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

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

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

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

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

***Fabián Moreno** y **Nancy Alcántar** leen La Voz en el Intercambio de Idiomas de Fort Bragg, "El Club de la Lengua". **Fabian Moreno** and **Nancy Alcantar** reading La Voz at Fort Bragg's Language Exchange, El Club de la Lengua.*

EL CLUB DE LA LENGUA

Un intercambio de idiomas en Fort Bragg

Traducido por Fabián Moreno

"*Me gusta aprender inglés. Me siento bien cuando estoy en La Lengua*". Una vez al mes durante los últimos tres años, entusiastas estudiantes de idiomas se han reunido en Fort Bragg para ayudarse mutuamente a aprender un segundo idioma. El Club de la Lengua fue establecido por dos profesoras de inglés en Fort Bragg: Anne Thomas, de la Escuela para Adultos de la Costa (Distrito Escolar de Fort Bragg) y Ana Loreto Rojas de *College of the Redwoods*. Las metas del Club son practicar y mejorar nuestro inglés y español y pasar un buen rato aprendiendo juntos sobre otros pueblos y culturas. Y parece que estos objetivos se están cumpliendo: "*Me gusta asistir porque quiero aprender más inglés y conocer personas nuevas con las que pueda practicar, y que me corrijan cuando hablo*", dice Laura Morales. Mientras que las reuniones sean pequeñas y diferentes personas puedan asistir en diferentes noches, siempre hay un balance de aprendices de inglés y hablantes nativos, logrando un buen intercambio. Ángeles Alcántar dice, "*Mi experiencia aquí es de mucha ayuda porque me gustaría aprender y hablar más inglés*".

Una de las limitaciones de las clases regulares de idiomas es que los estudiantes no tienen la oportunidad de practicar en un entorno natural. Su único modelo del idioma es el profesor. Y no muchos estudiantes de inglés se sumergen verdaderamente en el inglés, aunque vivan en los Estados Unidos; en muchos casos, sus familiares, amigos y todos sus compañeros de trabajo hablan español. De la misma manera, muchas veces los hablantes de inglés nativo en nuestra comunidad no tienen oportunidades de hablar en un ambiente natural con hablantes de español. Y aun cuando la gente tiene la oportunidad de practicar su nuevo idioma con hablantes nativos, no siempre obtienen retroalimentación sobre cómo corregir y mejorar la manera en que hablan. Pero en el Club de la Lengua, todos tienen el mismo propósito y cuando platican no tienen que dudar o ser tímidos al corregirse y ayudarse mutuamente.

Actualmente las reuniones del Club tienen lugar en el Salón Comunitario de la Biblioteca Pública de Fort Bragg y son dirigidas por Anne Thomas y Fabián Moreno, asistente bibliotecario, de Colombia, quién está iniciando programas bilingües para involucrar más gente de nuestra comunidad en las actividades de la biblioteca. En cada reunión, Anne y Fabián presentan un tema (por ejemplo "Qué llueva", cuentos de hadas, periódicos - utilizando La Voz), y trabajan en algunos puntos de gramática o vocabulario comparando el inglés y el español. La gente forma parejas o pequeños grupos, dándoseles a todos una buena oportunidad de conversar y entregándoseles artículos bilingües o

Continúa en la siguiente página...

EL CLUB DE LA LENGUA

A Language Exchange in Fort Bragg

By Anne Thomas

"I like learning English. I have good feelings when I am at La Lengua." Once a month for the past three years, enthusiastic language learners have met together in Fort Bragg to help each other learn a second language. *El Club de la Lengua* was started by two language teachers in Fort Bragg: Anne Thomas, of the Coastal Adult School (Ft. Bragg Unified School District) and Ana Loreto Rojas, of the College of the Redwoods. Club goals are (1) to practice and improve English and Spanish and (2) to have fun together learning about other people and cultures. And it looks like these goals are being met: "I like to come because I want to learn more English and meet new people I can practice with and who will help correct me when I talk," says Laura Morales. And, while the meetings are small and different people might show up on different nights, there is always a balance of English learners and native speakers, making for a good exchange. Angeles Alcantar says, "My experience here is very helpful because I would like to learn more English and talk."

One of the limitations of regular language classes is that students don't have an opportunity to practice speaking in a natural setting. Their only model for the language is the teacher. And not very many English learners are truly immersed in English, even though they live in the U.S.; in many cases, their families, friends, and coworkers all speak Spanish. Likewise, native English speakers in our community don't often have opportunities to speak in a conversational setting with Spanish speakers. And even when people have a chance to practice their new language with a native speaker, they don't always get feedback about how to correct and improve the way they talk. But at *El Club de la Lengua*, everyone is there for the same purpose, and they do not have to be hesitant or shy about correcting one another's speech and helping each other out.

The Club meetings are now held at the Community Room of the Fort Bragg Public Library and are co-led by Anne Thomas and Fabian Moreno, a Library Assistant from Colombia, South America, who is building bilingual programs to involve more people from our community in the Library's activities. At each meeting, Anne and Fabian present a theme (examples "Let it Rain", Fairy Tales, Newspapers–using *La Voz*), and work in a few grammar or vocabulary points by comparing English and Spanish. We form pairs or small groups, everyone has an opportunity for conversation, and has bilingual articles or stories to read or exercises to work on collaboratively. Music, poems, videos, and games are used as well.

While the Club has primarily been organized around the two languages, English and Spanish, participants from other

Continued on page 17...

