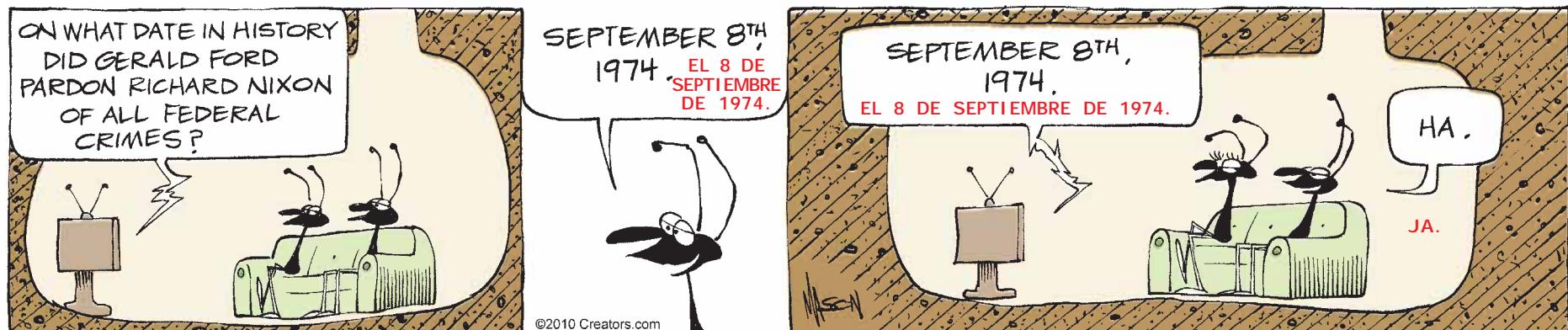


B.C.

BY MASTROIANNI & HART



¿EN QUÉ FECHA GERALD FORD PERDONÓ A RICHARD NIXON POR LOS CRÍMENES FEDERALES QUE COMETIÓ?



WIZARD OF ID

¡QUÉ VIAJE DE ACAMPAR TAN MARAVILLOSO ACABO DE TENER!

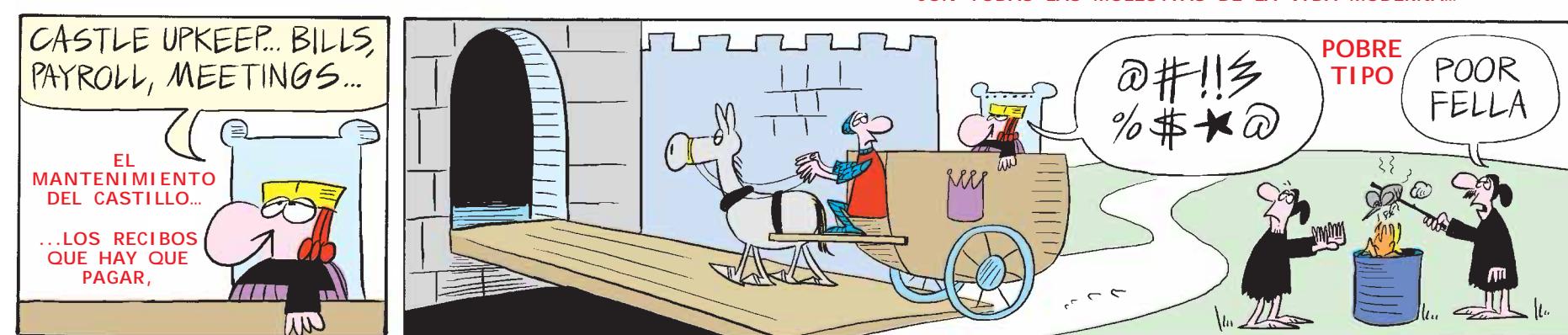
...PERO AHORA ES TIEMPO DE REGRESAR A LA REALIDAD,

BY PARKER & HART



FUE MUY BUENO SALIR Y VIVIR AL AIRE LIBRE POR UNA SEMANA.

CON TODAS LAS MOLESTIAS DE LA VIDA MODERNA...



LA NÓMINA, LAS REUNIONES...



¡APUESTO A QUE ES UN EXTRACTOR DE JUGOS PARA NARANJAS INTERGALÁCTICAS GIGANTES!

JA, JA.. ESO SUENA MUY TONTO.



Salvador Dalí • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth Gonzalez

Salvador Domingo Felipe Jacinto Dalí i Domenech, nació el 11 de mayo de 1904 en el pueblo de Figueres, en la región de la Cataluña, en España. Dalí es más conocido por las imágenes, que lucen como si hubieran salido de un sueño, de sus pinturas surrealistas, su escandalosa apariencia y su arrogante bigote. Sin embargo, también fue escultor, fotógrafo, diseñador y escritor. Trabajó con personas de la industria filmica tales como Roy Disney y Alfred Hitchcock. Dentro de algunas de sus obras más famosas se encuentran la pintura, "La persistencia de la memoria"; un sofá, inspirado por los labios de Mae West y un teléfono con una langosta como auricular.

El nombre de Dalí fue en honor a un hermano mayor, quien murió 9 meses antes de que él naciera. Dalí fue considerado como una persona muy excéntrica desde que era muy joven, ya que prefería vestirse con la moda de fines del siglo XIX. Fue un excelente creador, capaz de dibujar bajo una forma realista, así como en su estilo preferido, el surrealismo. Dalí dominaba tanto las técnicas clásicas como las modernas. Fue un admirador de Rafael, Vermeer, Velázquez y Pablo Picasso. Estuvo casado la mayor parte de su vida con Gala, (Elena Ivanovna Diakonova), una rusa inmigrante que era 11 años mayor que él y quien había estado casada con el poeta surrealista Paul Eluard. Se unió al grupo de los surrealistas y dio el primer paso hacia su método crítico y paranoico, el cual trata sobre la práctica de acceder al subconsciente y alcanzar las profundidades de la creatividad que uno guarda en sí mismo.

Obtuvo el éxito en forma instantánea, cuando sus obras fueron presentadas en los Estados Unidos en 1934. Sin embargo, su membresía con el grupo surrealista, que tenía tendencias izquierdistas, le creó problemas. La relación que tuvo con su padre se vio afectada como resultado de un acto surrealista en el que simultáneamente insultaba a su adorada y ya fallecida madre y a Jesucristo. Pero si alguna obra grotesca y surrealista de Dalí iba demasiado lejos y posteriormente ofrecía una disculpa, entonces los surrealistas lo condenaban. Éste fue el caso cuando Dalí y Gala asistieron a una fiesta de disfraces en su honor y fueron disfrazados como el bebé de Charles Lindbergh y su secuestrador. Con el tiempo fue expulsado del grupo de surrealistas. Su respuesta a este suceso fue, "Yo mismo soy el surrealismo".

Durante sus últimos años, regresó al catolicismo y a la Cataluña. Las obras que produjo en este periodo reflejan su interés en las ciencias naturales, las matemáticas y la religión. Tuvo dificultades después de que su esposa falleció y se mudó en muchas ocasiones. Dalí murió mientras escuchaba "Tristán e Isolda", cuando contaba con 84 años de edad.



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

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

Salvador Domingo Felipe Jacinto Dalí i Domènec, was born on May 11, 1904, in the town of Figueres in Catalonia, Spain. He is best known for the dreamlike images of his surrealist paintings, shocking antics and arrogant mustache. Yet, he was also a sculptor, photographer, designer and writer. He worked with film greats such as Roy Disney and Alfred Hitchcock. Some of his most famous works include the painting, *The Persistence of Memory*; a sofa, influenced by the lips of Mae West; and a Lobster Telephone.

He was named after his older brother who died nine months before his birth. Dalí was considered an eccentric even in his youth because he preferred to dress in the style of the late 19th century. He was a talented draftsman, capable of drawing in absolutely realistic form as well as in his preferred surrealist style. Dalí embraced both classical and modernist techniques. He was an admirer of Raphael, Vermeer, Velazquez and also Pablo Picasso.

Dalí was married for most of his life to Gala, (Elena Ivanovna Diakonova) a Russian immigrant who was 11 years his senior and previously married to surrealist poet, Paul Eluard. Dalí joined The Surrealists and plunged head-first into his Paranoiac-critical method; the practice of accessing the subconscious in order access the great well of creativity within the self.

