THE WING WINGSTOP EXPERTS
FOOTBALL MEANS FLAVOR
ORDER @ wingstop.com
FREE REGULAR FRESH-CUT SEASONED FRIES
With any Wing Purchase
Not valid with any other specials, promotions or offers. Present Coupon at time of purchase. Valid only at participating locations.
Expires May 5, 2015
5 FREE WINGS
With any Wing Purchase
Not valid with any other specials, promotions or offers. Present Coupon at time of purchase. Valid only at participating locations.
Expires May 5, 2015
229 N MCDOWELL BLVD
PETALUMA, CA 94954
(707) 778-9464
760 STONY POINT RD STE C-120
SANTA ROSA, CA 95407
(707) 544-9464
3 WAYS TO ORDER!
WING STOP APP
OPEN TIL MIDNIGHT

Todos deben ser un modelo de conductas seguras - los adultos y los niños deben utilizar un casco para bicicleta cada vez que viajen. Los cascos son la forma única más eficaz para evitar lesiones en la cabeza como resultado de choques en bicicleta. Utilizar un casco en cada viaje puede alentar la misma conducta inteligente en los demás. Utilizar un casco que le quede bien puede evitar un 85% de lesiones en la cabeza relacionadas con la bicicleta.

Everyone should model safe behavior- adults and children should wear a bicycle helmet each time they ride. Helmets are the single most effective way to prevent head injuries resulting from bicycle crashes. Wearing a helmet each time you ride can encourage the same smart behavior in others. Wearing a proper fitting helmet could prevent 85% of bicycle related head injuries.

CÓMO PONERSE UN CASCO DE FORMA CORRECTA - No es suficiente simplemente comprar un casco para bicicleta -se debe colocar, ajustarse y utilizarse de forma adecuada cada vez que usted viaje en bicicleta.

Paso 1 - Tamaño Mida su cabeza de forma aproximada. Pruébese el casco para comprobar que le quede ajustado. Cuando se lo coloque sin abrochar encima de la cabeza, asegúrese de que el casco no se balancee de un lado a otro. Los cascos nuevos tienen almohadillas de ajuste de tamaño; utilice las almohadillas para ajustar el casco a su cabeza. Mezcle o combine las almohadillas de tamaño para una mayor comodidad. En el casco de su hijo(a), retire las almohadillas cuando la cabeza de su hijo(a) crezca. Si el casco tiene un anillo universal de ajuste en lugar de almohadillas de tamaño, ajuste el tamaño del anillo a la cabeza.

Paso 2 - Posición El casco debe asentarse a nivel en su cabeza y bajo en su frente, uno o dos dedos por encima de su ceja.

Paso 3- Broches Coloque el broche izquierdo en el centro bajo la barbilla. En la mayoría de los cascos, las correas pueden ser jaladas desde la parte anterior del casco para hacer más largas o cortas las correas para la barbilla. Esta tarea es más fácil si usted se quita el casco para hacer estos ajustes.

Paso 4 - Correas Laterales Ajuste la traba deslizante en ambas correas para formar una "V" debajo y ligeramente adelante de las orejas. Asegure la traba deslizante si es posible.

Paso 5 - Correa de la Barbilla Abroche su correa de la barbilla. Ajuste la correa hasta que esté ceñida, de forma que no más de uno o dos dedos quepan bajo la correa.

Paso 6 - Ajuste Final

a. ¿Su casco se ajusta bien? Abra mucho su boca... ¡un gran bostezo! El casco no debe presionarle la cabeza hacia abajo. Si no es así, consulte nuevamente el paso 5 y ajuste la correa de la barbilla.
b. ¿Su casco se desliza para atrás más de dos dedos por encima de sus cejas? Si es así, desabroche y acorte la correa frontal moviendo la traba deslizante hacia delante. Abroche y vuelva a ajustar la correa de la barbilla, y pruebe nuevamente.
c. ¿Su casco se le desliza hacia abajo, hasta los ojos? Si es así, desabroche y ajuste la correa trasera moviendo la traba deslizante hacia atrás con dirección a la oreja. Abroche y vuelva a ajustar la correa de la barbilla, y pruebe nuevamente.
d. Coloque la banda de caucho encima del broche. Las cuatro correas deben pasar a través de la banda de caucho y estar cerca del broche para evitar que el broche se deslice.

HOW TO PROPERLY FIT A HELMET - It's not enough to simply buy a bicycle helmet -it should be properly fitted, adjusted, and worn each time you ride.

Step 1 - Size Measure your head for approximate size. Try the helmet on to ensure it fits snuggly. While it is sitting flat on top of your head, make sure the helmet doesn't rock side to side. Sizing pads come with new helmets; use the pads to securely fit to your head. Mix or match the sizing pads for the greatest comfort. In your child's helmet, remove the padding when your child's head grows. If the helmet has a universal fit ring instead of sizing pads, adjust the ring size to fit the head.

Step 2 - Position The helmet should sit level on your head and low on your forehead-one or two finger-widths above your eyebrow.

Step 3 – Buckles Center the left buckle under the chin. On most helmets, the straps can be pulled from the back of the helmet to lengthen or shorten the chin straps. This task is easier if you take the helmet off to make these adjustments.

Step 4 - Side Straps Adjust the slider on both straps to form a "V" shape under, and slightly in front of, the ears. Lock the slider if possible.

Step 5 - Chin Strap Buckle your chin strap. Tighten the strap until it is snug, so that no more than one or two fingers fit under the strap.

