

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
*una revista comunitaria produ-
cida y operada en la región.*

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,315 photos since March 2010
and received **1,208,235** views.
*You or a family member might appear here!
See community events, celebrations, people!*

50% ENGLISH – 50% SPANISH
*locally owned and operated
community magazine.*



© 2024 • La Voz Bilingual Newspaper

B I L I N G U A L M A G A Z I N E

**¡Noticias! ¡Empleos!
¡Anuncios! ¡Servicios!**

**News! Employment!
Announcements! Services!**

50% IN ENGLISH!

B I L I N G U A L

The Voice

M A G A Z I N E

¡50% EN ESPAÑOL!

**DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO**

**TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING**

La Mejor Revista Bilingüe del Norte de California **NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL MAGAZINE**

David Dominguez • El camino de vuelta a casa • The way back home *Por Richard Ortiz*



**ARE YOU LOOKING FOR A JOB?
OR, A RECRUITER SEEKING
BILINGUAL/BICULTURAL/
BILITERATE EMPLOYEES?**

*Whether you are an employer or seeking
employment, La Voz posts new job
opportunities on the **La Voz Bilingual
Newspaper Facebook page, Fans Group**
and other popular media.*

*We partner with cities, counties, companies
and agencies to post recruitments for
bilingual and regular employment.*

**Each post can receive at least 5,500-6,500+
views and be targeted to many counties
in the Bay Area or anywhere online!**

*Your message also appears on the front page
of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and
on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other
social media pages and groups.*

*For more information, info@lavoz.us.com
or call **707 538-1812.***

TOME EL FERRY HASTA ORACLE PARK



La mejor manera de ir a los juegos de los Gigantes



¡Los billetes para la temporada 2024 de los Gigantes ya están a la venta!

GOLDENGATE.ORG/GIANTSFERRY

Solo compra anticipada
Clipper no aceptado



¡Síguenos en las redes sociales para conocer ofertas exclusivas durante toda la temporada!



@GoldenGateFerry





LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA

     sonomalibrary.org



Libros digitales, interactivos y animados para niños



Cuentos de familias bilingües: lea, cante, juegue, muévase y aprenda con sus hijos



Ahora Abierto los domingos

traído a usted por los impuestos de la Medida Y, su inversión en una biblioteca pública gratuita.



SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE



APRENDE A TU MANERA

Inscríbete hoy • WWW.SANTAROSA.EDU

www.lavoz.us.com

LA VOZ BILINGUAL E-ZINE
PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812
www.lavoz.us.com • news@lavoz.us.com

SPRING 2024
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

ADVERTISING: Please call Ani Weaver, La Voz, 707.538.1812 or email ads@lavoz.us.com.

ONLINE ISSUES: call La Voz at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Social Media Manager/Editor: Manuel Marquina <manu.mlc21@gmail.com> Features Writer: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor/Poetry, Arts and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Manuel Marquina, Odacir Bolaño

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver; Production Assistant: Radha C. Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Radha C. Weaver; Manuel Marquina; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Richard Ortiz; Dr. Karen Shaw Becker. ¡Gracias!

DONATIONS:
Please send check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402.** Published online. Free to all. Contributions are welcome!

La Voz is published online at www.lavoz.us.com.

Next issue will be Summer 2024. Submit articles by the middle of the month prior to publication.

La Voz se publica en línea. El próximo número será en verano de 2024. Por favor envíe sus artículos antes del comienzo del mes de la publicación.

© **Revista Bilingüe La Voz 2024.** Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.

© **La Voz Bilingual Magazine 2024.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on www.lavoz.us.com and on the La Voz social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group**.

Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,315 photos since March 2010** and received **1,208,235 views.** You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



Perro inteligente. Rojo / Smart dog. Red Foto de/Photo by Ani Weaver, La Voz



La conexión de la compasión • Compassion Connection • Humane Society of Sonoma County

CONSEJOS PARA CREAR UN VÍNCULO DURADERO CON SU PERRO RECIÉN ADOPTADO

Por la Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Encontrar al perro perfecto para adoptar requiere elegir sabiamente, usando tanto la cabeza como el corazón
- Una vez que haya hecho su elección, es hora de centrarse en la paciencia durante el periodo de aclimatación: preste atención a todas las cosas que puede hacer por su nuevo compañero animal para facilitar su transición a una nueva vida con usted.
- Entre las formas importantes de desarrollar un vínculo fuerte y duradero con su perro recién adoptado se incluyen la creación de un entorno hogareño seguro para él, prestarle mucha atención positiva y comenzar el adiestramiento de obediencia y la socialización desde el primer día.

Encontrar al nuevo miembro peludo de la familia perfecto es a veces una cuestión de amor a primera vista. Pero a menudo no es tan sencillo, lo que puede llenar de ansiedad a los padres de mascotas ante la posibilidad de tomar la decisión equivocada.

Además, los refugios de animales no son el mejor entorno para conocer a un futuro mejor amigo de cuatro patas. La mayoría de los perros de los refugios están estresados y no pueden dar lo mejor de sí mismos en circunstancias tan complicadas.

También es importante recordar que el amor a primera vista no suele ser una medida exacta de la profundidad del vínculo que puede desarrollarse entre una mascota y su dueño con el paso del tiempo. A medida que un perro adoptado aprende a sentirse seguro y querido en un nuevo hogar, se revela su verdadero carácter, que a menudo es muy diferente de su “personalidad de refugio”.

A continuación se ofrecen otros 3 consejos importantes para crear un vínculo mutuamente satisfactorio y duradero con su perro recién adoptado.

Consejo N° 1 - Dele tiempo para adaptarse y mucha atención positiva

Si usted trabaja a tiempo completo y planea traer a su nueva mascota a casa un sábado y luego volver a la oficina el lunes, sinceramente, se está buscando un problema. Es muy raro que el perro pueda adaptarse a una nueva vida en menos de 48 horas o pasar de 8 a 10 horas solo en un entorno nuevo y extraño sin volverse un poco loco, sobre todo un perro que acaba de salir de un refugio.

Le recomiendo que se tome al menos varios días de vacaciones para dar la bienvenida a su nueva mascota y conseguir que se aclimate y adopte una rutina diaria constante. Muchos perros que han estado con su familia durante años no se adaptan bien cuando se les deja solos durante muchas horas al día, así que es fácil imaginar lo difícil que es para una mascota recién adoptada de un refugio.

Dado que su futuro compañero animal puede llegar a usted con un gran bagaje emocional, debe estar preparado para dedicarle el tiempo y el esfuerzo necesarios para ayudarlo a adaptarse a su hogar. Para ayudarlo a adaptarse con el mínimo estrés, considere la posibilidad de conseguir un ejemplar de Un buen comienzo antes de su llegada. Podrá poner en práctica los consejos y trucos del libro (así como utilizar la música tranquilizadora y antiestrés) nada más traerlo a casa.

Cuanto más tiempo pueda pasar con su nuevo compañero peludo, prestándole mucha atención positiva y enseñándole las normas y rutinas de su nuevo hogar para siempre, mejor será el resultado para ambos.

...Vea la página 10

TIPS TO CREATE A LASTING BOND WITH YOUR NEWLY ADOPTED DOG

By Dr. Karen Shaw Becker

Story at-a-glance

- Finding the perfect dog to adopt requires choosing wisely, using both your head and your heart
- Once you’ve made your choice, it’s time to focus on patience during the acclimation period — turn your attention to all the things you can do for your new animal companion to ease her transition into a new life with you
- Important ways to develop a strong and lasting bond with your newly adopted dog include creating a safe home environment for him, giving him plenty of plenty of positive attention, and starting obedience training and socialization on day one

Finding the perfect new furry family member is sometimes a matter of love at first sight. But often it’s not so simple, which can fill pet parents with anxiety about making the wrong choice.

In addition, animal shelters aren’t the best environments in which to meet a future four-legged best friend. Most dogs in shelter situations are stressed and can’t be at their lovable best under such trying circumstances.

It’s also important to remember that love at first sight isn’t often an accurate measure of the depth of the bond that can develop between a pet and his human over time. As an adopted dog learns to feel safe and loved in a new home, his true character reveals itself, and is often very different from his “shelter personality.”

The following are three important tips for creating a mutually satisfying and long-lasting bond with your newly adopted dog.

Tip #1 — Give Her Time to Adjust and Lots of Positive Attention

If you work full time and plan to bring your new pet home on a Saturday, then head back to the office on Monday, honestly, you’re asking for a problem. It’s the very rare dog who can settle into a new life in less than 48 hours or spend 8 to 10 hours alone in a strange new environment without going a little bonkers — especially a dog with some baggage who has just been sprung from a shelter.

I recommend taking at least several days off from work to properly welcome your new pet home and get her acclimated and into a consistent daily routine. Many dogs who’ve been with their family for years don’t cope well when left alone for many hours each day, so it’s easy to imagine how difficult it is for a newly adopted shelter pet.

Because your prospective animal companion may come to you with baggage, you should be prepared to put in the time and effort required to help her succeed in your home. To help her adjust with a minimum of stress, consider getting a copy of A Sound Beginning prior to her arrival. You can implement the book’s tips and tricks (as well as use the calming and stress-reducing music) immediately upon bringing her home.

The more time you’re able to spend with your new furry

...Continued on page 11



Creemos que el mejor lugar para las mascotas es con las familias que las aman.

Adopciones ADOPTIONS
HumaneSocietySoCo.org/adoptions
¿Estás buscando a tu nuevo mejor amigo?
Ofrecemos adopciones en inglés y en español.

Clínica Veterinaria Comunitaria
COMMUNITY VETERINARY CLINIC
HumaneSocietySoCo.org/cvc
Nuestra Clínica Veterinaria Comunitaria
brinda atención médica compasiva a
mascotas de residentes de bajos ingresos.

Servicios de esterilización y
castración a bajo costo
LOW-COST SPAY & NEUTER
HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion
Esteriliza o castra a tu mascota y le estarás
regalando una vida más larga, saludable y feliz!



EXPANDING *your* HORIZONS

A day full of hands-on STEM focused workshops for 7th and 8th grade girls! Others Welcome!

¡Un día lleno de talleres prácticos centrados en STEM para niñas de 7.º y 8.º grado! ¡Otros también Bienvenidos!

AT SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

8:30AM - 2:00PM

*lunch and snacks provided
almuerzo y aperitivos proporcionados*

Saturday

20

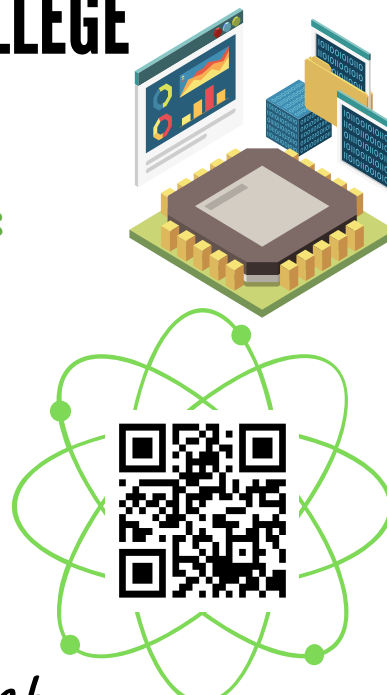
APRIL 2024

Find Out More & Register at

Obtenga más información y regístrese en

www.eyh-soco.org | (707) 800-9819

powered by techbridge girls



We are a 501(c)(3)
non-profit organization
id 94-3191201



Illustrations from Calvin and Hobbes © Bill Watterson

¿Sabes a qué se refieren las palabras subrayadas de la página 5?

Bill Watterson publicó su primera tira cómica "Calvin and Hobbes" en 1985, y terminó de producirla cuando creó la tira número 3150, en 1995. Él narra las anécdotas de Calvin, un chico precoz, cuya imaginación silvestre crea grandes aventuras para él y su tigre Hobbes. Watterson creó "Something Under the Bed is Drooling" (Algo bajo la Cama tiene Saliva) en 1988, una colección de las tiras cómicas que creó en los años 1986 y 1987.

A. A. Milne fue un autor británico, mejor conocido por su libro infantil "Winnie-the-Pooh" (Winnie de Puh), el cual fue publicado por primera vez en 1926. Pooh vivía cerca de "Hundred Acre Wood" (Los cien acres de madera) con Christopher Robin y era amigo de Tigger (un tigre), Eeyore y Piglet, entre otros.

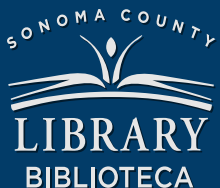


A tree from the Hundred Acre Wood © A.A. Milne

Do you know the underlined references from page 5?

Bill Watterson first published his comic strip "Calvin and Hobbes" in 1985, and ended the run with his 3150th strip in 1995. He tells the story of Calvin, a precocious boy, whose wild imagination creates great adventures for him and his stuffed tiger Hobbes. Watterson compiled "Something Under the Bed is Drooling" in 1988, a collection of strips from 1986-87.

A. A. Milne was a British author best known for his children's book *Winnie-the-Pooh*, first published in 1926. Pooh lived near *The Hundred Acre Wood* with Christopher Robin and was friends with Tigger (a tiger), Eeyore and Piglet among others.



¡Estamos contratando!

Aplique en
sonomalibrary.org/careers
para trabajar con la
Biblioteca del Condado de Sonoma

SONOMA COUNTY LIBRARY

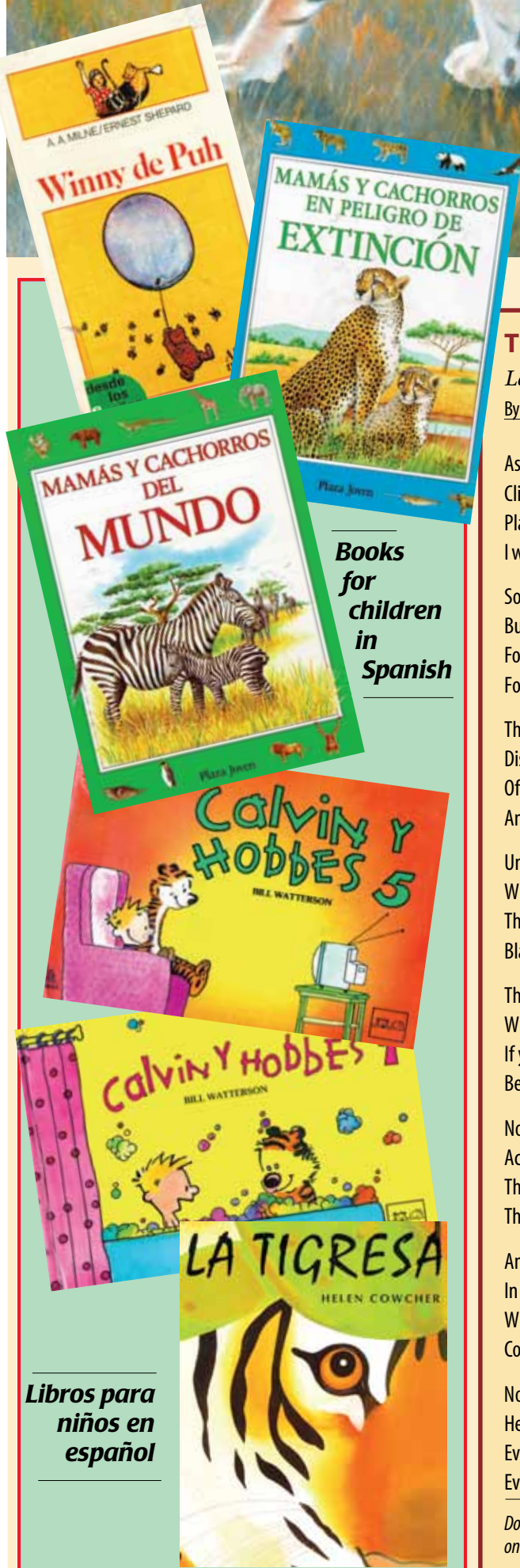
Are you passionate about the library and looking for the next step in your career? We have amazing opportunities at Sonoma County Library — committed to diversity and inclusion in the recruiting and hiring of staff. For information on careers with Sonoma County Library, please visit our Careers page <https://sonomalibrary.org/join/careers>. For a complete listing of available jobs. <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>

El Tigre

The Tiger



Una pintura por / Painting by Hal Weber



Books
for
children
in
Spanish

Libros para
niños en
español

THE TIGER

Lean and mean with stripes in-between
By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

As a kid I read books 'bout a blond headed boy
Climbing trees, riding sleds with his stuffed tiger toy
Playing catch, summer breaks they were never alone
I wished I was Calvin, had a Hobbes of my own

So I asked mom and dad for a tiger, just one
But they said "Sorry kid you'd be tiger's *chow fun*
For a Bengal tiger you'd be *curry vindaloo*
For a Siberian tiger you be tiger's borscht stew"

They evolved in East Asia and spread like the measles
Distantly related to dogs, bears and weasels
Of thirty-seven cat species 'big cats' make up four
And the tiger's the biggest, the deadliest carnivore

Unlike little tabby they thrive in the water
With one splash, outstretched claw, little fish they will slaughter
They mostly eat herbivores like buffalo and deer
Black stripe, flash of orange, and hearts fill with fear

Their coat can be yellow and gold or orange-red
With a hundred stripes running from their tail to their head
If you were crazy enough to shave one the pattern would linger
Because the stripes on a tiger are like the print on your finger

Now there are only some six thousand tigers that roam
Across forests, birch woodlands, calling mangrove swamps home
They are poached for their fur; they are seen as a threat
They should live, but I'm sorry, not as your pet!

And I realized I couldn't put this deadly man-eater
In my little red wagon, it's just a two-seater
With this vicious big kitty I wouldn't want to share a
Cozy cat nap, not with *tigris*, *Panthera*

Now I think that if Bill Watterson really had schooling
He'd write "A Tiger Under the Bed is Drooling"
Even though I read Milne whose Tigger is merry
Even in Hundred Acre Wood of a tiger I'd be wary

Do you know the underlined references? If not, they are explained on page 4.

EL TIGRE

Lo delgado y lo malvado en un solo animal se han juntado
Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

De niño con historias de un rubiecito me deleitaba
Con su trineo de tigre o entre los árboles jugaba
Jugando a la caza, veranos solitarios nunca vi
Anhelaba ser Calvin y tener un Hobbes para mí

Y le dije a mis padres que un tigre yo quería
Lo sentimos – me dijeron – pero te devoraría
Para un tigre de bengala, un plato de *curry* serías
Para un tigre siberiano, un plato de *borsch* serías

Oriundos de Asia Oriental, pronto se dispersaron
De los perros, osos y comadrejas algo conservaron
Entre 37 tipos de felinos hay cuatro 'grandes felinos'
Y el tigre es el más grande, el carnívoro más asesino

Al tigre le gusta el agua, no es como los gatitos
Se zambulle y abre las garras ¡pobres pececitos!
Búfalos, ciervos; devora herbívoros sin pudor
Rayas negras y anaranjadas ¡Huy, qué temor!

Su abrigo es amarillo con dorado o rojo anaranjado
Desde la cola hasta la cabeza, su estilo es rayado
Si te atreves a afeitar un tigre, su estilo no cambiará
Sus rayas, como tus huellas digitales, no se borrarán

Ya sólo quedan seis mil tigres, viviendo pesares
Entre selvas, bosques de abedules y manglares
Los cazan por su piel y creen que son una amenaza
Deben vivir, pero lo siento, no puede ser en tu casa

Sé que no podría poner este animal hambriento
En mi pequeño coche rojo de sólo dos asientos
Con este gigante gatito feroz, compartir yo no quisiera
la siesta felina no es acogedora con el *tigris Panthera*

Creo que si Bill Watterson de veras se hubiera educado '
Hay un *tigre* babeando bajo la cama' habría publicado
Incluso aunque leí a Milne, que creó un tigre divertido
A cien acres de distancia, ante un tigre sería precavido

¿Sabes a qué se refieren las palabras subrayadas?
Si no lo sabes ve a la página 4.

LAS ESPECIES DE
LOS TIGRES



David Dominguez • El camino de vuelta a casa • The way back home Por Richard Ortiz / Fotos de Jeff Kan Lee



Creo que el razonamiento de mis opiniones actuales y de cómo mis elecciones han moldeado lo que soy hoy, son sólo eso, mi opinión. No puedo decir realmente que mis experiencias fueron buenas o malas, porque sólo nuestro creador sabe lo que es bueno o malo al final. Estamos en la oscuridad, hasta que todo se desarrolle. Sin embargo, puedo compartir partes de mi historia con la esperanza de educar a otros, para permitirles decidir por sí mismos, si están dispuestos a soportar las consecuencias que vienen con el estilo de vida criminal. He aprendido que todo en este estilo de vida tiene un precio, y no me refiero al monetario. Aunque algunas de estas situaciones empiezan de forma agradable y fácil, esconden consecuencias graves y dolorosas. Una vez que se cruzan ciertas líneas, no hay vuelta atrás. También creo firmemente en relatar nuestras experiencias a la antigua usanza, mediante historias y relatos de primera mano que puedan transmitirse y compartirse para el crecimiento de los oyentes. Haré todo lo posible para compartir una historia impactante de mi vida y cómo se relaciona con mi perspectiva sobre las cuestiones relacionadas con las pandillas.

AGOSTO DE 1995 - SEBASTOPOL, CA

Un ataúd está siendo colocado en exhibición, lleno de hermosas flores. El cementerio está completamente lleno. Mi hermano pequeño, Tony, era una persona tan cariñosa y amable. En el poco tiempo que estuvo aquí, hizo muchos amigos y eso se nota en la multitud. Amigos y familiares lloran. La tarde despejada y soleada es lo único que da algo de calor a los presentes.

Cuando dejo de concentrarme en el ataúd, veo a mi madre. Está inconsolable. A los 17 años, Tony era el más joven. Era su bebé y el que más cariño y afecto le tenía. Cuando la veo, me invade un sentimiento de culpa, y lo único que quiero decirle es: “por favor, perdóname”. Se suponía que debía cuidar de mi hermano pequeño, pero he fallado. Quiero consolar a mi madre, pero el peso de la culpa y la vergüenza que arrastro no me permiten acercarme a ella.

Amigos y familiares se acercan a mí y a mis hermanos para darnos el pésame. Acepto sus gestos, pero sinceramente no quiero que nadie se acerque a mí. Es una pérdida devastadora para mi familia y no le encuentro sentido. Lo irónico es que mi hermano pequeño nunca llegó a unirse a la banda, pero estaba demasiado cerca del fuego. Mi mente está consumida por la vergüenza y la culpa, pensamientos de que debería haber sido yo, no él. Tengo mis razones; Dios y mi conciencia saben hasta dónde he caído en este momento de mi vida.