Salvador Dalí was an instant hit when his work was introduced to America in 1934. However, his membership in the left-leaning Surrealist group proved problematic. His relationship with his father faltered as a result of a Surrealist act that simultaneously insulted his beloved deceased mother and Jesus Christ. But if one of Dalí's Surrealist antics went too far and he offered up an apology, then the Surrealists would condemn him. This was the case when he and Gala attended a masquerade party in their honor, dressed as the Lindbergh baby and his kidnapper. Eventually, he was expelled from the Surrealist group. His response was, "I myself am surrealism".

In his later years, Dalí returned both to Catholicism and Catalonia. His works from this period reflect his interest in natural science, mathematics and religion. He struggled after his wife passed away and was moved several times. He passed away while listening to *Tristan and Isolde* at the age of 84.

Entrénate para una carrera en el área de tu elección:

Asistente Médico • Tareas de facturación y códigos • Transcripción • Asistente legal • Secretaría Legal • Técnico en Computación • Administrador de redes de computadora • Contador • Registro de operaciones • Especialista administrativo • Asistente de oficina • Servicios de alojamiento, turismo y especialista vitivinícola

Train for a career in the field of your choice:

Medical Assistant – Biller/Coder – Transcriptionist

Paralegal – Legal Secretary

Computer Technician – Computer Network Administrator

Accountant – Bookkeeper

Administrative Specialist – Office Assistant

Hospitality, Tourism, Wine Specialist

• Programas para obtener grado y diploma de 6 a 18 meses.

• Clases diurnas y nocturnas.

• Apoyo financiero disponible para aquellos que cumplan con los requerimientos establecidos.

• Planes de financiamiento a precios razonables.

• Apoyo para encontrar empleo de por vida.

**Start September 13!
¡Inicia el 13 de septiembre!**

800-705-0568

www.empcol.edu

3035 Cleveland Ave.

Santa Rosa

Empire College
Business – Law – Technology – Medical

"Si eres una persona considerada y disfrutas al ayudar a los demás y hacer la diferencia en la vida de alguien, entonces el campo de la medicina es para ti".

Marbella Sánchez, Asistente Médico

"Recientemente, mi hija me dijo 'mami, cuando esté grande quiero tener un trabajo como el tuyo'. Fue en verdad fantástico!"



"My daughter recently told me, Mom, I want a job like yours when I grow up. That was really neat."

**Haber asistido al Empire College
fue lo mejor que he hecho.
¡Adoro mi nueva carrera!**

Going to Empire College was the best thing I have ever done. I love my new career!

QUÉ PASA CON LOS LATINOS DEL VALLE DE SONOMA

La perspectiva de una inmigrante

Por Noris Binet socióloga / consultora de la población latina

Cuando recién llegué a Sonoma en el otoño de 2008, me sentía desanimada al encontrarme con una atmósfera en la que en general reinaban las ideas erróneas entre las organizaciones sin fines de lucro del valle de Sonoma y las agencias del sector público, en relación a su clientela de origen latino. Muchas eran las personas que externaban su decepción debido a que los habitantes latinos no respondían en forma activa y consistente a los programas educativos ofrecidos en su beneficio. Hasta la organización que se dedica a proporcionar sus servicios a personas latinas y por la cual fui contratada, Centro "La Luz", experimentaba esta frustración debido a que muchos de sus programas educativos obtenían resultados bajos y con una participación inconsistente.

En un periodo de tiempo relativamente corto, fue claro para mí que mientras la mayoría de la cultura anfitriona tenía muy buenas intenciones de servir a las personas latinas, les faltaba una clara comprensión de la dinámica propia de la cultura latina, comprensión que les permitiría crear procesos efectivos y modelos educativos necesarios para una integración exitosa de los latinos en la sociedad en general.

Me sentía especialmente sorprendida por este descubrimiento ya que mi experiencia de trece años de estudio, residencia y trabajo con diversas comunidades en México era mayormente opuesta. Fue en esta experiencia que me encontré con comunidades dispuestas a comprometerse en participar en un amplio rango de actividades y programas. Consecuentemente, mientras iniciaba mi trabajo en desarrollo comunitario en el valle de Sonoma, mi enfoque principal se convirtió en investigar la condición socio sicológica de la comunidad latina. Observé para comprender lo que esta comunidad quería para sus miembros y sus familias, más allá de las necesidades básicas de alimento y refugio. También quería comprender las barreras que les evitan percatarse de sus metas para mejorar sus vidas y especialmente la de sus hijos: la principal razón de que ellos hayan inmigrado.

¿QUÉ PASÓ? ¿Qué fue lo que les pasó durante el proceso de inmigración? ¿Qué fue lo que perdieron? ¿Cómo se sintieron al estar en este país? ¿Cuál es la situación real y la experiencia de sus vidas en esta tierra?

Entrevisté a un amplio rango de personas, tanto anglosajonas como latinas, enfocándome principalmente en organizaciones y agencias que trabajan para los latinos. Uno de los primeros encuentros me puso en contacto con un grupo de mujeres latinas que estaban haciendo fila para recibir alimentos de Caridades Católicas. Cuando les dije que era nueva en el pueblo y que quería saber lo que estaba sucediendo dentro de la comunidad latina, fueron muy abiertas al compartir sus experiencias. De hecho, ese mismo día aproximadamente una docena de estas mujeres se reunieron conmigo en un espacio adyacente para discutir mis cuestionamientos.

MEMORIAS DE MÉXICO Hablamos sobre de qué parte de México venían y con la previa experiencia personal que yo había adquirido allá pude relacionar las historias y costumbres de su tierra. En un espacio de dos horas reímos, lloramos y aprendimos de etapas difíciles compartidas y recuerdos felices que aún evocaban la profundidad inmediata de los sentimientos, aun cuando algunas ya tenían más de veinte años de residencia en este país.

Algo se despertó en mí durante este encuentro y por lo tanto se inició el proceso de permitirles guiar en el diseño y la implementación de programas que pudieran ayudarlas a convertirse en personas más activas, más saludables y comprometidas en forma efectiva con la comunidad. Este modelo me ha servido en forma eficiente en diversos lugares para la interacción con las latinas con quienes he adquirido experiencia a través de la dirección a grupos de apoyo para mujeres impariéndoles clases de reducción de estrés, desde foros comunitarios de facilitación hasta seminarios para desarrollar el enriquecimiento en el matrimonio.

Esas primeras semanas y meses de continua interacción en diferentes niveles revelaron un patrón que muchos inmigrantes estaban viviendo y constantemente experimentando. Muy pronto la comunidad latina estaba atrapada en el estrés y mostraba una amplia variedad de síntomas de depresión. Las fuerzas educativas, mentales y económicas que estaban en juego en la existencia de los latinos resultaron en una calidad de vida que imploraba la comprensión y una exploración más detallada.

Si tiene preguntas llame los viernes de 1 a 2 PM a Radio KSVY 91.3 Nueva Vida, teléfono 707-933-9133; y el primer y tercer miércoles de cada mes, de 2 a 3 PM a KBBF 89.1, teléfono 707-545-0318. Email: nbinet@aol.com

Este es el primero de una serie de artículos que estaré escribiendo con respecto a información relativa al incremento de la concientización en las áreas de reducción de estrés, depresión, patrones de conducta de auto destrucción, baja auto estima, angustia, aislamiento y desesperación en relación al proceso de inmigración y a la incapacidad de hablar inglés, asimismo el proporcionar información que remita a las personas a recursos para la salud mental en el condado de Sonoma.

WHAT'S UP WITH SONOMA VALLEY LATINOS

An immigrant's perspective

By Noris Binet sociologist / consultant for latino affairs

When I first arrived in Sonoma in the fall of 2008, I was dismayed to find an overall atmosphere of misunderstanding among Sonoma Valley non-profit organizations and public agencies in relation to their Latino clientele. Several voiced their disappointment because their Latino constituents didn't respond actively and consistently to the educational programs offered on their behalf.

Even the Latino-serving organization that hired me, La Luz Center, experienced frustration because many of their educational programs resulted in low and inconsistent participation.

It became clear to me within a relatively short period that while the majority host culture had very good intentions for serving Latinos, they lacked a clear understanding of the dynamics of Latino culture that would enable them to create effective processes and educational models necessary for a successful integration of Latinos into mainstream society. I was especially surprised by this discovery because my own experience of 13 years having studied, lived and worked with communities in Mexico was quite the opposite.

There I found communities eager to engage and participate in a diverse range of activities and programs. Consequently, as I began my community development work in the Sonoma Valley, my primary focus became research into the socio-psychological condition of the Latino Community. I sought to learn what they wanted for themselves and their families beyond the basic necessities of food and shelter. I also wanted to understand the barriers that prevented them from realizing their goals for improving their lives and especially their children's—the very reason they immigrated here in the first place.

