 6 de junio y se llevará a cabo todos los viernes durante nueve semanas en *Shone Farm*. Habrá días de campo opcionales y oportunidades disponibles fuera del programa. Las clases serán en inglés y están abiertas a todos los que tienen el deseo de iniciar un negocio en la agricultura, independientemente de su origen étnico o económico.

Para solicitar, visite el sitio internet: http://ucanr.edu/sites/BFRSOCO/, llene y envíe una solicitud antes del 15 de abril. Hay becas disponibles, pero son limitadas. Para más información póngase en contacto con Fabiola Espinosa al (707) 837-9577 o envíe un correo electrónico a fespinosa@latinoserviceproviders.org.

LATINO SERVICE PROVIDERS SEEKS TO PROVIDE NEW OPPORTUNITIES FOR LATINO AND UNDERSERVED ENTREPRENEURS IN AGRICULTURE.

Our county demographics show at least 25 % of the Sonoma County population as Latino yet this is not always reflected in the leadership or entrepreneurial positions. Latino Service Providers is hoping to change that by looking for Latinos and other underserved individuals that are already farming or ranching either as part of their job or passion and are interested in taking this to a new level.

Calling all beginning farmers or ranchers who want to start or expand their own farming or ranching business. Through a USDA grant, a partnership was established between the University of California Cooperative Extension, Santa Rosa Junior College (SRJC), and Latino Service Providers to develop and carry out a new program called Sonoma County Agroprenuers. This is a nine week program that will teach how to successfully start and expand a business in agriculture.

This year's cohort will experience learning in a unique hands-on setting at Shone Farm, learn from the experts and master farmers and ranchers, expand their network and meet other entrepreneurs with similar interests, have fun creating their own business plan and learning about exciting opportunities and resources available. In addition, upon completion of this program, participants will earn one credit through the SRJC, will receive a certificate from the program, and will become a member of Farmlink.

Classes start June 6th and are held every Friday for nine weeks at Shone Farm with other optional field days and outside opportunities available throughout the program. Classes are held in English and are open to everyone who has a desire to start a business in agriculture regardless of ethnic or economic background.

To Apply please visit the website: http://ucanr.edu/sites/BFRSOCO/ and submit an online application before April 15th. Limited scholarships are available. For more information contact Fabiola Espinosa at (707) 837-9577 or fespinosa@latinoserviceproviders.org

BECOME A VENDOR!

Cinco de Mayo Celebratio in Windsor! It is estimated that this year's event will attract over 3,000 enthusiastic participants to enjoy local entertainment, fun activities, and food vendors. Please consider becoming a vendor. Promote your business while being associated with a successful program that celebrates culture, environment and community. showcasing local talent and celebrating community will bring an afternoon of great enjoyment for all to the Windsor Town Green. This free event promises to be unlike anything else in Sonoma County. Vendor space for this exciting event is available to your business/organization, as outlined below:

- Non-Profit group not selling a product - FREE
- Non-Profit group selling a product - $91
- Resident Private/Business (food) - $101
- Non-Resident Private/Business/Non-Profit - $110

Vendor space is defined as a 10'x10' space. Tables, chairs, and shade cover are not provided, however you are encouraged to bring what you need to be comfortable and to best display your products. Recommended forms of shade would be a canopy, umbrella or booth covering. Festive booth decorations and/or table coverings are also recommended.

If you would like to participate in the Cinco de Mayo event please complete an application and return it by April 14, 2014. Applications can be found on the Town of Windsor's website, at **www.townofwindsor.com.** Completed applications can be emailed or faxed with credit card payments.

Mail to: Town of Windsor, Att: Pearl Reed, P.O. Box 100, Windsor, CA 95492. **E-mail to:** preed@townofwindsor.com
Fax to: (707) 838-1264

The Town of Windsor will require all "Food Vendors" to provide insurance coverage meeting Town of Windsor's requirements. In the event insurance can not be provided, it is available for purchase. Please indicate on the application if you would like further information on purchasing insurance through the Town of Windsor. Non-Food vendors may be required to provide insurance, depending upon level of activity and/or risk, all other vendors will be required to sign a Waiver of Liability form. Should you have any questions, please call **707 838-1267.**

We look forward to working with you! Town of Windsor & Windsor Parks and Recreation Foundattion

Start or Grow Your Own Farm or Ranch Business!