Estoy de pie, pero quiero caer. No tengo emociones, pero quiero llorar. Me muero por dentro mientras lucho contra las lágrimas. Permanezco allí en silencio, reflexionando sobre cómo hemos llegado hasta aquí. Una parte de mí podría culpar a las circunstancias en las que crecí, en un hogar desestructurado y sin padre, y a que mi hermano y yo necesitábamos la disciplina y la orientación de un padre, pero, en última instancia, somos responsables de nuestros propios actos. Mi orgullo todavía tiene un control malsano sobre mí. Si eres hispano, entenderás de qué orgullo hablo. Siento que no puedo permitir que nadie vea mi dolor y vulnerabilidad. La culpa me crea paranoia. Siento que todos los presentes en el funeral me miran con disgusto, diciendo: “¿para qué tanta chulería y tanto metal que llevabas temerariamente? ¿Si cuando más lo necesitabas no pudiste hacer nada para detener o evitar esto?”.

Mi dolor es debilitante, pero pronto se sustituye por sentimientos de ira y pensamientos de venganza. Siento que no puedo quedarme, que debo ir y corregir este error. Impulsivamente, cojo el coche y me voy antes de que acabe el funeral. Ahí está presente en ese momento la incapacidad de reconocer cómo las acciones que quiero tomar ahora, seguirán creando más dolor y sufrimiento.

Después del funeral, pasé muchos años en la niebla, sin comprender realmente lo que sucedió el día que él falleció. El día en que dispararon a mi hermano pequeño y a mi amigo delante de mí. Cuando se presentó el peligro, no hubo tiempo de reaccionar.

I believe the reasoning for my current views and for how my choices have molded who I am today, are just that, my opinion. I can't truly say that my experiences were good or bad, because only our creator knows what's good or bad in the end. We are in the dark, until it all plays out. However, I can share parts of my story with the hope to educate others, to allow them to decide for themselves, if they are willing to endure the consequences that come with the criminal lifestyle. I've learned that everything in this lifestyle comes with a price, and I don't mean monetary. While some of these situations start out nice and easy, they hide severe and painful consequences. Once certain lines are crossed, there is no turning back. I am also a firm believer in relating our experiences in the format of the old ways, through stories and firsthand accounts that can be passed down and shared for the growth of the listeners. I will do my best to share an impactful story from my life and how it relates to my perspective on gang-related issues.

AUGUST 1995 - SEBASTOPOL, CA

A casket is being placed on display, full of beautiful flowers. The cemetery is completely packed. My little brother, Tony, was such a caring and friendly person. In his short time here, he made so many friends and it's apparent by the size of the crowd. Friends and family are in tears. The clear, sunny afternoon is the only thing bringing some semblance of warmth to anyone.

As I turn away from focusing on the casket, I see my mother. She is beyond inconsolable. At 17 years old, Tony was her youngest. He was her baby, and he was the one that was most loving and affectionate towards her. When I see her, a feeling of guilt comes over me, and all that I want to say to her is, “please forgive me.” I was supposed to watch over my little brother, but I failed. I want to console my mom, but the weight of the guilt and shame I am carrying will not allow me to get close to her.

Friends and family approach me and my brothers to offer their condolences. I accept their gestures, but I honestly don't want anyone near me. It's a devastating loss to my family, and I can't make sense of it. The irony is that my little brother never actually joined the gang, but he was too close to the fire. My mind is consumed with shame and guilt, thoughts that it should've been me, not him. I have my reasons; God and my conscience know how far I have fallen at this point in my life.

I stand, but I want to fall. I am emotionless, but I want to cry. I am dying inside while I fight back my tears. I remain there in silence, reflecting on how we got here. Part of me could blame my circumstances growing up in a broken home without a dad and how me and my brother needed the discipline and guidance of a father, but ultimately, we are responsible for our own actions. My pride still has an unhealthy grip over me. If your Hispanic, you understand the pride I speak of. I feel that I can't allow anyone to see my pain and vulnerability. My guilt creates paranoia in me. I feel that everyone at the funeral is looking at me in disgust, saying, “what was the point of all the bravado and the metal you recklessly carried? If when you needed it the most, you couldn't do anything to stop or prevent this?”

My pain is debilitating, but soon replaced with feelings of anger and thoughts of revenge. I feel that I can't stay, that I must go and right this wrong. Impulsively, I get in my car and leave before the funeral is over. There it is present in that moment the inability to recognize how the actions I want to take now, will continue to create more pain and suffering.

After the funeral, I spent many years in a fog, not truly understanding what happened the day that he passed. The day that both my little brother and my friend were gunned down right in front of me. By the time the danger presented itself there was no time to react. This person leveled his gun and shot at all of us. Pop, pop, pop rang out, and he didn't stop shooting until he unloaded the entire clip of 16 rounds.

Esa persona apuntó con su arma y nos disparó a todos. No paró de disparar hasta que descargó todo el cargador de 16 balas.

Cuando empezó el tiroteo, mi amigo estaba a mi lado. Vi cómo le acribillaban a balazos. En un momento supe que mi amigo había muerto. Después de que el tirador matara a mi amigo e hiriera a otro, giró su arma y disparó a mi hermano pequeño, Tony.

Los acontecimientos que presencié aquella tarde fueron realmente humillantes. Ese día murieron dos personas y otra resultó gravemente herida. Es duro oír hablar de un tiroteo o ver sus consecuencias en las noticias. Pero presenciar un tiroteo en persona, sin poder evitarlo, te cambia la vida. Cuando le ocurre a tu familia, es un nivel de dolor totalmente diferente. No creo que nada pueda prepararte para ese tipo de brutalidad.

¿Qué haces con ese tipo de resultado? ¿Te vengas haciendo algo igual o más brutal en represalia? Esto no es una película de Hollywood. Es la realidad. La energía negativa estaba ahí, pero no se desarrollaron acciones. Gracias a Dios. Por toda la palabrería y las poses que vemos exhibir a la gente en estos estilos de vida, te aseguro por mi experiencia que no eres el superhombre que crees ser.

Tras la muerte de mi hermano, me alejé de todos mis amigos y me aislé. Esa oscuridad, la pérdida de mi hermano, me hizo darme cuenta de lo devastadoras que son realmente algunas consecuencias. Otra parte de mí sintió la necesidad de demostrar al mundo lo duro que era y que eso no me perturbaba, viviendo aún en la ilusión creada por mi ignorancia. Pero nada más lejos de la realidad. Al fin y al cabo, yo era un gángster, y los gángsteres no lloran, ¿o sí?

Las decisiones que tomé en mi juventud y que condujeron a este trágico suceso se



tomaron desde la ignorancia y la estupidez, y han tenido un efecto negativo duradero en mi vida. ¿Cuál era su propósito en mi vida? Para mí, unirme a la banda fue un intento de crear una segunda familia. Donde mis acciones, independientemente de lo violentas que fueran, me aportaran validación, respeto y un sentimiento de pertenencia. Justificamos el estilo de vida de las bandas con la creencia de que es una de las pocas opciones que tenemos. La creencia de que formar parte de una banda te permite crear la seguridad que necesitas para sobrevivir a tu lucha, qué ingenuo.

Comprender la siguiente verdad es el núcleo de mis opiniones actuales. Cuando te unes a una banda, o vendes drogas, también tomas esa decisión por toda tu familia. Les guste o no. Sí, has oído bien. También los exposes a todos los riesgos y peligros que conlleva tu estilo de vida. Cuando tus enemigos o la ley vengan a buscarte, ¿dónde irán a buscarte? Yo sé adónde iba. Primero iría a tu barrio y luego a tu casa.

Cuando los actos de violencia, incluidas las redadas policiales, llegan a tu casa, los miembros inocentes de la familia también están expuestos a esa violencia. A tus enemigos y a las fuerzas del orden no les va a importar si estás allí o no, están en una misión. No hay nada que puedas decir o hacer que pueda quitar el terror y el dolor que tu familia va a experimentar. Claro! le dices a todo el mundo con todo ese machismo, “¡más vale que nadie toque a mi familia o si no!”. Pero no puedes protegerlos todo el tiempo,

When the shooting started, my friend was standing right next to me. I watched him be riddled with bullets. There was a moment that I knew my friend was gone. After the shooter killed my friend and injured another, he turned his gun and shot my little brother, Tony.

The events I witnessed that afternoon were really humbling. That day left two people dead, and another seriously injured. It's tough to hear of a shooting or see the aftermath on the news. But to witness a shooting in person, without the capability to stop it, is life changing. When it happens to your family, it's a whole different level of pain. I don't think anything can prepare you for that type of brutality.

What do you do with that kind of outcome? Do you get revenge doing something equal or more brutal in retaliation? This is not some Hollywood movie. This is reality. The negative energy was there, but no actions developed. Thank God. For all the talk and posturing we see people in these lifestyles display, I assure you from my experience, you aren't the superman you believe you are.

After my brother passed, I cut off all my friends and isolated myself. That darkness, the loss of my brother, made me realize just how devastating some consequences truly are. Another part of me felt the need to show the world just how tough I was and that this didn't faze me, still living in the delusion created by my ignorance. Though, nothing could have been further from the truth. After all I was a gangster and gangsters don't cry, or do they?

The choices made in my youth that led up to this tragic event, were done in ignorance and stupidity and have had a lasting negative effect on my life. What was its purpose

in my life? For me, joining the gang was an attempt to create a second family. Where my actions, regardless of how violent they were, would bring validation, respect, and a sense of belonging. We justify the gang lifestyle with the belief it is one of the very few options we have. The belief that being part of a gang allows you to create the safety you need to survive your struggle, how naïve.

Understanding the following truth is at the core of my views today. When you join a gang, or sell drugs, you also make that decision for your whole family. Whether they like it or not. Yes, you heard that right. You are also exposing them to all the risks and dangers your lifestyle includes. When your enemies or the law come looking for you, where do they go looking? I know where I went. First, I would go to your hood, then to your house.

When acts of violence including police raids are brought to your home, the innocent family members are also exposed to that violence. Your enemies and law enforcement aren't going to care if you are there or not, they are on a mission. There isn't anything you can say or do that could take back the terror and hurt that your family is going to experience. Sure! you tell everyone with all that machismo, “no one better touch my family or else!” But you can't protect them all that time, can you? You're the reason those persons are there hurting your family in the first place. What exactly are you going to do to heal that damage your family endured?

Looking back now, I can admit that for every action I took to gain recognition and respect, I was causing just as much destruction amongst my people. Our behavior seriously hurt people, and I don't mean just other gang members. I am referring to innocent people. Innocent mothers, fathers, brothers, and sisters that were not even involved in a gang.

Another one of the most insulting parts of this gang culture was waving the Mexican flag along with my gang colors. The supposed brown pride, while also perpetuating the most violent acts on my own people. MI RAZA! My family isn't protected, my neighborhood is a dangerous place, and society looks at us with confusion and fear. Where's the win?

I would hear my friends talk about how we must be careful of a certain group because of their skin color, or another group because they are considered to be authority. However, I can say with absolute certainty, that among the Mexican communities in California in the 90's, the Chicano street gangs were enemy number 1 to its own people.

In my opinion, in order to minimize gang-related issues within the community, there needs to be an awareness of the mentality of these individuals. The problem can't be corrected if we don't understand it and how it spreads. The attempts by city leaders and law enforcement to address this issue will always fail, because of the negative stigma being associated with all the people living in these communities. Throwing people in jail and prison is not a long-term solution.

There can't be an, “Us versus them” philosophy by the authorities and city leaders.

OEM staff provides emergency management services for all of Marin, including cities and towns and special districts. OEM coordinates emergency operations activities among local jurisdictions and develops written guidelines for emergency preparedness, response, recovery and mitigation.

An emergency operations center (EOC) can be established by OEM during widespread crisis. From there, centralized emergency management can be performed by trained representatives from organizations that are assigned emergency responsibilities. The level of EOC staffing varies depending upon the severity of an emergency situation.

David Dominguez • El camino de vuelta a casa • The way back home • Por Richard Ortiz / Fotos de Jeff Kan Lee Continued from page 7

¿verdad? Para empezar, tú eres la razón por la que esas personas están ahí haciendo daño a tu familia. ¿Qué vas a hacer exactamente para curar ese daño que sufrió tu familia?

Mirando atrás ahora, puedo admitir que por cada acción que tomaba para ganar reconocimiento y respeto, estaba causando la misma destrucción entre mi gente. Nuestro comportamiento perjudicó gravemente a la gente, y no me refiero sólo a otros miembros de la banda. Me refiero a gente inocente. Madres, padres, hermanos y hermanas inocentes que ni siquiera formaban parte de una banda.

Otra de las partes más insultantes de esta cultura pandillera era ondear la bandera mexicana junto con los colores de mi pandilla. El supuesto orgullo moreno, mientras perpetuaba los actos más violentos contra mi propia gente. ¡MI RAZA! Mi familia no está protegida, mi barrio es un lugar peligroso, y la sociedad nos mira con confusión y miedo. ¿Dónde está la victoria?

Oía a mis amigos hablar de cómo debemos tener cuidado con cierto grupo por el color de su piel, o con otro grupo porque se les considera autoridad. Sin embargo, puedo decir con absoluta certeza, que entre las comunidades mexicanas de California en los años 90, las bandas callejeras chicanas eran el enemigo número 1 para su propia gente.

En mi opinión, para minimizar los problemas relacionados con las bandas dentro de la comunidad, es necesario tomar conciencia de la mentalidad de estos individuos. El problema no puede corregirse si no lo entendemos y no sabemos cómo se propaga. Los intentos de los dirigentes de la ciudad y de las fuerzas del orden por abordar este problema siempre fracasarán, debido al estigma negativo que se asocia a todas las personas que viven en estas comunidades. Meter a la gente en la cárcel y en prisión no es una solución a largo plazo.

No puede haber una filosofía de “nosotros contra ellos” por parte de las autoridades y los dirigentes de la ciudad. Los agentes encargados de intentar solucionar este problema no pueden entrar en estos barrios, como si se estuvieran preparando para entrar en una zona de guerra activa. Aunque profesan que están haciendo este gran servicio a nuestra sociedad, hacen que la gente de allí se sienta recelosa de ellos. En estos barrios vive gente trabajadora que no forma parte del problema. No se puede resolver nada alienándoles con estos mensajes contradictorios. Esto es difícil de entender para alguien de fuera, sobre todo si nunca se ha crecido en estos barrios. No estoy minimizando en absoluto la necesidad de la policía. La aplicación de las leyes es crucial. No pretendo conocer la dificultad del trabajo de un oficial, sé que es muy difícil, tienen mi respeto. Creo que parte de la solución vendrá de estos agentes y de la aplicación de la ley hecha con respeto y dignidad.

Salí de la cárcel en 2010 tras cumplir 5 años y recuerdo que me preguntaba qué iba a hacer ahora. Intenté conseguir un trabajo mientras estaba en el centro de reinserción, pero en cuanto revelé mi pasado, se acabó la entrevista. Crees que volver a ser libre sería la mejor sensación del mundo. Pero si te etiquetan como “delincuente”, pronto se convierte en una pesadilla. Todo el mundo se relaciona contigo con un escepticismo añadido. Todos esos supuestos programas para ayudar a una persona como yo a reintegrarse me parecieron tan vacíos como las personas que los creaban. El mensaje que recibí fue: nunca vamos a perdonar tu pasado, ahora eres un delincuente de por vida y no confiamos en ti.

Mi camino para volver a mi comunidad y querer hacerlo de la forma correcta empezó cuando estuve dispuesta a escuchar en qué me había equivocado. Tuve que reconocer que no quería pasar el resto de mi vida en una celda. Necesitaba querer más para mi vida, y necesitaba que la gente me ayudara a verlo. Mi fe y las personas adecuadas en el momento adecuado de mi vida me ayudaron a tomar la difícil decisión de querer ese cambio.

Por extraño que parezca, fueron Christine Butera Ortiz, agente federal de libertad condicional, y Tom Scott, gerente general de una tienda de comestibles local, los que realmente hicieron todo lo posible por ayudarme. Los esfuerzos de estas dos personas y su fe en mí han tenido un efecto positivo duradero en mi vida. Mi comunidad es un lugar mucho más seguro gracias a estas personas y a sus acciones. Hace falta gente en la comunidad que eche una mano a la gente que quiere cambiar su vida, no se les puede recibir siempre con escepticismo. Tener este papel en esta cadena de supermercados local ha sido la base para mí para perseguir metas positivas para mi vida y ser el hombre que mi familia necesita.

Es importante para mí hacer el esfuerzo de contar a las generaciones más jóvenes cómo son las cosas realmente, al menos cómo fueron para mí al haber vivido el estilo de vida criminal. He encontrado un miembro dentro de nuestra comunidad, Richard Ortiz, que también comparte los mismos puntos de vista. Ha creado un programa de divulgación llamado “éxito en equipo”. Richard organiza charlas para los jóvenes en varios lugares aquí en el condado de Sonoma.

En un momento dado, recuerdo haber tenido opiniones contradictorias sobre compartir mis experiencias por motivos personales. Pero la realidad es que si podemos influir en un niño, merece la pena. Creo que el trabajo para tratar de corregir este problema comienza mucho antes en las vidas de los jóvenes que viven en estas áreas, no después de que sus acciones criminales ya han comenzado, para entonces por lo general es demasiado tarde.

Si gente como yo, que ha recorrido estos caminos, no habla, ¿quién lo hará? Estas mentes jóvenes tienen que ser conscientes de los peligros reales que están en la letra pequeña de lo que están firmando al participar en el estilo de vida criminal. Cuando veo a los jóvenes, una parte de mí desearía haber podido decirle a mi hermano pequeño las cosas que puedo decirles a ellos. Lo veo entre la multitud, y es mi motivación. Por esta y muchas más razones me siento firmemente comprometido a ayudar a mi comunidad; y aunque no soy un modelo a seguir, mi mensaje es verdadero y sincero.

David Domínguez 2/9/2023



The officers tasked with trying to fix this problem can’t enter these neighborhoods, as if they are preparing to enter an active war zone. Though they are professing that they are doing this great service to our society, they make people there feel cautious of them. These neighborhoods are home to hardworking people who are not a part of the issue. Nothing can be solved by alienating them with these conflicting messages. This is hard for an outsider to understand, especially if you never grew up in these neighborhoods. I am in no way minimizing the need for police. Enforcement of the laws is crucial. I do not pretend to know the difficulty of the job of an officer, I know it is very challenging, they have my respect. I feel Part of the solution will come from these officers and law enforcement done with respect and dignity.

I left prison in 2010 after serving 5 years and I remember feeling like, what am I going to do now. I tried getting a job while in the halfway house but as soon as I disclosed my past, the interview was over. You think that being free again would be the best feeling in the world. But if you are labelled as a “Felon,” it soon becomes a nightmare. Everyone interacts with you with added skepticism. All these supposed programs to help a person like me to reintegrate I found to be as hollow as the people creating them. The message I got was, we are never going to forgive your past, and you are now a lifelong felon, and we don’t trust you.

My path of returning to my community and wanting to do it the right way, started once I was willing to hear where I went wrong. For me, I had to recognize that I didn’t want to spend the rest of my life in a cell. I needed to want more for my life, and I needed people to help me see that. My faith and the right people placed at the right time in my life helped me make the hard decision to want that change.

As strange as this is, it was a federal probation officer Christine Butera Ortiz and a General manager Tom Scott at a local grocery store that really went above and beyond to help me. The efforts of these two individuals and their belief in me have had a lasting positive effect on my life. My community is a much safer place due to these individuals and their actions. It takes people in the community to give a helping hand to the people wanting to change their lives, they can’t be met with skepticism every time. Having this role at this local grocery chain has been the foundation for me to pursue positive goals for my life and be the man my family needs.

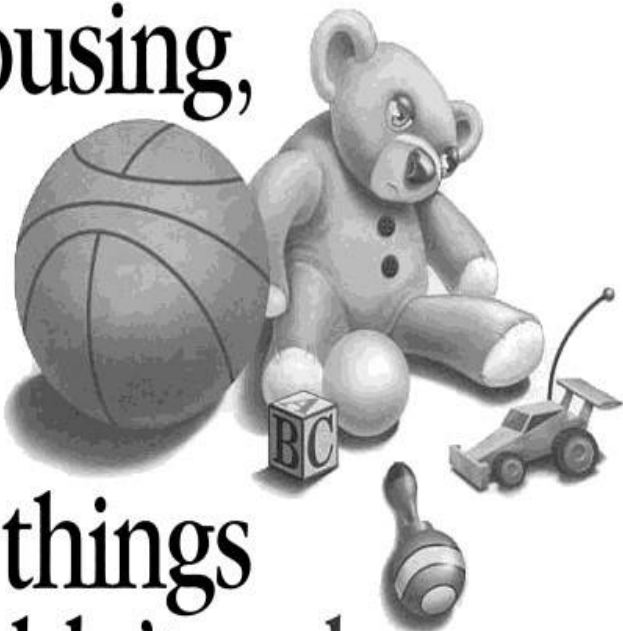
It’s important for me to make the effort to tell the younger generation how it really is, at least how it was for me to have lived the criminal lifestyle. I have found a member within our community, Richard Ortiz, who also shares the same views. He created an outreach program called “team success.” Richard sets up speaking engagements for the youth at various locations here in Sonoma County.

At one point, I remember having conflicting views about sharing my experiences for personal reasons. But the reality is, if we can impact one kid, it is worth it. I believe the work to try and correct this issue starts way earlier in the lives of the youth living in these areas, not after their criminal actions have already begun, by then it’s usually too late.

If people like me, that have walked these paths don’t speak up, who then? These young minds need to be made aware of the actual dangers that are in the fine print of what they are signing up for by engaging in the criminal lifestyle. When I see the youth, a part of me wishes I could’ve told my little brother the things I can tell them. I see him in the crowds, and it’s my motivation. For this and many more reasons I feel strongly about helping my community; and although I am no role model, my message is true and sincere.

David Dominguez 2/9/2023

When it comes to housing, little things shouldn't make a difference.



If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex... that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.



FAIR HOUSING IS THE LAW!

The only way to stop discrimination is to report it. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center.

U.S. Department of Housing and Urban Development • 1-800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275

CALL FAIR HOUSING ADVOCATES OF NORTHERN CALIFORNIA

(415) 457-5025
TDD: (800) 735-2922
www.fairhousingnorcal.org

Fair Housing is your right. Use it!



Se habla español

3 CONSEJOS PARA CREAR UN VÍNCULO DURADERO CON SU PERRO RECIÉN ADOPTADO VIENE DE LA PÁGINA 3

Consejo Nº 2 - Empiece el adiestramiento de obediencia el primer día que llegue a casa

En cuanto su perro llegue a casa, debería empezar a enseñarle las órdenes de obediencia básicas, como ven, siéntate, quieto y abajo. Puede que descubra que ya sabe seguir estas órdenes básicas.

También es posible que tenga que tomárselo con calma, trabajando una sola orden al día o durante un par de días o semanas, para pasar después a una nueva orden. Las sesiones de adiestramiento deben ser divertidas, breves (a menudo menos de 5 minutos al principio) y positivas, y terminar con una buena nota.