Step 6 - Final Fitting

a. Does your helmet fit right? Open your mouth wide ... big yawn! The helmet should not pull down on the head. If not, refer back to step 5 and tighten the chin strap.
b. Does your helmet rock back more than two fingers above the eyebrows? If so, unbuckle, shorten the front strap by moving the slider forward. Buckle, retighten the chin strap, and test again.
c. Does your helmet rock forward into your eyes? If so, unbuckle, tighten the back strap by moving the slider back toward the ear. Buckle, retighten the chin strap, and test again.
d. Roll the rubber band down to the buckle. All four straps must go through the rubber band and be close to the buckle to prevent the buckle from slipping.

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.

Nikos Kazantzakis (1883-1957) • por/by A. V. Martínez • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

Nikos Kazantzakis es uno de los filósofos, poetas y escritores griegos más conocidos del siglo XX. Nació en 1883 en Heraklion, Creta, que en aquella época era aún parte del Imperio Otomano. En 1906 obtuvo la carrera de Derecho en la Universidad de Atenas y, un año después, se trasladó a París a estudiar Filosofía.

El reconocimiento principal de Kazantzakis se debió a su trabajo como filósofo, el cual refleja fuertes influencias de los escritos de Friedrich Nietzsche y Henri Bergson. Kazantzakis se interesó en particular por el ateísmo de Nietzsche y la idea de Superman. También le interesó el mundo de la Metafísica y plasmó sus preocupaciones existenciales en sus textos, lo que le llevó a viajar por el mundo y entrar en contacto con otras sociedades y formas de vida.

Pero a Kazantzakis también le torturaron las preocupaciones espirituales. Es más, un día, hizo las maletas y se refugió en un monasterio durante seis meses en un intento por reconciliarse con Dios. Basándose en esta experiencia, en 1927 escribió el trabajo titulado "Ejercicios Espirituales", que años después sería publicado en inglés como "Los salvadores de Dios".

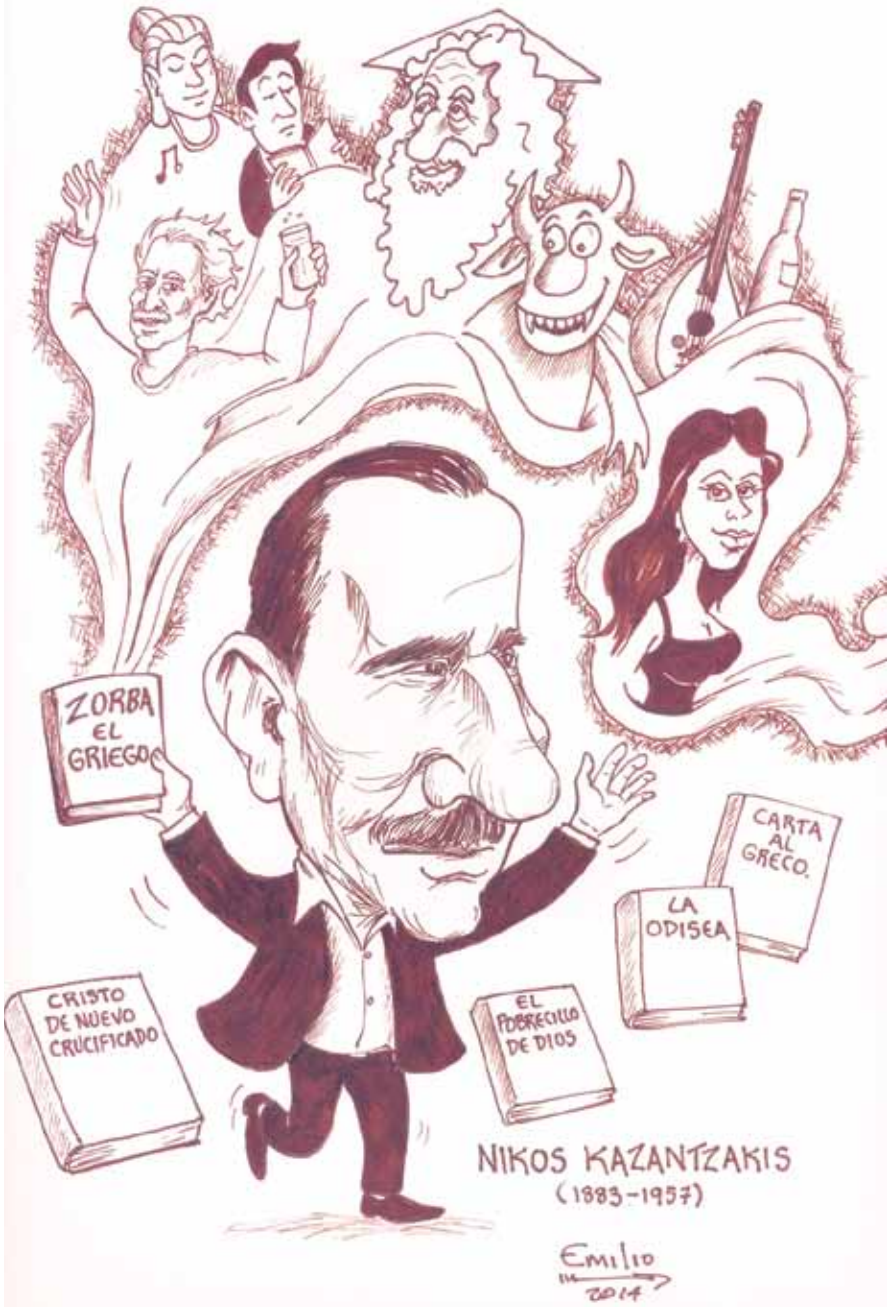
También en 1927 publicó "Askitiki", considerado uno de sus trabajos más importantes. En 1938, y tras trece años de revisiones, finalmente publicó "Odisea: Una secuela moderna", un trabajo poético compuesto por más de 30,000 versos.

Entre sus novelas más famosas están "Zorba el Griego" (1946), "Cristo recrucificado" (1948), "Capitán Michalis" (1950) y "La Última Tentación de Cristo" (1951).