SONOMA COUNTY AGROPRENEURS' PROGRAM

SONOMA COUNTY AGROPRENEURS

THE PROGRAM INCLUDES:

- Customized business training and farming/ranching practices.
- Classes – June 6th to August 8th at Shone Farm
- Optional tours of master farmers & ranchers operations
- Completing a business plan with support from SBDC counselors.
- Access to Shone Farm's land while in the course and other resources.

Classes are taught in English

To apply visit: http:tinyurl.com/BFR2014

Limited Scholarships Available!

USDA
United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

For more information contact:
Fabiola Espinosa, LSPSC
BFRDP Bilingual Coordinator
Phone: (707) 837-9577
fespinosa@latinoserviceproviders.org

LATINO SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE UCCE University of California Cooperative Extension

Visit us Online:
http://ucanr.edu/sites/BFRSOCO

Like us on Facebook!

SONOMA COUNTY CASA SEEKS VOLUNTEER MENTORS FOR NEGLECTED CHILDREN

Every day in Sonoma County, children are removed from their homes because they have been abused, neglected, or abandoned. Through no fault of their own, these children are made dependents of the Juvenile Court and enter a world where an overburdened legal system sometimes cannot hear their voices. These youth need a CASA advocate to provide consistent and personal support as they go through months and sometimes years of legal procedures. All too often, the children are moved from one temporary placement to another, never knowing what it is to have the comfort of a permanent home. The CASA volunteer provides human contact that the youth need and the adult experience and savvy the court needs to make better decisions for them. Being a CASA makes a difference in the lives of these youth:

"If it weren't for you, school would have been harder. If it weren't for you I would not have started school with new clothing. If it weren't for you, I would not have had a wonderful senior year. If it weren't for you, I would not have my CASA. If it weren't for you, I wouldn't be me. Thank you." — Written by a CASA youth

Juvenile court officials have identified an additional 50 youth who need advocates and CASA is appealing to Sonoma County residents to volunteer. If you care and have about 10 hours a month to spend, being a CASA can be a very gratifying work. A CASA is a powerful voice in a child's life. Executive Director, Millie Gilson, states that there are approximately 155 volunteers, and hopes to recruit another 25 with the next training. The Spring training, which takes place over three and a half days begins Thursday, April 24th 2014, from 10:00-1:30, then runs from Tuesday, April 29th, through Thursday, May 1st, from 8:30-5:00. Classes are held at CASA's office at the Los Guilicos complex near Oakmont in Santa Rosa. For more information on how to get involved and to sign up for the CASA training, contact Millie Gilson at **707-565-6375.**

CASA DEL CONDADO DE SONOMA BUSCA CONSEJEROS VOLUNTARIOS PARA NIÑOS DESATENDIDOS

Todos los días en el condado de Sonoma, muchos niños son removidos de sus hogares debido a que han sido abusados, descuidados o abandonados. Sin tener culpa alguna, estos niños se han convertido en personas dependientes de la Corte Juvenil y entran a un mundo donde en ocasiones el ya sobrecargado sistema legal no puede escuchar sus voces. Estos jovencitos necesitan un defensor de CASA para que les proporcione apoyo consistente y personal durante algunos meses, y en ocasiones años de procedimientos legales. También es muy frecuente que los niños se muden de un lugar temporal a otro, sin nunca saber qué es tener la comodidad de un hogar permanente. El voluntario de CASA proporciona el contacto humano que el joven necesita y la experiencia adulta y la percepción que la corte necesita para tomar mejores decisiones para ellos. El ser parte de CASA marca la diferencia en la vida de estos jóvenes:

"Si no fuera por ustedes, la escuela sería aún más difícil, no hubiera empezado la escuela con ropa nueva. Si no fuera por ustedes, no hubiera tenido un excelente último año en la escuela preparatoria y no tuviera mi CASA. Si no fuera por ustedes, no sería yo. Gracias". Escrito por un joven de CASA.

Los oficiales de la Corte Juvenil han identificado 50 jóvenes más que necesitan apoyo y CASA apela a la bondad de los residentes del condado de Sonoma para que realicen un voluntariado. Si a usted le interesa y dispone de alrededor de diez horas al mes, ser parte de CASA puede ser un trabajo gratificante. Un voluntario de CASA es una voz poderosa en la vida de un niño.