La modificación del comportamiento mediante un sistema de recompensas positivas es la clave para fomentar el buen comportamiento. Puede que lo consiga usted solo o que necesite la ayuda de un adiestrador de perros en positivo o de un especialista en comportamiento animal. Pero comprométase a hacerlo. Sea el único ser humano en la vida de su perro que no le defraude. Puede encontrar una lista de adiestradores sin miedo en Google.

Los estudios demuestran que asistir a clases de obediencia con su perro aumenta su confianza en usted y refuerza el vínculo que se está creando entre ustedes. Ayuda a su compañero canino a aprender los comportamientos deseados y a usted a comprender por qué se comporta de determinadas maneras. No obstante, si a su perro le cuesta adaptarse, es aconsejable esperar varias semanas antes de inscribirlo en clases de adiestramiento formales fuera de casa.

También recomiendo asumir que su perro no fue socializado por dueños anteriores. Como mínimo, no llegará socializado a todos los estímulos de su nueva vida contigo. Será responsabilidad suya exponerlo a todas las vistas, sonidos, olores y otros seres vivos de su nuevo entorno. Procure no abrumarle. Deje que sea él quien marque el ritmo y anímele suavemente si se muestra especialmente tímido.

Consejo nº 3 - Busque un veterinario cuyo enfoque del cuidado de su nuevo perro coincida con el suyo

En medicina veterinaria, hay veterinarios alopáticos

y holísticos. Los que combinan ambos enfoques, como yo, se denominan veterinarios integradores. Los veterinarios alopáticos son doctores en medicina veterinaria (DMV) formados tradicionalmente en medicina occidental o convencional. El enfoque general de los veterinarios alopáticos es ser reactivos; esperan a que se manifieste un problema para tratar los síntomas de la enfermedad. El objetivo principal es tratar los síntomas existentes, no evitar que se produzca la degeneración. Los veterinarios holísticos también son DMV. Reciben la misma formación en las mismas instituciones que los veterinarios alopáticos; obtienen la misma licencia y certificación.

Luego siguen una formación adicional en métodos alternativos de curación, incluyendo hierbas y suplementos nutricionales, quiropráctica, acupuntura, homeopatía y terapia de nutrición y movimiento. El objetivo de los veterinarios holísticos es utilizar las opciones menos tóxicas para fomentar una respuesta curativa en el organismo. Los veterinarios integradores aplican las filosofías de la medicina occidental y holística al tratamiento de sus pacientes, utilizando las opciones menos tóxicas para tratar los problemas, con el objetivo de prevenir la enfermedad o la degeneración en primer lugar. Esto requiere un enfoque proactivo e implica el diseño de protocolos de bienestar que reduzcan el potencial de enfermedad a lo largo del tiempo. Ambos tipos de medicina tienen una aplicación práctica en el cuidado de los animales de compañía.

En su búsqueda del veterinario adecuado, es importante saber qué enfoque de tratamiento prefiere para su nuevo rescate. Cuando usted y su veterinario trabajan como un equipo proactivo, es más probable que programen revisiones de bienestar significativas, y su mascota recibirá un nivel óptimo de cuidados con el objetivo de prolongar su salud y su vida.



Rusty Foto de/Photo by Radha Weaver, La Voz

3 TIPS FOR ADOPTIVE PET PARENTS CONTINUED FROM PAGE 3

companion, giving her lots of positive attention and teaching her the rules and routines in her new forever home, the better the outcome for both of you.

Tip #2 — Start Obedience Training on His First Day Home

As soon as your dog comes home with you, you should begin training basic, often life-saving obedience commands like come, sit, stay, and down. You might discover he can already follow basic commands.

You might also find that you need to take it very slow, working on just one command a day or for a couple of days or weeks then moving on to a new command. Training sessions should be fun, short (often less than 5 minutes, initially) and positive, and end on a good note.

Behavior modification using a positive reward system is the key to encouraging good behavior. You may be able to accomplish this on your own, or you may need the help of a positive dog trainer or animal behavior specialist. Just please commit to do it. Be the one human in your dog's life who doesn't let him down. Google to find a list of fear-free trainers.

Studies show that attending obedience classes with your dog builds his trust in you and strengthens the developing bond between you. It helps your canine companion learn desired behaviors, and it helps you understand why he behaves in certain ways. If your dog is having trouble adjusting, however, it's a good idea to wait several weeks before enrolling in formal training classes outside your home.

I also recommend assuming your dog was not socialized by previous owners. At a minimum, he won't arrive socialized to all the stimuli in his new life with you. It will be your responsibility to expose him to all the sights, sounds, smells, and other living creatures in his new environment. Take care not to overwhelm him, though. Let him set the pace and use gentle encouragement if he's especially timid or shy.

Tip #3 — Find a Veterinarian Whose Approach to Caring for Your New Dog Aligns With Yours

In veterinary medicine, there are allopathic and holistic practitioners. Those who combine the two approaches, like me, are called integrative veterinarians.

Allopathic veterinarians are Doctors of Veterinary Medicine (DVMs) traditionally trained in Western, or conventional, medicine. The general approach of allopathic vets is to be reactive; wait for a problem to show itself then treat symptoms of illness or disease. The primary focus is on treating existing symptoms, not preventing degeneration from occurring.

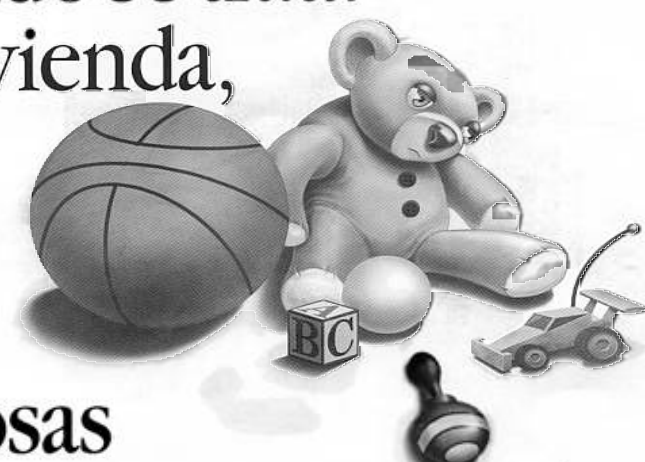
Holistic veterinarians are also DVMs. They receive the same training from the same institutions as allopathic vets; they receive the same licensing and certification.

Then they go on to pursue additional training in alternative methods of healing, including herbs and nutritional supplements, chiropractic, acupuncture, homeopathy, and nutrition and movement therapy. The focus of holistic veterinarians is to use the least toxic options to encourage a healing response in the body.

Integrative veterinarians bring the philosophies of both Western and holistic medicine to their treatment of patients; using the least toxic options to treat problems, with the goal of preventing disease or degeneration in the first place. This requires a proactive approach and involves designing wellness protocols that reduce disease potential over time. Both types of medicine have practical application in the care of companion animals.

In your search for the right veterinarian, it's important to know which treatment approach you prefer for your new rescue. When you and your veterinarian operate as a proactive team, you're more likely to schedule meaningful wellness checkups, and your pet will receive an optimal level of care with the goal of extending healthspan and lifespan.

Cuando se trata de vivienda,



las cosas pequeñas no deberían convertirse en barreras.

Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito mayor, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que sólo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos... eso puede ser discriminación. La discriminación en la vivienda es contra la ley.



VIVIENDA JUSTA ES LA LEY
La única forma de ponerle un alto a la discriminación es luchando contra ella. Si sospecha de prácticas de vivienda injustas, llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) o a su centro local para la vivienda justa.



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

- Excelente Salario Inicial
- Beneficios de Sin Costo Para Los Miembros del Equipo
- Contribuciones Equivalentes en el 401(k)
- Reembolso de Colegiaturas
- Programa de Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio al Cliente de Hasta \$4,000
- ¡Y Muchos Más!

Presente su solicitud en línea hoy mismo.
Hay diversos puestos disponibles.



GRATON

RESORT & CASINO™

US 101 TO EXIT 484 288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100



GRATONRESORTCASINO.COM

Opinión: Cartas de una estadounidense • Opinion: Letters from an American

Por/By Heather Cox Richardson, March 13, 2024

Tras las primarias de ayer, parece que nos dirigimos hacia una revancha Biden-Trump en 2024. Pero las elecciones de este año son totalmente diferentes a las de 2020.

En 2020 hubo un montón de alarmas en torno a los planes de Trump para un segundo mandato, pero no fue hasta después de que estuviera claro que había perdido las elecciones, cuando abandonó toda pretensión de comportamiento presidencial habitual. A partir de la noche de las elecciones, intentó anularlas e instalarse como presidente, ignorando la voluntad de los votantes, que habían elegido a Joe Biden. Su ataque al principio fundamental de la democracia acabó con la tradición del traspaso pacífico del poder establecida en 1797, cuando nuestro primer presidente, George Washington, caminó deliberadamente detrás de su sucesor, John Adams, después de que éste jurara su cargo.

Trump se negó entonces a dar paso a su sucesor, como habían hecho todos sus predecesores, y ha seguido impulsando la Gran Mentira de que las elecciones presidenciales de 2020 fueron robadas. Sus leales siguiórodes en los estados han abrazado esa mentira, socavando la fe en nuestro sistema electoral, aunque nunca han presentado ninguna prueba de sus afirmaciones de fraude electoral. (¿Recuerdan a los ninjas cibernéticos que se encargaron de la “auditoría” electoral en Arizona? Pues la empresa quebró en 2022).

Luego, un año después de dejar el cargo, estalló la noticia de que Trump había comprometido la seguridad nacional del país al retener documentos altamente clasificados y almacenarlos en cajas no seguras en Mar-a-Lago. Cuando el gobierno federal intentó recuperarlos, él se los ocultó a los funcionarios. En junio de 2023, un gran jurado de Miami acusó a Trump de 37 delitos graves relacionados con ese robo.

Trump no es el mismo que en 2020, y en los últimos tres años ha transformado el Partido Republicano en un vehículo del nacionalismo cristiano.

En 2016, el Partido Republicano seguía dominado por líderes que promovían la economía de la oferta. Estaban decididos a utilizar el gobierno para recortar impuestos y regulaciones con el fin de concentrar el dinero y el poder entre unos pocos individuos, quienes, en teoría, utilizarían ese dinero y ese poder para invertir en la economía de forma mucho más eficiente de lo que podrían hacerlo si el gobierno interviniera. Antes de 2016, ese partido Reaganesco se había mantenido en el poder gracias a los votos de una base interesada en promover valores patriarcales, racistas y religiosos.

Pero Trump volteó la estructura de poder en el partido, dando el control a la base reaccionaria. En los años transcurridos desde 2020, el Partido Republicano se ha opuesto abiertamente a la democracia, abrazando el nacionalismo cristiano de líderes como el húngaro Viktor Orbán, que sostiene que los principios de la democracia debilitan a una nación al conceder a los inmigrantes, las personas de color, las personas LGBTQ+ y las mujeres, los mismos

derechos que a los hombres blancos heterosexuales nacidos en el país.

En lugar de pedir un gobierno federal pequeño que se mantenga al margen de las fuerzas del mercado, como han defendido los republicanos desde 1980, el nuevo partido de Trump pide un gobierno fuerte que haga cumplir las normas religiosas y prohíba el aborto; los libros; los programas de diversidad, equidad e inclusión; etc. En 2022, gracias a los tres extremistas que Trump puso en el Tribunal Supremo, el Gobierno dejó de reconocer un derecho constitucional que los estadounidenses disfrutaban desde la sentencia Roe contra Wade de 1973: el derecho al aborto.

La semana pasada, Trump se hizo formalmente con el control del aparato del Partido Republicano, instalando a sus partidarios -incluida su nuera- al frente del Comité Nacional Republicano (RNC, por sus siglas en inglés) y purgando la organización de todos menos de su propia gente. Como muestra de sus prioridades, el RNC ha contratado a la abogada de Trump Christina Bobb, antigua corresponsal del medio de comunicación de derechas One American News Network y promotora de la mentira de que las elecciones de 2020 fueron robadas, como asesora principal para la integridad electoral.

En el Congreso, los ultraderechistas partidarios de Trump están paralizando la Cámara de Representantes. Los republicanos tomaron el poder tras las elecciones de mitad de mandato de 2022 y han dirigido uno de los congresos menos eficaces de la historia. Los miembros de extrema derecha se han negado a acordar cualquier cosa que no se ajustara a sus posiciones extremistas, mientras que primero el presidente de la Cámara, Kevin McCarthy (republicano de California), y luego el presidente de la Cámara, Mike Johnson (republicano de Los Ángeles), se negaron a tender la mano a los demócratas para aprobar leyes, excepto leyes de aprobación obligatoria como las apropiaciones, cuando los demócratas proporcionan la mayoría de los votos que mantienen al gobierno funcionando.

El resultado ha sido un Congreso que no puede hacer prácticamente nada y que, en cambio, se ha centrado en investigar a funcionarios de la administración -incluido el presidente-, en lo que ha fracasado estrepitosamente. Los miembros republicanos que realmente quieren aprobar leyes se marchan o declinan presentarse a la reelección. La conferencia se ha vuelto tan tóxica que menos de 100 miembros aceptaron asistir a su retiro anual que comenzó hoy. “Preferiría sentarme con Hannibal Lecter y comerme mi propio hígado”, dijo un congresista republicano a Juliegrace Brufke de Axios.

Mientras tanto, Trump ha prometido que si vuelve al cargo, purgará el servicio civil no partidista que hemos tenido desde 1883, reemplazando a los empleados de carrera con sus propios partidarios. Ha llamado a armar el Departamento de Justicia y el Departamento de Defensa, y sus asesores dicen que reunirá y pondrá en campamentos a 10 millones de personas que viven actualmente en Estados Unidos, no sólo inmigrantes indocumentados y solicitantes de

After yesterday’s primary contests, we appear headed toward a Biden-Trump rematch in 2024. But this year’s election is an entirely different kettle of fish than that of 2020.

In 2020 there were plenty of red flags around Trump’s plans for a second term, but it was not until after it was clear he had lost the election that he gave up all pretense of normal presidential behavior. Beginning the night of the election, he tried to overturn that election and to install himself as president, ignoring the will of the voters, who had chosen Joe Biden. His attack on the fundamental principle of democracy ended the tradition of the peaceful transfer of power established in 1797 when our first president, George Washington, deliberately walked behind his successor, John Adams, after Adams was sworn into office.

Trump then refused to step aside for his successor as all of his predecessors had done, and has continued to push the Big Lie that the 2020 presidential election was stolen. His loyalists in the states have embraced that lie, undermining faith in our electoral system, although they have never produced any evidence for their claims of voter fraud. (Remember the Cyber Ninjas who handled the election “audit” in Arizona? The company went out of business in 2022.)

Then, a year after he left office, news broke that Trump had compromised the country’s national security by retaining highly classified documents and storing them in unsecured boxes at Mar-a-Lago. When the federal government tried to recover them, he hid them from officials. In June 2023 a grand jury in Miami indicted Trump on 37 felony counts related to that theft.

Trump is not the same as he was in 2020, and in the past three years he has transformed the Republican Party into a vehicle for Christian nationalism.

In 2016 the Republican Party was still dominated by leaders who promoted supply-side economics. They were determined to use the government to cut taxes and regulations to concentrate money and power among a few individuals, who would, theoretically, use that money and power to invest in the economy far more efficiently than they could if the government intervened. Before 2016 that Reaganesque party had stayed in office thanks to the votes of a base interested in advancing patriarchal, racist, and religious values.

But Trump flipped the power structure in the party, giving control to the reactionary base. In the years since 2020, the Republican Party has become openly opposed to democracy, embracing the Christian nationalism of leaders like Hungary’s Viktor Orbán, who maintains that the tenets of democracy weaken a nation by giving immigrants, people of color, LGBTQ+ individuals, and women the same rights as heterosexual, native-born white men.

Rather than calling for a small federal government that stays out of the way of market forces, as

Republicans have advocated since 1980, the new Trump Party calls for a strong government that enforces religious rules and bans abortion; books; diversity, equity, and inclusion programs; and so on. In 2022, thanks to the three extremists Trump put on the Supreme Court, the government ceased to recognize a constitutional right that Americans had enjoyed since the 1973 Roe v. Wade decision: the right to abortion.

Last week, Trump formally took over the apparatus of the Republican Party, installing loyalists—including his daughter-in-law—at the head of the Republican National Committee (RNC) and purging the organization of all but his own people. Indicating its priorities, the RNC has hired Trump lawyer Christina Bobb, former correspondent at the right-wing media outlet One American News Network and promoter of the lie that the 2020 election was stolen, as senior counsel for election integrity.

In Congress, far-right Trump supporters are paralyzing the House of Representatives. The Republicans took power after the midterm elections of 2022 and have run one of the least effective congresses in history. Far-right members have refused to agree to anything that didn’t meet their extremist positions, while first Speaker Kevin McCarthy (R-CA) and then Speaker Mike Johnson (R-LA) refused to reach out to Democrats to pass legislation except for must-pass laws like appropriations, when Democrats provide the majority of the votes that keep the government functioning.

The result has been a Congress that can get virtually nothing done and instead has focused on investigations of administration officials—including the president—which have failed spectacularly. Republican members who actually want to pass laws are either leaving or declining to run for reelection. The conference has become so toxic that fewer than 100 members agreed to attend their annual retreat that began today. “I’d rather sit down with Hannibal Lecter and eat my own liver,” a Republican member of Congress told Juliegrace Brufke of Axios.

Meanwhile, Trump has promised that if he returns to office, he will purge the nonpartisan civil service we have had since 1883, replacing career employees with his own loyalists. He has called for weaponizing the Department of Justice and the Department of Defense, and his advisors say he will round up and put into camps 10 million people currently living in the U.S., not just undocumented immigrants and asylum seekers but also those with birthright citizenship, tossing away a right that has been enshrined in the Constitution since 1868.

Internationally, he has aligned with dictators like Russia’s Vladimir Putin and Hungary’s Viktor Orbán and has threatened to abandon the North Atlantic Treaty Organization (NATO), a security pact that has protected the U.S. and like-minded nations since 1949.

If Trump has descended into authoritarianism since 2020, Biden has also changed. For all his many decades of public service, it was unclear in 2020 what he could actually accomplish

asilo, sino también aquellos con ciudadanía por derecho de nacimiento, desechando un derecho que ha sido consagrado en la Constitución desde 1868.

En el plano internacional, se ha alineado con dictadores como el ruso Vladimir Putin y el húngaro Viktor Orbán y ha amenazado con abandonar la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN), un pacto de seguridad que ha protegido a Estados Unidos y a naciones afines desde 1949.

Si Trump ha caído en el autoritarismo desde 2020, Biden también ha cambiado. A pesar de sus muchas décadas de servicio público, no estaba claro en 2020 lo que realmente podría lograr como presidente, especialmente desde que el líder de la mayoría del Senado, Mitch McConnell (R-KY), había convertido en arma el filibusterismo para impedir que el Congreso aprobara cualquier cosa de la lista de deseos de los demócratas. Pero el 5 de enero de 2021, en unas elecciones especiales, los votantes de Georgia eligieron a los demócratas Raphael Warnock y Jon Ossoff, y los demócratas se hicieron con el control del Senado y de la Cámara de Representantes.

En los dos primeros años de Biden -con la ayuda de la entonces presidenta de la Cámara de Representantes, la demócrata Nancy Pelosi, que logró una exigua mayoría en la Cámara-, Biden, la vicepresidenta Kamala Harris, la mayoría demócrata y, en ocasiones, algunos republicanos; se propusieron demostrar que el Gobierno podía trabajar para los estadounidenses de a pie. Aprobaron una serie de leyes que rivalizaban con la Gran Sociedad del presidente Lyndon Baines Johnson en la década de 1960.

El Plan de Rescate Americano, de 1,9 billones de dólares, reconstruyó la economía tras lo peor de la pandemia de coronavirus; la Ley de Inversión en Infraestructuras y Empleo, de 1,2 billones de dólares (también conocida como Ley Bipartidista de Infraestructuras), está reconstruyendo las carreteras y puentes del país; la Ley de Chips y Ciencia, de 280.000 millones de dólares, invierte en la fabricación de semiconductores y la investigación científica; la Ley de Reducción de la Inflación, de 739.000 millones de dólares, permite al Gobierno negociar los precios de los medicamentos con las farmacéuticas e invierte en programas para combatir el cambio climático. Los proyectos financiados por estas medidas son tan populares que los republicanos que votaron en contra intentan atribuirse el crédito.

Biden, Harris y los demócratas han diversificado la administración pública, defendido el derecho al

aborto, reautorizado la Ley sobre la Violencia contra las Mujeres, aliviado la deuda aplicando las condiciones de los préstamos estudiantiles, aprobado una ley de seguridad de las armas y reforzado la OTAN.

Se propusieron anular la economía de la oferta, restaurando el sistema en el que se había basado la nación entre 1933 y 1981, en el que el gobierno regulaba las empresas, mantenía una red de seguridad social básica, promovía las infraestructuras y protegía los derechos civiles. El resultado fue la recuperación económica de la pandemia más sólida de cualquier país del mundo.

“Ahora, la elección general realmente comienza, y el contraste no podría ser más claro”, escribió Harris después de que Biden asegurara la nominación. “Donald Trump es una amenaza para nuestra democracia y nuestras libertades fundamentales. Está orgulloso de su papel en la anulación de Roe y ha hablado abiertamente de planes para prohibir el aborto en todo el país. Elogia habitualmente a líderes autoritarios y él mismo ha prometido ser un dictador desde el primer día. Esta misma semana, ha dicho que los recortes a la Seguridad Social y a Medicare estarían sobre la mesa si consigue un segundo mandato. Cada una de estas posturas debería considerarse descalificadora por sí misma; tomadas en conjunto, revelan que el expresidente es un peligro existencial para nuestro país.

“En su discurso sobre el Estado de la Unión de la semana pasada, el presidente Biden presentó con pasión nuestra visión alternativa. Reduciremos los costes para las familias, haremos que la vivienda sea más asequible y aumentaremos el salario mínimo. Restableceremos Roe, protegeremos el derecho al voto y abordaremos por fin nuestra epidemia de violencia con armas. El pueblo estadounidense apoya abrumadoramente esta agenda frente a las ideas extremas de Donald Trump, y eso impulsará nuestra campaña en los próximos meses.”

Parece que Biden y Trump volverán a enfrentarse en 2024 como lo hicieron en 2020, pero la elección no es una repetición de hace cuatro años. Ambos candidatos son ya conocidos, y han expuesto claramente planes muy diferentes para el futuro de Estados Unidos.

Estas cartas están disponibles en versión audio gratuita en Substack, Apple, Spotify o dondequiera que obtengas tus podcasts.

© Heather Cox Richardson

as president, especially since Senate majority leader Mitch McConnell (R-KY) had weaponized the filibuster to stop Congress from passing anything on the Democrats’ wish list. But on January 5, 2021, in a special election, Georgia voters elected Democrats Raphael Warnock and Jon Ossoff, and the Democrats took control of the Senate as well as of the House.