WHAT HAPPENED?

What happened to them in the immigration process? What had they lost? How did they feel about being in this new country? What was the real situation and experience of their lives here?

I interviewed a wide range of people, both Anglo and Latinos, focusing particularly on organizations and agencies working with Latinos. An early encounter brought me into contact with a group of Latino women waiting in a line to receive food from Catholic Charities. When I told them that I was new in town and wanted to know what was going on within the Latino community, they were very open to share. In fact that very day approximately a dozen of these women met me in an adjoining space to visit about my questions.

MEMORIES OF MEXICO

We talked of where in Mexico they came from and with my personal experience there I was able to relate to their stories of home and customs. Within the space of two hours we laughed, we cried we learned of shared hardships and happy memories that still evoked immediate depth of feeling even after 20-years for some of them being here. Something clicked for me in this encounter and thus

PERSPECTIVE CONTINUED ON PAGE 15

Inmigración • Immigration

NUEVAS

POSIBILIDADES PARA RECLAMOS DE ASILO

Para centroamericanos y mexicanos sin documentos en EUA

By Christopher Kerosky

www.youradvocate.net

En julio, hubo una decisión muy importante de la Corte de Apelaciones que gobierna los temas de derecho migratorio de California. La Corte de Apelaciones del Noveno Circuito decidió que ciertas mujeres guatemaltecas pueden solicitar asilo en base al alto índice de asesinatos de mujeres en ese país.

Esta decisión podría abrir la puerta ampliamente para aquellos reclamos de asilo para mujeres de Centroamérica, como también mujeres mexicanas. Se podría argumentar que la misma lógica puede aplicarse en favor de reclamos de hombres jóvenes que temen a la violencia de las pandillas o los carteles del narcotráfico. A pesar de que este argumento ya fue rechazado por las cortes de migración en el pasado, este caso—si no es modificado en la última instancia de apelación—puede cambiar la manera en que las cortes interpretan la ley y permitiría una avalancha de solicitudes de asilo en procesos de deportación.

LESLY YAJAYRA PERDOMO

El caso en particular involucra a una mujer guatemalteca, Lesly Yajayra Perdomo, que buscó asilo en procesos de deportación argumentando que teme a la violencia debido al alto número de mujeres guatemaltecas que son asesinadas en ese país. De acuerdo a Amnesty International, entre 2001 y 2006, más de 1900 mujeres y niñas fueron asesinadas, muchas siendo víctimas de violencia doméstica o abuso sexual. La Sra. Perdomo solicitó asilo "porque temía a la persecución como miembro de un grupo particular que consiste en mujeres entre catorce y cuarenta años de edad"; de acuerdo al historial de la Corte. Perdomo dijo que estas mujeres, como un grupo social, enfrentaban un miedo bien fundado de persecución en Guatemala simplemente debido al alto riesgo de muerte a causa de ser mujeres.

Un juez de inmigración negó el reclamo, y el Consejo de Apelaciones de Migración (BIA, por sus siglas en inglés) mantuvo la decisión. Pero el panel del Noveno Circuito de Apelaciones decidió lo contrario, estableciendo que las cortes inferiores debieron haber considerado el argumento. La Corte de Apelaciones mantuvo en su decisión que las mujeres guatemaltecas pueden ser consideradas como "un grupo social particular" elegible para asilo en base solamente al alto índice de homicidio de mujeres en ese país. Los jueces encontraron que el rechazo del reclamo por las cortes inferiores fue "inconsistente con sus propios precedentes y los casos de esa Corte". No le otorgó asilo a la Sra. Perdomo, pero reenvió el caso a la corte inferior para que reconsiderase si la solicitante era elegible para asilo en base a estas circunstancias particulares.

ABRE LA PUERTA

Todavía, por primera vez, esta decisión crea un camino para que las mujeres de Guatemala, y bien podrían argumentarse mujeres de otros países con alto índice de homicidio también calificarián, pueden solicitar asilo estrictamente por el hecho de ser "mujeres". Del mismo modo, el mismo argumento puede ser presentado para hombres de Centroamérica y México que enfrentan riesgos similares de homicidio en sus países. Es un hecho que porcentajes similares de muertes violentas aplican a los hombres de estos países. Si se llega a una conclusión lógica, este caso podría permitir a muchos mexicanos y centroamericanos a pedir asilo en casos de deportación, argumentando que una deportación podría exponerlos a un alto riesgo de violencia o muerte en manos de pandillas y carteles. Esta decisión, que es un precedente obligatorio en California, será seguramente apelada por el gobierno.

NEW POSSIBILITIES FOR ASYLUM CLAIMS

Central Americans & possibly no-status Mexicans in the US

By Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

In July, there was a very important decision by the Court of Appeals which is governing law for California immigration courts. The Ninth Circuit Court of Appeals ruled that certain Guatemalan women may qualify for asylum based on the high rate of murder of women there.

This decision may open the door for such asylum claims for Central American women and Mexican women too. The same logic can be used to support claims by young men fearing violence by gangs or cartels. Although this argument has been rejected by immigration courts in the past, this case—if it is not reversed on appeal—may change the way the courts interpret the law and allow for widespread applications for asylum in deportation proceedings.

LESLY YAJAYRA PERDOMO

The case involved a Guatemalan woman, Lesly Yajayra Perdomo, who sought asylum in deportation proceedings by arguing only that she fears violence due to the high number of Guatemalan women who are killed in that country. According to Amnesty International, between 2001 and 2006, more than 1,900 Guatemalan women and girls were killed, many victims of domestic violence or sexual violence.

Ms. Perdomo requested asylum "because she feared persecution as a member of a particular social group consisting of women between the ages of fourteen and forty," according to the court record. Perdomo argued that women as a social group were facing a well-founded fear of persecution in Guatemala simply because of the higher risk of death simply because they are women. An immigration judge denied her claim, and the Board of Immigration Appeals upheld the decision. But a panel of the Ninth Circuit Court of Appeals overruled them, saying that the courts should have considered her argument.

The Appeals Court said in its decision that Guatemalan women can be considered a protected "particular social group" eligible for asylum based solely on the high rate of homicide of women in that country. The judges found that the rejection of her claim by the lower courts was "inconsistent with its own precedent and this court's case law." It did not grant Ms. Perdomo asylum, but rather sent the case back to the lower courts to reconsider whether she was eligible for asylum based upon her particular circumstances.

OPENS THE DOOR

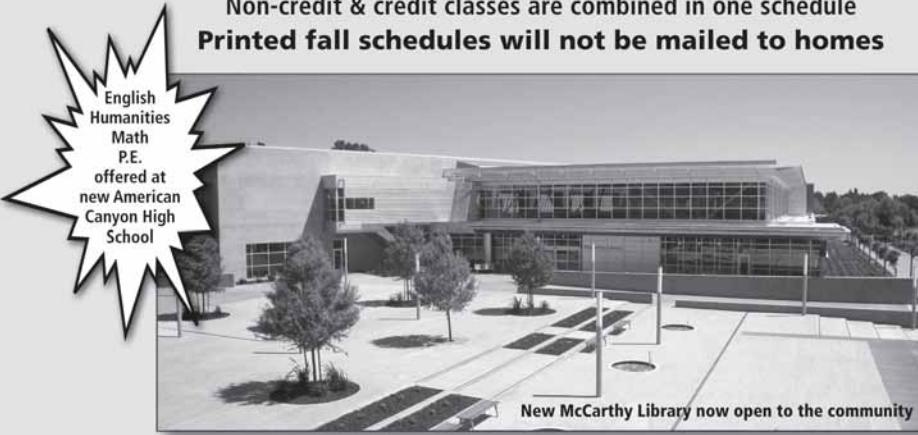
Still, for the first time, this ruling opens the way for Guatemalan women and arguably women from other countries with higher rates of homicide to seek asylum strictly on their status as "women." Arguably the same argument can be made for men from Central America and Mexico who face similar high rates of homicide in their countries. It is a fact that similar rates of higher violent death rates apply to men in these countries.

If taken to this logical conclusion, the decision could allow for many Mexicans and Central Americans to seek asylum in deportation proceedings, arguing that their deportation would expose them to a higher risk of violence or death at the hands of gangs and cartels.

This decision, which is binding precedent in California, will likely be appealed by the government.

Fall classes start August 16

2010 Fall Class Schedule available ONLINE at www.napavalley.edu
Non-credit & credit classes are combined in one schedule
Printed fall schedules will not be mailed to homes



Fall ONLINE Registration starts:

- July 12 for Continuing Students
- July 19 for Returning and New Matriculated Students
- August 2 for New Non-Matriculated Students

Visit the NVC website for important fall changes that will impact all students!