Kazantzakis se casó con Galatea Alexiou en 1911, de quien se divorció en 1926. Posteriormente se casó con Eleni Samiou en 1945.

El 28 de junio de 1956, recibió el Premio Internacional de la Paz en Viena.

Kazantzakis murió en octubre de 1957 en Freiburg, Alemania, permanece enterrado en un muro que rodea la ciudad de Heraklion. El Museo Histórico de Creta mantiene una sala dedicada a la vida y trabajos del filósofo, mostrando la biblioteca, el pupitre y algunos manuscritos de éste.



Nikos Kazantzakis was one of the most renowned Greek philosophers, writers and poets of the 20th Century. He was born in 1883 in Heraklion, Crete, which at that time was still part of the Ottoman Empire. In 1906 he obtained a law degree from the University of Athens, and a year later, he moved to Paris to study philosophy.

Kazantzakis became especially well known for his work as a philosopher, which was greatly influenced by the writings of Friedrich Nietzsche and Henri Bergson. Kazantzakis was particularly drawn to Nietzsche's atheism and the idea of superman. He was also driven by the metaphysical world and portrayed his existential concerns in his writings, which often led him to travel the world and come into contact with other societies and lifestyles.

But Kazantzakis was also tortured by spiritual concerns. Moreover, one day, he packed his bags and entered a monastery for six months in an attempt to reconcile with God. Based on this experience, in 1927 he wrote the work entitled "Spiritual Exercises," which was years later published in English as "The Saviors of God."

Also in 1927, he published "Askitiki," considered one of his most important works. In 1938, and after 13 years of revisions, he finally published "Odyssey: A Modern Sequel," a poetical work comprised of over 30,000 verses.

Among his most famous novels are "Zorba the Greek" (1946), "Christ Recrucified" (1948), "Captain Michalis" (1950) and "The Last Temptation of Christ" (1951).

Kazantzakis married Galatea Alexiou in 1911, obtaining a divorce in 1926. He married Eleni Samiou in 1945.

On 28 June, 1956, he was awarded the International Peace Award in Vienna.

He died in October 1957 in Freiburg, Germany, and remains buried in the wall surrounding the city of Heraklion. The Historical Museum of Crete has a room devoted to the life and works by the philosopher, featuring his library, desk and some manuscripts.

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.

VIVIENDA JUSTA DE MARIN RESPONDE A SUS PREGUNTAS

Inquilinos de California: Si tiene preguntas sobre vivienda justa, por favor llame a Fair Housing of Marin: (415) 457-5025 / TDD (800) 735-2922 / www.fairhousingmarin.com.

P: *Mi familia y yo hemos estado viviendo en un apartamento de tres recámaras, pero por razones económicas, nos tenemos que cambiar a una unidad más pequeña. Cuando llamé a un propietario a preguntar por un apartamento de dos dormitorios cerca de la escuela de mis hijos, el propietario me dijo que el apartamento era demasiado pequeño para una familia de cinco. ¡Esto me sorprendió muchísimo! ¿Pueden los propietarios limitar el número de personas que pueden vivir en una unidad?*

R: *Sí, siempre y cuando las normas de ocupación máxima no limiten innecesariamente los derechos de igualdad en la vivienda de las familias con niños. Los proveedores de vivienda pueden establecer reglas razonables sobre el número de personas que pueden ocupar una casa o apartamento, dependiendo del tamaño de la unidad y el número de habitaciones. La pauta general, establecida por el Department of Fair Employment and Housing es de dos personas por dormitorio más una persona extra. Esto quiere decir que una familia de cinco personas puede vivir en un apartamento de dos dormitorios. Con frecuencia, los tribunales rechazan las normas de ocupación que sean restrictivas porque violan los derechos de vivienda justa de las familias con niños. Comuníquese con Fair Housing of Marin para más información.*

California Tenants: For answers to fair housing questions contact Fair Housing of Marin, (415) 457-5025 / TDD (800) 735-2922 / www.fairhousingmarin.com.

Q: *My family and I have been living in a three-bedroom apartment, but for economic reasons, we have to downgrade to a smaller unit. When I called to inquire about a two-bedroom apartment near my children's school, the housing provider told me that the apartment would be too small for a family of 5. I was astonished when I heard this! Can landlords limit the number of people who can live in an apartment?*

A: *Yes, as long as the maximum occupancy standards do not unnecessarily restrict the fair housing rights of families with children. Housing providers can set reasonable rules about the number of people who can occupy a house or an apartment, depending on the size of the unit and the number of bedrooms. The general guideline, set by the Department of Fair Employment and Housing, is two people per bedroom plus one additional person; this means that a two-bedroom apartment should house five people. Courts frequently reject more restrictive occupancy standards on the grounds that they violate prohibitions on discrimination against families with children. Contact Fair Housing of Marin for more information.*

PUEDO AYUDARLO EN LO SIGUIENTE: Impuestos • Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria • Multas • Establecer un acuerdo de pago a plazos • Gravámenes (Liens) del IRS o estatal • Oferta de Compromiso • Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones • Cartas de traducciones • Preparación de impuestos • Notary Public • W7

I CAN HELP YOU WITH: Unfiled and unpaid taxes • Wage/Bank Levy Garnishments • Penalties • Installment Agreements • IRS/State Tax Liens • Offer in Compromise • Representation in Collections, Audits, Appeals • Translation of letters • Tax Preparation • Notary Public • W7

Llámeme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 36 años / Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent with 36 years experience.