In Biden’s first two years—with the help of then–House speaker Nancy Pelosi (D-CA), who managed a squeaky-small House majority—Biden, Vice President Kamala Harris, the Democratic majority, and on occasion, a few Republicans set out to demonstrate that the government could work for ordinary Americans. They passed a series of laws that rivaled President Lyndon Baines Johnson’s Great Society of the 1960s.

The \$1.9 trillion American Rescue Plan rebuilt the economy after the worst of the coronavirus pandemic; the \$1.2 trillion Infrastructure Investment and Jobs Act (also known as the Bipartisan Infrastructure Act) is rebuilding the nation’s roads and bridges; the \$280 billion Chips and Science Act invests in semiconductor manufacture and scientific research; the \$739 billion Inflation Reduction Act enables the government to negotiate drug prices with pharmaceutical companies and invests in programs to combat climate change. Projects funded by these measures are so popular that Republicans who voted against them are trying to claim credit.

Biden, Harris, and the Democrats have diversified the government service, defended abortion rights, reauthorized the Violence Against Women Act, relieved debt by enforcing the terms of student loans, passed a gun safety law, and reinforced NATO.

They set out to overturn supply-side economics, restoring the system on which the nation had been based between 1933 and 1981, in which the government regulated business, maintained a basic social safety net, promoted infrastructure, and protected civil rights. The result was the strongest economic recovery from the pandemic of any country in the world.

“Now, the general election truly begins, and the contrast could not be clearer,” Harris wrote after Biden secured the nomination. “Donald Trump is a threat to our democracy and our fundamental freedoms. He is proud of his role in overturning Roe, and has talked openly about plans for a nationwide abortion ban. He routinely praises authoritarian leaders and has himself vowed to be a dictator on Day One. Just this week, he said that cuts to Social Security and Medicare would be on the table if he receives a second term. Each of these stances ought to be considered disqualifying by itself; taken together, they reveal the former President to be an existential danger to our country.

“With his State of the Union speech last week, President Biden passionately presented our alternative vision. We will reduce costs for families, make housing more affordable, and raise the minimum wage. We will restore Roe, protect voting rights, and finally address our gun violence epidemic. The American people overwhelmingly support this agenda over Donald Trump’s extreme ideas, and that will propel our campaign in the months ahead.”

It appears that Biden and Trump will square off again in 2024 as they did in 2020, but the election is not a replay of four years ago. Both candidates are now known quantities, and they have clearly laid out very different plans for America’s future.

These letters are available in a free audio version at Substack, Apple, Spotify, or wherever you get your podcasts.

© Heather Cox Richardson



WE CAN HELP VICTIMS
of
Sexual Assault
Teen Dating Violence
Human Trafficking

Love is more than just the way you feel.

.....

PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS
de
Abuso Sexual
Violencia entre noviazgo en adolescentes
Trata de personas

El amor es mas que un sentimiento.

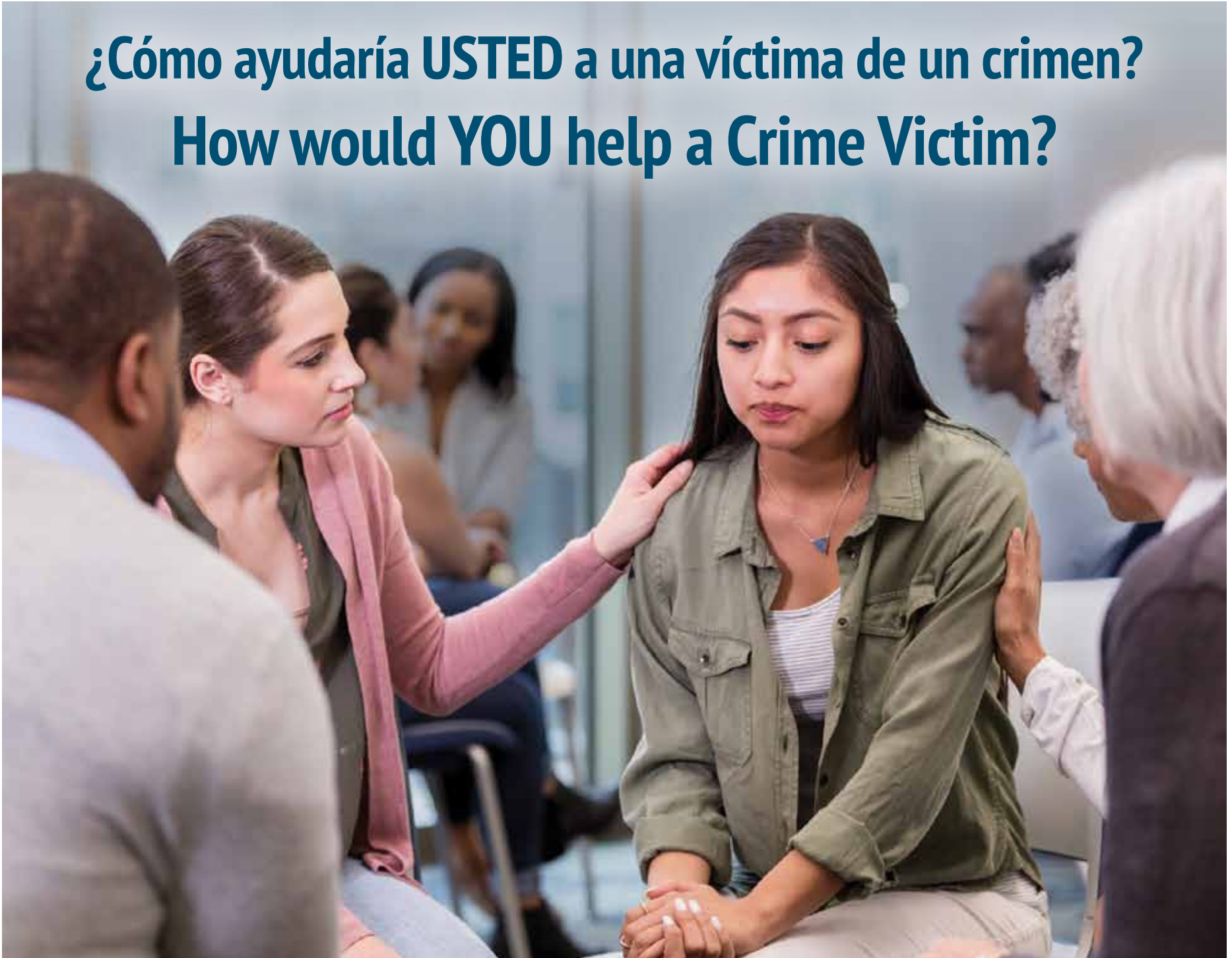
.....

707-565-8250

LOVE IS RESPECT
#beaboutit
#tdvam



THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME VICTIM ASSISTANCE FORMULA GRANT PROGRAM (KI21 04 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR’S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).



¿Cómo ayudaría USTED a una víctima de un crimen?

How would YOU help a Crime Victim?

Ofrecemos opciones, servicios y ESPERANZA para los sobrevivientes de delitos.

We offer options, services, and HOPE for crime survivors.

Nuestros defensores informados sobre el trauma pueden informarle sobre sus derechos, ofrecerle apoyo y conectarlo con recursos locales para ayudarlo a comenzar el proceso de curación.

Our trauma-informed advocates can inform you of your rights, offer support and connect you to local resources to help you begin the healing process.



VICTIM SERVICES DIVISION
415.473.5080
VictimServices@marincounty.gov

SCAN QR CODE FOR
LOCAL RESOURCES



© 2024 County of Marin
Design by mosborndesigns.com

La financiación es posible a través del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, fondo 15POVC-22-GG-00708-ASSI.
Funding is made possible through the U.S. Dept. of Justice, fund 15POVC-22-GG-00708-ASSI.

¿Problema con las Drogas o Alcohol?
Quizás Narcóticos Anónimos pueda ayudar.
Venga al Grupo: NA Nunca Solos
Cada Miercoles 6.30-7.30PM
Palms Inn, 3345 Santa Rosa Ave, Santa Rosa
documentos judiciales y de vivienda firmados
¡no cuesta nada!

Problem with Drugs or Alcohol?
Maybe Narcotics Anonymous can help.
Come to Group: NA Never Alone
Every Wednesday 6.30-7.30PM
Palms Inn, 3345 Santa Rosa Ave, Santa Rosa
housing and court documents signed
Free!



Manutención de Hijos ¡Le Podemos Ayudar! / Child Support. We Can Help! Por /By Jennifer Traumann



SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF CHILD SUPPORT SERVICES (DCSS)
In today’s tough economic times, it is difficult for families to support their children while maintaining food, housing, and utilities. And when families separate, it becomes even harder to support two households. Child Support Services offers a variety of options for families experiencing the need for structure and stability to co-parenting after separation or divorce. We offer legal support in addition to case management services for child support, medical support, and legal determination of the biological parent for little or no cost (maximum \$35.00 per year). Child Support does not report to or work with Immigration and Customs Enforcement (ICE); our cases are confidential, and information is not shared.

Services can be adjusted based on the family’s needs. Orders for child support can be customized (within the law) to fit the current situation for each parent. Determining child support requires a review of the parent’s income, parenting time with the child(ren), employment status and costs of living. In addition, our goal is to provide services that meet the parent’s goals by customizing child support orders to best serve the family. The most successful child support engagements occur when the parents agree to an amount that creates a sustainable future for the children and the entire family. Child Support Services also partners with other resources to provide a “no wrong door” approach to helping the community. Too often, parents struggle with economic, health, housing, and employment issues which can create barriers to paying or seeking child support. We work closely with Human and Health Services along with other partners to provide whole-person care and help remove barriers. We encourage families to give us a call or stop by to ask questions and seek services. Our staff has joined the mission to look for new ways to resolve cases and ultimately deliver programs to assist parents and children.

Contact Information:
Sonoma County Department of Child Support Services (DCSS)
3725 Westwind Boulevard, Suite 200, Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212 www.childsupport.ca.gov

EL DEPARTAMENTO DE MANUTENCIÓN DE HIJOS DEL CONDADO DE SONOMA (DCSS)

En los tiempos económicos difíciles de hoy, es difícil para las familias mantener a sus hijos mientras mantienen alimentos, vivienda y servicios públicos. Y cuando las familias se separan, se vuelve aún más difícil mantener dos hogares. El Departamento de Manutención de Hijos ofrece una variedad de opciones para las familias que están viviendo la necesidad de estructura y estabilidad para la crianza compartida después de la separación o el divorcio. Ofrecemos apoyo legal además de servicios de administración de casos para manutención de hijos, apoyo médico y determinación legal del padre biológico por poco o ningún costo (máximo \$35.00 por año). El Departamento de Manutención de Hijos no se reporta ni trabaja con Inmigración y Control de Aduanas (ICE); nuestros casos son confidenciales y la información no se comparte.

Nuestros servicios se pueden ajustar según las necesidades de la familia. Las órdenes de manutención de hijos se pueden personalizar (dentro de la ley) para adaptarse a la situación actual de cada padre. Determinar la manutención de los hijos requiere una revisión de los ingresos de los padres, el tiempo de compartido o las visitas con los hijos, la situación laboral y los costos de vida. Además, nuestro objetivo es brindar servicios que satisfagan los objetivos de los padres al personalizar las órdenes de manutención de hijos infantil para servir mejor a la familia. Los compromisos de manutención de hijos más exitosos ocurren cuando los padres acuerdan una cantidad que crea un futuro sostenible para los niños y toda la familia.

Los Servicios de Manutención de Hijos también se asocian con otros recursos para brindar un enfoque de “Ninguna puerta equivocada” para ayudar a la comunidad. Con demasiada frecuencia, los padres luchan con problemas económicos, de salud, de vivienda y de empleo que pueden crear barreras para pagar o buscar la manutención de los hijos. Trabajamos en colaboración con el Departamento de Salud y Servicios Humanos junto con otros aliados para brindar atención integral y ayudar a eliminar las barreras.

Alentamos a las familias a que nos llamen o pasen por nuestra oficina para hacer preguntas y buscar servicios. Nuestro personal se ha unido a la misión de buscar nuevas formas de resolver casos y, en última instancia, ofrecer programas para ayudar a padres e hijos.

Información de contacto:
Departamento de Servicios de Manutención de Hijos del Condado de Sonoma (DCSS)
3725 Westwind Boulevard, Suite 200
Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212
www.childsupport.ca.gov

Victim Services Division
Serving All Victims of Crime
Elder and Child Abuse
Intimate Partner Violence
Sexual Assault
Labor Trafficking

La División de Servicios de Víctimas
Ayudando a víctimas del crimen
Abuso a las personas mayores y niños
Abuso interfamiliar
Abuso Sexual
Tráfico Laboral



If you need services, call Victim Services Division with the Sonoma County District Attorney’s Office.
Si necesita servicios, llame a la División de Servicios de Víctimas con la Fiscalía del Condado de Sonoma.
707.565.8250



This project is supported by a National Crime Victims’ Rights Week Community Awareness Project subgrant awarded by the National Association of VOCA Assistance Administrators under a Victims of Crime Act (VOCA) grant from the Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice.
Este documento fue producido por Your organization name bajo la Concesión Número Grant Number, otorgada por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los contribuyentes y no necesariamente reflejan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only
Lunes / Monday: Acupuntura 9 am – noon; 1 –5 pm
Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm
Jueves / Thursdays: 10 am – 1 pm y/and 3 –7 pm

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404
707 585-7780
jewishfreeclinic.org

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC!

The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators to serve patients at one of our weekly clinics. Be part of a wonderful organization that helps hundreds of low-income people each month.

More information on volunteering, including our application: <https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>

Luis Vásquez: Becoming a nominee for Poet Laureate for Sonoma County 2024-2026 Candidato a Poeta Laureado del Condado de Sonoma 2024-2026

Hola, soy Luis, mi nombre de pluma es LALIN. Puedo comunicarme en inglés y español, pero prefiero el español. Estoy aquí para preguntarte, qué podría hacer para publicar un o varios poemas en su periódico. Me ayudaría con la nominación de este año. Yo los escribo en español e inglés y empiezo a escribir en náhuatl también pero muy básico. Bueno gracias por su tiempo.

Ser migrante o hijo de migrantes, puede ser, por momentos, como vivir en dos mundos distintos al mismo tiempo. Hay momentos en los que quieres adaptarte del todo a tu nueva vida en el país que ahora te acoge. Quieres encajar, dejar tu pasado atrás e ir en búsqueda de un mejor porvenir para ti y tu familia. Precisamente por eso es que uno se adapta a su nueva cultura, copia conductas y hábitos de la gente local y aprende a comportarse de una manera distinta.

En cambio, hay otros momentos en que quieres retomar esa cultura con la que te criaste o que tus padres te transmitieron. En esos momentos, el idioma, la comida, la música, las películas y los libros parecen ser tus mejores aliados. Recurras a ellos para reconectar con esa parte de ti que te niegas a dejar ir. Esa parte de ti siempre permanece allí, a la espera de que algún estímulo la gatille para salir y sorprenderte.

Cada migrante se adapta a su manera, y lo hace lo mejor que puede. Solo un tonto se atrevería a juzgar la vida del migrante. Una vida, por lo general, llena de obstáculos, pero a la vez de oportunidades. Una hermosa contradicción, que no es más que una muestra de la naturaleza humana, que se funda en un crecimiento constante que contradice lo que fuimos ayer y lo que seremos mañana.

Estos dos poemas son muestra de ello. El autor revela sus propias contradicciones, como quien intenta escribirlas para entenderlas y entenderse mejor. Porque los migrantes, como todos, estamos llenos de contradicciones.

Hi, I'm Luis, my pen name is LALIN. I can communicate in English and Spanish, but I prefer Spanish. I am here to ask you, what I could do to publish one or more poems in your pediodico, it would help me with this year's nomination. I write them in Spanish and English and I am starting to write in Nahuatl also but very basic. Thank you for your time.

Being a migrant or a child of migrants can be, at times, like living in two different worlds at the same time. There are times when you want to fully adapt to your new life in the country that now welcomes you. You want to fit in, leave your past behind and go in search of a better future for you and your family. This is precisely why you adapt to your new culture, copy behaviors and habits of the local people, and learn to behave in a different way.

On the other hand, there are other times when you want to return to the culture you grew up with or that your parents transmitted to you. At those times, language, food, music, movies, and books seem to be your best allies. You turn to them to reconnect with that part of you that you refuse to let go. That part of you always remains there, waiting for some stimulus to trigger it to come out and surprise you.

Each migrant adapts in his own way and does the best he can. Only a fool would dare to judge the migrant's life. A life, in general, full of obstacles, but at the same time full of opportunities. A beautiful contradiction, which is nothing more than a sample of human nature, which is based on a constant growth that contradicts what we were yesterday and what we will be tomorrow.

These two poems are a great example of this. The author reveals his own contradictions, as one who tries to write them in order to understand them and understand himself better. Because migrants, like everyone else, are full of contradictions.

Mi México

Yo soy de México. He crecido en Estados Unidos, pero
Yo soy de México. Me he criado con cultura estadounidense, pero
Yo soy de México. Aprendí a hablar inglés y lo hablé más que el español, pero
Yo soy de México. Sin querer un tiempo viví confundido, porque
Yo soy de México. Amo a Estados Unidos que hoy es mi país, pero
Yo soy de México. Mi propia familia duda de mi patriotismo, pero
Yo soy de México. Me enfoco en hablar español, correctamente, porque
Yo soy de México. Me entrego al canto, al lápiz, a la danza, pues
Yo soy de México. Caudillo del espíritu, alegre, hombre cabal pues soy de México

Mi vida entera fuera del país, he vivido,
pero mi cultura en el corazón se quedó,
Yo solo la he fortalecido.

Hoy mi hogar es aquí, aunque no les guste, mi México sigue vivo en mí
Yo acepté su cultura, ahora acepten la mía.

Te toca a ti.

My Mexico

I'm from Mexico. I grew up in the states but
I'm from Mexico. I have brought up with american culture but
I'm from Mexico. I learned to speak English and spoke it more than Spanish but
I'm from Mexico. Without wanting to, I lived confused for a while because
I'm from Mexico. I love United States, which is my country today but
I'm from Mexico. My own family doubts my patriotism but
I'm from Mexico. Now I focus on speaking Spanish, grammatically, because
I'm from Mexico. I give myself to the song, to the pen, to the danza as
I'm from Mexico. Caudillo of the spirit, happy, well-rounded man as I'm from Mexico.

My whole life outside of the country, I have lived,
but my culture remained in my heart,
I only strengthened it.

Today my home is here, even if you don't like it, alive my Mexico is within.
I accepted your culture, now accept mine. Tag you're it.

Cuando esté viejo y cansado, si como y no escribo tendre el día libre
y no soy holgazan.

Tendre que hacer halgo que sea liviano, que no maltrate mi fisico, porque ser viejo
aunque yo quiero mi cuerpo no podrá ser tanto esfuerzo. Por esto escribir
hoy de joven.

:Por Venir:

When I'm old and tired.If I eat and don't write I will have the day off
and I don't want to be idle.

I will have to do something that is light that does not harm my physique because being
old, although I would love to, my body will not be able to make much of an effort.

This is why I write.

Today, as I am young.

:Time to Come:

SAVE THE DATE!

Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District

OPEN HOUSE



Live Mosquito & Tick Exhibits
Backyard Bugs Contest for the Kids
Bug Tasting Booth
Carnival Games & Prizes
Free Lunch & Much More!!
www.ms mosquito.org



SATURDAY MAY 4th
11am to 3pm
Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
595 Helman Lane, Cotati 94931

DON'T MISS THIS FREE EDUCATIONAL EVENT FOR ALL AGES!



CITY OF SANTA ROSA
NOTICE OF COMMUNITY MEETING/PUBLIC HEARING April 16, 2024
2024 - 2027 CONSOLIDATED PLAN,
FISCAL YEAR 2024/2025 ACTION PLAN, AND
2024 FAIR HOUSING PLAN

The City of Santa Rosa would like input on how it plans to distribute federal housing and community development funds it will receive over the next three years, and its Draft 2024 Fair Housing Plan. The U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD) provides funding for housing and community development programs; to receive these funds, the City must complete a report called the Consolidated Plan.

On March 16, 2024, the Draft Consolidated Plan for 2024 through 2027 and the Fiscal Year 2024/2025 Action Plan (the "Plan"), and the Draft 2024 Fair Housing Plan will be released for public comment. The Plan and the Draft 2024 Fair Housing Plan will be available electronically on the City's website at <https://srcity.org/767/State-Federal-Reports-and-Resources>. Hard copies will be available for review at the Department of Housing and Community Services located in the City Hall Annex at 90 Santa Rosa Avenue; the City Manager's Office located in City Hall, 100 Santa Rosa Avenue, Room 10; and the Main Branch of the Sonoma County Public Library located at 4th and E Streets.

A public hearing/meeting will be held at the City Council meeting on April 16, 2024 to present findings from the consolidated planning research process and allow the public to provide additional input on the Plan and the 2024 Fair Housing Plan prior to adoption. A public hearing notice will be posted prior to the meeting.

The public comment period runs from March 16, 2024 through April 16, 2024. Please submit written comments and questions via email to Koy Stewart, Program Specialist, Housing & Community Services Department, kstewart@srcity.org.

PUBLISHED: March 16, 2024

 The City of Santa Rosa does not discriminate against individuals with disabilities in its employment, services, benefits, facilities, programs, or activities. Requests for accommodations, auxiliary aids, or services necessary to participate in a City program, service, or activity, including printed information in alternative formats, are available by contacting the Administrative Secretary at 707-543-3300 (TTY Relay at 711) or HousingTrust@srcity.org. Requests should be submitted as far in advance as possible, but no later than two business days before the scheduled meeting

CIUDAD DE SANTA ROSA
AVISO DE REUNIÓN COMUNITARIA/AUDIENCIA PÚBLICA el 16 de abril de 2024
PLAN CONSOLIDADO 2024 - 2027
PLAN DE ACCIÓN DEL AÑO FISCAL 2024/2025 Y
PLAN DE VIVIENDA JUSTA 2024

La Ciudad de Santa Rosa desea obtener opiniones sobre cómo planea distribuir los fondos federales de vivienda y desarrollo comunitario que recibirá durante los próximos tres años y su Borrador del Plan de Vivienda Justa 2024. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. (HUD, por sus siglas en inglés) proporciona financiamiento para programas de vivienda y desarrollo comunitario; para recibir estos fondos, la Ciudad debe completar un informe llamado el Plan Consolidado.