IMMIGRANT'S PERSPECTIVE CONT.FROM P.14

began the process of letting them guide me in designing and implementing programs that could help them become more active, healthier and effectively engaged within the community. This model has served me well in the various venues of interaction with Latinos I have experienced from leading women support groups to teaching stress-reduction classes, from facilitating community forums to developing a marriage enrichment seminar.

Those early weeks and months of continuous interaction at various levels revealed a pattern that many immigrants were living with and constantly experiencing. In short the Latino community was engulfed with stress and displayed a variety of symptoms of depression. Educationally, mentally, and economically the forces that were at play within the Latino resulted in a quality of life that begged for understanding and further exploration.

Call in with questions on Fridays from 1-2 PM on Radio KSVY 91.3 Nueva Vida, **707-933-9133**; and the 1st and 3rd Wednesday of each month from 2-3 PM on KBBF 89.1, **707-545-0318**. Email: nbinet@aol.com

This is the first of a series of articles that I will be writing with information to raise awareness in the areas of stress-reduction, depression, self-destructive behavioral patterns, low self esteem, distress, isolation and hopelessness related to the immigration process and not being able to speak English; and to provide referral information of mental health resources in Sonoma County.

EL PROGRAMA DE COMIDA PARA EL VERANO DEL BANCO DE ALIMENTOS DEL REDWOOD EMPIRE

Dirigido a niños que provienen de familias de bajos ingresos. Los alimentos para la hora de la comida son ofrecidos en 41 diferentes ubicaciones en el condado de Sonoma. Para obtener mayor información, comuníquese con Jill Barron al **707 523-7900 ext. 34** o envíe un correo electrónico a jbarron@refb.org.

THE REDWOOD EMPIRE FOOD BANK SUMMER LUNCH PROGRAM

Lunchtime meals are offered to low-income children at 41 locations in Sonoma County. Contact is Jill Barron at **707 523-7900 Ext. 34** or jbarron@refb.org.

Los lugares, la fecha y las horas de operación son: Sites, date and hours of operation include:

SANTA ROSA UNTIL 8/13/10
Gray's Meadow, 2351 Meadow; M-F, 12:30-1 p.m.
Valley Oak, 2600 Northcoast St. M-F, 1-2 p.m.
Apple Valley, 2854 Apple Valley Lane; M-F, 12-1 p.m.

South Park Youth Center, 1336 Temple; M-F, 12:30-1:30 p.m.
Southwest Community Park, 1698 Hearn; M-F, 12-1 p.m.
Carrillo Place, 200 Cranbrook Way; M-F, 12-1 p.m.
Lavell Village, 165 Lavell Village Circle; M-F, 12-12:30 p.m.
Larkfield Oaks, 524 Airport Blvd; M-F, 12-12:30 p.m.
Olive Grove, 1945 Zinfandel Ave; M-F, 12-12:20 p.m.
Bayer Farm, 1550 West Ave; M-F, 12-1 p.m.
Monte Vista Apartments, 1421 Range Ave; M-F, 12:30-1 p.m.
West Oak Apts, 2578 West Oaks Circle; M-F, 12:30-1 p.m.
The Crossings, 820 Jennings Ave; M-F, 12-1 p.m.
Knox Presbyterian Church, 1650 W. 3rd; M-F, 12:14-1:15 p.m.

Catholic Charities, 465 A St. M-F, 12-12:20 p.m. to Aug. 6.
Colgan Meadows, 2701 Creek Park Lane; M-F, 12-12:45 p.m. to August 9.

Boys and Girls Club of Greater Santa Rosa, 1011 Hahman Drive; M-F, to August 9.

Breakfast: 8:30-9:30 a.m.

Lunch: 12-12:45 p.m.

SONOMA

Spring Village, 200 Fuente Lane; M-F, 12-12:30 p.m.

Through August 13

Valley of the Moon Boys and Girls Club; 100 W. Verano Ave., M-F, Through Aug. 11

Breakfast: 8-8:30 a.m.

Lunch: 12-1 p.m.

PETALUMA through August 11

Round Walk Village, 745 N. McDowell; M-F, 12:30-1 p.m.

Lucchesi Park-Petaluma Boys and Girls Club; 203 Maria Drive

Breakfast: 8:15-8:45 a.m.

Lunch: M-F, 1-2:45 p.m.

Washington Creek, 909 Martin Circle; M-F, 12:30-1 p.m.
Old Elm Village, 2 Sandy Lane M-F, 12:30-1:15 p.m.
Downtown River, 35 E. Washington St; M-F, 12:30-1 p.m.
Corona Ranch, 990 Ely Road M-F, 12:30-1 p.m.
McDowell Elementary through August 13; 421 S. McDowell Blvd; M-F, 12-1 p.m.

ROHNERT PARK/COTATI through August 13
Alicia Park, 300 Arlen Drive M-F, 12:15-1 p.m.

Vida Nueva, 705 Rohnert Park Exwy; M-F, 12:30-1:30 p.m.
Wilford Apartments, 160 Wilford Lane; M-F, 12-1 p.m.

Rohnert Park Senior Center, 6800 Hunter Drive, Suite A Fridays only 12:30-1 p.m.
Rohnert Park Boys and Girls Club, 7450 Santa Barbara Dr. M-F, through August 12

Breakfast: 8-8:45 a.m.
Lunch: 12-1 p.m.

HEALDSBURG through August 6

Canyon Run, 1689 Canyon Run M-F, 12-12:30 p.m.

Harvest Grove Apt., 293 W. Grant; M-F, 11:30 am-12:15pm

Healdsburg Boys and Girls Club 555 Piper St;

Breakfast: M-F, 7:30-8:30 a.m.

Lunch: M-F, 12-1 p.m.

CLOVERDALE

Cloverdale Boys and Girls Club 686 South Cloverdale Blvd.

Lunch: M-F, 12-1 p.m.

Breakfast: M-F, 8-9 a.m.

Cloverdale Veterans Memorial Bldg; 205 West 1st St., through Aug. 5; M-Th, 12:15-1:15 p.m.

WINDSOR through August 13

Winter Creek Village, 421 Winter Creek Ln; M-F, 12:30-1 p.m.

Forest Winds, 6697 Old Redwood Hwy; M-F, 12:30-1:15 p.m.

GUERNEVILLE School, 14630 Armstrong Woods Road; M-F, 12-1 p.m. through Aug. 13

NUEVO DISEÑO DE LA MICA

Cruzando la línea por teresa foster

El Servicio de Ciudadanía e Inmigración anunció que ha rediseñado la tarjeta de residente permanente (comúnmente conocida como la "tarjeta verde" o "MICA") para incorporar otras características de seguridad importantes. El rediseño de la tarjeta verde es el paso más reciente en los esfuerzos de USCIS para combatir el fraude de inmigración. Los avances tecnológicos incorporados en la nueva tarjeta evitan la falsificación y manipulación del documento, y facilitarán su autenticidad de forma rápida y precisa.

- Un sistema óptico seguro almacenará información biométrica para la identificación rápida y fiable del titular de la tarjeta.
- Imágenes holográficas, huellas dactilares grabadas por láser y microimágenes de alta resolución harán casi imposible de la reproducción de la tarjeta.
- Mayor integración de elementos personalizados y el diseño de la tarjeta impedirán una fácil alteración de la misma.
- La identificación por radiofrecuencia permitirá que los agentes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza lean la tarjeta a distancia y comparén con la información archivada inmediatamente.
- La dirección del remitente impreso en la tarjeta facilitará su devolución al USCIS si se extraviera.

De acuerdo con el sobrenombre de la tarjeta de residente permanente, ésta será de color verde para su fácil reconocimiento. USCIS sustituirá a las tarjetas verdes que están en circulación cuando las personas la renueven o soliciten una sustitución de la misma.

English on page 16. Estos artículos son de información general y no pretenden ofrecer consejos legales sobre un caso en particular. Teresa Foster es consultora en inmigración. No es abogada.

MASTER GARDENERS SEEK NEW TRAINEES

All adult residents of Sonoma County are invited.

Those accepted into the program will pay a fee of \$260 for classes, books and materials and receive almost 100 hours of instruction. Financial assistance is available. Classes will be held next year from mid-January through mid-April on Mondays and Wednesdays from 12:30 p.m. to 5 p.m. in Rohnert Park. The courses will be taught by UCCE farm advisors and specialists, UC Berkeley and Davis professors, local community college faculty and other experts. Applications for the 2010 Sonoma County Master Gardener Training Program are available by calling the Santa Rosa office, **707 565-2608** or visit sonomamastergardeners.org. Completed forms are due September 30.