La directora ejecutiva, Millie Gilson, indica que existen aproximadamente 155 voluntarios y espera reclutar 25 más para el próximo entrenamiento. El entrenamiento de primavera se lleva a cabo durante tres días y medio e inicia el jueves 24 de abril de 2014, de 10:00 am a 1:30 pm y continúa del martes 29 de abril al jueves 1 de mayo de 2014, de 8:30 AM a 5:00 PM. Las clases son llevadas a cabo en la oficina de CASA, en el complejo de Los Guilicos, cercano a Oakmont, en Santa Rosa. Para mayor información y registrarse al entrenamiento de CASA, comuníquese con Millie Gilson al **707 565-6375.**

Comadres y Carriolas

CAMINATA EN ESPAÑOL PARA PADRES E HIJOS EN SEBASTOPOL

12 de abril de 2014 a las 10:00 AM

Se hace una atenta invitación a los padres de familia y sus hijos para que se unan a una amigable y naturalista caminata con carriolas en el Parque Regional Ragle Ranch, en Sebastopol. Esta caminata será conducida completamente en español y es una excelente oportunidad para relacionarse con otros padres de familia, conocer más sobre este parque popular y disfrutar de un agradable tiempo al aire libre mientras se mantienen activos. Las personas que conducirán esta caminata hablarán sobre los animales y las plantas locales, la historia del parque y cómo podemos conservar las áreas para picnic de este hermoso parque. Este paseo es gratis. El estacionamiento tiene un costo de $7 y es gratis para los miembros de *Regional Parks* (Parques Regionales). El lugar de encuentro será en el estacionamiento ubicado cerca de las canchas de tenis. Para obtener mayor información, comuníquese al 707 565-2730 para español o al 707 565-2041 para inglés.

Comadres y Carriolas

SPANISH-LANGUAGE HIKE FOR PARENTS AND CHILDREN IN SEBASTOPOL

APRIL 12, 2014, 10:00Am

Parents and children are invited to join a bilingual naturalist on a stroller-friendly walk at Ragle Ranch Regional Park in Sebastopol. This walk will be conducted entirely in Spanish and is an opportunity to connect with other parents, learn more about this popular park and enjoy an active hour outdoors. The naturalist will talk about local animals and plants, the history of the park, and how to reserve the park's picnic areas. This outing is free. Parking is $7 or free for Regional Parks members. Meet in the parking lot near the tennis courts. Call 707 565-2730 for more information in Spanish or 707 565-2041 for information in English.

TIENDAS VIENE DE LA PÁGINA 18

saludables para todas las opciones no saludables que siempre existen en todas las tiendas; asimismo que la exposición de los jóvenes a anuncios y estantes llenos de alcohol, tabaco, bebidas azucaradas y botanas no saludables sea minimizada. Estamos buscando más tiendas de alimentos para que se conviertan en colaboradores de este programas, además estamos seguros que trabajando unidos podemos encontrar el beneficio mutuo", dijo Brian Vaughn, directos de la división de planeación y evaluación de políticas de salud del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma.

TIENDAS DE ALIMENTOS SALUDABLES CON UNA ENCUESTA PARA UNA COMUNIDAD SALUDABLE

Esta encuesta incluye datos a nivel estatal, regional y del condado con nuevas percepciones sobre el número de tiendas que venden tabaco y que están ubicadas cerca de escuelas, sobre los tipos de tabaco y productos de alcohol vendidos en cada establecimiento, la publicidad y la colocación de estos productos en las tiendas, la disponibilidad de los e-cigarettes (cigarros electrónicos), asimismo la disponibilidad y promoción de alimentos saludables y no saludables. Para obtener los resultados detallados de esta encuesta, puede visitar **Healthy StoresHealthyCommunity.com**.

Para obtener mayor información y recursos, favor de visitar el sitio de internet del Programa de Prevención en el Consumo de Tabaco del Condado de Sonoma (Sonoma County Tobacco Prevention Program) en www.sonoma-county.org/Breathe Easy y el sitio de internet del Programa para una Alimentación Saludable y una Vida Activa (Healthy Eating Active Living Program) en www.sonoma-county.org/health/meetings/heal.asp.