El 16 de marzo de 2024, se publicará para comentarios públicos el Borrador del Plan Consolidado para 2024 a 2027 y el Plan de Acción del Año Fiscal 2024/2025 (el "Plan") y el Borrador del Plan de Vivienda Justa 2024. El Plan y el Borrador del Plan de Vivienda Justa 2024 estarán disponibles electrónicamente en el sitio web de la Ciudad en <https://srcity.org/767/State-Federal-Reports-and-Resources>. Copias impresas estarán disponibles para revisión en el Departamento de Vivienda y Servicios Comunitarios ubicado en el Anexo del Ayuntamiento en 90 Avenida Santa Rosa; la Oficina del Administrador de la Ciudad ubicada en el Ayuntamiento 100 Avenida Santa Rosa Sala 10; y la Biblioteca Pública del Condado de Sonoma ubicada en las calles 4 y E.

Se llevará a cabo una audiencia pública/reunión en la reunión del Consejo de la Ciudad el 16 de abril de 2024 para presentar los hallazgos del proceso de investigación de planificación consolidada y permitir que el público brinde comentarios adicionales sobre el Plan y el Plan de Vivienda Justa 2024 antes de su adopción. Se publicará un aviso de audiencia pública antes de la reunión.

El periodo de comentarios públicos se extiende del 16 de marzo de 2024 al 16 de abril de 2024. Por favor, envíe comentarios y preguntas por escrito por correo electrónico a Koy Stewart, Especialista en Programas, Departamento de Servicios de Vivienda y Comunidad a kstewart@srcity.org.

PUBLICADO: 16 de marzo de 2024

 La Ciudad de Santa Rosa no discrimina contra individuos con discapacidades en sus empleos, servicios, beneficios, instalaciones, programas o actividades. Las solicitudes de adaptaciones, ayudas auxiliares o servicios necesarios para participar en un programa, servicio o actividad de la Ciudad, incluida la información impresa en formatos alternativos, están disponibles contactando al Secretario Administrativo al 707-543-3300 (Relay TTY en 711) o HousingTrust@srcity.org. Las solicitudes deben enviarse con la mayor anticipación posible, pero no más tarde de dos días hábiles antes de la reunión programada.

Substantial Amendment to the 2020-2025 Consolidated Plan for Community Development Block Grant Funding

The Sonoma County Community Development Commission (Commission) receives annual entitlement funds from the United States Department of Housing and Urban Development (HUD), which includes Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership (HOME), and Emergency Solutions Grant (ESG) funding. The Commission’s Five-Year Consolidated Plan includes a Strategic Plan that details the needs and goals for use of CDBG, HOME, and ESG for the period of 2020-2025. The Annual Action Plan outlines the specific programs and activities the Commission is funding with the entitlement funding to meet the goals described in the Consolidated Plan. Any substantial changes in funding, goals or activities require a substantial amendment to the Consolidated Plan as set forth in 24 CFR Part 91.

This Substantial Amendment to the 2020-2025 Consolidated Plan will add two additional goals to the Strategic Plan included in the Consolidated Plan. These two additional goals are included under the Non-Housing Community Development Goal and will add the goal outcome indicators of jobs created/retained and businesses assisted. The added goals are a result of the increased local need to support microenterprise assistance for low -and moderate-income daycare providers and their low-and moderate-income clientele.

On March 20, 2024, the Sonoma County Community Development Committee (CD Committee) and Cities and Towns Advisory Committee (CTAC) will recommend the addition of two goal outcome indicators to the Consolidated Plan. Public comment is encouraged at a public hearing to be held on March 20, 2024.

This draft Substantial Amendment to the Consolidated Plan will be available for public review from March 1, 2024, through March 31, 2024, at the following locations for your review:

- On the Sonoma County Community Development Commission website here: <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>
- A hard copy at the Sonoma County Library, Santa Rosa Branch, located at 211 E Street, Santa Rosa, CA 95404
- A hard copy at the Community Development Commission office Monday through Friday from 8:00 A.M. to 5 P.M. at 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403.
- A hard copy is available upon request by contacting Valerie Johnson at 707-565-7514 or via email at Valerie.Johnson@Sonoma-County.org.

For additional information, contact Valerie Johnson, at (707) 565-7514 or Valerie.johnson@sonoma-county.org . **Written comments concerning the draft Substantial Amendment may be sent to valerie.johnson@sonoma-county.org . The Commission will include a summary of the public comments and responses in the submittal to HUD.**

Enmienda Sustancial al Plan Consolidado 2020-2025 para la Financiación de la Subvención en Bloque para el Desarrollo Comunitario

La Comision de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma (Comision) recibe fondos anuales del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD), que incluye el Desarrollo de la Comunidad Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership (HOME), y Soluciones de Emergencia Grant (ESG) de financiacion. El Plan Quinquenal Consolidado de la Comisión incluye un Plan Estratégico que detalla las necesidades y objetivos para el uso de CDBG, HOME y ESG para el período 2020-2025. El Plan de Acción Anual describe los programas y actividades específicas que la Comisión está financiando con la financiación de derechos para cumplir con los objetivos descritos en el Plan Consolidado. Cualquier cambio sustancial en la financiación, objetivos o actividades requieren una enmienda sustancial al Plan Consolidado como se establece en 24 CFR Parte 91.

Esta Enmienda Sustancial al Plan Consolidado 2020-2025 agregará dos metas adicionales al Plan Estratégico incluido en el Plan Consolidado. Estos dos objetivos adicionales se incluyen en el Objetivo de Desarrollo Comunitario No Habitacional y agregarán los indicadores de resultados del objetivo de empleos creados/ mantenidos y negocios asistidos. Los objetivos añadidos son el resultado de la creciente necesidad local de apoyar la asistencia a microempresas para proveedores de guarderías de ingresos bajos y moderados y su clientela de ingresos bajos y moderados.

El 20 de marzo de 2024, el Comité de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma (Comité CD) y el Comité Asesor de Ciudades y Pueblos (CTAC) recomendarán la adición de dos indicadores de resultados de metas al Plan Consolidado. Se anima a los comentarios del público en una audiencia pública que se celebrará el 20 de marzo de 2024.

Este borrador de Enmienda Sustancial al Plan Consolidado estará disponible para revisión pública desde el 1 de marzo de 2024 hasta el 31 de marzo de 2024, en los siguientes lugares para su revisión:

- En el sitio web de la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma aquí: <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>
- Una copia impresa en la Biblioteca del Condado de Sonoma, Santa Rosa Branch, ubicado en 211 E Street, Santa Rosa, CA 95404
- Una copia impresa en la oficina de la Comisión de Desarrollo Comunitario de lunes a viernes de 8:00 A.M. a 5 P.M. en 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403.
- Una copia impresa está disponible bajo petición poniéndose en contacto con Valerie Johnson en 707-565-7514 o por correo electrónico a Valerie.Johnson@Sonoma-County.org.

Para más información, póngase en contacto con Valerie Johnson, en el (707) 565-7514 o Valerie.johnson@sonoma-county.org. Los comentarios por escrito sobre el proyecto de modificación sustancial pueden enviarse a valerie.johnson@sonoma-county.org . La Comisión incluirá un resumen de los comentarios públicos y las respuestas en la presentación al HUD.

NOTICE OF PUBLIC HEARING Wednesday, March 20, 2024, 10:00 A.M. Fiscal Year (FY) 2024-2025 Annual Action Plan and FY 2021-2022 Annual Action Plan Substantial Amendment – Use of Funds

The Sonoma County Community Development Committee and the Cities and Towns Advisory Committee will hold a concurrent public hearing to consider applications submitted for funding for Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership Program (HOME), HOME Community Housing Development Organization (HOME-CHDO), Emergency Solutions Grant (ESG), HOME American Rescue Plan (HOME-ARP), and Low and Moderate Income Housing Asset Fund (LMIHAF) for eligible capital projects, affordable housing projects, supportive services, rapid rehousing, homeless support services, fair housing, non-congregate shelter, and economic development activities.

Wednesday, March 20, 2024, 10:00 A.M.
Hearing Room at the offices of the Community Development Commission
1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA

The funding will be available countywide except for projects located within or primarily benefiting the cities of Santa Rosa and Petaluma. These funds can be used by nonprofits and governmental jurisdictions to support programs and activities that benefit lower-income households. HOME-ARP projects must also benefit all four qualifying populations. All interested persons are invited to attend and comment on this matter.

Public comments may be submitted in writing prior to the meeting via e-mail by writing to valerie.johnson@Sonoma-County.org or by mailing to: Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403 ATTN: Valerie Johnson, or may be made verbally at the public hearing.

If you need an interpreter, language services, or a person to assist you while attending these hearings, please contact Veronica Ortiz-De Anda by calling (707) 565-7520 or via email at Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org as soon as possible to ensure arrangements for accommodation.

For additional information about this meeting please contact Valerie Johnson by calling 707-565-7514 or via email at Valerie.Johnson@Sonoma-County.org

NOTIFICACIÓN DE AUDIENCIA PÚBLICA Miércoles, 20 de Marzo de 2024, a las 10:00 A.M. Plan de Acción Anual Año Fiscal (FY) 2024-2025 y Plan de Acción Anual Año Fiscal 2021-2022 Enmienda Sustanciales: Uso de Fondos

El Comité de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma y el Comité Asesor de Ciudades y Pueblos llevarán a cabo una audiencia pública concurrente para considerar las solicitudes presentadas para obtener fondos para la Subvención en Bloque para el Desarrollo Comunitario conocido como “CDBG”, el Programa de Asociación de Inversión HOME conocido como “HOME”, la organización de Desarrollo de Vivienda Comunitaria HOME conocido como “HOME- CHDO”, Subvención de Soluciones de Emergencia conocido come “ESG”, el Plan HOME de Rescate Americano conocido como “HOME-ARP” y Programa de Fondos de Bajo y Moderado Ingreso conocido como “LMIHAF” para proyectos de capital elegibles, proyectos de viviendas asequibles, servicios de apoyo, realojamiento rápido, servicios de apoyo para personas sin vivienda, vivienda justa (Ley en California), refugio no colectivo, y actividades de desarrollo económico.

Miércoles, 20 de Marzo de 2024,10:00 A.M.
Sala de Audiencias en la Comisión de Desarrollo Comunitario
1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA

Los fondos estarán disponibles en todo el condado, excepto para proyectos ubicados dentro o que benefician principalmente a las ciudades de Santa Rosa y Petaluma. Estos fondos pueden ser utilizados por organizaciones sin fines de lucro y jurisdicciones gubernamentales para apoyar programas y actividades que benefician a los hogares de bajos ingresos. Los proyectos HOME-ARP también deben beneficiar a las cuatro poblaciones calificadas.

Todas las personas interesadas están invitadas a asistir y comentar sobre este asunto.

Comentarios públicos pueden ser sometidos por escrito antes de la junta a través de correo electrónico a valerie.johnson@Sonoma-County.org o por correo a: Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403 ATTN: Valerie Johnson, o pueden ser hechos verbalmente en la audiencia publica.

Si necesita un intérprete, servicios lingüísticos, u otra persona que le ayude mientras asiste a estas audiencias, póngase en contacto con Verónica Ortiz-De Anda llamando al (707) 565-7520 o comuníquese a través de correo electrónico a Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org lo antes posible para asegurar los arreglos de accesibilidad.

Para más información sobre esta junta, póngase en contacto con Verónica Ortiz-De Anda llamando al (707) 565-7520 o comuníquese a través de correo electrónico a Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org.

Paying My Water Bill/Pagando mi factura de agua

Do you need some help with paying your water bill? California Department of Community Services and Development offers a program that helps low-income households pay past due or current residential water and sewer bills.

See if you qualify here: <https://csd.ca.gov/WaterBill>

¿Necesitas ayuda para pagar tu factura de agua? El Departamento de Servicios y Desarrollo Comunitario de California ofrece un programa que ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar facturas, vencidas o vigentes, de agua y alcantarillado.

Vea si califica aquí: <https://csd.ca.gov/WaterBill>

EN EL 2023, LOS CLIENTES DE PG&E HAN SIDO VÍCTIMAS DE ESTAFAS POR CASI \$900,000. AQUÍ EXPLICAMOS CÓMO EVITAR SER UNA VÍCTIMA.

La Semana Nacional de Protección al Consumidor sirve como un gran recordatorio sobre cómo reconocer y evitar posibles estafas

OAKLAND, California — Los estafadores siguen aprovechándose de los clientes de Pacific Gas and Electric Company (PG&E). De hecho, en el 2023, PG&E recibió cerca de 43,000 denuncias de clientes que fueron blanco de estafadores haciéndose pasar por la compañía, estafas en que los clientes perdieron unos \$875,000 en pagos fraudulentos, con el cliente promedio perdiendo \$785.

Por ello, PG&E se une a la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC) para ayudar a los clientes a reconocer y evitar posibles estafas durante la Semana Nacional de Protección al Consumidor.

Las denuncias de estafas de servicios públicos dirigidas a clientes han alcanzado su máximo histórico durante el 2023. Desafortunadamente, es probable que esa cantidad sea solo la punta del iceberg de los intentos de estafa en general, ya que muchos quedan sin denunciar. En lo que va del 2024, el nivel de denuncias a PG&E sigue siendo alto, con más de 2,500 intentos de estafa y pagos de más de \$67,000 de los clientes a los estafadores solo en enero.

“Los estafadores intentarán crear una sensación de urgencia amenazando con la desconexión inmediata de sus servicios públicos si no realiza el pago inmediato. Recuerde que PG&E nunca le pedirá información financiera por teléfono, ni le solicitaremos pagos a través de tarjetas de débito prepagadas ni servicios de transferencia de dinero como Zelle. Si recibe una llamada como esta, cuelgue y luego inicie sesión en PGE.com para confirmar los detalles de su cuenta, o puede llamar a nuestro número de servicio al cliente”, expresó Matt Foley, investigador principal de estafas de clientes de PG&E.

Los estafadores son oportunistas y buscan momentos en los que los clientes pueden estar distraídos o estresados y constantemente se comunican con los clientes de servicios públicos solicitando pagos inmediatos para evitar la desconexión del servicio. Como recordatorio, PG&E nunca enviará una notificación a un cliente a menos de una hora de la interrupción del servicio, y nunca le pedirá al cliente que realice un pago con una tarjeta de débito prepagada, tarjeta de regalo, cualquier forma de criptomoneda o aplicaciones móviles de pago digital de terceros como Zelle o Venmo.

Los estafadores pueden ser persuasivos, y a menudo dirigen sus ataques a los más vulnerables, como a personas mayores o de bajos ingresos. También intentan estafar a los propietarios de pequeñas empresas durante las horas de mayor afluencia de clientes. Sin embargo, con la información correcta, los clientes pueden aprender a detectar y denunciar estas estafas predatorias.

Señales de una posible estafa

- Amenaza de desconexión: Los estafadores pueden exigir agresivamente el pago inmediato de una supuesta factura vencida.
- Solicitud de pago inmediato: Los estafadores pueden indicar al cliente que adquiera una tarjeta prepagada y que luego les devuelva la llamada, supuestamente para hacer el pago de una factura.
- Solicitud de tarjeta prepagada: Cuando el cliente devuelve la llamada, la persona que llamó le pide al cliente el número de la tarjeta prepagada, lo que dará al estafador acceso instantáneo a los fondos de la tarjeta.
- Ofertas de reembolso o descuento: Los estafadores pueden decir que su compañía de servicios públicos le facturó en exceso y le debe un reembolso, o que tiene derecho a un descuento.

Cómo puede protegerse el cliente

El cliente nunca debe comprar una tarjeta prepagada para evitar la desconexión o el corte del servicio. PG&E no especifica la forma en que los clientes deben pagar sus facturas, y en cambio ofrece una variedad de formas de pago de facturas, incluyendo los pagos en línea, por teléfono, giros bancarios automáticos, correo postal o en persona.

Si un estafador amenaza con la desconexión o el corte inmediatos del servicio sin previo aviso, el cliente debe cortar la llamada, borrar el correo electrónico o cerrar la puerta. Los clientes con cuentas atrasadas reciben una notificación anticipada de desconexión, generalmente por correo postal e incluida en su factura mensual regular.

Inscribirse para obtener una cuenta en línea en pge.com es otra protección. Los clientes no solo pueden iniciar sesión para verificar su saldo e historial de pagos; también pueden inscribirse para hacer pagos recurrentes y para recibir facturas electrónicas y alertas útiles.

Estafadores que se hacen pasar por números de teléfono de confianza: Los estafadores ya pueden crear números 800 aparentemente auténticos que aparecerán en la pantalla de su teléfono. Sin embargo, los números no conducen a PG&E si se devuelve la llamada, así que, si tiene dudas, cuelgue y llame a PG&E al 1-833-500-SCAM. Si los clientes llegan a sentir que están en peligro físico, deben llamar al 911.

Los clientes que sospechan que han sido víctimas de fraude, o que se sienten amenazados durante

el contacto con uno de estos estafadores, deben comunicarse con las fuerzas de seguridad locales. También recomendamos el sitio web de la Comisión Federal de Comercio como fuente fidedigna sobre cómo proteger la información personal.

Para obtener más información sobre las estafas, visite pge.com/scams o consumer.ftc.gov.

Acerca de PG&E

Pacific Gas and Electric Company, una subsidiaria de PG&E Corporation (NYSE:PCG), es una empresa combinada de gas natural y electricidad que presta servicio a más de 16 millones de personas en un área de 70,000 millas cuadradas en el norte y centro de California. Para más información, visite pge.com y pge.com/news.



SCAMMERS SWINDLED NEARLY \$900,000 FROM PG&E CUSTOMERS IN 2023. HERE’S HOW NOT TO BE A VICTIM.

National Consumer Protection Week Serves as a Great Reminder on How to Recognize and Avoid Potential Scams

OAKLAND, Calif. — Scammers continue to take advantage of Pacific Gas and Electric Company (PG&E) customers. In fact, in 2023, PG&E received nearly 43,000 reports from customers who were targeted by scammers impersonating the company, and customers lost approximately \$875,000 in fraudulent payments, with the average customer losing \$785.

That’s why PG&E joins the Federal Trade Commission (FTC) to help customers recognize and avoid potential scams during National Consumer Protection Week.

Reports of utility scams targeting customers were at an all-time high during 2023. Unfortunately, that number is likely just the tip of the iceberg for overall scam attempts, as many go unreported. The number of reports is continuing at a high level thus far in 2024, as PG&E received over 2,500 reports of attempted scams in January alone, with customers paying scammers over \$67,000 during the month.

“Scammers will attempt to create a sense of urgency by threatening immediate disconnection of your utility services if you don’t make immediate payment. Remember, PG&E will never ask you for financial information over the phone, nor will we ask for payment via pre-paid debit cards or money transfer services like Zelle. If you receive a call like this, hang up, and then either log onto PGE.com to confirm your account details, or you can call our customer service number,” said Matt Foley, lead customer scam investigator for PG&E.

Scammers are opportunistic and look for times when customers may be distracted or stressed and are constantly contacting utility customers asking for immediate payment to avoid service disconnection. As a reminder, PG&E will never send a single notification to a customer within one hour of a service interruption, and we will never ask customers to make payments with a pre-paid debit card, gift card, any form of cryptocurrency, or third-party digital payment mobile applications like Zelle or Venmo.

Scammers can be convincing and often target those who are most vulnerable, including senior citizens and low-income communities. They also aim their scams at small business owners during busy customer service hours. However, with the right information, customers can learn to detect and report these predatory scams.

Signs of a potential scam

- Threat to disconnect: Scammers may aggressively demand immediate payment for an alleged past due bill.
- Request for immediate payment: Scammers may instruct the customer to purchase a prepaid card then call them back supposedly to make a bill payment.
- Request for prepaid card: When the customer calls back, the caller asks the customer for the prepaid card’s number, which grants the scammer instant access to the card’s funds.
- Refund or rebate offers: Scammers may say that your utility company overbilled you and owes you a refund, or that you are entitled to a rebate.

How customers can protect themselves

Customers should never purchase a prepaid card to avoid service disconnection or shutoff. PG&E does not specify how customers should make a bill payment and offers a variety of ways to pay a bill, including accepting payments online, by phone, automatic bank draft, mail or in person.

If a scammer threatens immediate disconnection or shutoff of service without prior notification, customers should hang up the phone, delete the email, or shut the door. Customers with delinquent accounts receive an advance disconnection notification, typically by mail and included with their regular monthly bill.

Signing up for an online account at pge.com is another safeguard. Not only can customers log in to check their balance and payment history, they can sign up for recurring payments, paperless billing and helpful alerts.

Scammers Impersonating Trusted Phone Numbers: Scammers are now able to create authentic-looking 800 numbers which appear on your phone display. The numbers don’t lead back to PG&E if called back, however, so if you have doubts, hang up and call PG&E at 1-833- 500-SCAM. If customers ever feel that they are in physical danger, they should call 911.

Customers who suspect that they have been victims of fraud, or who feel threatened during contact with one of these scammers, should contact local law enforcement. The Federal Trade Commission’s website is also a good source of information about how to protect personal information.

For more information about scams, visit pge.com/scams or consumer.ftc.org.

About PG&E

Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation (NYSE:PCG), is a combined natural gas and electric utility serving more than 16 million people across 70,000 square miles in Northern and Central California. For more information, visit pge.com and pge.com/news.



UNA OPORTUNIDAD TOCA LA PUERTA:
CONOCE CÓMO PUEDES ADQUIRIR TU PRIMERA CASA
PROPIA EN CALIFORNIA

Por Manuel Marquina, La Voz

En un estado próspero como California, el acceso a la vivienda asequible ha sido durante mucho tiempo un grande para miles, sino millones, de residentes. Con el objetivo de abordar esta problemática y construir un futuro más inclusivo y sostenible, nace el programa “California Dream For All” (California Sueño Para Todos). Esta iniciativa ambiciosa busca no solo proporcionar viviendas asequibles, sino también promover la integración comunitaria, la diversidad y la sostenibilidad ambiental.

La CalHFA (California Housing Finance Agency) presenta este programa con el objetivo de cumplir el sueño de muchas personas y darles oportunidad a todas las familias de acceder a una mejor calidad de vida y forjar un futuro con más oportunidades. El programa ofrece un préstamo de hasta el 20% del depósito inicial para la compra de la propiedad, siempre y cuando el monto no exceda los \$150,000, y aquí te contamos los detalles para que puedas acceder a este gran beneficio.

El programa “California Dream For All” se fundamenta en la premisa de que todas las personas merecen un hogar digno y asequible, independientemente de su origen étnico, situación económica o estatus social. Una de las principales características del programa es su enfoque integral, que abarca desde la planificación urbana y el desarrollo de viviendas hasta la promoción de políticas inclusivas y la participación comunitaria.

En primer lugar, el programa se centra en la construcción y rehabilitación de viviendas asequibles en todo el estado. Esto incluye la creación de nuevos espacios residenciales, la renovación de viviendas existentes y la adaptación de edificaciones ya construidas para su uso residencial en excelentes condiciones. Se prioriza la accesibilidad, la eficiencia energética y el diseño sostenible para garantizar que las viviendas sean las mejores alternativas para sus futuros propietarios.