Completed forms are due September 30.

Lavell Village, 165 Lavell Village Circle; M-F, 12-12:30 p.m.
Larkfield Oaks, 524 Airport Blvd; M-F, 12-12:30 p.m.
Olive Grove, 1945 Zinfandel Ave; M-F, 12-12:20 p.m.
Bayer Farm, 1550 West Ave; M-F, 12-1 p.m.
Monte Vista Apartments, 1421 Range Ave; M-F, 12:30-1 p.m.
West Oak Apts, 2578 West Oaks Circle; M-F, 12:30-1 p.m.
The Crossings, 820 Jennings Ave; M-F, 12-1 p.m.
Knox Presbyterian Church, 1650 W. 3rd; M-F, 12:14-1:15 p.m.

Catholic Charities, 465 A St. M-F, 12-12:20 p.m. to Aug. 6.
Colgan Meadows, 2701 Creek Park Lane; M-F, 12-12:45 p.m. to August 9.

Boys and Girls Club of Greater Santa Rosa, 1011 Hahman Drive; M-F, to August 9.

Breakfast: 8:30-9:30 a.m.

Lunch: 12-12:45 p.m.

SONOMA

Springs Village, 200 Fuente Lane; M-F, 12-12:30 p.m.

Through August 13

Valley of the Moon Boys and Girls Club; 100 W. Verano Ave., M-F, Through Aug. 11

Breakfast: 8-8:30 a.m.

Lunch: 12-1 p.m.

PETALUMA through August 11

Round Walk Village, 745 N.

McDowell; M-F, 12:30-1 p.m.

Lucchesi Park-Petaluma Boys and Girls Club; 203 Maria Drive

Breakfast: 8:15-8:45 a.m.

Lunch: M-F, 1-2:45 p.m.

GUERNEVILLE School, 14630 Armstrong Woods Road; M-F, 12-1 p.m. through Aug. 13

UN NUMERO... UN DOCTOR SOLO PARA USTED.

QV120-890

El número que no lo trata como tal sino como una persona... 1.877.QUEENLINE (1.877.783.3654)

Busca ayuda para encontrar un doctor ideal? Uno que no lo trate como un

número más? Encontrar ese doctor es fácil, llamando al 877.QUEEN LINE

(877.783.3654)... nuestro nuevo servicio telefónico que le ayuda a buscar a

ese doctor ideal y en su idioma.

Queen of the Valley Medical Center 
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM
A Ministry of the Sisters of St. Joseph of Orange

www.thequeen.org

Hábitos saludables • Healthy Habits

ESTAR EN BUENA FORMA SIN SER MIEMBRO DE UN GIMNASIO

Por Monica Anderson estudio tone



Estar en buena forma. ¿Usted es de los que piensa que tiene que desembolsar cierta cantidad en forma mensual para poder ir a un lugar a ejercitarse? La verdad es que usted ya es miembro de un gimnasio. Usted forma parte de un fabuloso grupo de compañeros con los que comparte la habilidad innata de moverse. Usted es miembro de la raza humana.

Para ejercitarse su cuerpo, tan solo muévalo. ¡Usted nació para moverse! Usted puede abalanzarse, agacharse, caminar, lanzar, empujar, jalar y levantar objetos. Estos son movimientos que necesitamos realizar para ser humanos completamente funcionales. Estos son los movimientos que nuestros ancestros realizaban para sobrevivir. Nuestros ancestros no hacían uso de aparatos o máquinas para ejercitarse sus piernas, para saltar, o bien no usaban una "caminadora". Ellos vivían la vida al máximo. Nosotros necesitamos vivir la vida al máximo. Necesitamos vivir conforme a lo que la vida nos va proporcionando. No fuimos hechos para estar sentados y observar durante toda la vida. Fuimos creados para experimentar.

Para estar en forma, necesita realizar en forma consciente todas las siguientes actividades: respirar por la nariz y llevar la respiración hasta la caja torácica. Recuerde que si llegara a tener cualquier síntoma de dolor, debe detener ese movimiento y respirar. Esta es una advertencia de su cuerpo que no pudiera estar preparado para ese movimiento. Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Nunca "se presione" mientras realiza un movimiento. Su cuerpo asociará el dolor con el movimiento. Los movimientos correctos nos hacen sentir bien.

El trabajo cardiovascular es un ejercicio que involucra a los músculos de gran tamaño como las piernas y la parte trasera. El ejercicio cardiovascular ayuda a fortalecer su corazón y sus pulmones. El ejercicio cardiovascular tiene una gran cantidad de beneficios tales como reducir su nivel de presión sanguínea, quemar calorías (es especial para aquellas personas que desean perder peso), asimismo lo hace sentir bien. El ejercicio cardiovascular es un requisito para tener un corazón saludable. Su corazón funciona como una bomba y necesita estar en buena forma.

Tendría que decir que el caminar es probablemente el ejercicio cardiovascular más fácil de realizar. Usted no tiene que caminar rápidamente para obtener estos beneficios. Tan sólo necesita caminar lo suficientemente rápido de tal forma si usted estuviera respirando con la boca cerrada, sería difícil – pero aun así pudiera continuar respirando a través de la nariz. Por supuesto, debe caminar una distancia más larga para obtener mejores beneficios. Existen personas que caminan con sus perros diariamente. ¿Por qué usted no camina? Todo lo que su corazón necesita es caminar de 20 a 30 minutos al día. Si desea, puede tomar un descanso cada diez minutos.

Por lo que no necesita una máquina elíptica, una caminadora, una bicicleta estacionaria o una alberca para realizar sus ejercicios cardiovasculares. Tampoco necesita usar tenis aeróbicos especiales con suelas de "alta tecnología", ni zapatos que cuestan la mitad de su sueldo. Todo lo que necesita es un par de zapatos confortables que lo protejan de los elementos que pudieran dañar sus pies.

El entrenamiento para el fortalecimiento es la realización de ejercicios con resistencia para formar

masa muscular y fortaleza. La forma más común del entrenamiento para el fortalecimiento es el levantamiento de pesas. El levantar pesos puede incluir pesos gratis (libros, mochilas, latas de comida), bandas elásticas, el peso de su cuerpo o cualquier otra forma de resistencia. También puede empujar su peso contra la pared, el piso, una pelota o la cubierta de su cocina. También puede levantar y bajar a su hijo del suelo (¡Por supuesto, usando la forma correcta!), respirando correctamente y haciendo uso de la parte interna de su cuerpo (vea el número de marzo de 2010 de La Voz). El empujar una máquina cortadora de césped (que no sea eléctrica) es entrenamiento para la resistencia! Busque alrededor de su patio o de su casa las oportunidades para empujar, jalar, levantar y bajar objetos. Una vez que encuentre estas oportunidades, muevase con conciencia de lo que hace, respire con fuerza y sienta la satisfacción de usar su cuerpo.

¿Por qué el entrenamiento para el fortalecimiento es la clave para quemar la grasa de su cuerpo? La razón es que la masa muscular es la más activa metabólicamente en el cuerpo y puede quemar hasta 50 calorías por libra! Lo que significa que si agrega cinco libras extras de músculo sólido a su cuerpo, usted realmente quemará 250 calorías extras diariamente con tan sólo estar sentado! En un estudio realizado recientemente, diversos investigadores descubrieron que el entrenamiento para el fortalecimiento realizado en forma regular incrementa el índice metabólico basal en alrededor de un 15%. Realice el entrenamiento para el fortalecimiento y así su cuerpo pueda quemar grasa y convertirse en una máquina de ejercicio!

El entrenamiento para el fortalecimiento debe ser realizado de dos a tres veces por semana. Piense en los músculos en la parte frontal de su cuerpo, en la parte de atrás de su cuerpo y en los lados de su cuerpo. De nuevo, piense en empujar, jalar, levantar, agacharse, abalanzarse y lanzar. Si piensa en todas las formas en las que el cuerpo se mueve con algo de resistencia haciendo uso de esas actividades, usted ya está realizando un entrenamiento básico para el fortalecimiento. Las personas que realizan trabajo físico saben que todo se trata de estas actividades – usted lo puede confirmar con tan sólo ver la hermosa definición que ellos usan para sus músculos.

Busque el periódico de septiembre para la 2da. parte de este artículo: Régimen de estiramiento y Proporcionar un espacio y un tiempo para relajar nuestra mente.