Pauline Baldenegro, Enrolled Agent

BALDENEGRO TAX SERVICES

1120 College Avenue, Santa Rosa, CA 95404

Baldenegrotax1@sbcglobal.net • 707.577.8291 • FAX: 707.578.3588

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

EARN IT! KEEP IT! $AVE IT! *Este programa proporciona preparación de impuestos y más*

Por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma

sonoma county
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

EKS Greeter in 2014

Mi experiencia con los voluntarios de EARN IT! KEEP IT! $AVE IT! (¡OBTÉNGALO! ¡MANTÉNGALO! ¡AHÓRRELO!, [EKS] por sus siglas en inglés) preparando mis impuestos fue muy buena. Me llevaron de la mano durante todo el proceso de preparación de impuestos y se aseguraron de que obtuviera todo el dinero que fuera posible; también fueron de gran ayuda cuando me explicaron el tema de los impuestos. También aprendí cómo ahorrar dinero el próximo año y sobre la importancia de abrir una cuenta de bancaria ahora que tengo un hijo. Todos fueron muy amigables ¡Voy a regresar a este lugar todos los años!" – Zachary.

OBTENIENDO MENOS DINERO DEL QUE PUEDE

Ahora, más que nunca, usted se merece mantener su dinero, especialmente durante la época de la preparación de impuestos, Earn It! Keep It! $ave It! (EKS) es una coalición de organizaciones sin fines de lucro, organizaciones públicas y privadas y es dirigida por United Way. Todas estas organizaciones se unieron para proporcionar preparación de impuestos gratis y educación financiera gratis para personas y familias que tiene ingresos bajos a moderados.

En el año de 2014, más de 150 voluntarios certificados por la oficina de Servicios para Ingresos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) ayudaron a más de 3,500 personas y familias de los condados de Sonoma, Mendocino, Humboldt, Del Norte y Lake ¡a enviar sus impuestos gratis! Gracias a este servicio gratuito se regresaron $4.8 millones de dólares en reembolso de impuestos a nuestra comunidad.

En un esfuerzo por reducir la pobreza, los centros para la preparación de impuestos se aseguran que los contribuyentes elegibles reclamen el Crédito de Impuesto sobre el Ingreso Adquirido (EITC, por sus siglas en inglés), el recurso individual más grande del gobierno federal para las familias de bajos ingresos. Este crédito reduce la cantidad requerida a pagar de impuestos por parte de familias con ingresos bajos a moderados, asimismo proporciona un suplemento al salario a algunas familias.

¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

Familias y personas de bajos a medianos ingresos que trabajan pueden ser elegibles. Para poder solicitar la ayuda para la preparación de impuestos GRATIS y obtener los posibles créditos de impuesto al ingreso adquirido y por el cuidado de niños, el ingreso total de su familia debe de ser de $53,000 o menos. NO se requiere ser ciudadano de los Estados Unidos. También algunos de los centro para la preparación de impuestos pueden ayudar a los clientes en la solicitud de su Número de Identificación Individual de Contribuyente (ITIN, por sus siglas en inglés). El promedio de reembolsos de EITC es de aproximadamente $2,000 por familia.

OTROS SERVICIOS

A través de una sociedad establecida con *Health Action* (Acción para la Salud), se proporcionan servicios adicionales que incrementan el ingreso y la estabilidad de las familias en los centros para la preparación de impuestos EKS, incluyendo asistencia de salud y nutrición, servicios bancarios amigables, incentivos por ahorros e información de recursos comunitarios y recomendaciones a otros servicios. *Health Action* es una coalición de agencias privadas, públicas y comunitarias, reunidas por el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, está comprometida en el mejoramiento de la salud y el bienestar económico de la comunidad a través de la colaboración de políticas, sistemas y cambios ambientales.

Simplemente marque 2-1-1 y haga una cita. 2-1-1 le puede ayudar en inglés o en español y le buscará un preparador de impuestos bilingüe, si usted así lo requiere.

AÚN NECESITAMOS VOLUNTARIOS

Estamos reclutando voluntarios en forma activa para diversos puestos dentro del programa de EKS. Se proporciona entrenamiento gratis para que pueda ayudar a su comunidad. Estos puestos de voluntarios incluyen el preparar impuestos, dar la bienvenida, interpretar y manejar recursos.

Para ser voluntario u obtener mayor información, por favor visite www.unitedwaywinecountry.org o comuníquese con Suzanne Yeomans al 707-528-4485 x108.

EARN IT! KEEP IT! $AVE IT!

Program provides free quality tax preparation and more!

My experience with the EKS volunteers filing my taxes was very nice. They walked me through my entire return and made sure I was getting all the money I could get back; also they were very helpful in explaining my taxes to me. I also learned how I can save money next year and about the importance of starting a bank account now that I have a son. Everyone was super friendly. I will be coming back every year!" — Zachary

MONEY LEFT ON THE TABLE

Now, more than ever, you deserve to keep your money, especially during tax season. Earn It! Keep It! $ave It! (EKS), is a United Way led coalition of local nonprofits, public and private organizations who come together to provide free quality tax return prep-aration and financial education to low and moderate individuals and families.

In 2014, more than 150 IRS certified volunteers helped 3,500+ individuals and families in Sonoma, Mendocino, Humboldt, Del Norte, and Lake County file their taxes for free! This brought $4.8 Million in tax refunds back to our community.

In an effort to alleviate poverty, the tax sites ensure eligible taxpayers claim the Earned Income Tax Credit (EITC), the federal government's largest single resource for low income households. It reduces the amount of income tax low-to-moderate income families are required to pay, and provides a wage supplement to some families.

WHO IS ELIGIBLE?

Low to middle income working families and individuals are eligible. To qualify for FREE tax help and possible earned income tax and child care credits, your household income must be $53,000 or less. Being a U.S. citizen is NOT a requirement. Some of the tax sites can also assist clients in applying for an ITIN. Average EITC refunds averaged approximately $2,000 per household

Many of those eligible for this valuable credit fail to claim it, unknowingly filing a form 1040EZ which does not allow for the credit. EKS sites use professional TaxWise software and complete the full form 1040, carefully screening clients for valuable credits like the EITC.