¿CÓMO ACCEDER A ESTE PROGRAMA?

Lo primero que debes tener en cuenta es que quienes apliquen a este programa deben ser compradores de una casa por primera vez y al menos una de las personas (de la familia postulante) debe ser comprador de una casa de primera generación. Además, debes tener en cuenta que debes cumplir con los límites de ingresos anuales del condado donde resides actualmente. Para conocer mejor estos requisitos puedes hacer clic aquí. <https://www.calhfa.ca.gov/dream/>

El primer paso que debes seguir, una vez que hayas verificado de que eres elegible para este programa, es contactarte con un prestamista aprobado por CalHFA que esté afiliado al programa California Dream For All. Luego, debes determinar, con la ayuda de tu prestamista, qué necesitas hacer para obtener una carta de preaprobación.

Posteriormente, deberás realizar el curso educativo de California Dream For All, que tiene una hora de duración y en el que se explica qué es la revalorización compartida y cómo afecta al reembolso de su hipoteca.

FINALMENTE, DEBE REUNIR UNA SERIE DE DOCUMENTOS:

- Carta de preaprobación del prestamista de California Dream For All (DFA)
- Identificación del gobierno: Pasaportes, licencia de conducir, identificación emitida por el estado, identificación militar, tarjetas de residencia permanente, visas o documentos de autorización de empleo
- Prueba de domicilio actual: Identificación del gobierno, factura de servicios públicos, factura de teléfono móvil, factura del seguro, registro de votantes o registro del coche

Anímese a participar de este programa que busca garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de alcanzar su sueño californiano, independientemente de su situación económica o social. Con un enfoque en la vivienda asequible, la integración comunitaria y la sostenibilidad ambiental, este programa ofrece una visión esperanzadora para el futuro de California y sus residentes.

OPPORTUNITY KNOCKS:
LEARN HOW YOU CAN BUY YOUR FIRST HOME
OF YOUR OWN IN CALIFORNIA

Por Manuel Marquina, La Voz

In a thriving state like California, access to affordable housing has long been a big issue for thousands, if not millions, of residents. In order to address this issue and build a more inclusive and sustainable future, the California Dream For All program was born. This ambitious initiative seeks not only to provide affordable housing, but also to promote community integration, diversity, and environmental sustainability.

CalHFA (California Housing Finance Agency) presents this program with the goal of fulfilling the dream of many people and giving all families the opportunity to access a better quality of life and forge a future with more opportunities. The program offers a loan of up to 20% of the initial deposit for the purchase of the property, if the amount does not exceed \$150,000, and here we tell you the details so you can access this great benefit.

The “California Dream For All” program is based on the premise that all people deserve a decent and affordable home, regardless of their ethnic origin, economic situation or social status. A key feature of the program is its comprehensive approach, ranging from urban planning and housing development to inclusive policy advocacy and community engagement.

First, the program focuses on the construction and rehabilitation of affordable housing throughout the state. This includes the creation of new residential spaces, renovation of existing housing, and adaptation of existing buildings for residential use in excellent condition. Priority is given to accessibility, energy efficiency and sustainable design to ensure that the homes are the best alternatives for their future owners.

HOW DO I ACCESS THIS PROGRAM?

The first thing to keep in mind is that those who apply for this program must be first-time homebuyers and at least one of the people (from the applicant family) must be a first-generation homebuyer. In addition, you must meet the annual income limits of the county where you currently reside. To learn more about these requirements you can click here.

The first step to take, once you have verified that you are eligible for this program, is to contact a CalHFA-approved lender that is affiliated with the California Dream For All program. Next, you should determine, with the help of your lender, what you need to do to obtain a pre-approval letter.

Next, you will need to take the one-hour California Dream For All educational course that explains what shared appreciation is and how it affects your mortgage repayment.

FINALLY, YOU MUST GATHER A NUMBER OF DOCUMENTS:

- Pre-approval letter from your California Dream For All (DFA) lender.
- Government ID: Passports, driver's license, state-issued ID, military ID, permanent resident cards, visas, or employment authorization documents
- Proof of Current Address: Government ID, utility bill, cell phone bill, insurance bill, voter registration or car registration

Be encouraged to participate in this program that seeks to ensure that all people can achieve their California dream, regardless of their economic or social status. With a focus on affordable housing, community integration and environmental sustainability, this program offers a hopeful vision for the future of California and its residents.



Marin County

Helpful Services for Older Latinos

Whom We Serve: Latinos 60 and older who are isolated or facing challenges accessing free services & resources. Get expert assistance applying for Medi-Cal, CalFresh, In-Home Services, cash assistance for immigrants, meals, and referrals to other support services.



Medi-Cal
Health insurance - need for IHSS.



CAPI
Monthly cash assistance for immigrants.



CalFresh
Supplemental funds for food.



Meals
Home delivered meals & meals at community centers.



Home Services
Assistance with applying for In-Home Supportive Services (IHSS) for chores and personal care.



Phone Calls & More

- Assistance scheduling, attending, and following-up with medical appts.
- Reassurance phone calls and in-home friendly visits.
- Help navigating community resources.

Connect with Christy Lopez for Assistance:



(415) 473-2896



(628) 587-2679



malopez@marincounty.org

AFFORDABLE HOUSING OPPORTUNITY IN OAKLAND!

Coliseum Transit Village 805 71st Street Oakland, CA 94621

Waitlist application open now until April 8th, Coliseum Transit Village offers affordable One and Two, bedroom apartments and townhomes in Oakland. Applicants must meet current income limitations. To apply for the waiting list please visit housing.acgov.org from March 15th-April 8th. Affordable rents are income-restricted in accordance with the Low-Income Housing Tax Credit (LIHTC) program and other financing requirements.

John Stewart BRE #00654505



Condado de Marin

Servicios de Ayuda para Latinos Mayores

A quién servimos: Latinos de 60 años o más que están aislados o enfrentan dificultades para acceso a servicios y recursos gratuitos. Obtenga ayuda experta para solicitar Medi-Cal, CalFresh, Servicios de Apoyo en el Hogar, asistencia en efectivo para inmigrantes, comidas y referencias a otros servicios de apoyo.



Medi-Cal

Seguro médico - necesidad de IHSS.



CAPI

Ayuda mensual en dinero efectivo para inmigrantes.



CalFresh

Fondos suplementarios para los alimentos.



Comidas

Comidas a domicilio y comidas en centros comunitarios.



Servicios a Casa

Ayuda para solicitar Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) para trabajo del hogar y cuidado personal.



Llamadas y Más

- Ayuda con la programación, asistencia y seguimiento de citas médicas.
- Llamadas telefónicas de apoyo y visitas amistosas a domicilio.
- Ayuda para navegar por los recursos de la comunidad.

Póngase en Contacto con Christy Lopez para Obtener Asistencia:



(415) 473-2896



(628) 587-2679



malopez@marincounty.org

¡OPORTUNIDAD DE VIVIENDA ASEQUIBLE EN OAKLAND!

Coliseum Transit Village 805 71st Street Oakland, CA 94621.

Lista de espera de solicitud abierta ahora hasta el 8 de abril, Coliseum Transit Village ofrece apartamentos asequibles de uno y dos dormitorios y casas adosadas en Oakland. Los solicitantes deben cumplir con las limitaciones de ingresos actuales. Para solicitar la lista de espera por favor visite [housing.acgov.org](https://www.housing.acgov.org) del 15 de marzo al 8 de abril. Los alquileres asequibles son de ingresos restringidos de acuerdo con el programa de Crédito Fiscal para Viviendas de Bajos Ingresos (LIHTC) y otros requisitos de financiación. John Stewart BRE #00654505

DESCUBRA LAS FORMAS NO TÓXICAS EN QUE EL DISTRITO PUEDE AYUDAR
A COMBATIR LA INFESTACIÓN EN SU PROPIEDAD

Por Kathleen Vivaldi de *Take Action* by News & Review

Seamos sinceros, hablar de roedores no suele ser un tema candente... hasta que se convierten en un problema grave. Tomando medidas para prevenir a estas alimañas, puede evitar la necesidad de costosas reparaciones, reducir el riesgo de transmisión de enfermedades y garantizar un espacio vital comfortable. Contar con conocimientos y apoyo es la clave.

El Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma ofrece inspecciones de roedores a los residentes de los condados de Marin y Sonoma. El personal del distrito intenta localizar los puntos de entrada de roedores en las estructuras, identificar las fuentes de refugio, determinar las especies de roedores que están presentes y proporcionar recomendaciones a los residentes sobre cómo hacer que su propiedad sea menos atractiva para los roedores.

“Los roedores pueden propagar enfermedades a través de sus excrementos y orina. Por eso, una vez que los haya excluido de su casa, es muy importante limpiar a fondo tomando las precauciones adecuadas.”

— Tony Russo,

Especialista en Control de Roedores, Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma

El Especialista en Control de Roedores del Distrito, Tony Russo, dice,

“Mi trabajo es proporcionar a los residentes los conocimientos necesarios para gestionar las infestaciones de roedores y prevenir la posible propagación de enfermedades asociadas a los roedores.”

¿CÓMO SE HACE ESTO?

El Distrito fomenta un enfoque de cinco pasos para ayudar a mantener la gestión a largo plazo y mantener alejados a los roedores:

1. **Reconocer una infestación:** excrementos, marcas de roce aceitoso, marcas de roer y masticar.
2. **Adoptar prácticas** que reduzcan las fuentes de refugio, alimento y agua disponibles para los roedores.
3. **Excluir a los roedores** de los edificios o protegerlos con trampas. En general, el Distrito recomienda utilizar estrategias de captura de ratas en lugar de rodenticidas. Russo dice, *“Los cebos tóxicos, si se utilizan y manipulan incorrectamente, pueden causar envenenamiento secundario a otros animales y personas. Si el residente no quiere realizar él mismo las tareas de exclusión y trampeo, le recomendamos que llame a una empresa de control de plagas.”*

5. **Limpieza.**

“Los roedores pueden propagar enfermedades a través de sus excrementos y orina,” explica Russo.

“Por eso, una vez que los haya excluido de su casa, es muy importante limpiar a fondo tomando las precauciones adecuadas.”
Una limpieza a fondo ayudará a desinfectar la zona y a eliminar las feromonas que hayan podido dejar los roedores.

Si tiene un problema de roedores, sepa que no está solo y que el Distrito está aquí para ayudarle. Visite www.ms mosquito.org/rats para obtener más información.

Obtenga más información sobre técnicas de limpieza adecuadas en www.cdc.gov/healthypets/pets/wildlife/clean-up.html

¿PROBLEMAS CON
ROEDORES?



Ofrecemos inspección y asesoramiento sobre problemas con roedores:

- Un programa eficaz de control de roedores incluye la eliminación del alimento, el agua y el refugio de las ratas, así como el trampeo cuando sea necesario.
- El control a largo plazo depende de la exclusión o “a prueba de ratas”.
- Confiar únicamente en el control químico (rodenticidas) no resolverá de forma permanentemente una infestación de roedores.



El Distrito ofrece inspección y asesoramiento gratuitos sobre roedores. Llame a nuestra oficina al 707-285-2200 o envíe una solicitud de servicio en línea. **NO** ofrecemos servicios de control de roedores.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

facebook.com/MSMVCD twitter.com/MSMVCD

PROBLEMS WITH RODENTS?



We offer inspection and advice on rodent issues:

- ☐ An effective rodent control program includes removal of food, water and harborage for rats, and trapping when necessary.
- ☐ Long-term control is dependent on excluding or “rat-proofing” buildings.
- ☐ Relying solely on chemical control (rodenticides) will not permanently solve a rodent infestation.



The District provides free rodent inspection and advice. Call our office at 707-285-2200 or submit a service request online. We **DO NOT** offer rodent control services.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

facebook.com/MSMVCD

twitter.com/MSMVCD

DISCOVER THE NONTOXIC WAYS THE DISTRICT CAN HELP INFESTATION ON YOUR PROPERTY

By *Kathleen Vivaldi*,
 from *Take Action by News & Review*

Let's be honest, talking about rodents is not typically a hot topic—until they become a major problem. By taking steps to prevent this vermin, you can avoid the need for costly repairs, reduce the risk of disease transmission and ensure a comfortable living space. Having knowledge and support is key!

Enter Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District— offering rodent inspections to residents of Marin and Sonoma counties. District staff attempt to locate rodent entrance points into structures, identify sources of harborage, determine the rodent species that are present and provide recommendations to residents on how to make their property less attractive to rodents.

Rodents can spread diseases through their droppings and urine. That is why once you have excluded them from your home, it is very important to thoroughly clean while taking appropriate precautions."

— **Tony Russo**, Rodent Control Specialist, Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

The District's Rodent Control Specialist Tony Russo says, **"My job is to provide residents with the knowledge necessary to manage rodent infestations and prevent the potential spread of disease associated with rodents."**

HOW IS THIS DONE?

The District encourages a five-step approach to help maintain long-term management and keep rodents away:

1. Recognizing an infestation — droppings, oily rub marks, gnaw marks and chewing.

2. Adopting practices that reduce harborage, food and water sources available to rodents.

3. Excluding rodents or rodent-proofing buildings, traps. The District generally recommends utilizing trapping strategies for rats instead of using rodenticides. Russo says, **"Toxic baits, if used and handled improperly, can cause secondary poisoning to other animals and people. If the resident does not want to do exclusion and trapping work themselves, we recommend they call a pest control company."**

5. Cleaning. "Rodents can spread diseases through their droppings and urine," Russo explains. **"That is why once you have excluded them from your home, it is very important to thoroughly clean while taking appropriate precautions."** Deep cleaning will help sanitize the area and remove any pheromones left behind by the rodents.

If you are experiencing a rodent issue, know that you are not alone, and the District is here to help! Visit www.msmosquito.org/rats for more information.

Learn more about proper cleaning techniques at www.cdc.gov/healthypets/pets/wildlife/clean-up.html



BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND

#SCLLove

Su biblioteca en el corazón de Roseland

Libros • Internet (WiFi)
Computadoras • Películas
Eventos y Más



Estamos **ABIERTOS**

470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org





ROSELAND REGIONAL LIBRARY

#SCLLove

Your library in the heart of Roseland

Books • WiFi
Computers • DVDs
Events and More



We're **OPEN**

470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org





Buena Guía. Good Guidance. Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

GOOD GUIDES

Good guides are not to be confused with ‘Good Guys’ or with ‘God Guides.’

Good guides point in various ways, to various ways.

They don’t dictate, they don’t direct.

Good guides welcome, they pause, they stop, they wait.

Good guides don’t pressure, don’t push, nor do they pull.

Good guides don’t carry others, nor others’ carry-ons.

Good guides may lead ahead, but not too far ahead.

They’d rather lead alongside those who are being guided.

Good guides don’t walk too fast.

Good guides don’t talk too much.

Good guides don’t preach, nor do they proselytize.

They observe, they listen, they try to understand.

They respond as best they can.

Good guides apply, practice, show, may sometimes tell.

They teach whatever they have learned, from guidebooks, from the path, from their past, from their fellow friendly faithful guides, not from false, fake guides, not from fabricated lies.

May we be guided skillfully, wisely by good guides.

May we be and serve as skillful, wise good guides.

La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond.”

— Marisol Muñoz-Kiehne

GUIDANCE

May we serve as guides.

May we ask for wise guidance.

Compass: Love, kindness.

May Love’s light lead us when our eyes can’t find the path, when darkness blinds us.

May we find our way through confusion and conflict, through challenge and change.

We ask for guidance for our sight, speech, steps, souls.

We ask for guidance to know what to do. We ask for energy to be able to do it.

We ask for guidance and inspiration so that we can make our contribution.

May we open ourselves to wise guidance to know what to do, say, refrain from doing, refrain from saying. To know what goes first, second, later, never.

To know where to go.

To know who to follow, and who to serve.

To know how to learn, how to teach, how to love, how to walk, how to be.

May we follow the crumbs on the path left behind by wise ones who came through before us.

May we lead leaving good crumbs for the many more who will come behind us.

May we find a way forward.

May we find a way among and around all.

May we find a way through.

May we find a way home.

May we learn a good way.

May we show a good way.

May we walk a good way.

May we remember that there is more than one Good way.

And, if and when we are not going with those who are good for something good, may we get out of the way.

DIRECTION

We ask for direction as we orient ourselves, as we make choices, as we engage our mind and hands.

We ask for direction as we perform our daily duties, so that each time, in each place, and on each task Goodness plays the leading part.

For information and inspiration, contact **Doctora Marisol at doctoramarisolumunoz@gmail.com**

BUENOS GUÍAS

Los buenos guías no deben confundirse con los ‘buenos días’ o con guías de tranvías.

Los buenos guías señalan de varias maneras, a varios senderos. No dictan, no ordenan.

Los buenos guías dan la bienvenida, pausan, paran, esperan. Los buenos guías no apresuran, no presionan, tampoco tiran ni halan. Los buenos guías no cargan, y sólo se encargan de su propia carga.

Los buenos guías lideran por delante, pero no van demasiado adelante. Prefieren liderar al lado de quienes están siendo guiados.

Los buenos guías no andan demasiado rápido. Los buenos guías no hablan demasiado.

Los buenos guías no predicán, ni tratan de convertir ni de convencer. Observan, escuchan, tratan de entender. Responden según su mejor parecer.

Los buenos guías muestran, aplican, practican, a veces explican. Enseñan lo aprendido, de libros guías, del camino, del pasado, de fieles guías, no de falsos guías, ni fabricadas mentiras.

Que seamos guiados hábilmente, sabiamente por buenos guías. Que seamos y sirvamos de hábiles, sabios buenos guías.

GUÍA

Pidamos guía.

Sirvámonos de guía.

Brújula: Amor.

Cuando cegados, no veamos el rumbo, Amor nos guíe.

Hallemos ruta, en el cambio, confusión, en el conflicto.

Pedimos guía para nuestros pensamientos, palabras, pluma, pasos, proceder.

Para saber qué hacer, pedimos guía. Para poder hacerlo, energía.

Pedimos guía e inspiración para poder hacer nuestra aportación.

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá.”

— Marisol Muñoz-Kiehne

Pedimos poder abrirnos a sabias guías para saber qué hacer, decir, evitar hacer y evitar decir.

Para saber qué va primero, segundo, luego, nunca.

Para saber a dónde ir.

Para saber a quién seguir, y a quién servir.

Para saber cómo aprender, cómo enseñar, cómo amar, cómo ser, cómo andar.

Que sigamos las migajas en el camino que dejaron los sabios que vinieron antes que nosotros.

Que dejemos migajas hasta el destino para los otros tantos que vendrán después de nosotros.

Que hallemos un camino adelante. Que hallemos un camino entre y alrededor de todo.

Que hallemos un camino a través.

Que hallemos un camino a casa.

Que aprendamos un buen camino. Que mostremos un buen camino. Que caminemos un buen camino. Que recordemos que hay más de un Buen camino.

Y que cuando no vayamos con quienes sirven para algo bueno, que nos salgamos del camino.

DIRECCIÓN

Pedimos guía al orientarnos, al elegir, al poner manos y mente a trabajar.

Pedimos guía a las tareas diarias realizar, para que, en cada cosa, quehacer, y lugar podamos un Bien manifestar.

Para información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a doctoramarisolumunoz@gmail.com.



La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond.”
— Marisol Muñoz-Kiehne

Que no derrochemos... May we waste not... Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
¡Que lo usemos todo bien! May we use it all well!

May we waste not.
*Not water, nor food, nor fuel.
Not word, nor thought, nor deed.
Not energy, nor strength, nor time.*

May we waste not.
*Not anywhere,
not any longer,
not anymore.*

May we use well
*all that we have,
all that is given,
all that is earned.
May we use it all well.*

Que no derrochemos.
*Ni agua, ni comida, ni combustible.
Ni la palabra, ni el pensamiento, ni la acción.
Ni energía, ni fuerza, ni tiempo.*

Que no derrochemos.
*En ninguna parte,
ni nunca más,
ni nunca más.*

Que usemos bien
*todo lo que tenemos,
todo lo que se nos da,
todo lo ganado.
Que lo usemos todo bien.*

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá.”
— Marisol Muñoz-Kiehne



Tejido. 1936. Diego Rivera (México, 1886-1957) *Témpera y óleo sobre lienzo.*
© 2018 Fideicomiso Banco de México Museos Diego Rivera Frida Kahlo, México, D.F. / Artists Rights Society (ARS), Nueva York

En esta pintura, Luz Jiménez, una maestra tejedora nahua, uno de los grupos indígenas más grandes de Mesoamérica, trabaja en un telar de cintura. Con pericia y destreza, Jiménez enhebra la trama a través de la urdimbre, construyendo lentamente su tejido de intrincados dibujos, con la parte terminada descansando sobre su regazo. Diego Rivera, uno de los principales pintores modernistas que alcanzó la fama en los años posteriores a la Revolución Mexicana (1910-20), promovió una visión de la identidad nacional mexicana arraigada en las culturas indígenas y populares, distinta del legado del colonialismo español. Al centrar a Jiménez en Tejiendo, Rivera reivindicó sus tradiciones como parte de su propia identidad.

Weaving. 1936. Diego Rivera (Mexico, 1886–1957) *Tempera and oil on canvas.*
© 2018 Banco de México Diego Rivera Frida Kahlo Museums Trust, Mexico, D.F. / Artists Rights Society (ARS), New York

Laboring at a backstrap loom in this painting is Luz Jiménez, a master weaver and Nahuatl, one of the largest Indigenous groups in Mesoamerica. With expertise and dexterity, Jiménez threads weft through warp, slowly building her intricately patterned textile, the completed portion resting on her lap. Diego Rivera, a leading modernist painter who came to prominence in the years after the Mexican Revolution (1910–20), promoted a vision of Mexican national identity rooted in Indigenous and folk cultures, distinct from the legacies of Spanish colonialism. By centering Jiménez in Weaving, Rivera claimed her traditions as part of his own

Take a Visual Tour of QuiltCon 2024 • Radha Weaver • www.sewingthroughfog.com/blog



QuiltCon 2024 Repurposed & Upcycled

2024 was my first QuiltCon, and while I was excited to see my own quilt hanging as part of the show, I was also on a mission, a kind of scavenger hunt, to find every upcycled, repurposed, thrifted fabric, unexpected textile, in or around the show.

My goal was to show how secondhand and repurposed can be as good (or better!) than new, and that you can still make something fresh and clean and modern with thrifted materials.

“Those are pillowcases??” - me looking at a quilt by Emilie Trahan

The categories: Each section comes with a video tour of the quilt show. Visit the tour narrated by **Radha Weaver** at www.sewingthroughfog.com/blog and her reactions to finding out the materials were repurposed or upcycled.

1. Bright & Modern

This first group of quilts made with upcycled or repurposed materials were the ones I found most surprising because they looked just like quilting cotton. Solid and saturated colors, clean lines, all the things you expect to see in a MQG [Modern Quilt Guild]quilt, but with surprising materials.