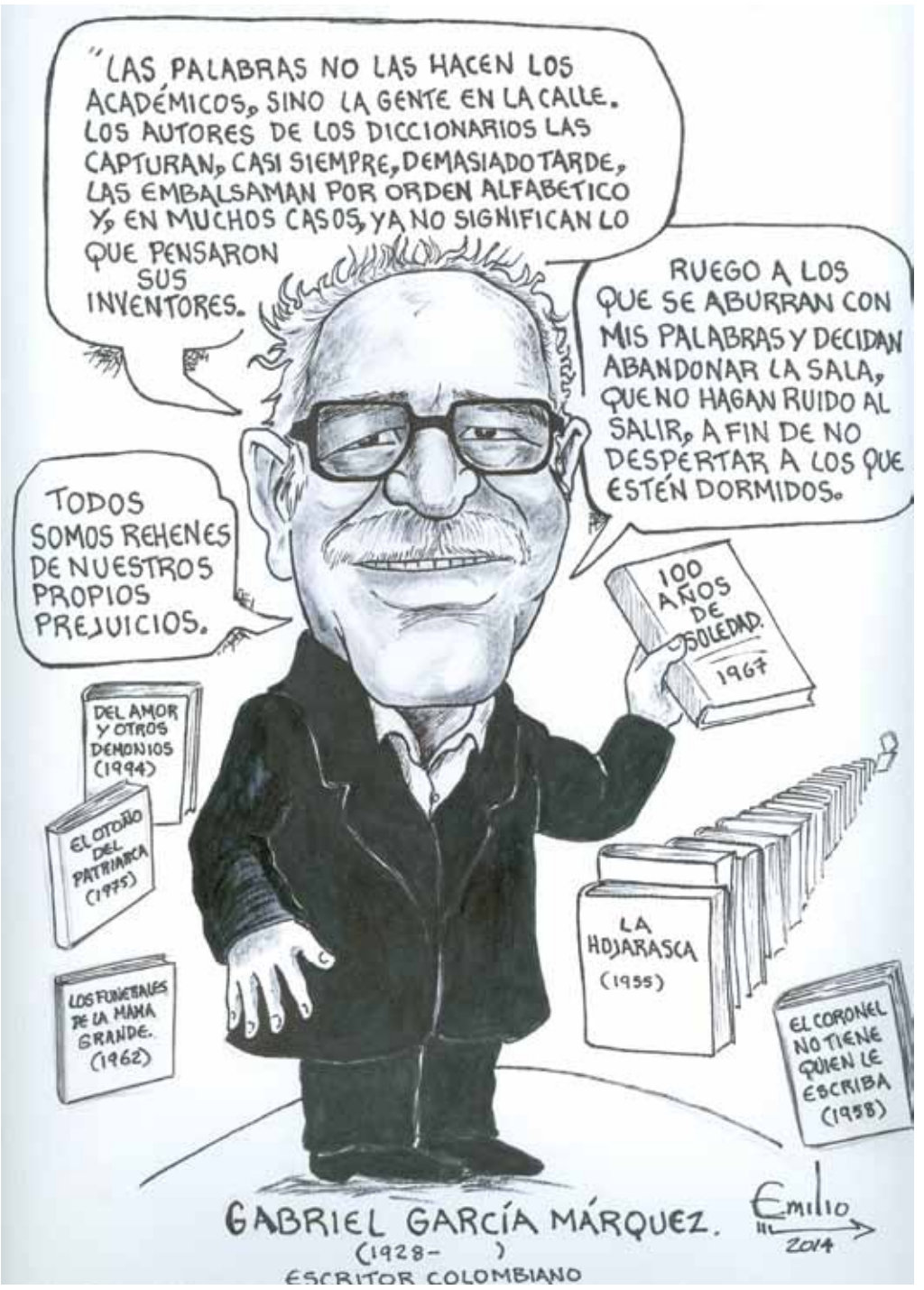
Gabriel García Márquez (1828-2014) • por/by A. Vargas • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

El escritor y periodista Gabriel García Márquez nació el 6 de marzo de 1928 en Aracataca, Colombia. Fue el mayor de 12 hermanos y vivió con sus abuelos maternos hasta los ocho años. Durante este tiempo, creció escuchando los relatos familiares, especialmente las historias que le contaba su abuelo sobre la guerra y las de su abuela, quien poseía conocimientos folclóricos sobre fantasmas, antepasados fallecidos y premoniciones. Poco después de la muerte de su abuelo en 1936, Márquez se fue a un internado escolar. A petición de su familia, estudió leyes en la Universidad Nacional de Bogotá, en Colombia. Pero al graduarse, decidió seguir el llamado de su corazón y convertirse en periodista.

Considerado uno de los escritores latinos más prominentes de todos los tiempos, la revista literaria "El Espectador" publicó el primer relato corto de Márquez cuando él estaba aún en la universidad. En 1958, Márquez se casó con Mercedes Barcha Pardo en Barranquilla, Colombia. Nació un hijo en 1959. Ocho años después, publicó "Cien años de soledad", que atrajo al público internacional e introdujo a los lectores al realismo mágico – un género literario que combina la fantasía con los hechos. Inspirándose en el romance de sus padres, en 1985 escribió una de sus novelas más aclamadas por la crítica internacional: "El amor en los tiempos del cólera".

La carrera de Márquez le permitió vivir en países de todo el mundo, incluyendo Venezuela, Cuba, España y Estados Unidos. En 1995, creó en Cartagena, Colombia la Fundación para el Nuevo Periodismo Iberoamericano, que ayuda a jóvenes periodistas a aprender el arte del periodismo. En 1999, le diagnosticaron cáncer linfático, reduciendo significativamente la producción de sus obras literarias y periodísticas.

A pesar de este enorme revés, Márquez llegó a explorar su propia vida en sus memorias "Vivir para contarla" (2002), que recibió críticas destacadas por parte de críticos y seguidores. A lo largo de su carrera obtuvo numerosos premios y honores por su trabajo, incluyendo el Prix du Meilleur Livre Etranger francés, el Premio Chianciano italiano, el Neustadt Prize estadounidense y el Premio Nobel de Literatura en 1982. El escritor murió en México el 21 de abril de 2014, dejando detrás un legado literario que continuará inspirando a generaciones futuras.



El conocido caricaturista mexicano, Emilio Rodríguez Jiménez, creó esta ilustración en exclusiva para La Voz Bilingual Newspaper. Rodríguez pretende promover la cultura artística y literaria entre hemisferios a través de los medios impresos bilingües. Mexico's renowned cartoonist, Emilio Rodríguez Jiménez, created this feature exclusively for La Voz Bilingual Newspaper. Rodríguez's goal is to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

Writer and journalist Gabriel García Márquez was born on March 6, 1928 in Aracataca, Colombia. The eldest of 12 brothers and sisters, he lived with his maternal grandparents until the age of eight. During these years, he grew up listening to family tales, especially his grandfather's war stories and his grandmother's folkloric knowledge of ghosts, dead ancestors and premonitions. Shortly after his grandfather died in 1936, Márquez was sent to boarding school. At his family's request, he studied law at the National University of Bogotá, in Colombia. But upon graduation, he decided to follow his heart and become a journalist.

Considered one of the most prominent Latino writers of all times, literary magazine El Espectador published Márquez's first short story while he was in college. In 1958, Márquez married Mercedes Barcha Pardo in Barranquilla, Colombia. A son was born in 1959. Eight years later, he authored Cien años de soledad (One hundred years in solitude), which drew a worldwide audience and introduced the readers to magical realism – a literary genre that com-bines fantasy and facts. Drawing inspiration from his parents' romance, in 1985 he wrote one of his most internationally acclaimed novels: El amor en tiempos de cólera (Love in the time of cholera).

Márquez's career has enabled him to live in countries all over the world, including Venezuela, Cuba, Spain and the United States. In 1995, he created the Foundation for a New Ibero-American Journalism in Cartagena, committed to helping young journalists learn the craft of journalism. In 1999, he was diagnosed with lymphatic cancer, causing a significant decline in his production of literary and journalistic work.

Despite this setback, Márquez went on to explore his own life in his memoir Vivir para contarla (Living to tell the tale, 2002), which received warm reviews from critics and fans. Throughout his career, he has won numerous awards and honors for his work, including the French Prix du Meilleur Livre Etranger, the Italian Premio Chianciano, the American Neustadt Prize, and the 1982 Nobel Prize in Literature. The writer died on April 21, 2014, leaving behind a literary legacy that will continue to inspire future generations.

Sonoma County Regional Parks presents Parks Celebration 2014, dozens of **FREE** outdoor adventures through Memorial Day, May 26. Parks Celebration marks the arrival of spring and "parks season." During Parks Celebration, you can experience favorite parks in new ways or explore parks you haven't visited before. Many of the events are perfect for families, and all of them are free! For more information, visit **SonomaCountyParks.org or www.lavoz.us.com** for complete descriptions.

Castles and Kites – 2014, Saturday, May 3, 11 AM – 4 PM, Doran Beach in Bodega Bay. Annual celebration of sandcastle building and kite flying.

Beginners' Bird Walk, Sunday, May 4, 9 AM – 12 PM, Spring Lake Regional Park Easy hike is for the beginning birder. **Rock Walk, Thursday, May 8. 5:30 – 7 PM.** Foothill Regional Park. Learn about local rocks and minerals with a naturalist from Regional Park's Environmental Discovery Center.