OTHER SERVICES

Through a partnership with Health Action, additional services that boost household income and stability are provided at EKS tax sites, including health and nutrition assistance, consumer friendly banking services, savings incentives, and community resource information and referrals. Health Action, is a coalition of private, public and community agencies, convened by the Sonoma County Department of Health, committed to improving community health and economic wellness through collaboration on policy, systems and environmental change.

Simply dial 2-1-1 to make an appointment. 2-1-1 can assist you in either English or Spanish and will match you up with a bilingual preparer if requested.

VOLUNTEERS STILL NEEDED

We are actively recruiting volunteers for a variety of positions within the EKS program. Free training is provided for you to help your neighbors. The positions available include tax preparer, greeter, interpreter and resource coach.

To volunteer or for more information please visit www.unitedwaywinecountry.org or contact Suzanne Yeomans at 707-528-4485 x108.

EarnIt! KeepIt! $aveIt!

LIVE UNITED
United Way
United Way of the Wine Country

Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! • To Your Health! • por/by Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

PROPÓSITOS POSITIVOS PARA EL 2015 Y MÁS ALLÁ

DE AHORA EN ADELANTE… NUNCA MÁS…

Muchos aprovechamos el principio de año para declarar nuestras intenciones sobre lo que deseamos cambiar o mejorar en nuestras vidas. Hacemos propósitos de empezar o reforzar hábitos constructivos y terminar o reducir los destructivos. Fijamos metas a corto y a largo plazo y trazamos planes dirigidos al alcance de estas metas. Pensando en nuestro bienestar, y en el de nuestros hijos y familias, hacemos promesas, con la mejor intención de cumplirlas. Sin embargo, son pocos los que logran mantener las llamadas resoluciones de año nuevo. "El infierno está lleno de buenas intenciones."

LO QUE MUCHO VALE, MUCHO CUESTA

No es nada fácil hacer cambios. El desarrollo de un hábito conlleva un mínimo de 21 días consecutivos. Y toma un promedio de siete intentos serios el poder dejar un hábito establecido. Cuando de adicciones se trata, es aún más difícil.

SÍ SE PUEDE

Con determinación, persistencia, apoyo y ayuda profesional cuando sea pertinente, podemos convertir nuestras intenciones en acciones y alcanzar nuestras metas.

LO PROMETIDO ES DEUDA

Tomemos conciencia de lo que deseamos cambiar y decidamos comprometernos a estos propósitos.

PARA LA SALUD FÍSICA:

- Comer más frutas y verduras.
- Comer menos golosinas.
- Ejercicio diario.
- Suficiente descanso.
- Reducir o eliminar el alcohol y el cigarro.

PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO:

- Leer diariamente.
- Aprender un idioma.
- Practicar arte y música.
- Visitar lugares educativos (bibliotecas, museos, teatros, naturaleza).
- Reducir actividades pasivas (ver televisión).

PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL:

- Expresar afecto a mis seres queridos diariamente.
- Dedicarle a cada hijo un tiempo especial y en forma regular.
- Pasar tiempo divertido con la familia en forma regular.
- Reducir la desorganización en el ambiente familiar.
- Eliminar el maltrato y la violencia familiar.

EL QUE MUCHO ABARCA, POCO APRIETA

Comenzar emprendiendo pocos cambios simultáneamente, e ir aumentando según los nuevos hábitos se vayan cimentando.

LAS PALABRAS SE LAS LLEVA EL VIENTO

Es importante tomar acción. Decidir tomar medidas específicas y realistas que podamos llevar a cabo regularmente, integradas a nuestro diario vivir. Sentar metas diarias, semanales, mensuales, según sea apropiado.

Identificar las circunstancias que facilitan y las que obstaculizan el mantenernos fiel a nuestras intenciones. Aumentar la presencia de los factores facilitadores y evitar las personas, lugares y situaciones que interfieren con nuestros propósitos.

LA FE MUEVE MONTAÑAS

Buscar inspiración y ánimo, para fortalecer la determinación. Mantener la meta en la mirilla. Conservar una actitud optimista. Celebrar cuando nos comportamos de acuerdo a nuestros propósitos, y las aproximaciones a nuestras metas.

PASO A PASO, SE LLEGA LEJOS

La persistencia paga. Habrá obstáculos, deslices y recaídas. Lo crucial es volver a emprender la marcha. "Para atrás, ¡ni para coger impulso!"

Escuche Cuerpo Corazón Comunidad en vivo los miércoles a las 11am por la KBBF, 89.1FM. Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a Marisolmunozk@gmail.com y visite www.cuerpocorazoncomunidad.org y www.nuestrosninos.com.

REAL RESOLUTIONS FOR 2015 AND BEYOND

FROM NOW ON…NEVER AGAIN

In the beginning of a new year, many of us declare our intentions about what we want to change or improve in our lives. We resolve to start or strengthen constructive habits, and end or decrease those habits which are not. We set short and long term goals, and draft plans directed to the meeting of these goals. Thinking about our well-being and that of our children and families, we make promises, with our best intentions to keep them. Yet, few people keep and reach the so-called New Year resolutions. A saying in Spanish states "Hell is full of good intentions."

WHAT IS WORTH MUCH, COSTS MUCH

Making changes is not easy at all. The development of most habits takes a minimum of 21 consecutive days. And it takes an average of seven serious attempts to break a well-established habit. When it comes to addictions, it is more difficult yet.

YES WE CAN

With determination, persistence, support, and professional help when needed, we could turn our intentions into actions, and reach our goals.