2. Shirts & Things

This next group of quilts all used upcycled shirts in their materials, but they are far from similar. From the most amazing t-shirt quilt to a quilt inspired by Rothko, to the quilter’s husband’s military uniforms, these pieces show the vast range of styles available when you upcycle.

Men’s shirting is a wonderful fabric for upcycled quilts, especially because it’s always available in your closet or the thrift store. It’s usually a bit lighter weight than regular quilting cotton but still works well for both traditional and modern quilts.



3. Denim & Indigo

I was blown away by the amount of denim and indigo-dyed fabrics I found at QuiltCon. I wanted to highlight the ones below because they represented such a mix of styles, from soft and organic, to plays on traditional, to modern and bright. They really showed the variety that is possible when you work with these natural or upcycled materials.



4. Organic Shapes & Texture

You are about to hear me say the word “texture” about 20 times. Because, for me, texture is a key component in quilting. These were the quilts that I just knew were going to be made out of repurposed materials. You could tell from a distance that the dimension and yes texture, could only be achieved from textiles beyond quilting cotton.



5. Quilts with a Message

If you have read anything about QuiltCon 2024, you have probably seen the best in show quilt that addressed gun violence in schools. And throughout the show there were at least six or seven other quilts addressing gun violence, along with multiple quilts addressing women’s rights and other important issues. The last two quilts I wanted to highlight used repurposed materials to help convey their message, which added to the power they had.



Watch on YouTube! www.sewingthroughfog.com/blog



The Scrappy Challenge

And of course, my own quilt fell into this category. The scrappy challenge was about using 30+ fabrics in your quilt, which most took to mean 30+ colors/patterns of quilting cotton. I challenged myself to use 30+ fiber/weave/weight combinations. There were 10+ denims (one from a pair of Levi’s I found on the side of the street in San Francisco), 4 different leathers, 5(ish) silks from dupioni to raw to a charmeuse, some 100% linens, linen cotton blends and then a range of cottons from plain muslins to shot cotton and quilting cotton. And all from my stash or bought secondhand from Scrap SF the creative reuse center where I volunteer.



So what’s next?

Well... I believe QuiltCon needs to have a sustainable category (The Festival of Quilts is doing it already!). I’m brainstorming how we could make that happen, but if you have any ideas, leave a comment! www.sewingthroughfog.com/blog

— Radha Weaver

Download the FREE Guide at www.sewingthroughfog.com

SEWING THROUGH FOG

QUILT YOUR CLOSET

Explore a world beyond quilting cotton

Part 1:

warp, weft & weave

Hi, I'm Radha.

I worked in apparel and textile manufacturing for 15 years. I'm here to share my knowledge with you so you can feel confident turning anything into a quilt.

- visit -

www.sewingthroughfog.com

- follow -

[@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)

- ask -

info@sewingthroughfog.com



Next time on...

QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

- Find the grain
- Identify the weave
- Identify the fibers

What to look for when you shop second-hand, and what to avoid.

How to turn a _____ (shirt/pants/dress) back into usable fabric.

And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

QUILT YOUR CLOSET

SEWING THROUGH FOG

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

Length of Fabric

Warp

Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

Warp Yarns

Held stationary on the loom, generally the stronger yarn

Weft Yarns

Also known as fill yarns, are woven over and under the warp to create the weave

QUILT YOUR CLOSET

SEWING THROUGH FOG

We all know fabrics stretch on the angle, but why?

We now know that yarns go up and down (warp), and right to left (weft), creating stability. There are no yarns that go at an angle, so the weave has nothing holding it firm, and it stretches.

Tip: the easiest way to secure a bias? A simple straight stitch (sometimes called a stay stitch) along the bias edge will hold it firm as you piece it into your quilt.

Why sewists need fabric bias but quilters don't:

Quilters usually flat rectangles

People not usually flat rectangles

QUILT YOUR CLOSET

SEWING THROUGH FOG

A weave itself doesn't tell you much. A loose nubby linen, some Tana Lawn from Liberty and canvas used in a tote are all plain weaves. It's the spinning method, fibers, and weights of the yarns that make the difference.

So why pay attention to weaves and which ones?

Weaves have different traits, and when you understand them it's easier to sew and quilt with them. I like to group them as I did below — even vs uneven and rank them simple to complex.

All weaves can be used in quilting. But today I'm going to focus on three that are commonly used for quilting and upcycling, and one to avoid if you are just starting out.

Even Weave

Plain Weave #1

Basket Weave #2

Satin Weave

Uneven Weave

Twill Weave #3

Broken Twill Weave #4

Simple

Complex

nope

QUILT YOUR CLOSET

SEWING THROUGH FOG

Quilting Cotton

Smooth, even yarns

Tight weave

Dyed or printed after weaving

Mid weight (approx. 4oz)

Chambray

Always

Yarn-dyed - a colored warp yarn and white weft yarn are woven together.

Often

Blue warp yarn

Light weight (approx. 2-3 oz)

Looser weave

Shot Cottons

Always

Yarn-dyed - contrasting warp and weft yarns woven together.

Loose weave (= frays)

Often

Mid/Light weight (approx. 3 oz)

Radha Weaver,
Childrens and Arts & Crafts Editor
for La Voz Bilingual Newspaper.

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans
Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!

Introducing

QUILT YOUR JEANS

An on-demand class

SEWING THROUGH FOG

Have fun! Build your skills and reduce your carbon footprint by learning to upcycle your old jeans. In this on-demand class, Radha will walk you through every step, sharing years of industry experience* and a medium amount of silliness in a judgement-free zone.

She will share her methods, but also give you permission to experiment. Because lesson #1 is: there is no right way to upcycle! It's just awesome that you are trying.

**That's 15 years working in the denim industry, a design degree, 4 years as a seamstress*

Not sure if it's for you? You can watch the Intro class.



Do you have them?

You know those old jeans in the back of the closet or the trunk of the car waiting to be donated? Maybe you made a fashion mistake in 2016 (hi there super skinny, low-rise & bleached), or maybe you have a couple kids that just keep getting taller.

And now you are stressed out because you learned about how terrible the textile waste problem is and that even most donated clothes end up in landfills or burned!!

It's overwhelming. And you can't fix it by yourself.

BUT you can be part of a community that's taking little steps to help, by learning to upcycle, by reusing and repurposing what they have.

And you know what? It's also really fun and you will make some awesome projects that are just meant to be loved and appreciated.

In this class you will learn

to Deconstruct your jeans

Learn all about the anatomy of a jean and denim; two different methods for deconstructing jeans depending on much you like seam ripping; how to make usable shapes like fat eighths and jelly rolls that you can then use in any future makes.

3 Denim Techniques - Weave, Checkerboard and Patchwork

You will learn to use your deconstructed shapes to make and quilt 3 mini quilts that can be customized to any size depending on your materials

3 Finishing Techniques

Learn tips for denim binding, framing quilted objects, and a learn a pillow pattern that uses binding to give a piping effect

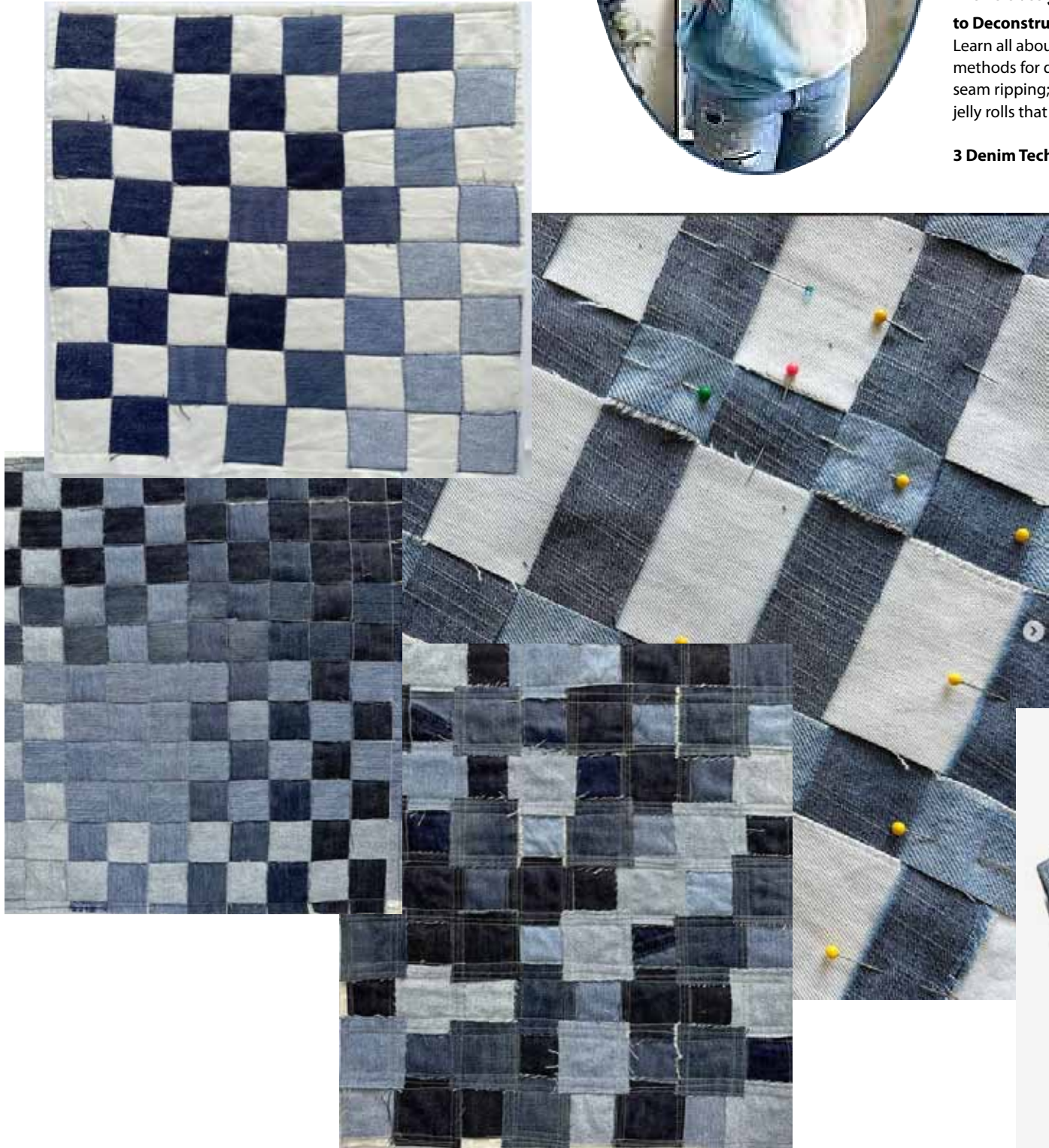
9 on-demand video modules

totaling over 2 hours of tutorials plus a PDF companion guide with reference diagrams that you can use to follow along or take notes.

Sign up now for your next weekend project!!

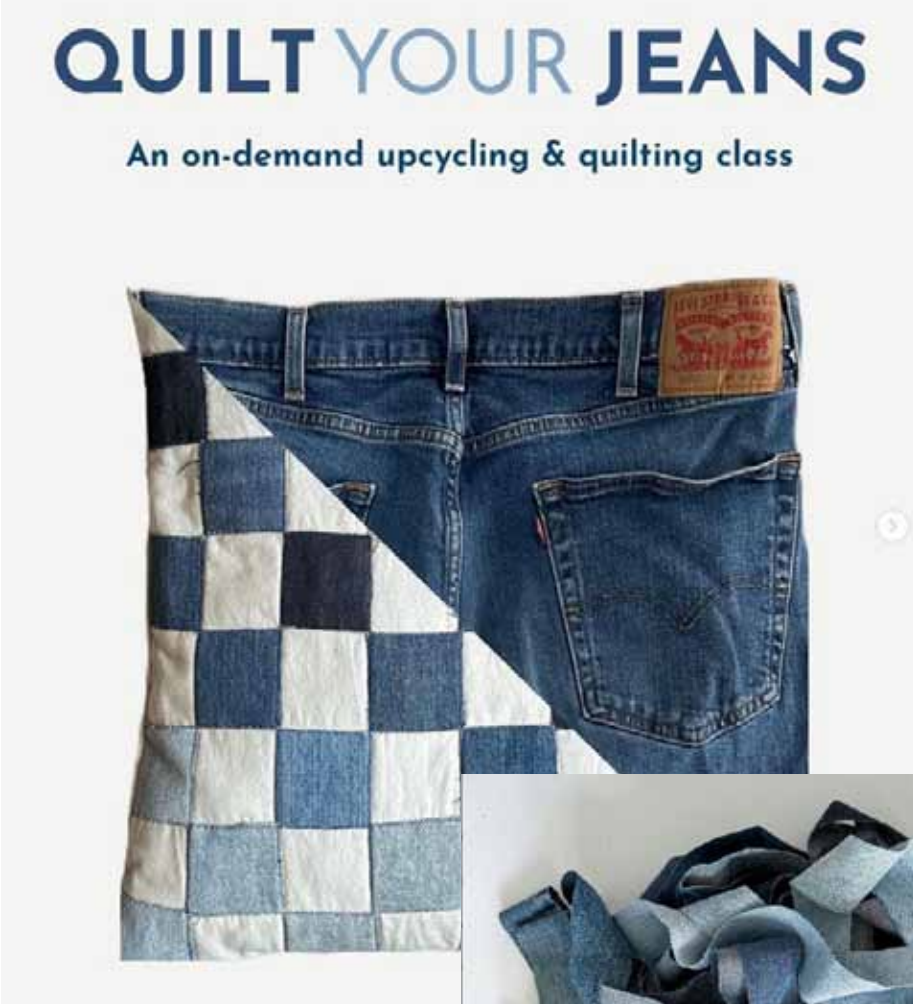
If you need help paying for this class, scholarships are available.

Visit <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Diviértete Desarrolla tus habilidades y reduce tu huella de carbono aprendiendo a reciclar tus vaqueros viejos. En esta clase a la carta, Radha te guiará paso a paso, compartiendo años de experiencia en la industria* y una cantidad media de tonterías en una zona libre de juicios.

Ella compartirá sus métodos, pero también te dará permiso para experimentar. Porque la lección nº 1 es: ¡no hay una forma correcta de hacer upcycle! Es increíble que lo estés intentando.

**15 años trabajando en la industria del denim, una licenciatura en diseño y 4 años como costurera.*

¿No estás segura de si es para ti? Puedes ver la clase de introducción.

¿Los tienes?

Sabes esos vaqueros viejos en el fondo del armario o en el maletero del coche esperando a ser donados? Tal vez cometiste un error de moda en 2016 (hola super skinny, low-rise & bleached), o tal vez tienes un par de hijos que simplemente siguen creciendo. Y ahora estás estresado porque te has enterado de lo terrible que es el problema de los residuos textiles y de que ¡¡¡incluso la mayoría de la ropa donada acaba en vertederos o quemada!!! Es abrumador. Y no puedes arreglarlo tú solo. PERO puedes formar parte de una comunidad que está dando pequeños pasos para ayudar, aprendiendo a hacer upcycle, reutilizando y reutilizando lo que tienen. ¿Y sabes qué? También es muy divertido y harás algunos proyectos impresionantes que están destinados a ser amados y apreciados.

En esta clase aprenderás

- Deconstruir tus vaqueros**
Aprenderás todo sobre la anatomía de un jean y de la tela vaquera; dos métodos diferentes para deconstruir jeans dependiendo de cuánto te guste rasgar la costura; cómo hacer formas utilizables como octavos gordos y jelly rolls que luego podrás usar en cualquier confección futura.
- 3 técnicas vaqueras: tejido, damero y patchwork**
Aprenderás a usar tus formas deconstruidas para hacer y acolchar 3 mini quilts que se pueden personalizar a cualquier tamaño dependiendo de tus materiales.
- 3 técnicas de acabado**
Aprende trucos para encuadernar vaqueros, enmarcar objetos acolchados y un patrón de almohada que utiliza la encuadernación para dar un efecto de ribeteado.

9 módulos de vídeo a la carta
con un total de más de 2 horas de tutoriales, además de una guía complementaria en PDF con diagramas de referencia que puedes utilizar para seguir el curso o tomar notas.

¡¡¡Apúntate ya a tu próximo proyecto de fin de semana!!!
Si necesita ayuda para pagar esta clase, hay becas disponibles.

Visita <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!

REUSE FABRIC RESOURCE

Your Unofficial but Fairly Accurate Guide to Secondhand Fabric Stores



US & CANADA MAP

ON-LINE SHOPS

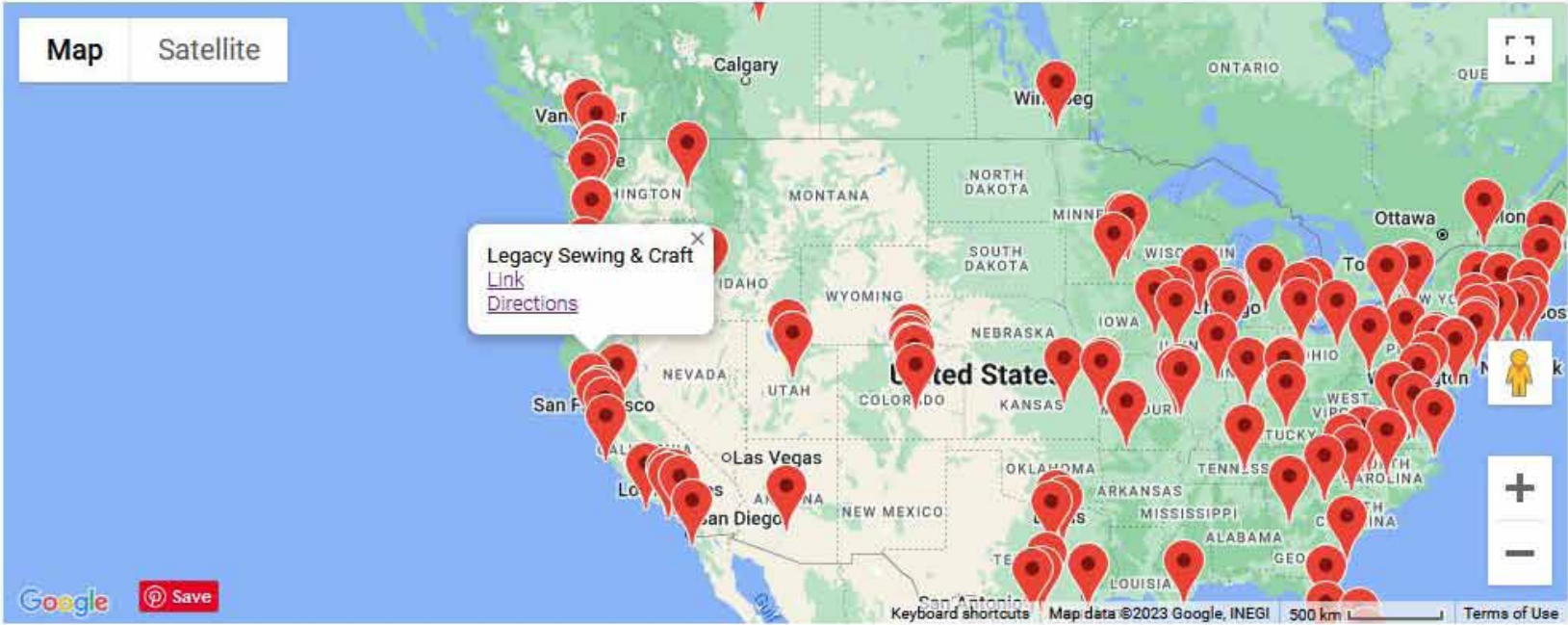
GLOBAL MAP

FAQ

ADD or UPDATE

Secondhand Fabric Stores - US & Canada Map

Make sure you double check store hours and location before visiting!!



https://www.sewingthroughfog.com/secondhand-fabric-finder

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES ESTO?

Es una lista no oficial, pero espero que bastante precisa, de tiendas de todo el mundo que venden telas de segunda mano. La he creado y la administro yo (Radha, de Sewing through Fog), que no tengo ninguna relación con ninguna de estas tiendas.

¿POR QUÉ? BUENO...

Comprar tela (y reciclar) es bueno para el planeta. Probablemente has visto las estadísticas locas de la EPA, pero sólo en Estados Unidos, 11,3 millones de toneladas de residuos textiles (85% de todo lo producido) terminan en un vertedero cada año. Es decir, ¡un camión de la basura lleno cada segundo! Pero también hay muchas telas de segunda mano estupendas y pequeños negocios increíbles que las venden, y quiero hacer mi parte para que todo el mundo lo sepa.

¿PERO PUEDO HACER EDREDONES MODERNOS CON TELA DE SEGUNDA MANO?

Por supuesto que sí. El acolchado moderno a veces viene con la expectativa o suposición de que tienes que usar la última línea de telas y colores brillantes y atrevidos (hola tintes sintéticos). Y esa es una opción. Pero esa expectativa crea un mundo demasiado caro para muchos y alejado de la realidad. Para mí, el acolchado moderno es una práctica consciente que refleja la diversidad y la belleza de nuestras comunidades. Unir lo viejo y lo nuevo, convertir ropa desechada (destinada a un vertedero) en

un regalo preciado o en una reliquia futura, eso forma parte de la historia del acolchado, pero también es la base de la confección moderna.

¿QUÉ QUIERE DECIR CON QUE ESTA GUÍA ES SÓLO “BASTANTE PRECISA”?

Aunque me enorgullezco de mi atención a los detalles y de mis habilidades con las hojas de cálculo, estoy segura de que se han cometido algunos errores tipográficos en las horas/días/semanas que me ha llevado recopilar y validar toda esta información. PERO por eso tengo un formulario en la pestaña AÑADIR/ACTUALIZAR en el que puedes indicarme si hay algún error y haré todo lo posible por actualizarlo en un plazo razonable.

¿HAY ALGO MÁS QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR?

Es muy amable por su parte. Si tienes una tienda local que no está en la lista, ¡házmelo saber! Y si encuentras útil esta información, y puedes, puedes donar uno o dos dólares para ayudar a cubrir el mantenimiento de este recurso (tasas del sitio, tiempo de introducción de datos, etc.).

RECIBA LA LISTA DE TIENDAS

Envíe su correo electrónico a info@sewingthroughfog.com.

Se le preguntará si desea ser añadido a la Costura a través de Niebla boletín de noticias. Puedes decir que no o darte de baja cuando quieras. Si conoces alguna tienda de telas de segunda mano en países de habla hispana, ¡comunícaselo a Radha!

FAQ

WHAT IS THIS?

It is an unofficial, but I'm hoping fairly accurate, list of stores across the globe that sell second-hand fabric. It was created by and is managed by me (Radha of Sewing through Fog), who has no affiliation with any of these stores.

WHY? WELL...

buying fabric (and upcycling) is good for the planet. You've probably seen the crazy stats from the EPA, but in American alone, 11.3 million tons of textile waste (85% of everything produced) end up in a landfill every year. Thats one garbage truck full every one second! But also, there is so much great secondhand fabric out there and amazing small businesses selling it, and I want to do my part to let everyone know.