Campfire with a Ranger, Friday, May 9 and Thursday May 17, 7 - 8:15 PM, Riverfront Regional Park. What makes giant redwood trees special? Afterward, we'll roast marshmallows!

Ride with a Ranger, Thursday, May 15. 5:30 – 7 PM, West County Trail. Enjoy a leisurely evening bike ride; discuss the habitat and history of this trail linking Sebastopol with Graton and Forestville.

Meet the Tide pool Creatures. Friday, May 16, 10 AM – 1 PM, Doran Regional Park. Event is designed for preschoolers and elementary school children and their families. **Water Walk at Spring Lake, Thursday, May 15, 5:30 - 7 PM,** Spring Lake Regional Park
Learn more about our local watersheds and the history of this favorite park. **Family Nature Walks, Saturday, May 17, 1 – 4 PM,** Environmental Discovery Center
Explore Spring Lake Regional Park with a naturalist from the Environmental Discovery Center.

Viene de la página 12...

cuentos para leer o ejercicios para trabajar en colaboración. También se utiliza música, poemas, videos y toda clase de juegos.

Aunque El Club ha sido organizado primariamente alrededor de dos idiomas, inglés y español, participantes de otros grupos lingüísticos son bienvenidos. Sharada, cuyo comentario aparece al principio de este artículo, es de Nepal. Laurel Moss, quien comentó: "*Mi manera favorita de intercambiar el aprendizaje de un idioma y practicar … un intercambio cultural—una oportunidad*", se incorporó en una animada conversación la semana pasada sobre idiomas eslavos con un caballero de Bohemia.

Las próximas reuniones de El Club de la Lengua se realizarán el último miércoles de cada mes en el Salón Comunitario de la Biblioteca, 499 E Laurel Street, Fort Bragg. El Club se reúne de 6:00 a 7:30 p.m. Para mayor información, por favor deje un mensaje en español o en inglés a Anne, llamando al **707 961 3615**, o comuníquese con Fabián en la Biblioteca de Fort Bragg, **707 964 2020.** También puede enviar un correo electrónico **athomas@mcn.org** o **efamorchez@gmail.com.**

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
calfresh 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.

City of Santa Rosa
Economic Development & Housing

PROGRAMA DE COMPROBANTES Y VIVIENDAS SECCIÓN 8

LISTA DE ESPERA
COMIENZO DE LOTERÍA

EMPEZANDO – 1 DE MAYO, 2012 CERRANDO – 31 DE MAYO, 2012
LAS FORMAS PARA LA LISTA DE ESPERA SE RECIBIRÁN
EN LA OFICINA DE LA CIUDAD POR MEDIO DEL CORREO SOLAMENTE
LAS FORMAS NECESITAN SER ***MATASELLADAS*** ENTRE EL
1, DE MAYO, 2014 Y **31, DE MAYO, 2014.**
SOLICITUDES DE LOTERIA SERAN DISPONIBLES EN:
LUGARES DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS: En el Centro, Rincón Valley,
y noroeste, Biblioteca de Coddingtown
Y EN LA OFICINA DE LA HOUSING AUTHORITY:
Oficina de Ayuntamiento Anexo
90 Avenida Santa Rosa, Santa Rosa, CA 95404
POR MEDIO DEL INTERNET EN:
www.srcity.org/section8
Las Formas de Lotería para la Lista de Espera NO Serán
Enviadas a Personas Individuales.
LOS NOMBRES SERÁN SELECCIONADOS AL AZAR PARA
LA LISTA DE ESPERA SECCION 8.
Para mayores informes por favor de llamar al Programa de Sección 8
en la línea de información: (707) 543-3324

SECTION 8 HOUSING VOUCHER PROGRAM

WAITING LIST
LOTTERY OPENING

OPENING - MAY 1, 2014 CLOSING - MAY 31, 2014
WAITING LIST FORMS ACCEPTED BY MAIL ONLY
FORMS MUST BE ***POSTMARKED*** BETWEEN
MAY 1, 2014 AND **MAY 31, 2014**
LOTTERY FORMS AVAILABLE AT SANTA ROSA
PUBLIC LIBRARIES: Central, Rincon Valley and Northwest at Coddingtown
IN OUR OFFICE AND ON OUR WEBSITE AT:
City Hall Annex
90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, CA 95404
www.srcity.org/section8
Waiting List Lottery Forms will NOT be mailed out to anyone.
NAMES WILL BE SELECTED BY LOTTERY FOR
PLACEMENT ON THE SECTION 8 WAITING LIST.
For more information call the Section 8 Waiting List
Information line: (707) 543-3324

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 LA EMPATÍA A SU NIÑO

Varios niños están jugando en el patio de recreo en la escuela cuando una niña se resbala, cae y comienza a llorar. Unos niños quieren burlarse de ella, pero un niño se acerca a la niña, la ayuda a ponerse de pie y le pregunta "*¿Estás lastimada?*" Él le ayuda a encontrar a su maestro para cuidar de ella. Cuando esto ocurre, los otros niños dejan de burlarse de la niña y tratan de consolarla, ofreciéndole un juguete y diciéndole que va a estar bien.

¿QUÉ ES LA EMPATÍA Y CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

El niño está mostrando empatía. La empatía es la capacidad de entender o identificarse con los pensamientos, sentimientos y emociones de los demás. Las personas que tienen empatía hacia los demás también tienden a ser más serviciales, amables, generosos y cuidadosos de los demás, lo cual usualmente resulta en mejores relaciones. La capacidad de demostrar empatía a temprana edad también es un buen predictor de la inteligencia interpersonal y emocional. La empatía también aumenta la capacidad de liderazgo, como en el ejemplo anterior.

¿A QUÉ EDAD PUEDEN LOS NIÑOS APRENDER O DESARROLLAR LA EMPATÍA?

Los bebés recién nacidos son capaces de imitar las expresiones faciales de los demás; éste es un primer paso interesante en la identificación de lo que otros están haciendo. Para el tiempo de cumplir su primer año, los bebés pueden identificar los sentimientos básicos en otros.

IDEAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA EMPATÍA A SU PEQUEÑO:

• Nombre los diferentes sentimientos y experiencias que usted y su bebé están teniendo. Empiece desde el momento en que es un recién nacido. La empatía y el lenguaje están estrechamente relacionados: "*Mamá está feliz cuando tú estás feliz*" o "*¿tiene hambre mi bebé?*" Estos reconocimientos promueven la identificación temprana de su bebé de cómo se sienten los demás.

• Desarrolle la curiosidad de su bebé acerca de los sentimientos y experiencias de otros, haciendo comentarios como: "*Me pregunto si el abuelo se siente enojado; parece estar de mal humor hoy*".

• Haga lo mismo con historias vistas en libros o imágenes en las fotos de familia.

Continúa en la siguiente página...

TEACHING EMPATHY TO YOUR CHILD

Several children are running on the playground at school when a girl slips and falls and begins to cry. A few friends want to make fun of her, but one boy approaches the girl, helps her stand, and asks her "Are you hurt?" He helps her find their teacher to take care of her. When this occurs the other children stop making fun of the girl and try to comfort her by offering a toy and telling her she will be fine.

WHAT IS EMPATHY AND WHAT ARE ITS BENEFITS?