ONE IS INDEBTED TO WHAT ONE PROMISES

Let's determine what it is we want to change, and decide to commit to these intentions, letting others know about it.

FOR HEALTHIER BODIES:

- Eat more veggies and fruit
- Eat less junk food
- Exercise regularly
- Get enough rest
- Reduce or eliminate alcohol and tobacco use

FOR OPTIMAL BRAIN FUNCTIONING:

- Read on a daily basis
- Learn a language
- Practice art and music
- Visit educational places (libraries, museums, theaters, nature)
- Reduce passive activities (TV watching)

RESOLUTIONS FOR EMOTIONAL WELL-BEING:

- Express affection to loved ones every day
- Dedicate one-on-one time to each child regularly
- Schedule fun times with the family on a weekly basis
- Reduce clutter and chaos in the home environment
- Eliminate mistreatment and violence at home

ONE AT A TIME

Better to attempt only a few changes simultaneously, and increase these once the new habits become established.

ACTIONS SPEAK LOUDER THAN WORDS

More effective to practice specific realistic measures that can be implemented regularly as part of our daily living. Set daily, weekly, and monthly goals.

Identify those circumstances which facilitate and those that hinder staying faithful to your plan. Increase the presence of facilitating factors, and avoid or minimize contact with people, places and situations that interfere with your intentions.

FAITH MOVES MOUNTAINS

To strengthen your determination, seek inspiration and encouragement. Keep your goal in mind. Preserve an optimistic attitude. Celebrate when you act in accordance to your intentions and approach your goals.

STEP BY STEP, WE CAN GO FAR

Persistence pays. There will be obstacles, slips, and relapses. It's a matter of "getting back on the horse."

Listen to Cuerpo Corazón Comunidad live on Wednesdays at 11am on KBBF, 89.1FM. For more information and inspiration, write to Doctora Marisol at Marisolmunozk@gmail.com and visit www.cuerpocorazoncomunidad.org and www.nuestrosninos.com.

Día festivo de Martin Luther King
Horario para el Ferry de Larkspur
Lunes 19 de enero de 2015

MARTIN LUTHER KING HOLIDAY
LARKSPUR FERRY SCHEDULE
Monday, January 19, 2015

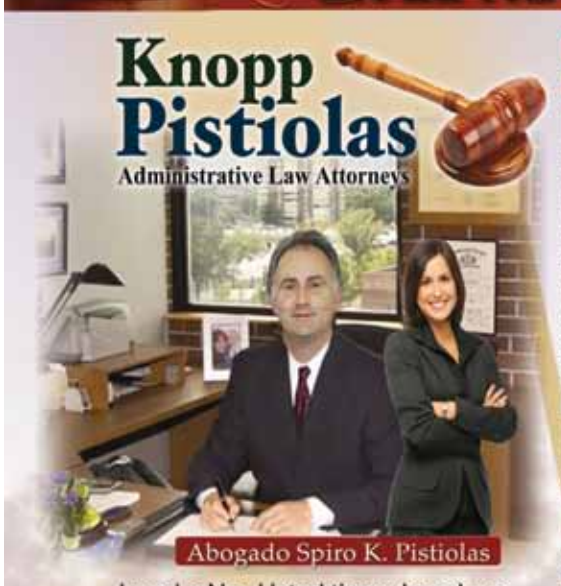
SALIDA/DEPART LARKSPUR	LLEGADA/ARRIVE SAN FRANCISCO	SALIDA/DEPART SAN FRANCISCO	LEGADA/ARRIVE LARKSPUR
4:51 am Route 24 bus	5:25 am (Financial District)	—	—
5:22 am Route 97 bus	5:58 am (Financial District)	—	—
7:00 am	7:30 am	7:35 am	8:05 am
8:20 am	8:50 am	—	—
9:30 am	10:30 am	—	—
11:40 am	12:30 pm	12:40 pm	1:30 pm
1:40 pm	2:30 pm	3:45 pm	4:35 pm
—	—	5:30 pm	6:00 pm
4:45 pm	5:35 pm	6:25 pm	7:15 pm
—	—	7:25 pm	8:10 pm

Línea gratuita / Toll Free
(diga/say "Golden Gate Transit")
511

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

ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Knopp Pistiolas
Administrative Law Attorneys



Abogado Spiro K. Pistiolas

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

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

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

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

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

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

Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

• NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.
• ¡Podemos tramitar su permiso de vehículo vía Internet ya listo para viajar tranquilo!
• NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

• Les ofrece trámites de inmigracion, aseguranza de automóvil.
• Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.
• Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.
• El poder está en la educacion.
• More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
• Auto insurance services.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada 707 573 1620
422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

Are you are concerned about secondhand smoke in your home? Cigarette smoke is very harmful. If your neighbors smoke, you and your family may be feeling the side effects.

Le molesta el humo de cigarillo en su hogar?

El humo de cigarillo es muy dañino. Si sus vecinos fuman, usted y su familia también sentirá los efectos nocivos.

Speak Up!
¡No se quede callado!
Llámenos para aprender como respirar aire mas limpia.

northern california Center for Well-Being
HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER

También ofrecemos clases para que deje de fumar.
¡Matriculase hoy!

Call us to learn more about breathing cleaner air at 707.575.6043.
We also offer smoking cessation classes. Register today!

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

Ella luchó por este país. Ahora está luchando contra la discriminación en la vivienda en los EEUU.

A Teresa le negaron un apartamento simplemente por ser latina. Después de reunirse con ella, el agente de alquileres le informó que el apartamento que ella quería ya se había alquilado a pesar de que todavía estaba disponible. Negar un apartamento por origen nacional o raza es contra la ley. La única manera de ponerle un alto a la discriminación en la vivienda es luchando contra ella.