**JEWISH
COMMUNITY
FREE CLINIC**

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30 – 7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at: 707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org
490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

FITNESS WITHOUT A GYM MEMBERSHIP

By Monica Anderson tone studio

Fitness. Do you think you have to shell out monthly to pay dues for a place to exercise? The fact is you already belong to a gym. You are a member of a fabulous group of folks with the innate ability to move. You are a member of the human race. To exercise your body, just move it. You were born to move! You can lunge, squat, walk, throw, push, pull and lift. These are movements that we need to do to be a fully functioning human. These are the movements our ancestors did to survive. They didn't do leg presses on a machine or jump on a treadmill. They did life. We need to do life, move through life. We were not made to sit through life and watch. We were built to experience.

To be fit, you DO need to include all of the following with mindful, nose-breathing, ribcage-expanding-breath. Remember, if you feel any pain, stop and breathe. This is a warning from your body that you may not be ready for that movement. You know your body best. Never "push" through a movement. Your body will associate pain with movement. Correct movement feels good.

Cardiovascular work is exercise that involves the large muscles like legs and butt.

Cardiovascular exercise helps to make your heart and lungs stronger. It has lots of health benefits like lowering your blood pressure, burning calories (for those of you who want to lose weight), and makes you feel good. Cardiovascular exercise is a must for a healthy heart. Your heart is a pump and needs to be worked.

I would have to say that walking is probably the easiest of the cardiovascular exercises. You don't even need to walk fast to get the benefits. You need to walk fast enough that if you were breathing with your mouth closed, it would be taxing—but you continue to breathe through your nose. Of course, you should walk for a longer distance to get the most benefit. People walk their dogs daily, why not walk for you? 20-30 minutes a day is all your heart asks. You can even break it up in 10 minute intervals.

So you don't need an elliptical trainer, treadmill, stationary cycle, and swimming pool to get your cardio workout. You don't need special aerobic shoes with rocker bottoms or shoes that cost half your wages. A comfortable shoe to protect you from the elements is all you need. **Strength training is performing exercises with resistance to build muscle mass and strength.** The most common form of strength training is lifting weights. Weight lifting can include free weights, (including books, backpacks, cans of food), elastic bands, your body weight or any other form of resistance. You can push your weight from a wall, a floor, a ball, or your kitchen counter. You can lift your toddler (with correct form, of course!) up and down from floor using breath and **core** (see La Voz, March 2010). Pushing a non-powered lawn mower is resistance training! Look around your yard or your home for opportunities to push, pull, lift, or lower objects. Once you find these opportunities, move with awareness, breathe with exertion, and feel the satisfaction of using your body.

Why is strength training the real key to burning off body fat? The reason is, muscle tissue is the most metabolically active tissue in the body and burns up to 50 calories per pound! That means if you can add 5 extra pounds of solid muscle to your body, you will burn an extra 250 calories every day just sitting around! In a recent study, researchers found that regular strength training boosts basal metabolic rate by about 15%. Use strength training to turn your body into a fat burning, muscle building machine!

Strength training should be done 2-3 times a week. Think of muscles in the front of the body, in back of the body, on the side of the body. Again, think pushing, pulling, lifting, squatting, lunging, throwing. If you think of all the ways the body moves with some resistance in those directions, you have a basic for strength training. Folks who do physical labor know what all this is about—you can tell by their beautiful definition of their muscles they use.

See the September issue for part two of this article: stretching regimes and mind-quitting time and space.

SUDOKU • BY WWW.SUDOKU-PUZZLES.NET

Las reglas para resolver un Sudoku son fáciles: En cada columna, en cada fila y en cada cuadro deben aparecer los números del 1 al 9 sólo una vez. Respuestas en la página 16-17.
Simple rules for solving Sudoku: Each row, column and region must contain the numerals from 1 through 9 exactly once.

Answers, page 16-17.

Sudoku #1: Nivel de dificultad medio • Medium

			8	3			4	9
7	3			9	5			6
	7				1		6	
2	8					9	3	
5		2					7	
2		6	7				8	1
9	1		5	8				

Para nivel intermedio • For intermediates

Sudoku #2: Difícil • Hard

9				7		4	6	
			6					2
5		2					8	
		7	3	5		1		
8							7	
7	9	6	8					
1				4			7	
2					3			
8	9	1						5

*Para jugadores más avanzados
For more advanced players*

Immigration (con't from page 15)

NEW DESIGN FOR GREEN CARD

Crossing the Line by teresa foster

The CIS announced that it has redesigned the permanent resident card (commonly known as "green card") in order to incorporate more important security measures. The redesign is the newest step from CIS to combat immigration fraud. The technical advances incorporated in the new card help prevent falsification and manipulation of the document, and enable quick and accurate authentication.

- An optical system will store certain biometric information for quick and reliable identification of the cardholder.
- Holographic images, fingerprints recorded by micro-laser, high-resolution images will make it almost impossible to play the card.
- Increased integration of custom elements and prevent card design easy alteration of the same in case of theft.
- Radio frequency identification will allow the agents of the Bureau of Customs and Border Protection remotely read the card and compare with the information filed immediately.
- The return address printed on the card would facilitate their return to the USCIS if lost.

According to the nickname of the permanent resident card, it will be green for easy recognition. USCIS will replace green cards in circulation when people renew it or request a replacement for it.

This article is for general information and does not offer legal advice. Teresa Foster is an immigration consultant; she is not an attorney.

SUDOKU CONTINUED FROM ABOVE

5	6	1	8	3	2	7	4	9
7	3	2	4	9	5	8	1	6
8	9	4	7	1	6	2	5	3
4	7	3	9	8	1	5	6	2
1	2	8	5	6	7	9	3	4
6	5	9	2	4	3	1	7	8
3	8	7	1	2	4	6	9	5
2	4	5	6	7	9	3	8	1
9	1	6	3	5	8	4	2	7

Respuestas/Answers #1

PILATES BAILE YOGA **TONE** PILATES DANCE YOGA KIDS ZUMBA SPRINGBOARD HIP HOP

Beginner's Special
 Try for one month.
 Unlimited classes for only \$50

We have ZUMBA classes every day!

Especial para principiantes
 Pruebe por un mes.
 Clases ilimitadas por tan sólo \$50
 ¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

850 fourth street, santa rosa, ca 95404
 {t} 707 526 3100
www.tonefitness.com

La Nutrición, la Familia y Cuidado de los Niños • Nutrition, Family and Child Care



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

LEER PARA DISFRUTAR Y PARA TRIUNFAR

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
y Rona Renner, RN

A la mayoría de los niños les encanta que les lean. ¿Sabía usted que además del placer de sentarse en el regazo de un adulto para escuchar un cuento, el leerle a los niños es algo de lo mejor que puede hacer para ayudarles a progresar en la escuela?

La lectura estimula las habilidades del lenguaje y del cerebro en general, alienta la imaginación, la curiosidad, y la creatividad. El desarrollar en forma temprana las destrezas del lenguaje establece una base sólida para el aprendizaje de la lectura en la escuela, mientras que las dificultades en la lectura pueden llevar al fracaso escolar y a un auto estima reducida. Los niños a quienes no se les lee están en desventaja y fácilmente pueden atrasarse en los estudios.

Aunque las investigaciones han destacado contundentemente la importancia del leerle a los niños pequeños, a la mayoría de los niños menores de 5 años **no** se les lee diariamente.

Razones por las cuales a los niños no se les lee consistentemente:

- Los desafíos que enfrentan las familias de bajos ingresos, quienes no pueden comprar libros y no tienen acceso a bibliotecas, o a libros en el idioma que leen los padres.
- A algunos padres de familia no se les leyó de niños, por lo que no comprenden su importancia.
- Los padres de familia trabajan por muchas horas y están cansados cuando regresan del trabajo.
- La prisa cotidiana en la sociedad moderna no conduce a la lectura de libros.
- Muchos niños tienen televisores donde duermen, o está encendido en casa durante todo el día.

Medidas para alentar la lectura en los niños:

- Busque bibliotecas públicas y obtenga diez libros semanalmente. Pídale sugerencias a la bibliotecaria y permita que sus niños elijan libros que les atraen.
- Implemente horas de lectura familiar. Los niños mayores pueden leerle a los menores y los padres pueden leer libros, periódicos o revistas. Tomen turnos leyendo en alta voz si tiene niños que saben leer.
- Hagan un intercambio de libros con sus vecinos o amigos. Todos traen libros ya leídos y salen con libros nuevos para la biblioteca familiar.
- Donen libros usados a escuelas, clínicas, iglesias y refugios.
- Establezca límites al tiempo de ver televisión o usar medios electrónicos.
- Empiece una rutina de lectura a la hora de dormir; reduce el estrés y fortalece los vínculos afectuosos.
- Explore programas tales como *Reach Out and Read*, donde los niños reciben libros gratis en su clínica de salud (www.reachoutandread.org), *Raising a Reader*, donde los centros preescolares le prestan a los niños libros para leer en casa (www.raisingareader.org) y *Bring Me a Book*, donde ayudan a las agencias y organizaciones sin fines lucrativos a desarrollar una biblioteca para niños (www.bringmeabook.org).