ÉXITO VIENE DE LA PÁGINA 12

Esto no significa que Gonzalo fuera una persona descuidada. Su futuro como pequeño empresario en el negocio del mantenimiento y diseño de jardines pudo haber sido lo suficientemente bueno como para mantenerlo feliz. Nunca persona alguna trató de venderle los valores de trabajar con inteligencia, sino con la fuerza de su cuerpo. Sin embargo, casi como un capricho, Gonzalo empezó a tomar una o dos clases en SRJC. Fue aquí donde a Gonzalo le gustó lo que veía. Considere a Eduardo Vásquez, contaba con una ética de trabajo suficiente como para ingresar a la universidad, pero no hubo quien lo inspirara por mucho que Eduardo pudiera ver en la universidad. Considere a Joanna Pulido. Sus padres llegaron de un país en desarrollo y nunca asistieron a la universidad. Sin embargo, siempre estuvieron muy cerca de Joanna y determinados en ver a sus hijos terminar carreras que satisficieran sus vidas profesionales. Pero a pesar de haber obtenido un promedio general de 3.5, su consejero de la escuela preparatoria no fue de gran ayudar para navegar en el proceso de admisión a universidades. Por lo tanto Joanna tuvo que investigar en forma meticulosa por su propia cuenta. "*Mi consejero de la escuela preparatoria ni siquiera sabía mi nombre*", dijo Joanna.

TODO SE TRATA DE TENER PALANCAS

A través de las clases de Estudios Chicanos, Romo y Vásquez descubrieron que eran parte de algo más grande. Querían ser parte de este "crecimiento", "autoconsciencia" y "participación comunitaria". Desde entonces se conectaron con Líderes Latinos y fundaron su grupo en SSU. De aquí ellos pasaron la antorcha a Joanna Pulido, quien estará llevando el liderazgo y la asesoría a las escuelas preparatorias. Estos tres jóvenes merecen ser largamente recordados por este maravilloso legado que están dejando en la vida de nuevas generaciones. Al conversar con diversos Líderes Latinos sobre lo que actualmente están realizando, usted puede escuchar una gran cantidad de términos usados tales como "riqueza social", "compromiso comunitario" y "empoderamiento". Tales palabras hacen remembranza a una palabra coloquial mexicana muy popular, "la palanca", que en forma figurativa significa "jalar" o "influencia".
Simplemente póngalo de esta manera (y sin hacer uso de connotación negativa alguna), el liderazgo se trata de palancas.

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.
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 posts more jobs on Facebook!

¿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

NAPA COUNTY CALIFORNIA
A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service

¡TRABAJE PARA EL CONDADO DE NAPA!
El valle de Napa es internacionalmente conocido por sus excelentes vinos, maravillosos restaurantes y resorts de clase mundial. Es el lugar donde residen 130,000 habitantes quienes comparten un fuerte sentido comunitario y un legado por preservar y proteger nuestro rico patrimonio agrícola.

El condado de Napa es altamente solicitado como empleador y actualmente está buscando reclutar a un Asistente de Oficina Senior. Mientras que este puesto vacante actual es para un Asistente de Oficina Senior bilingüe (inglés/español), se va a establecer una lista de elegibilidad para ocupar puestos tanto bilingües como no bilingües en el futuro. Aquellas personas que soliciten un puesto bilingüe deben de pasar un examen bilingüe, administrado por el condado de Napa.

El Asistente de Oficina Senior realiza una amplia variedad de deberes de oficinista especializados y complejos y puede ser que proporcione supervisión funcional o de liderazgo a otros miembros del personal de oficina.
Salario mensual: $3,319.33 - $3,943.33
Para solicitar, favor de visitar:
www.napacountycareers.com

WORK FOR THE COUNTY OF NAPA!
Napa Valley is Internationally known for its fine wines, exciting restaurants and world-class resorts. It is home to 130,000 residents who share a strong sense of community and a legacy of preserving and protecting our rich agricultural heritage.

Napa County is a highly sought after employer that is currently recruiting for a Senior Office Assistant. While the current vacancy is for a Bilingual (Spanish) Senior Office Assistant, an eligibility list is being established to fill both bilingual and non-bilingual future openings. Those who apply for the bilingual position must pass a bilingual test, administered by The County of Napa.