She fought for her country. Now she's fighting housing discrimination here at home. *Teresa defended the red, white, and blue and then was turned down for housing because she's a Latina. After meeting her, the rental agent told Karen that the apartment she wanted was rented — even though it was still available. Denying housing based on race or national origin is against the law. The only way to stop housing discrimination is to fight it.*

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

VIVIENDA JUSTA EN MARIN / FAIR HOUSING OF MARIN
415 457-5025 TDD: 800 735-2922
Se habla español

Noí tiếng Việt Nam, xin goi
(415) 491-9677

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 pospuesto la creación del Comité Especial para los Aprendices del Idioma Inglés.

Gracias a los que ofrecieron su tiempo para trabajar en el Comité del Cuerpo Especial. Les agradecemos mucho su disposición para participar.

Hemos decidido que es necesario cambiar nuestro calendario para permitir la finalización de infraestructura necesitada antes que el Cuerpo Especial haga el trabajo necesario para facilitar la creación del Plan Maestro.

El cuerpo especial se reunirá en el otoño de 2015 y en ese momento se comunicará con los voluntarios.

Nos disculpamos por cualquier molestia y esperamos trabajar con usted el próximo año escolar.

Santa Rosa City Schools has postponed the formation of the ENGLISH LEARNER MASTER PLAN TASK FORCE.

Thank you to anyone volunteering their time to be on the Task Force. Your willingness to participate is greatly appreciated.

We have decided it will be necessary to move our timeline to allow for some necessary infrastructure to be completed in order for the Task Force to do what it needs to help create the EL Master Plan.

We will convene the task force in the fall of 2015 at which time volunteers will be contacted.

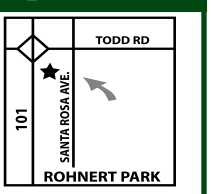
We apologize for any inconvenience and look forward to working with you next school year.

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

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Diario Everyday /Enero $1.85 por libra per pound

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

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

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**

We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors ***FREE.***

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

¡Prepárate para hacer una carrera en la Vigilancia para el Cumplimiento de la Ley!

Conviértete en un candidato competitivo al inscribirte en la Academia.

Get Ready for a Career in Law Enforcement!

Become a more competitive candidate by putting yourself through the Academy.

Fecha de exámenes:
10 de enero, 14 de febrero, 14 de marzo y 11 de abril.

Las siguientes clases de tiempo completo inician en abril y en julio de 2015. Las nuevas clases de tiempo parcial tienen una duración de nueve meses e inician en septiembre de 2015.

Regístrate ahora y toma el examen de admisión.

Toma el Examen de Agilidad Física de la Academia (*Academy Physical Agility Test*) y el exámen de Lectura y Escritura POST y obtén tu resultado (*t-score*). El costo es de $20. Regístrate en línea las 24 horas del día. Prepárate ahora para hacer una nueva carrera.

(707) 256-7700 o www.nvccjtc.org

Exam Dates: Jan. 10, Feb. 14, March 14, April 11
Next Full-Time Classes start in April & July 2015.
New 9-Month Part-Time Evening Format Class starts in September 2015.
Register now to take the entrance exam.
Take the Academy Physical Agility Test and POST Reading and Writing Test and get your t-score.
The cost is $20. Register online 24-hours a day. Prepare today for your new career!

NAPA VALLEY COLLEGE

Su futuro comienza con una buena educación.

Comenzará la matriculación para el jardín de infancia (kinder) el 13 de enero de 2015
Se ofrece programas de uno o dos años en las Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa
Se puede escoger entre 13 programas de kinder en las siguientes escuelas:

Albert F. Biella	522-3110
Brook Hill	522-3120
Luther Burbank	522-3140
Hidden Valley	522-3180
Hidden Valley Satellite	522-3190
Helen Lehman	522-3200
Abraham Lincoln	522-3210
James Monroe	522-3230
Proctor Terrace	522-3240
Steele Lane	522-3260
Charter School for the Arts	522-3170
French/American Charter	522-3161
Cesar Chavez Lang. Academy	528-5011

Se aceptan las solicitudes para escuelas del área de asistencia, escuelas charter dependientes y traslados entre distritos. Matricule s su hijo temprano ya que las clases se llenan rápidamente. Los niños deben cumplir cinco años antes del 1 de septiembre de 2015. Ofrecemos una introducción a educación formal que dura dos años a los niños quienes cumplirán cinco años entre el 2 de septiembre y el 2 de diciembre de 2015. Traiga el acta de nacimiento, un comprobante de su domicilio y el historial de vacunas cuando usted matricule.

Para más información comuníquese con la escuela que escoge usted o con la Oficina del Programa de Estudios de los Grados K-6 al 528-5272

Puntos clave del jardín de infancia

* Jardín de infancia de uno o dos años.
* Jardín de infancia de jornada completa.
* Cuidado de niños antes y después de clases, en ciertas escuelas.
* Maestros expertos, quienes están completamente capacitados.
* Actividades académicas y enriquecedoras después de clases.
* Visitas a la biblioteca de la escuela.
* Programa de estudios para los lectores principiantes.
* Programa de música, arte y danza.
* Sitios convenientes en las comunidades.
* Una base académica positiva para desarrollar un amor por aprender.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS

Their future begins with a great education.

Registration for One and Two-Year Kindergarten for Santa Rosa City Schools Begins on January 13, 2015.
13 Kindergarten programs to choose from.

Applications are being accepted for attendance area schools, dependent charters and inter-district transfers

Register early as classes fill quickly. Children must be five on or before September 1, 2015. We also offer a two year introduction to formal education for children turning five between September 2 and December 2, 2015. Bring proof of birth date, proof of residence and immunization records with you to registration.
For more information contact your school of choice or the Office of Curriculum & Instruction K-6 at 528-5272

Kindergarten Highlights

One and two year Kindergarten programs; full day, before and after school day care at select locations; experienced, fully credentialed teachers; after school academic and enrichment activities; school library visits; early reader curriculum; music, art and dance programs; convenient neighborhood locations; a positive academic foundation to develop a love for learning.