The boy is showing empathy. Empathy is the ability to understand or identifying with the thoughts, feelings and emotions of others. People who have empathy towards others also tend to be more helpful, kind, generous and caring with others, which usually results in improved relationships. The ability to demonstrate empathy at an early age is also a good predictor of interpersonal and emotional intelligence. Empathy also increases leadership abilities, as in the example above.

HOW EARLY CAN CHILDREN LEARN OR DEVELOP EMPATHY?

Newborn babies are able to imitate facial expressions of others; this is an interesting initial step in identifying what others are doing. By their first birthday, babies can identify basic feelings in others.

IDEAS FOR TEACHING EMPATHY TO YOUR LITTLE ONE:

• Name the different feelings and experiences you and your baby are having. Start from the time she is a newborn. Empathy and language are closely associated: "Mommy is happy when you are happy" or "Is my little baby feeling hungry?" These acknowledgements promote your baby's early identification of how others feel.

• Develop your baby's curiosity about others feelings and experiences by making comments like: "I wonder if grandpa is feeling mad; he is kind of grumpy today."

• Do the same with stories seen in books or images in family photos.

• Ask your toddler how she thinks her friend feels or what she believes her friend is thinking.

• Give specific praise to your little one every time she shows empathy.

• Model being empathetic yourself and show your child how you want to help people when you understand how they feel.

IS "TOO MUCH EMPATHY" A PROBLEM?

When children start developing empathy, their ability to "feel what the other feels" may cause them stress or anxiety sometimes. This is because they feel strong sympathy for the others' experiences. In order to balance this, it is important for parents to model and teach patience, calmness and hope. Saying something like "Your friend is sad about losing his toy, but he will be able to find it. He will be ok." will help your child develop this sense of hope.

Nuestro bienestar emocional • Our emotional well-being • por/by Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Ellas son las promotoras del Bienestar Emocional de Marin, con las playeras y gorras de SanaMente que visten en eventos comunitarios. These are the Mental Health Promotoras of Marin, with the SanaMente t-shirts and caps they wear at community events. *Photo courtesy of Marisol.*

¿Sabía usted que en mayo se conmemora el Mes Nacional de la Salud Mental? ¿Ha escuchado sobre SanaMente, el movimiento de salud mental de California? ¿Nos acompañará en la caminata de NAMI, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales el 31 de mayo en San Francisco? ¿Conoce a nuestros promotores del bienestar emocional?
— Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos requieren mantenimiento. Nuestro cerebro y sistema nervioso se pueden enfermar, asimismo se pueden sanar con tratamiento, medicamento, o simplemente acompañamiento y aliento.

El diario vivir está lleno de dificultades que amenazan nuestro bienestar emocional. Cargamos innumerables responsabilidades y vivimos bajo grandes presiones. Muchos inmigrantes enfrentamos las barreras del idioma, las diferencias culturales, además de la falta de suficiente dinero y apoyo. Así que hagamos nuestra parte por prevenir o detectar alguna enfermedad mental.

ENFERMEDAD MENTAL

Todos sufrimos de temores, tristeza, y estrés. Muchos también desarrollan ansiedad, depresión y adicciones para las cuales existe ayuda sicológica efectiva. Las enfermedades mentales serias, como la esquizofrenia y el trastorno bipolar, son causadas por desequilibrios químicos, y necesitan tratamiento médico.

Nuestro bienestar físico, familiar y social depende en gran medida de nuestro bienestar emocional. Cuando no estamos emocionalmente sanos, nuestros cuerpos se enferman, nuestras relaciones sufren y nuestra capacidad de trabajar se deteriora. Cuando el bienestar emocional de un miembro de la familia falla, todos nos afectamos.

El estrés puede causar o empeorar enfermedades y crear problemas interpersonales y laborales. La depresión puede incapacitarnos y hasta llevar al suicidio. Las adicciones son destructivas a la salud y bienestar del individuo y de sus seres queridos. Reconozcamos las señales de alerta.

SEÑALES DE ALERTA

- Cambios notables en la apariencia o conducta.
- Cambios imprevistos en el dormir o comer.
- Cambios inexplicables en el nivel de energía.
- Cambios persistentes en el estado de ánimo.
- Preocupaciones y temores excesivos.
- Problemas de concentración y memoria.
- Deterioro en el desempeño escolar o laboral.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Ideas o actos destructivos o agresivos.

QUÉ HACER

- Cuidemos nuestra salud general, pues "mente sana en cuerpo sano".
- Regulemos nuestras emociones y cultivemos nuestras relaciones.
- Identifiquemos y tratemos nuestras adicciones.
- Evitemos las malas influencias y la violencia.
- Procuremos apoyo y ayuda.

APOYO Y AYUDA

El apoyo de seres queridos, y de personas preparadas como los promotores del bienestar emocional, ofrecen alivio, ánimo, aliento y asistencia para acceder a y aprovechar los servicios profesionales.

En California existe ayuda psicológica y psiquiátrica disponible sin importar nuestra situación migratoria. Los psicólogos, terapistas de parejas y familias y trabajadores sociales clínicos ofrecen terapia individual, familiar, y grupal. Los médicos, psiquiatras y algunos enfermeros psiquiátricos recetan medicamentos.

Los planes de seguro de salud incluyen beneficios de salud mental para fomentar nuestro bienestar emocional. Pregunte en su clínica o llame al 888-818-1115 en el condado de Marin o al 888-746-8181 en el condado de Sonoma. ¡Informémonos!

Para más información, visite:

- **www.ponteenmiszapatos.rg** (incluye recursos para niños y adolescentes).
- **www.buscaapoyo.com** (para jóvenes y adultos).
- **www.nami.org** (¡únasenos en la caminata!).
- **www.nuestrosninos.com** (escriba a la Doctora Marisol a Marisolmunozk@gmail.com).

Did you know that May is National Mental Health Month? Have you heard about Each Mind Matters, the California mental health movement? Will you join us on May 31st in San Francisco for the walk led by NAMI, the National Alliance on Mental Illness? Do you know our community health advocates dedicated to emotional wellbeing? — Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

EMOTIONAL WELL-BEING?

Our feelings, thoughts and behaviors require maintenance. Our brain and nervous system can get ill, and we can recover with therapy, medications, or simply caring and support.

Our daily living is full of challenges which threaten our emotional wellbeing. We carry innumerable responsibilities, and live under great pressures. Many immigrants also face language barriers, cultural differences, and lack of enough support. So, let's do our part to prevent or detect mental illnesses.

MENTAL ILLNESS?

We all experience fears, sadness and stress. Many of us develop anxiety, depression, and addictions, for which there is effective psychological therapies. Severe mental illnesses, such as Schizophrenia and Bipolar Disorder, are caused by chemical imbalances, and require medical treatment.

Our physical, family, and social wellbeing depend in good measure on our emotional wellbeing. When we are not emotionally healthy, our bodies get ill, our relationships suffer, our capacity to work deteriorates.

When the emotional wellbeing of a family member fails, we are all affected.

Stress can precipitate or exacerbate illnesses, and creates problems at home and at work. Depression can be disabling and even lead to suicide. Addictions are harmful to the health and wellbeing of the individual and their loved ones. Let's recognize the warning signs. Stress can cause or worsen disease and create interpersonal and employment problems.

WARNING SIGNS?