Las investigaciones concluyen que el que los niños lean libros puede ser tan efectivo como el que asistieran a la escuela de verano. Por lo tanto, para divertirse y para triunfar en la educación, adelante la lectura diaria en la lista de prioridades de su familia.

Para información e inspiración, visite www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org. Escuche "Nuestros Niños," Domingos 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y La Nuestra KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Domingos 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM.

READING FOR PLEASURE AND SCHOOL SUCCESS

by rona renner, rn and marisol muñoz-kiehne, phd



Rona Renner, RN

Most young children will tell you that they love when someone reads to them. Did you know that besides the great pleasure of sitting on an adult's lap to hear a story, reading to children is one of the most effective things you can do to help them succeed in school?

Reading stimulates language abilities and overall brain

development, and encourages imagination, curiosity and creativity. Developing early language skills sets a strong foundation for learning to read in school, whereas reading difficulties can lead to school failure and a diminished self-esteem. Children who are not read to are at a disadvantage and can easily fall behind in school.

Although the research about the importance of reading to young children is compelling, the majority of children under five years are **not** read to daily.

Reasons young children are not read to consistently:

- The challenges faced by low-income families who can't afford to buy books and don't have easy access to libraries. This is especially true for non-English language books.
- Some parents weren't read to when they were young, so they don't understand how important it is.
- Parents work long hours and are tired when they come home from work.
- Our electronic fast-paced society doesn't encourage reading books.
- Too many young children have televisions in their sleeping area or have it on in the home most of the day.

Things you can do to encourage the love of books and reading:

- Find a library and take out 10 books every week. Ask the librarian for suggestions, and also let your kids pick books to which they're drawn.
- Implement family reading times. Older children can read to younger siblings, and parents can relax with a book or newspaper. Try taking turns reading out loud if you have older children.
- Do a book swap with your neighbors or friends. Everyone brings books they have outgrown and they leave with new books for their home library.
- Donate used books to schools, your doctor's office, place of worship, or a homeless shelter.
- Set limits on TV watching and electronic media use.
- Set a bedtime routine that includes reading. It reduces stress and creates a loving bond.
- Explore programs such as *Reach Out and Read*, where young children receive free books from their doctors. (www.reachoutandread.org), *Raising a Reader*, where preschools send children home with books for "book cuddling." (www.raisingareader.org) and *Bring Me a Book*, helping companies and non-profit organizations develop a lending library for children (www.bringmeabook.org).

Research shows that simply giving older children books to read may be as effective as attending summer school, so for pleasure and school success, move reading higher up on your family's priority list.

For information and inspiration, go to www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com. Tune into "Childhood Matters," Sundays at 7AM on 98.1 KISS FM and KBBF 89.1FM, and "Nuestros Niños," Sundays at 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM, and KBBF 89.1FM or anytime on our websites.

SUDOKU CONTINUED FROM PAGE 16

9	2	1	3	8	7	5	4	6
7	4	8	6	5	1	9	3	2
5	3	6	2	4	9	7	8	1
4	6	9	7	3	5	2	1	8
3	8	5	4	1	2	6	7	9
1	7	2	9	6	8	4	5	3
6	1	3	5	2	4	8	9	7
2	5	7	8	9	3	1	6	4
8	9	4	1	7	6	3	2	5

Respuestas/Answers #2

PRÓXIMAMENTE: MÁS OPCIONES PARA ESCOGER COMIDAS SALUDABLES

Por Mary Maddux-González, MD, MPH oficial de salud del condado de sonoma

¿Qué tan fácil es encontrar comidas y bocadillos saludables en los mercados y tiendas de su comunidad? Cuando va a los restaurantes ¿se le facilita encontrar un restaurante que sirva comidas saludables para usted y su familia? Si usted vive en el sur de Santa Rosa, Boyes Hot Springs o en los vecindarios de las calles Payran/McKinley en Petaluma, su respuesta probablemente será que "no es tan fácil." Cada uno de esos vecindarios tienen de cinco a nueve veces más de lugares donde se encuentran comidas que no son saludables, por ejemplo tiendas convenientes y restaurantes de comida chatarra, comparados con lugares donde se pueden encontrar alimentos más saludables como supermercados y mercados al aire libre. ¿Qué significa esto para la salud de la comunidad?

Hay estudios que demuestran que las personas que viven en vecindarios con muchos lugares donde compran comidas que no son saludables tienen más probabilidades de estar pasados de peso y tener diabetes. Proveer opciones para obtener alimentos más saludables en estas comunidades es importante para ayudar a sus residentes a que puedan escoger comidas más saludables. Para ayudar a mejorar la salud de la comunidad, la Coalición Comunitaria para la Actividad y Nutrición del Condado de Sonoma (CAN-C, por sus siglas en inglés) está trabajando con los negocios locales para empezar dos proyectos nuevos:

• **Proyecto de Acceso a Comida Saludable** – La meta de este proyecto es trabajar con los mercados, pequeños mercados y tiendas convenientes para que ofrezcan más opciones de comida saludable a sus clientes. Las tiendas se comprometerán a hacer cambios en sus tiendas para mejorar la salud de la comunidad. Estos cambios pueden incluir que las tiendas ofrezcan una selección más grande de vegetales y frutas frescas, alimentos que contengan proteína con poca grasa y productos lácteos bajos en grasas; que ofrezcan otras bebidas como alternativas a los refrescos o sodas; ofrecer bocadillos más saludables y los coloquen donde están las cajas registradoras; asimismo colocar un límite a los anuncios que promocionan los alimentos menos saludables. Actualmente hay cinco tiendas en el sur de Santa Rosa que están participando en el proyecto: Maria's Market, Mekong Market, Rancho Mendoza Supermercado y las dos ubicaciones de Lola's Market.

• **Programa Smart Meal** – Este programa crea comidas saludables para las personas que salen a comer a restaurantes. Los restaurantes que participan ofrecen comidas para adultos y niños que son bajas en grasas, calorías y sodio e incluyen ingredientes como los granos integrales, frutas y vegetales. Estas comidas más saludables pueden ser identificadas al buscar el logotipo de "Smart Meal" en los menús. Actualmente hay cinco restaurantes en el sur de Santa Rosa que están participando en el programa y tendrán las comidas disponibles en los próximos meses: La Famiglia Market, Pepe's Mexican Restaurant, Perry's Deli, y los dos restaurantes de Lola's Market.

Debido a que las elecciones que la gente hace están basadas en lo que hay disponible para escoger, trabajar con los negocios para ofrecer opciones más saludables en los vecindarios es la clave para hacer que las elecciones saludables sean las más fáciles de hacer.

Mientras que CAN-C está iniciando el Programa de *Smart Meal* el Proyecto de Acceso a Comida Saludable en el sur de Santa Rosa, hay planes para expandir ambos programas a los vecindarios de Boyes Hot Springs, Guerneville, Monte Rio y el área de Payran/McKinley de Petaluma en un futuro cercano. Para mas información sobre los programas visite el sitio de Internet <http://igrowsonoma.org/locate>.

COMING SOON: MORE HEALTHY FOOD CHOICES

By Mary Maddux-González, MD, MPH
sonoma county health officer

How easy is it to find healthy food and snacks at markets and stores in your community? What about restaurants? Is it easy to find a restaurant that serves healthy meals for you and your family? If you live in south Santa Rosa, Boyes Hot Springs or the Petaluma Payran/McKinley neighborhoods your answer is probably "It's not easy."

neighborhoods have five to nine

times more unhealthy food sources, such as convenience stores and fast food restaurants, than healthier food sources, such as supermarkets and farmers' markets. What does this mean for the health of the community?