$300,000 HOLLY JOLLY

VICTORY DEALER GROUP Jeep

JEEP GIVEAWAY

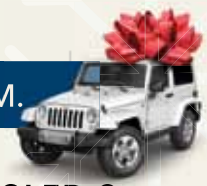
DEL 1 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO

¡Gane todos los fines de semana!

SORTEOS LOS VIERNES A LAS 9 P.M.

50 GANADORES DE $250 EN EFECTIVO

SORTEOS LOS SÁBADOS A LAS 9 P.M.

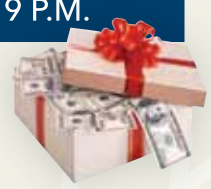


1 GANADOR DE UN JEEP WRANGLER O JEEP CHEROKEE SPORT GARANTIZADO

– Más –

50 GANADORES DE $250 EN EFECTIVO

SORTEOS LOS DOMINGOS A LAS 9 P.M.



50 GANADORES DE $250 EN EFECTIVO

OBTENGA MÁS PARTICIPACIONES CUANDO JUEGUE TODOS SUS JUEGOS FAVORITOS.
25 PUNTOS = 1 PARTICIPACIÓN

GANE EL DOBLE DE PARTICIPACIONES ANTES DE LAS 5 P.M.

EL MEJOR CASINO DE CALIFORNIA.

DESDE LA BAHÍA AL JUEGO EN SÓLO 43 MINUTOS.

ROHNERT PARK @ 101 SALIDA 484

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

GRATON RESORT & CASINO™

GRATONRESORTCASINO.COM

LAS MARCAS Y LOS MODELOS PUEDEN VARIAR DE AQUELLOS QUE APARECEN EN LA PUBLICIDAD. TODOS LOS PREMIOS EN DINERO EN EFECTIVO SERÁN PUBLICADOS Y DEBEN SER RECLAMADOS NO MÁS TARDE DE LA MEDIANOCHE DEL DÍA DEL SORTEO. LAS NORMAS COMPLETAS ESTÁN DISPONIBLES EN EL CENTRO DE RECOMPENSAS. DEBE TENER 21 AÑOS DE EDAD O MÁS PARA PARTICIPAR. DEBE TENER UNA TARJETA DE RECOMPENSAS DE GRATON Y UNA IDENTIFICACIÓN VÁLIDA. LA GERENCIA SE RESERVA TODOS LOS DERECHOS. JUEGUE DENTRO DE SUS LÍMITES. SI CREE QUE TIENE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN AL JUEGO, LLAME AL 1-800-GAMBLER PARA RECIBIR AYUDA. ©2014 GRATON RESORT & CASINO

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

www.santarosa.edu/bienvenidos

REGISTER ONLINE NOW!
INSCRIPCIÓN EN LÍNEA

MESA Mathematics Engineering Science Achievement

Inviertaensu 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

MORE THAN 135 CAREER TRAINING CERTIFICATES
Más de 135 certificados in carreras téchnicas

JANUARY 5 IN-PERSON REGISTRATION
Inscripción en persona

JANUARY 12 SPRING CLASSES START!
Comienzan las clases

JANUARY 10, 2015
SUPER SATURDAY SERVICES
Registration, Counseling, Assessment and more!

ENERO 10, 2015
SERVICIOS SÚPER SÁBADO
¡Inscripciones, consejería, colocación y más!

ONLINE APPLICATION, CLASS SCHEDULE AND FINANCIAL AID INFO
APLICACIÓN EN LÍNEA, HORARIO DE CLASSES Y AYUDA ECONOMICA: admissions.santarosa.edu

DEPARTAMENTO DE DESARROLLO COMUNITARIO

TOWN OF WINDSOR
2040 General Plan
WWW.WINDSOR2040.COM

TOWN OF WINDSOR
DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREO

PLAN MAESTRO DE DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREO
WWW.WINDSORPARKS2030.COM

ATENCIÓN WINDSOR!
SUS PARQUES! SU VOZ! SU FUTURO!

ASAMBLEA COMUNITARIA DE WINDSOR

¡QUE VENGAN!
DOMINGO ENERO 11, 2015
1:30-3:30PM
MARY AGATHA FURTH CENTER
8400 OLD REDWOOD HWY

VER Y PROPONER IDEAS
SE PROPORCIONARÁN REFRESCOS
ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA LOS NIÑOS

ATTENTION WINDSOR! YOUR VOICE! YOUR FUTURE! YOUR TOWN!
COMMUNITY OPEN HOUSE • Sunday, January 11, 2015
Drop in between 1:30 – 3:30 p.m. View ideas and provide input. Light refreshments will be provided. Fun activities for kids.

Parks Make Life Better!

Para mas información • for more information
707 838-5307
DLEGGE@TOWNOFWINDSOR.COM

mintierharnish GATES +ASSOCIATES

Descuentos inesperados. Ahorro inmediato.

Con Discount Double Check® recibes los descuentos que te corresponden.

Como agente de State Farm®, reviso tu póliza para encontrar descuentos que no te esperas. Así, podrías ahorrar cada vez más. ¡Es como encontrar dinero! **Como un buen vecino State Farm está ahí®.**

MEJORA TU ESTADO®.
LLÁMAME HOY.

Kathy Crim, Agent
Insurance Lic#: 0A54498
4777 Sonoma Highway
Santa Rosa, CA 95409
Bus: 707-538-7093

State Farm®

1304013 Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés. State Farm, Bloomington, IL.