- Notable changes in appearance or behavior
- Unexpected changes in appetite/sleep
- Unexplained changes in energy levels
- Persistent changes in mood
- Excessive worries and fears
- Concentration and memory problems
- Decline in work or school peformance
- Difficulties in interpersonal relations
- Destructive or aggressive thoughts or actions

WHAT TO DO?

- Care for our general health, for healthy minds live in healthy bodies.
- Regulate our emotions and nurture our relationships.
- Identify and address our addictions.
- Avoid negative influcences and violence.
- Seek support and help.

SUPPORT AND HELP?

Support from our loved ones and from trained persons such as community health advocates dedicated to our emotional wellbeing offer relief, encouragement, and assistance in accessing and utilizing professional services.

In California there is psychological and psychiatric help available irrespective of our migration status. Psychologists, Marriage and Family Therapists and Licensed Clinical Social Workers provide individual, family, and group therapy. Physicians, Psychiatrists and some Nurse Practitioners prescribe medications.

Health plans include mental health benefits to promote our emotional wellbeing. Ask at your clinic or call 888-818-1115 in Marin county or 888-746-8181 in Sonoma county. Let's get informed!

More Information?

eachmindmatters.org and **nami.org** (join us at the NAMI walk!)

- www.nuestrosninos.com (write Doctora Marisol at **Marisolmunozk@gmail.com)**

LA EMPATÍA VIENE DE LA PÁGINA 14

- Pregunte a su niño cómo piensa que su amigo se siente o lo que él cree que su amigo está pensando.
- Dé elogios específicos a su pequeño cada vez que muestra empatía.
- Modele ser empático usted mismo y muéstrele a su hijo cómo quiere ayudar a la gente cuando usted entiende cómo se sienten.

¿ES UN PROBLEMA TENER "DEMASIADA EMPATÍA"?

Cuando los niños comienzan a desarrollar la empatía, la capacidad de "sentir lo que el otro siente" puede hacer que en ocasiones experimenten estrés o ansiedad. Esto es porque se sienten muy preocupados por las experiencias de los demás. Para equilibrar esto, es importante que los padres modelen y enseñan la paciencia, la calma y la esperanza. Decir algo como: "Tu amigo está triste por la pérdida de su juguete, pero va a encontrarlo; él va a estar bien." le ayudará a su hijo a desarrollar este sentido de esperanza.

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 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

¡Luchando por una comunidad saludable! *Por* **Dana Hachigan,** *Estudiante de la Universidad Estatal de Sonoma*

Imagine una comunidad con una fuente abundante de recursos que ayuden a las personas a mantenerse saludables y activas. Una comunidad en la que todos los establecimientos comerciales, hasta los ubicados en los más recónditos lugares, ofrezcan opciones de alimentos saludables a precios razonables. Donde la ciudad fue diseñada para caminar y andar en bicicleta; además en donde las personas jóvenes, las personas mayores y toda la diversidad de la población son respetados. Imagine una comunidad que valora los estilos de vida activos y saludables. Estas comunidades saludables representan lo que estamos luchando por conseguir actualmente.

EL NUEVO CURRÍCULUM DE "COMUNIDADES SALUDABLES" EN LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE SONOMA

Desde agosto de 2013, un grupo de dieciséis estudiantes, incluyéndome yo misma, de la Universidad Estatal de Sonoma hemos estado aprendiendo sobre lo que compone a una comunidad saludable. La clase de "Comunidades Saludables" (*Healthy Commuties*) tiene como enfoque el construir una conexión entre la salud pública y la planeación. Esta clase inició con una reseña de los aspectos básicos de la planeación para la ciudad y la región, así como para aprender a escribir objetivos, políticas y la implementación de medidas para los planes generales. Cada uno de los participantes tuvimos la oportunidad de escribir nuestro Elemento de Comunidades Saludables y presentarlo en clase. Discutimos sobre la importancia de la salud en los jóvenes, la salud en las personas mayores, el acceso a alimentos saludables, a comunidades seguras y a los beneficios de proporcionar espacios para caminar, así como la diversidad que existe en las poblaciones y la forma en que éstas afectan la salud de una comunidad. Las conferencistas invitadas, Jana Hill y Beth Dadko del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma (*Sonoma County Department of Health Services*) y Amy Lyle del Departamento para la Administración de Permisos y Recursos del Condado de Sonoma (*Sonoma County Permit and Resource Management Department*), hablaron sobre la forma en que la recolección y el uso de datos de salud, económicos y educativos pueden informar y ayudar en el proceso de planeación y a las comunidades en su prosperidad.

Cada año, la Universidad de Sonoma, con la ayuda del Departamento de Servicios de Salud de Sonoma, patrocina a un planeador en residencia para que proporcione recomendaciones a los estudiantes que cursan el último año y que están por graduarse para ayudarles a planear su futuro. Este año, los estudiantes tuvieron la oportunidad de trabajar con Miguel Vázquez, quien es planeador de comunidades saludables en Riverside, California y planeador en residencia de comunidades saludables aquí en la Universidad Estatal de Sonoma. Vázquez es uno de las pocas personas de este nivel en esta área y su entusiasmo por este tema ha inspirado a diversos estudiantes de la clase para continuar el mismo camino que él ha tomado.

TRANSFORMACIÓN EN ACCIÓN

Como estudiante del último grado para obtener un título en Estudios Ambientales y Planeación con un grado mayor en Estudios de la Mujer y del Género y un grado menor en Salud de las Mujeres, esta clase ha despertado un interés especial en mí. He tenido algunas dificultades para encontrar una relación entre dos áreas de estudio extremadamente importantes. Esta clase, la cual está a la vanguardia tanto de la planeación como de los servicios de salud, me ha ayudado al mostrarme una conexión con el mundo real.

Wayne Goldberg, quien ha estado proporcionando sus servicios como director de planeación y administrador de la ciudad, trabajó en forma incansable junto con el abogado para el uso ambiental del suelo y planeador, Tom Jacobson, para desarrollar una de las primeras clases en el área de comunidades saludables. Esta clase está ampliamente basada en la discusión de la información más reciente generada en esta área de estudio. El Profesor Goldberg explicó que "l*os estudiantes de la clase se encuentran ahora a la vanguardia en este tema y lo conocen mejor que el 95% de los planeadores*". El Profesor Goldberg espera que los estudiantes de la clase prosigan estos temas de esta área de estudio y tiene un fuerte sentido de reconocimiento que esto es un tema importante para los "*planeadores en etapa de principiante*". Goldberg explicó que "*a pesar de que la planeación de las comunidades saludables es un tema de gran importancia, ha sido ignorado durante un largo tiempo*". Estos profesores se encuentran muy emocionados al poder continuar la clase para el próximo año y de ver los cambios en la planeación de la ciudad para los años que están por venir. Clases como ésta son una parte importante de un movimiento de mejoramiento en la salud en el condado de Sonoma.

FONDOS PROPORCIONADOS POR LA CONTRIBUCIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN COMUNITARIA

Esta iniciativa es traída por Acción para la Salud, un esfuerzo colaborativo del condado de Sonoma para mejorar la salud y la equidad en la salud de todos los residentes, los fondos son proporcionados por la Contribución para la Transformación Comunitaria (CTG, por sus siglas en inglés) del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y busca mejorar la salud de las comunidades pequeñas de toda la nación.
Para conocer más sobre este proyecto visite **www.sonomahealthaction.org.**

sonoma county
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

STRIVING FOR A HEALTHY COMMUNITY

By Dana Hachigan,

STUDENT AT SONOMA STATE UNIVERSITY

Imagine a community with an abundance of resources to help the people stay healthy and active; a community in which all corner stores have healthy food options at reasonable prices; where the city was designed for walking and biking; and youth, elderly and diverse populations are accommodated for. Imagine a community that values active and healthy lifestyles. These healthy communities are what we are striving for.