The Senior Office Assistant performs a variety of specialized and complex clerical duties and may provide functional or lead supervision to other clerical staff.
Monthly Salary: $3,319.33 - $3,943.33

To apply, please visit: **www.napacountycareers.com**

Join the Facebook group *La Voz Bilingual Newspaper Fans* to receive notices of new jobs for bilingual/bicultural applicants!

TRACTOR DRIVER/VINEYARD WORKER
Korbel Champagne Cellars seeks responsible individual with agriculture & vineyard exp. Must be able to safely operate vineyard tractors & equip. (disking, mowing, spraying, cultivating, harvesting) and be able to lift up to 70 lbs routinely, have clean DMV & work 8-10hrs/day, up to 6 days/wk. $15.15/hr. Send resume to **hr@korbel.com,** fax to: **(707) 824-7381** or apply at **Korbel, 13250 River Rd., Guerneville, CA 95446**

If you're headed for foreclosure, we can help.
To speak with a certified HUD Housing Counselor call Fair Housing of Marin **415 457.5025**

Today there are alternatives for many difficult mortgage situations. A HUD-approved housing counselor may be able to help direct you with FREE and trustworthy advice.

There are ways to avoid foreclosure.

Si usted está por perder su casa, podemos ayudarle.

Hoy en día hay alternativas para muchos dueños de casa con dificultades manteniendo sus hipotecas. Un consejero certificado por HUD podría ayudarle con consejos **GRATIS.**

Hay maneras de evitar la pérdida de su casa.
Para hablar con un consejero certificado por HUD, llame a:
FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025
TDD: (800) 735-2922 · Se habla español Noi tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677

COUNTY OF SONOMA
Room to Move. Room to Grow.

LAFCO EXECUTIVE OFFICER
$90,476 - $109,991/yr. + Bnfts

The County of Sonoma is seeking an experienced professional to serve as the next LAFCO Executive Officer. This is an excellent opportunity for an individual who enjoys the challenge of implementing and managing programs and budgets, as well as providing recommendations for improvements and policy direction.

The position requires academic background in public administration, public policy, economics, business management, finance/accounting, urban/regional planning, or a closely related area; and three years of professional level work experience with increasing responsibility in general administration, operations, or accounting/budgetary analysis, including research, analysis, and preparation of written reports.

Apply by: April 22, 2014. If you are interested in pursuing this excellent opportunity, please visit our web site at **www.sonoma-county.org** or contact Sonoma County Human Resources at **707-565-2331** for additional information and required application packet. EOE

¿ESTÁ BUSCANDO UN EMPLEO DE OFICINISTA? Empleo de tiempo completo, de lunes a viernes de 7:45AM a 4:45 PM, $12.50 la hora. No es un puesto para trabajar en la corte. Beneficios: servicio médico, dental, días de fiesta, vacaciones y enfermedad pagados. **POR FAVOR NO SE COMUNIQUE A LA CORTE.** Los solicitantes deben de tener un historial de trabajo limpio. Deben tener certificado de escuela preparatoria (High School) o equivalente; además deben tener destrezas en manejo de caja registradora, computación y buenas habilidades de servicio al cliente. Si son bilingües es un punto a su favor. Deben proporcionar un certificado que verifique que puede teclear al menos 35 palabras por minuto. La verificación de rapidez en el teclado debe acompañar a la solicitud de empleo. Las solicitudes pueden ser obtenidas en **www.ctsi-courtnetwork.org,** además se presenta una breve descripción del puesto en "employment opportunities" (oportunidades de empleo).

LOOKING FOR A CLERICAL JOB? F/T Monday–Friday 7:45 am-4:45 pm. $12.50 hr. Not a court position. Benefits: medical, dental, holiday, vacation & sick pay. **PLEASE DO NOT CALL THE COURT.** Applicants must be bondable. Must have High School Diploma or equivalent with cashiering, computer, and good customer service skills. Bilingual A+. Must provide a verifiable typing certificate of 35 net WPM. Typing verification must accompany application. Applications may be obtained at **www.ctsi-courtnetwork.org** along with the overview of the position under employment opportunities. California Traffic Safety Institute

NEW YORK LIFE
Odalis Medianero, Agent
CA Ins. Lic. #0166538
New York Life Insurance Co.
2235 Mercury Way, Ste 100, Santa Rosa
707 569 2265 cel. **707 703 9501**
omedianero@ft.newyorklife.com
The Company You Keep®

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

A Smile... A Handshake... No Vacancy. discrimination.