BUT CAN I MAKE MODERN QUILTS WITH SECONDHAND FABRIC?

Absolutely. Modern quilting sometimes comes with an expectation or assumption that you have to use the newest fabric line and bright, bold colors (hi there synthetic dyes). And that's one option. But that expectation creates a world that is too expensive for many and out of touch with reality. To me, modern quilting is a conscientious practice that reflects the diversity and beauty of our communities. Piecing together old and new, turning discarded clothes (destined for a landfill) into a treasured gift or future heirloom, that's part of quilting's history but is also the foundation of modern making.

WHAT DO YOU MEAN THIS GUIDE IS ONLY “FAIRLY ACCURATE”?

While I pride myself on my attention to detail and data spreadsheet skills, I'm sure some typos were made in the hours/days/weeks it took me to gather and validate all this info. BUT that's why I have a form on the ADD/UPDATE tab where you can let me know if there are any mistakes and I will try my best to update them in a reasonable time frame.

IS THERE ANYTHING ELSE I CAN DO TO HELP?

That is so kind of you to ask. If you have a local store that's not on the list, let me know! And if you find this info useful, and you are able, you can donate a dollar or two below to help cover the maintenance of this resource (site fees, data entry time etc...)

GET THE STORE LIST SENT TO YOU

Send your email to info@sewingthroughfog.com.

You will be asked if you want to be added to the Sewing through Fog Newsletter. You can say no or unsubscribe whenever you want.

Please let **Radha** know if you are aware of any second hand fabric stores in Spanish-speaking countries!

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Creé Sewing through Fog en 2021 para volver a conectar con mi primer amor y tradición familiar -el arte de la costura- en la brumosa ciudad a la que llamo hogar. Tras 15 años de carrera profesional en la industria textil y de la confección, me apetecía la artesanía, lo hecho a mano, lo local y lo de cero residuos siempre que fuera posible. Me sumergí en mi arte, aprendí las técnicas tradicionales del acolchado americano y luego las ignoré, dejando que mi intuición y mi experiencia dieran vida a lo que tenía en la cabeza.

Mi pasión: el acolchado como arte, como prenda de vestir, como decoración funcional; mezclando tejidos vintage y reciclados, convirtiendo los retales en telas. Y siempre infundiendo mi autenticidad, mi gran corazón y mi mediana estupidez en todo lo que hago.

I created Sewing through Fog in 2021 to reconnect with my first love and family tradition — the art of sewing — in the foggy city I call home. Leaving behind a 15-year corporate career in the apparel and textile industry I was craving craftsmanship, handmade, local and zero-waste wherever possible. I immersed myself in my art, learning traditional American quilting techniques and then mostly ignoring them, as I let my intuition and experience breathe life into what was in my brain.

My passion: quilting as art, as apparel, as functional decor; mixing vintage and upcycled textiles, turning scraps back into fabric. And always infusing my authenticity, big heart and medium silliness in everything I do.

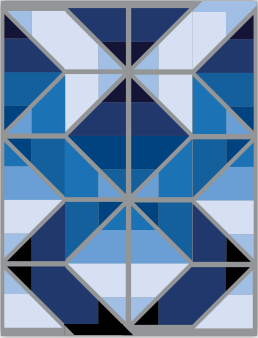


A quilt pattern by:
SEWING THROUGH FOG

No. 102

COSMIC WATERFALL MINI

Finished Size: 12" X 16½"



Great size for:

- Jackets or Sweatshirts
- Wall Hanging
- Cats! Or small dogs

Scraps & Pre-cut Friendly

Intermediate

visit -
www.sewingthroughfog.com

follow -
[@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)



COSMIC WATERFALL MINI



Sarah Conley Art

COSMIC WATERFALL MINI



Emily McClintock

A quilt pattern by:
SEWING THROUGH FOG

COSMIC WATERFALL

Finished Size: 56" X 65"



Intermediate

visit -
www.sewingthroughfog.com

follow -
[@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)

tag -
[#cosmicwaterfall](https://www.instagram.com/hashtag/cosmicwaterfall)

Duplication of any kind prohibited

COSMIC WATERFALL



Winston (the cat)

COSMIC WATERFALL



Sewing Bowie

COSMIC WATERFALL



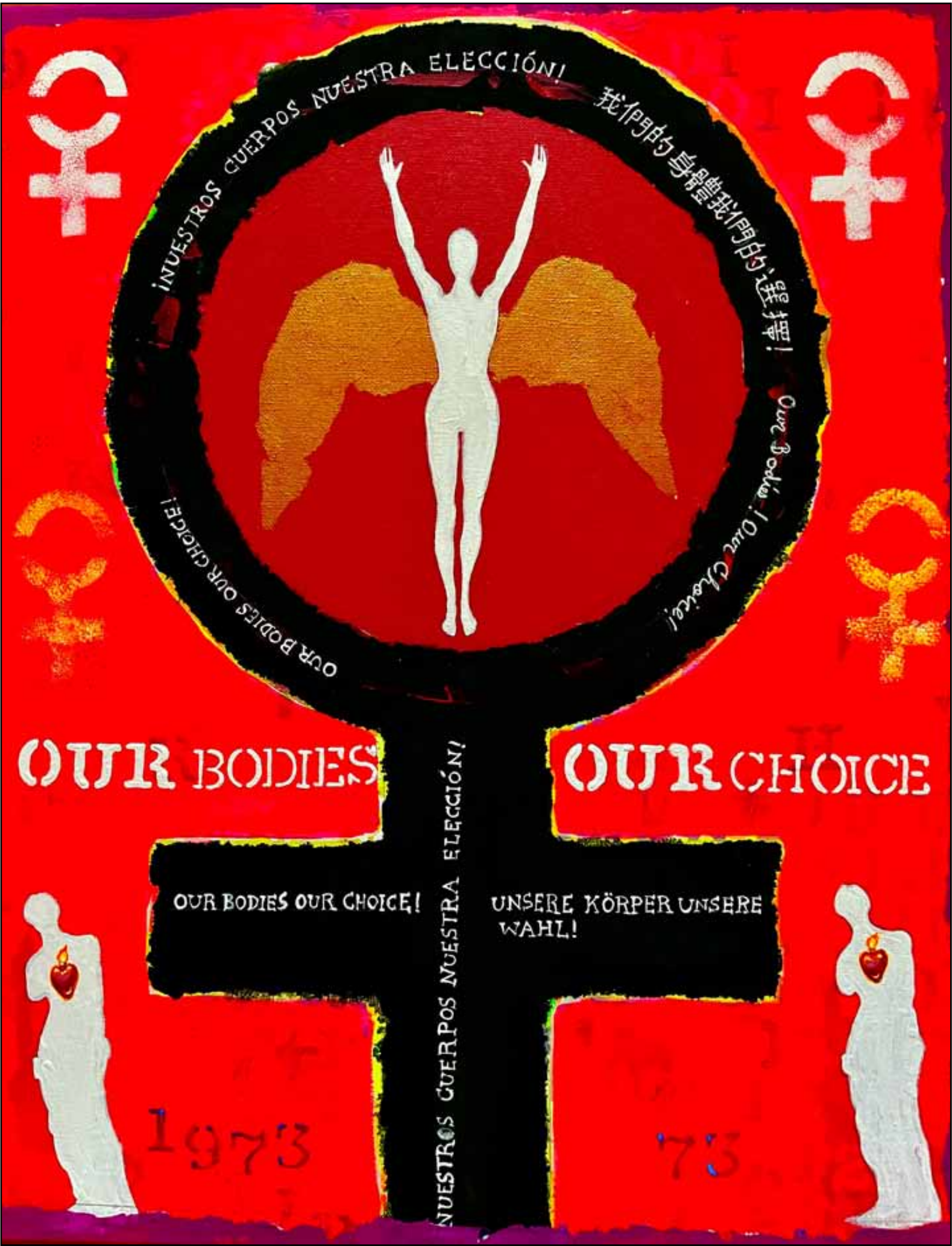
Rosie Quilts

COSMIC WATERFALL



Qwerky Quilter

Radha Weaver is Childrens and Arts & Crafts Editor for La Voz Bilingual Newspaper.



Recientemente he terminado esta pequeña pintura acrílica. 16"x20". El título del cuadro es **Nuestros cuerpos, Nuestra elección "Our Bodies Our Choice"**. Creé el arte después de estar molesto por la reciente sentencia del Tribunal Supremo sobre el derecho de la mujer a abortar. Opino que ningún organismo ni gobierno debe dictar si una mujer debe o no tener un hijo. ¡Debemos luchar por la justicia! La mujer no es un bien mueble.

I have recently finished this small acrylic painting. 16"x20". The painting title **"Our Bodies Our Choice"**. I created the art after being upset at the recent Supreme Court ruling concerning a woman's right to an abortion. I have the opinion that no body no government should dictate if a woman should or should not bear a child. We must fight for justice! Woman are not chattel!

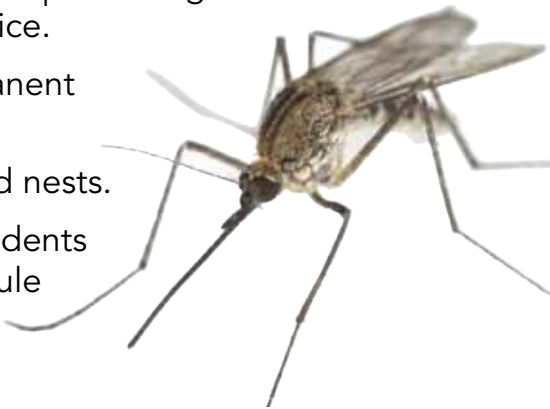
— Diego Marcial Rios diegomarcialrios.com

YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

- ☐ **Mosquito Control:** Residents that are experiencing a mosquito problem may request service.
- ☐ **Mosquitofish:** Free delivery for permanent ponds or water features.
- ☐ **Yellowjackets:** Treatment of in-ground nests.
- ☐ **Rodent Advice and Inspections:** Residents may call for rodent advice or to schedule an inspection



District programs and services are supported by property taxes and benefit assessments and are provided at no additional charge to all residents of Marin and Sonoma counties.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) twitter.com/MSMVCD

TÚ ERES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LAS GARRAPATAS

Las medidas de protección personal adoptadas antes, durante y después de estar al aire libre pueden ayudar a reducir el riesgo de picaduras de garrapatas y de enfermedades transmitidas por ellas.

- ☐ Use ropa de color claro con mangas largas y pantalones largos.
- ☐ Permanezca en el centro de los senderos y evite las zonas de hierba, la hojarasca, el contacto con rocas, troncos de árboles y ramas caídas o ramas de árboles en los bosques.

☐ Utilice un repelente de garrapatas con al menos un 20% de DEET como ingrediente activo, que es seguro cuando se utiliza de las garrapatas, que es seguro cuando se utiliza como se indica y ha demostrado que previene las picaduras de garrapatas.

☐ Ducharse después de estar en el hábitat de las garrapatas ayuda a detectar garrapatas. Revísese periódicamente a sí mismo y a sus mascotas durante varios días después de haber estado en el hábitat de las garrapatas.

Para más información sobre las garrapatas, visite www.msmosquito.org/ticks

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200
msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



HÁGASE VOLUNTARIO POR MASCOTAS ¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales.

Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado Animales existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan.

Humane Society of Sonoma County,
5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407
(707) 542-0882 and Healdsburg Center for Animals 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, **(707) 431-3386**
Napa County: www.napahumane.org,
info@napahumane.org **707-255-8118**
Marin County: visite marinhumaneociety.org and click on "Help the Animals"
Marin Humane Society,
171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, 94949.
415.883.4621

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

Los residentes de los condados de Marin y Sonoma pueden llamarnos para:

- ☐ **Control de mosquitos:** Los residentes que están experimentando un problema de mosquitos pueden solicitar el servicio.
- ☐ **Mosquitofish:** Entrega gratuita para estanques permanentes o elementos de agua.
- ☐ **Avispas:** Tratamiento de nidos en el suelo.
- ☐ **Asesoramiento e inspecciones de roedores:** Los residentes pueden llamar para pedir consejo sobre roedores o para programar una inspección

Los programas y servicios del distrito se financian con los impuestos sobre la propiedad y los impuestos sobre la propiedad y las evaluaciones de beneficios y se proporcionan sin cargo adicional a todos los residentes de los condados de Marin y Sonoma

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200 msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



YOU ARE THE BEST DEFENSE AGAINST TICKS

Personal protection measures taken before, during and after being outdoors can help to reduce your risk of tick bites and tick-borne diseases.

- ☐ Wear light colored clothing with long sleeves and long pants.
- ☐ Stay in the middle of trails, and avoid grassy areas, leaf litter, contact with rocks, logs, tree trunks, and fallen branches or tree limbs in forests.
- ☐ Use tick repellent with at least 20% DEET as an active ingredient, which is safe when used as directed and is proven to prevent tick bites.
- ☐ Showering after being in tick habitat helps to detect ticks. Periodically check yourself and your pets for several days after being in tick habitat.



For more information about ticks visit www.ms mosquito.org/ticks



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

facebook.com/MSMVCD twitter.com/MSMVCD

HELP KEEP YOUR NEIGHBORHOOD MOSQUITO-FREE BY REPORTING NEGLECTED SWIMMING POOLS

If you have an unmaintained pool or spa or know of one in your community that may be producing mosquitoes, we can help! Please contact the District at **707-285-2200** or online <https://msmvcd.leateamapps.com/PublicSR/>

Improperly maintained or neglected pools and spas can produce hundreds of thousands of mosquitoes, resulting in neighborhood-wide mosquito problems that can increase the risk of mosquito-borne diseases like West Nile virus.

Because mosquitoes thrive in dirty water with algae (these are often called “green pools”), it is essential to properly maintain pools, their filtration systems, and keep chlorine levels adequate. Leaves and other organic debris should be removed regularly from swimming pools and spas, and standing water eliminated from pool covers.

AYUDE A MANTENER SU VECINDARIO LIBRE DE MOSQUITOS INFORMANDO PISCINAS DESCUIDADAS

Si tiene una piscina o spa sin mantener o sabe de alguna en su comunidad que pueda estar produciendo mosquitos, ¡podemos ayudarlo! Póngase en contacto con el Distrito en el 707-285-2200 o en línea <https://msmvcd.leateamapps.com/PublicSR/>.

Las piscinas y spas mal mantenidos o descuidados pueden producir cientos de miles de mosquitos, dando lugar a problemas de mosquitos en todo el vecindario que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos como el virus del Nilo Occidental.

Dado que los mosquitos proliferan en aguas sucias con algas (a menudo denominadas “piscinas verdes”), es esencial mantener adecuadamente las piscinas y sus sistemas de filtración, así como los niveles de cloro. Las hojas y otros restos orgánicos deben retirarse regularmente de piscinas y spas, y el agua estancada debe eliminarse de las cubiertas de las piscinas.

¿ESTÁ USTED CRIANDO MOSQUITOS?

Todo lo que pueda **SOSTENER AGUA** tiene la capacidad de producir mosquitos:

- Basureros
- Fuentes y bañeras de pájaros
- Vierteaguas
- Platos de macetas
- Llantas
- Pilas de agua
- Mangueras que gotean
- Áreas bajas y estanques
- Albercas y spas descuidados
- Contenedores y cubetas
- Barriles de lluvia
- Agujeros de pudrición en árboles
- Agua debajo de la casa
- Tanques sépticos

Mantenga, regule y elimine todos tipos de aguas estancadas innecesarias y ¡siempre reporte problemas de mosquitos!

ARE YOU RAISING MOSQUITOES?

Anything that can **HOLD WATER** has the ability to produce mosquitoes:



- ☐ Trash bins
- ☐ Fountains and bird baths
- ☐ Rain gutters
- ☐ Plant saucers
- ☐ Tires
- ☐ Water troughs
- ☐ Leaky hoses
- ☐ Low areas and Ponds
- ☐ Neglected pools and spas
- ☐ Containers and Buckets
- ☐ Rain barrels
- ☐ Rot holes in trees
- ☐ Water under home
- ☐ Septic tanks

Maintain, manage or eliminate all types of unnecessary standing water and always report mosquito problems!



Para más información, póngase en contacto con
For more information, contact
Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
Call 800.231.3236 or online www.ms mosquito.com
facebook.com/MSMVCD twitter.com/MSMVCD



SONOMA COUNTY
LIBRARY
BIBLIOTECA

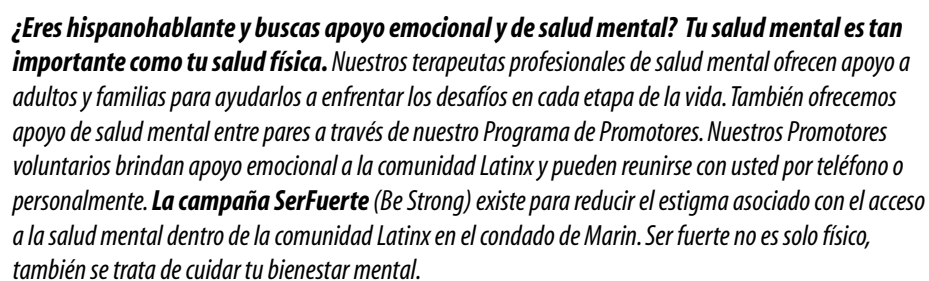


SONOMA COUNTY
LIBRARY
BIBLIOTECA



HumaneSocietySoCo.org/CVC

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882
555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386



- Advocacy
- Restraining order assistance
- Immigration services
- Connection to social services
- Safety planning
- Access to a safe house
- Transportation assistance
- Survivor groups
- Assistance with clothing and food
- Therapy services, and more...

Visit our website / Visite nuestro sitio: **www.fjcsc.org**
(707) 565-8255

A close-up photograph of a man with a beard and glasses kissing a young child on the cheek. The child is smiling and looking towards the camera. The man is looking down at the child. The background is blurred.

This project was supported by Grant # 2016-WE-AX-0001 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

Nearly half of pills cut with **FENTANYL** contain a deadly dose.

Many street pills claim to be **Oxy, Adderall or Xanax.**

But they're really counterfeits designed to look just like the real thing.

What's worse, half of those pills contain a deadly dose of fentanyl, a drug 100x stronger than morphine and 50x more potent than heroine.

Tell your kids about the risks of fentanyl. If a pill isn't prescribed to them, it's not safe for them. Fentanyl kills.



LETHAL DOSE



GAME OVER

FENTANYL KILLS.

Casi la mitad de las pastillas estan mezcladas con **FENTANYL** contienen una dosis mortal.

Muchas pastillas callejeras dicen ser **Oxy, Adderall o Xanax.**

Pero en realidad son falsificaciones diseñadas para parecerse a las reales.

Pero aún, la mitad de esas pastillas contienen una dosis mortal de fentanilo, una droga 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más potente que la heroína.

Hablen con sus hijos sobre los riesgos del fentanilo. Si no se les receta una pastilla, no es segura para ellos.



DOSIS LETAL



JUEGO TERMINADO.

EL FENTANILO MATA.

www.kgimmigrationlaw.com

Con Kerosky & Gallelli, Abogados de Inmigración SIEMPRE ESTÁS UN PASO ADELANTE

ABOGADOS QUE HABLAN ESPAÑOL:

- Todos los aspectos de inmigración para individuos y familias, especialmente casos complejos.
- Empresas e inversores.
- Asilo y defensa de deportación.
- Visas de trabajo y permisos de trabajo.
- Víctimas de crímenes, Visa U y VAWA.
- Situaciones especiales y limpieza de antecedentes penales.
- Testamentos y fideicomisos.



Para programar una cita, llame a la
Abogada Liliana Gallelli +1 916-610-3223

WE CAN HELP VICTIMS OF:

Sexual Assault
Child/Elder Abuse
Domestic Violence
Human Trafficking

If you've been victim of a crime
and need assistance, call the
Victim Services Division
at the Sonoma County District
Attorney's Office

PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

Abuso Sexual
Tráfico de humanos
Violencia doméstica
Abuso a personas
mayores y niños

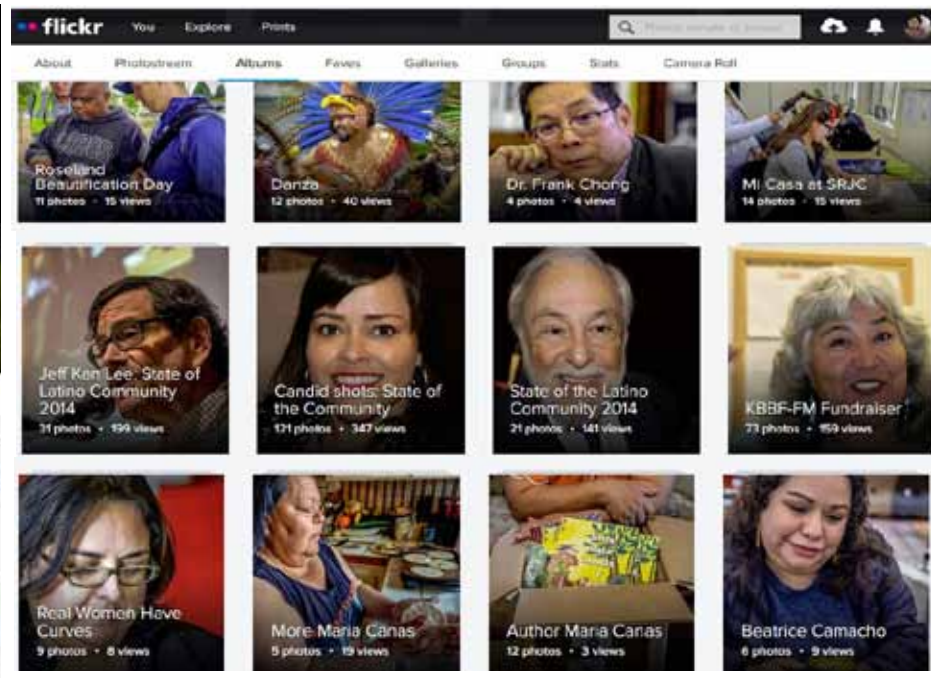
Si usted ha sido víctima de un
crimen y necesita ayuda, llame
a la Fiscalía del Condado de
Sonoma, División de Servicios
de Víctimas

707-565-8250



Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,315** photos since March 2010 and received **1,208,235** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!





HAZ TU PARTE

Do Your Part

DENUNCIA EL ABUSO

Report Abuse





PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP

Legal residency not required to receive services.

Reporta un Crimen al 911

For Emergencies Call 911

Llama al Programa de Asistencia Para Victima y Téstigos

Call the Victim/Witness Assistance Program

415-473-5080



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

© 2022 County of Marin
Design by mosborndesigns.com

Funding is made possible through the U.S. Department of Justice, Victims of Crime Act, 2020-V2-GX-0031.