THE NEW HEALTHY COMMUNITIES CURRICULUM AT SONOMA STATE UNIVERSITY

Since August 2013, a group of 16 students, including myself, from Sonoma State University have been learning about what makes a healthy community. The Healthy Communities Class focuses on building a connection between public health and planning. The class began with a review of the basics of city and regional planning as well as learning how to write goals, policies and implementation measures for General Plans. We each had the opportunity to write our own Healthy Communities Element and present them to the class. We discussed the importance of youth health, elderly health, access to healthy foods, safe and walkable neighborhoods, and diverse populations and how these affect a community's health. Guest speakers, Jana Hill and Beth Dadko from Sonoma County Department of Health Services and Amy Lyle, from the Sonoma County Permit and Resource Management Department, discussed how the collection and use of health, economic and educational data can inform the planning process and help communities to thrive.

Each year Sonoma State, with help from the Sonoma Department of Health Services, sponsors a Planner in Residents to advise graduating seniors and help them plan for their futures. This year, students had the opportunity to work with Miguel Vazquez, the Healthy Communities Planner in Riverside and the Healthy Communities Planner in Residents here at Sonoma State. Vazquez is one of the few of his kind in the field and his enthusiasm for the topic has inspired several students in the class to follow the same path.

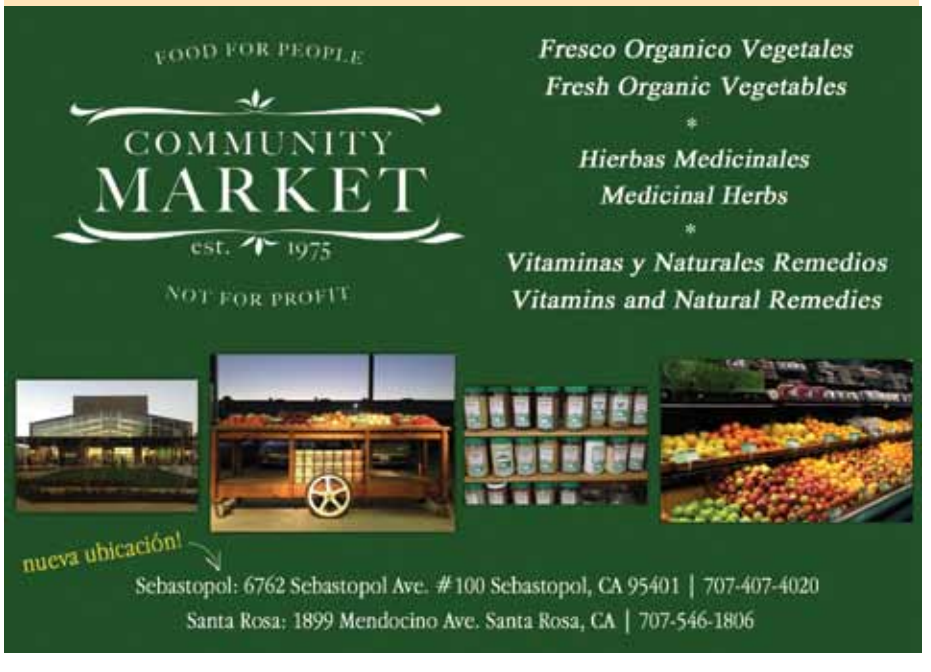
TRANSFORMATION IN ACTION

As a senior Environmental Studies and Planning major with a double major in Women and Gender Studies and a minor in Women's Health, this class has sparked a special interest for me. I have struggled to find a connection between two extremely important fields. This class, which is at the forefront of both planning and health services, has helped to show me a real world connection.

Wayne Goldberg, who has served as a Planning Director and City Manager, worked tirelessly alongside land use environmental lawyer and planner Tom Jacobson to develop one of the first healthy communities' classes of its kind. The class is largely based on discussion of the newest information from the field. Professor Goldberg explained that "students in the class are now at the forefront of this topic and know more than about 95% of planners." He hopes that students in the class continue to pursue topics in this field and feels strongly that it is an important topic for "baby planners." Goldberg explained that, "although healthy communities planning is a cutting edge topic, it has been ignored for a long time." Both of the professors are excited to continue the class next year and see changes in city planning in the years to come. Classes like this one are an important part of a movement of health improvement in Sonoma County.

FUNDED BY THE COMMUNITY TRANSFORMATION GRANT

This initiative aligns with Health Action, Sonoma County's collaborative effort to improve the health and health equity of all residents, and is funded by the Center for Disease Control and Prevention's (CDC) Community Transformation Grant (CTG) to improve the health of small communities across the nation. To learn more visit www.sonomahealthaction.org



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.

EL CLUB DE LA LENGUA

CONTINUED FROM PAGE 12

language groups are welcome. Sharada, whose comment appears at the beginning of the article, is from Nepal. Laurel Moss, who commented: "My favorite way to exchange learning a language and practicing…a cultural exchange—an opportunity," got into a lively conversation last week about Slavic languages with a gentleman from Bohemia.

Future meetings of El Club de la Lengua are continuing on the last Wednesday of the month at the Community Room of the library, 499 Laurel Street, Fort Bragg. The Club meets from 6:00 to 7:30 p.m. For additional information, please leave a message in Spanish or English for Anne at **707 961 3615**, or call Fabian at the Fort Bragg Library, **707 964 2020.** You may also email Anne at **athomas@mcn.org** or Fabian at **efamorchez@gmail.com**.

RESPONSABILIDAD FINANCIERA

VIENE DE LA PÁGINA 8

los adolescentes y los jóvenes que no comprenden el proceso involucrado en el uso de las tarjetas de créditos se encuentran en un alto riesgo de tomar malas decisiones con respecto a sus tarjetas de créditos y de terminar en una situación financiera que los puede envolver rápidamente en una espiral fuera de control. Siéntese a conversar con sus hijos adolescentes sobre la importancia de tener un buen crédito. Los adolescentes necesitan saber que las decisiones que tomen ahora con respecto al uso del dinero tendrán un impacto muy serio en su habilidad para comprar cosas que necesiten posteriormente, tales como un automóvil o una casa. Las conversaciones como éstas construyen fuertes bases para adquirir una responsabilidad financiera y tendrán un impacto positivo en el resto de la vida de sus hijos. ***— Jenn Myers, SCOE***

Study at SSALI this Summer!

Sonoma State American Language Institute

www.sonoma.edu/exed/ssali

SUMMER SESSION 2014

Session I: May 29 – July 3
Session II: July 10 – August 14

$1375 per session

- Learn English quickly
- Professional faculty
- Diversity of students
- Field trips every Friday
- Classes include Grammar, Reading/Writing, TOEFL prep, Business English, English through Movies and more!
- Full-time and part-time study available
- Come for one session or both

For more information contact
Debra Crow at 707/664-2742; email crowde@sonoma.edu

SCHOOL OF EXTENDED & INTERNATIONAL EDUCATION

!Estudie en el programa de SSALI este verano!!