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

DISCRIMINACIÓN

Don't be fooled by friendly landlords or rental agents. Housing discrimination isn't always obvious. Know your rights. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center. Everyone deserves a fair chance.

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

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

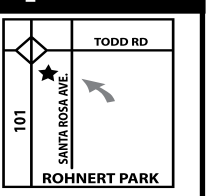
IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY
Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EEUU
1-800-669-9777 TDD 1 800 927-9275

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

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

Diario Everyday /Abril **$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

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.

Join Facebook group *La Voz Bilingual Newspaper Fans*. New bilingual/bicultural jobs!

¡FASCINANTES PREMIOS EN ABRIL!

¡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 NORMAS COMPLETAS ESTÁN DISPONIBLES EN EL CENTRO DE RECOMPENSAS. DEBE TENER 21 AÑOS 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

www.santarosa.edu/bienvenidos

Hundreds of classes available this summer
¡Hay cientos de clases disponibles este verano!

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

InVierta en su Futuro

INVEST IN YOUR FUTURE

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

150 CAREER TRAINING CERTIFICATES
Más de 150 certificados in carreras técnicas

MAY 12 **ONLINE REGISTRATION**
inscripción en línea

JUNE 2 **IN-PERSON REGISTRATION**
inscripción en persona

JUNE 16 **SUMMER CLASSES START!**
Comienzan las clases

INSCRÍBASE HOY PARA LAS CLASES DE VERANO 2014

ONLINE APPLICATION, CLASS SCHEDULE AND FINANCIAL AID INFO: www.santarosa.edu
APLICACIÓN EN LÍNEA, HORARIO DE CLASES Y AYUDA ECONÓMICA: www.santarosa.edu

Lleva tu teléfono a México.

$10 AL MES | **Llamadas y mensajes de texto a México Y DESDE ALLÁ.**

- **Ahora obtienes 200 minutos de roaming y 200 mensajes de texto cuando estés en México**
- Llamadas ilimitadas a líneas fijas de México
- 1,000 minutos para llamadas a México de celular a celular
- Mensajes de texto ilimitados a ciertos destinos en México

LG optimus F6

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.

Los servicios de llamadas a México requieren un plan de tarifas mínimo de $50.
Se aplican restricciones. Ve a la tienda o a metropcs.com/worldcalling para más detalles.

$10 el servicio de llamadas a México de MetroPCS: El servicio de $10 de llamadas a México no está disponible con ciertos planes de tarifas y está limitado a México (código de país 52). El servicio de $10 de llamadas a México requiere un plan de tarifas de $50 o más. El cliente recibirá 1,000 minutos de móvil a móvil para hacer llamadas desde su teléfono de MetroPCS a México (código de país 52), llamadas ilimitadas a líneas fijas y mensajes de texto ilimitados desde su teléfono de MetroPCS a México (código de país 52), 200 minutos para llamar desde su teléfono de MetroPCS en México a teléfonos móviles o líneas fijas en los Estados Unidos o México (código de país 52), 200 mensajes de texto desde su teléfono MetroPCS desde México a los Estados Unidos o México (código de país 52), y mensajes de texto entrantes ilimitados a su teléfono MetroPCS en México (código de país 52). Este servicio de $10 de llamadas a México está sujeto a cambios o finalización en cualquier momento, sin previo aviso. Este servicio de $10 de llamadas México es solo para uso personal y está sujeto a los Términos y condiciones del servicio de larga distancia internacional de MetroPCS. Se aplican ciertas restricciones. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Consulte los Términos y condiciones del servicio de larga distancia internacional (LDI) y los Términos y condiciones del servicio de MetroPCS (incluida la cláusula de arbitraje en metropcs.com). Uso anormal: 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 proporcionar un servicio de calidad para otros usuarios o a la predominancia del uso de roaming. Las marcas comerciales y marcas relacionadas con MetroPCS son propiedad exclusiva de T-Mobile USA, Inc. Las demás marcas y marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños. ©2014 T-Mobile USA, Inc.

LaVoz