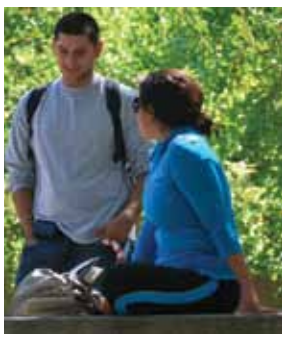
Instituto Americano de Lengua de Sonoma State

CURSOS de VERANO 2014

Primera Sesión: 29 de mayo al 3 de julio

Segunda Sesión: 10 de julio al 14 de agosto

$1375 por sesión



- Aprenda el inglés rápidamente.
- Docentes profesionales.
- Alumnos de diversas nacionalidades.
- Excursiones cada viernes.
- Las clases incluyen los siguientes temas: Gramática, Lectura, Escritura, preparación para el examen TOEFL, inglés profesional, ingles a través de las películas y muchos otros temas!!
- Elija entre tiempo completo o medio tiempo.
- Venga por una sesión o las dos.

SONOMA STATE UNIVERSITY

Para más información comuníquese con
Debra Crow al: 707 664-2742; O en la red al crowde@sonoma.edu

www.sonoma.edu/exed/ssali

SCHOOL OF EXTENDED & INTERNATIONAL EDUCATION

Elena photo: Michael Amsler

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, flamenco@sonic.net, www.flamencoarts.com.***

Mi nombre es Zin. Puedo parecer tímido al principuo pero en realidad soy muy cariñoso, dulce y tranquilo. Tengo alrededor de un año. Me llevo muy bien con otros gatos y puede ser que hasta me lleve bien con perros pero aún no conozco ninguno. Puedes venir a visitarme a mí y a otros amigos felinos en área de adopción de Forgotten Felines of Sonoma County en **Rohnert Park Animal Shelter** o visita nuestra página de Internet **www.forgottenfelines.com** para más información. *My name is Zin. I may appear to be shy at first but I am very affectionate, sweet and mellow. I am a boy and about 1 year old. You can visit me and my other feline friends at Forgotten Felines of Sonoma County's adoption room at the* ***Rohnert Park Animal Shelter*** *or visit the website* ***www.forgottenfelines.com*** *for more information.*

Combinar para salir ganando.

Porque si combinas tu seguro de auto, hogar y vida ahorrarás dinero.
Te doy atención personalizada para que logres tu objetivo.
Como un buen vecino State Farm está ahí®.
MEJORA TU ESTADO®. LLÁMAME HOY.

statefarm.com®

State Farm®

David Wong, Agent
Insurance Lic#: 0H41853
311 Miller Avenue, Suite A
Mill Valley, CA 94941
Bus: 415-383-3888

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés.
State Farm General Insurance Company, Bloomington IL.

1304112

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

AL CONTRATARSE HAY UN BONO DE $300

COMPAÑÍA NACIONAL DE PISOS ESTÁ BUSCANDO CONTRATAR INSTALADORES DE PISO EN LAS ÁREAS DE SANTA ROSA, SAN JOSÉ Y HAYWARD.

ATENCIÓN INSTALADORES DE ALFOMBRAS, PISO DE VINIL, PISO DE MADERA NATURAL, PISO DE IMITACIÓN MADERA, PISO DE CERÁMICA Y AZULEJO. ¡CONTRATACIÓN INMEDIATA PARA TODO UN AÑO DE TRABAJO!

Debe de reunir los siguientes requisitos:

- Contar con al menos dos años de experiencia.
- Trabajar hasta seis días a la semana, durante todo el año.
- Debe tener su propio vehículo (van) y herramientas de trabajo.
- Debe pasar el chequeo de su récord criminal.
- Debe tener una actitud amable con los clientes.
- Tener fluidez al comunicarse en inglés.

Favor de comunicarse con **PAUL LUDWIG** al **(855) 256-3675**, **o envíele un correo electrónico a PLUDWIG@US-INSTALLATIONS.COM**, o visite nuestro sitio Web en **contractor.us-installations.com**

$$$$$ SIGN ON BONUS $300 $$$$$

NATIONAL FLOORING COMPANY IS SEEKING FLOORING INSTALLERS THROUGHOUT THE SANTA ROSA, SAN JOSE, GILROY AND HAYWARD AREAS.

ATTN ALL CARPET, VINYL, HARDWOOD, LAMINATE & CERAMIC TILE INSTALLERS, IMMEDIATE HIRING FOR YEAR ROUND WORK!
Must have the following items:

* Two year minimum experience
* Work up to 6 days - year round
* Must have own van & tools
* Must be able to pass criminal background check
* Must be customer friendly.
* Communicate fluently in English

Please **CALL PAUL LUDWIG (855) 256-3675, Email PLUDWIG@US-INSTALLATIONS.COM** or visit us at **http://contractor.us-installations.com**

HOUSE FOR SALE: Beautiful Home, 7 years old, 5 minutes from downtown Santa Rosa. Great for 1st time buyer, we do the loan for you also. 3 Bed, 2.5 bath. $305,000. Can buy with 5 % down today, good credit and 2 year job. www.anilbembey.com. **707 228 6027.**

CASA EN VENTA. Hermosa casa, fue construida hace siete años, a cinco minutos del centro de Santa Rosa. Excelente para compradores por primera vez, también podemos ayudarle a realizar el préstamo. 3 recámaras y 2.5 baños. $305,000. Puede comprarla con tan solo dar el 5% de enganche, requiere buen crédito y al menos dos años de trabajo. www.anilbembey.com. 707 228 6027.

¿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, bring Right-to-Work document

(707) 565-5550 Sonoma County Job Link, 2227 Capricorn Way, Suite 100 Santa Rosa, CA 95407. joblinksonomacounty.com

TRABAJO DE TIEMPO PARCIAL PARA LIMPIEZA en el Jenner Inn, a 40 minutos de Sebastopol. Debe trabajar los domingos y tener algo de experiencia. Se paga bien la hora, solicite en persona o en **manager@jennerinn.com** o comuníquese al **707 865 2377.** Pregunte por Norma de 9 a 10am.

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®

PARNOW FRIENDSHIP HOUSE

WAIT LIST OPEN. Senior/mobility disabled/low income, subsidized housing. Applications begin 5/19/14 **9:30 am – 4:30 pm, Parnow Friendship House,** 164 N San Pedro Rd., San Rafael CA. Residents pay 30% of income for rent. Income restrictions apply. If you are unable to participate in this process, phone **415-492-9340.** TDD only 800-545-1833 x478, EHO

LISTA DE ESPERA ABIERTA. Para personas de la tercera edad, personas con problemas de movilidad, bajos ingresos o que reciben ayuda para vivienda. La entrega de solicitudes inicia el próximo 19 de mayo de 9:30 AM a 4:30 PM en **Parnow Friendship House** , 164 N San Pedro Rd., San Rafael CA. Los residentes pagan de renta el 30% de su ingreso. Aplican algunas restricciones. Si usted no puede participar en este proceso, comuníquese al **415-492-9340** o al 800-545-1833 x478 si tiene problemas de habla o vista. Ofrecemos igualdad de oportunidades en la vivienda.

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

LOS RÍTMICOS SIGUEN TOCANDO FUERTE
Los Ritmicos are still going strong.
MÚSICA LATINA/Latin Music
(707 546-7688 yvmartinez1661@yahoo.com

"¿Estará el apartamento disponible cuando nos vean?"

Mi mamá llamó para alquilar un apartamento en el cual podíamos vivir ella, mi papá, mi hermana y yo. Ella estaba muy emocionada por la posibilidad de que todos nos mudáramos, hasta que le dijeron que éramos demasiadas personas para un apartamento de dos recámaras". El estatus familiar es protegido por la ley.
Si usted siente que ha sido discriminado, llame al 1 415 457 5025

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

"Will the apartment still be available when they see us?

Mom called about an apartment for rent that my sister, my mom and dad and I could all move into. She was really excited about us all moving in, until she was told that there were "too many people for a two bedroom apartment." Family Status is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call 1 415 457 5025

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

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

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

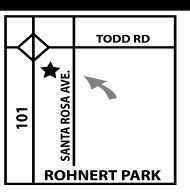
FREE LOW INCOME ENERGY ASSISTANCE

- » 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

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Diario Everyday /Mayo $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

SANTA ROSA CITY SCHOOLS
Excellence is our Common Ground

Santa Rosa City Schools is composed of Santa Rosa Elementary District (K-6) and Santa Rosa High School District (7-12)
Ph. (707) 528-5388
www.srcs.k12.ca.us @SRCSchools

Santa Rosa City Schools ha completado el borrador de nuestro Plan de Responsabilidad de Control Local (LCAP).

Se le invita a revisar el LCAP y comentar sobre el plan

En nuestro sitio web:
8 de mayo – 22 de mayo

Habrá copias en papel disponibles en su escuela local.
8 de mayo – 22 de mayo

Juntos podemos apoyar nuestras generaciones futuras.

Visite nuestro sitio web o una de nuestras escuelas para mas información.

Santa Rosa City Schools has completed our draft Local Control Accountability Plan (LCAP).

You are welcome to review the LCAP and provide feedback.

Posted on our website:
Thursday, May 8 – Thursday, May 22

Paper copies will be available at your local school.
Thursday, May 8 – Thursday, May 22

Together we will support our future generations.

For information on LCFF & LCAP, please visit our website or any of our schools.

Elementary District: (707) 528-5272
High School District: (707) 528-5284
WEBSITE
www.srcs.k12.ca.us

211 Ridgway Avenue ♦ SANTA ROSA, CALIFORNIA 95401-4386

El arte de ahorrar

Combinar para salir ganando.

Porque si combinas tu seguro de auto, hogar y vida ahorrarás dinero.
Te daremos atención personalizada para que logres tu objetivo.
Como un buen vecino State Farm está ahí®.
MEJORA TU ESTADO®. LLÁMANOS HOY.

Brock Nobili, Agent
Insurance Lic#: 0F54577
3338 N Texas Street Suite D
Fairfield, CA 94533
Bus: 707-425-1067

Imaze Hasnain, Agent
Insurance Lic#: 0G32725
701 Southampton Road
Benicia, CA 94510
Bus: 707-746-0350

Manuel C Morillo, Agent
Insurance Lic#: 0I18349
1240 Anderson Drive Suite 102
Suisun City/Fairfield, CA 94585
Bus: 707-399-9623

Maria Zuniga, Agent
Insurance Lic#: 0G32488
145 Plaza Drive
Vallejo, CA 94591
Bus: 707-642-4453

statefarm.com®

State Farm®

1304114

Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés.
State Farm, Oficina Central, Bloomington IL

$1 MILLION™ SWIPE & WIN GIVEAWAY

Jeep

VICTORY DEALER GROUP

DESDE AHORA HASTA EL 1 DE JUNIO

¡Gane un Jeep, dinero en efectivo y más!

¡2 FORMAS DE GANAR!

1

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

PASE SU TARJETA PARA GANAR

- JEEPS
- HASTA $1,000 EN DINERO EN EFECTIVO
- HASTA $500 EN JUGADAS GRATUITAS
- VACACIONES EN LAS VEGAS
- PARTICIPACIONES EN SORTEOS
- HASTA 100,000 PUNTOS
- ¡Y MUCHO MÁS!

2

¡2 SORTEOS CADA VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO!
¡GANE SU PARTE DE $400,000 EN JEEPS Y DINERO EN EFECTIVO!

¡TODOS LOS PREMIOS GARANTIZADOS!

SORTEOS A LAS 7 P.M. Y 9 P.M.

¡GANE HASTA $500 EN DINERO EN EFECTIVO O 1 DE 15 JEEPS!

1 DE JUNIO
SORTEOS DE PREMIOS NO RECLAMADOS

¡Todo el dinero en efectivo y todos los automóviles no reclamados por un ganador durante la promoción serán sorteados! ¡Al menos 3 automóviles garantizados!

CONSULTE EN EL CENTRO DE RECOMPENSAS PARA OBTENER MÁS DETALLES

EL MEJOR CASINO DE CALIFORNIA.

DESDE LA BAHÍA AL JUEGO
EN SÓLO 43 MINUTOS.

ROHNERT PARK @ 101 SALIDA 484

288 Golf Course Drive West
Rohnert Park, CA **P** 707.588.7100

GRATON RESORT & CASINO™

GratonResortCasino.com

Rohnert Park, CA. © 2014 Graton Resort & Casino

www.santarosa.edu/bienvenidos

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

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

InviertaensuFuturo

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 téchnicas

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

Protéjase usted mismo de las garrapatas y de la enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme es transmitida por la garrapata de patas negras del oeste. Estas garrapatas pueden ser encontradas en las acumulaciones de hojas secas, en las ramas, en los troncos de los árboles y en las puntas de las hierbas y arbustos, frecuentemente están ubicadas a lo largo de los caminos.

Protéjase usted mismo de la picadura de esta garrapata:

- Aplíquese repelente para garrapatas aprobado por la FDA, tales como DEET, sobre la piel expuesta. Siempre siga las instrucciones que aparecen en las etiquetas.
- Use ropa de colores claros, de tal forma que las garrapatas sean fácil de detectar.
- Use pantalones largos y una camisa o blusa de manga larga. Coloque sus pantalones dentro de sus botas o calcetas o calcetines y faje su camisa o blusa.
- Utilice algún producto que contenga *permethrin* para tratar la ropa y cualquier otra prenda de vestir que sea expuesta. Este producto permanece atacando a las garrapatas aún después de varias lavadas.
- Utilice sólo caminos autorizados.
- Examínese usted mismo para buscar garrapatas y remuévalas inmediata y correctamente.

Protect yourself from ticks and Lyme disease

Lyme disease is transmitted by the western black legged tick. These ticks can be found in leaf litter, on logs, tree trunks and on the tips of grasses and shrubs, often along trails.

Protect yourself from tick bites:

- Apply an FDA approved tick repellent such as DEET, on exposed skin. Always follow label directions.
- Wear light colored clothing so ticks are easier to see.
- Wear long pants and a long-sleeved shirt. Tuck pants into your boots or socks and tuck in your shirt.
- Use a product containing permethrin to treat clothing and outdoor gear. It remains protective through several washings.
- Stay on designated trails.
- Examine yourself for ticks and remove them promptly and correctly.

Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
1.800.231.3236 or 707.285.2200
www.msmosquito.com

Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades de los Condados de Marin y Sonoma
1.800.231.3236 or 707.285.2200
www.msmosquito.com