Studies show that people who live in neighborhoods with a lot of places to buy unhealthy food are more likely to be overweight and have diabetes. Providing more healthy food options in these communities is important for helping residents make healthier choices. To help improve community health, the Community Activity and Nutrition Coalition of Sonoma County (CAN-C) is working with local businesses to launch two new projects:

• **Healthy Food Outlet Project** – The goal of this project is to work with grocery stores, small markets and convenience stores to offer more healthy food options to their customers. Participating food outlets agree to make in-store changes for the health of the community. These changes may include carrying a larger selection of fresh produce, low-fat protein, and low-fat dairy items; keeping alternatives to soda in stock; offering healthier snacks at the checkout; and limiting advertisements for less healthy foods. Five food outlets in south Santa Rosa are currently participating in the project: Maria's Market, Mekong Market, Rancho Mendoza Supermercado, and both Lola's Markets.

• **Smart Meal Program** – This program creates healthy meals for restaurant customers. Participating restaurants offer adult and kids meals that are low in fat, calories, and sodium, and include ingredients such as whole grains, fruits, and vegetables. These healthier meals can be identified by looking for the "Smart Meal" logo on menus. Five south Santa Rosa restaurants and delis are currently participating in the program and will have meals available in the next few months: La Famiglia Market, Pepe's Mexican Restaurant, Perry's Deli, and both Lola's Restaurants.

Because the choices that people make are shaped by the choices they have, working with businesses to offer healthier options in neighborhoods is key to making healthy choices the easy choice.

While CAN-C is launching the Smart Meal Program and Healthy Food Outlet Project in south Santa Rosa, there are plans to expand both programs to the Boyes Hot Springs, Guerneville, Monte Rio, and Petaluma's Payran/McKinley neighborhoods in the near future. For more information about the programs, visit <http://igrowsonoma.org/locate>.

If your apartment search is going nowhere, it could be discrimination.

We just rented the last apartment. There are several applications ahead of yours. We seem to have misplaced your application. Sound familiar? It could be housing discrimination — and that's against the law.

Acabamos de alquilar el último apartamento. Hay varias solicitudes primero que la suya. Parece que extraviamos su solicitud. ¿Le suena parecido? Puede ser un caso de discriminación en la vivienda — y eso es contra la ley.

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

VIVIENDA JUSTA EN MARIN

FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025

Se habla español TDD: 800 735.2922

Noi tiêng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677

Si su búsqueda de apartamento lo está llevando a ningún lado, puede ser por discriminación.

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS

¡Controle su futuro!
Construya su propia compañía para limpieza comercial con la franquicia de más rápido crecimiento en el país*.

- ✓ Clientes garantizados.
 - ✓ Entrenamiento extenso.
 - ✓ Financiamiento garantizado.
 - ✓ No se requiere de ventas.
 - ✓ Usted puede empezar con \$950.
- Las franquicias están disponibles en los condados de Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco y Napa.

Control your own future!
Build your own commercial cleaning business with the *fastest growing* franchise in the country*.

- ✓ Guaranteed Customers
- ✓ Extensive Training
- ✓ Guaranteed Financing
- ✓ No Selling Needed
- ✓ \$950 gets you started

Call today! ¡Llame ahora!
650-259-9120 • 415-382-1270
707-258-1261

Franchises available in Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco, and Napa Counties.
*Entrepreneur Magazine, February 2008



Measurable Cleaning. Guaranteed Results.™

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! Orientaciones en español: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en la mañana. Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English:

Monday – Friday, 9:00 a.m. and 1:30 p.m.
There is no orientation on Wednesday a.m.
Please bring your Driver's License and Social Security Card

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link
2245 Challenger Way, Santa Rosa

CLASES DE MÚSICA

CLASES DE GUITARRA, BAJO Y PIANO
para todos los niveles y edades
GUITAR, BASS & PIANO LESSONS
all levels and ages.
Santa Rosa 707.576.8623

HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE AUGUST MIXER

Doubletree Hotel Sonoma Wine Country Music, Food, Friends, and Network with the Hispanic Chamber membership. Come play our new game. Win one of two \$25 gift cards!
1 Doubletree Drive, Rohnert Park, CA 94928
August 19, 2010 5:30pm – 7:30pm
(707.584.5466 — Terri Halawah)
For more information contact HCC at
707.575.3648 - www.hcc-sc.org



POSICIONES EN PRODUCCIÓN:

Ensambelaje: Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos: Procesador de Pollos; Control de Calidad y Construcción: Mantenimiento de Local; Mecánicos: Operador de Montacargas; ¡y más!

PRODUCTION POSITIONS:

Assembly: Machine Operators; Food Manufacturing: Poultry Processors; Q.C./Q.A.: Maintenance Techs/Mechanics; Warehouse and more!

Healdsburg office 707 433.5554

Napa office 707 265.9911

Petaluma office 707 762.4447

Fairfield office 707 429.0200

Sonoma office 707 939.4900

Ukiah office 707 462.1113

www.starhr.com

MOLLY MAID NECESA DE PERSONAS PARA LIMPIEZA DE CASAS

buen horario para disfrutar de la familia.

De lunes a viernes de 8 am a 4:30 pm. No se requiere trabajar de noche o fines de semana. Se requiere de licencia de manejo de CA. Buen sueldo. Entrenamiento pagado. No se requiere de experiencia, si la tiene mejor.

No se requiere ser bilingüe, si sólo habla español, no hay problema. Si está interesada en trabajar con nosotros, visítenos en el 1160 Industrial Ave., Suite "H," en Petaluma, de lunes a viernes de 9 am a 4 pm. 707.769.0770.

MOLLY MAID NEEDS HOUSE CLEANERS

Family Friendly Hours. Mon-Fri 8-4:30. No Nights or Weekends. CA Drivers License REQUIRED. Great Pay. Paid Training. Experience a plus, but not required.

Bilingual a plus. Spanish only ok. If interested come to 1160 Industrial Ave., Suite "H," Petaluma, 707.769.0770. Mon - Fri 9 am to 4 pm.

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Trabajo en el área de ensamblaje, entrenamiento para otros puestos. Limpieza del área de trabajo al final de cada turno. Trabajar en un ambiente de ritmo rápido, físicamente exigente y de medio ambiente. Requiere: ética de trabajo excepcional: de esfuerzo, seriedad y honestidad. Buena resistencia física, levantar 50 libras o más, estar de pie durante todo el turno. Altos estándares de higiene personal y limpieza. Excepcional atención a los detalles. Se prefiere sea bilingüe, sólo español es aceptable. Horarios flexibles son requeridos.

Se prefiere tener experiencia en el área de producción, pero entramos. Licencia de manejar o identificación de California son requeridos. Turno de la tarde. Salario: \$ 8.50–10/hr Dependiendo de la experiencia. Beneficios después de 1 año.

Enviar currículum a: Departamento de Recursos Humanos, PO Box 2302, Rohnert Park, CA 94927-2302

FOOD PRODUCTION

Assembly line to start, cross train for other positions. Clean work area at the end of each shift. Work in fast-paced, physically demanding, environment. Requires: Exceptional work ethic: effort, dependability, honesty. Good physical stamina, lift 50 lbs or more, stand throughout shift. High standards of personal hygiene and cleanliness. Exceptional attention to details. Bilingual a plus, Spanish only OK. Flexible hours are required. **Production experience is desired, but will train.** CDL or Cal.ID required. Swing shift. Salary: \$8.50 – 10/hr DOE. Benefits after 1 yr. Send resumes to:

HR Department, PO Box 2302, Rohnert Park, CA 94927-2302

RENTALS • ALQUILER



Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.

PEP Housing cuenta con 12 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! 707 762.2336

www.pephousing.org

Affordable Apartments for Seniors.

PEP Housing has 12 beautiful communities for limited-income seniors.

Apply today! 707 762.2336

www.pephousing.org



SERVICIOS • SERVICES

ANTONIA E. GARZA

707 542-1400

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes

Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public

Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney

Name Changes ~ Authorizations for Travel

~ Small claims ~ Civil Cases Evictions ~

Notary Public

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción."

"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."

LDA-34, Sonoma County

¿BUSCA ALQUILER?
Apartamentos/Casas
Precios sujetos a cambio
Move-in Specials!

Santa Rosa

\$775 Apto. de una recámara, ubicados detrás de Coddington, closet y baño grandes, incluye agua y basura. 900 Edwards Ave.

\$775 Dúplex de 1 recámara, cerca del colegio y del centro, conexión de lavadora/secadora, incluye agua, basura, 715 Mendocino Ave.

\$900 Condo de 1 recámara en Rincon Valley, cerca de tiendas y parques, hay alberca y casa de club, incluye agua y basura. 49 Redwood Court

\$995 Apto. de 2 recámaras, cerca de tiendas y escuelas, extra almacen, jardín, incluye agua y basura. 500 Arrowood Drive
Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com

APARTAMENTOS

Para personas de 62 años o mayores
\$703 por apartamento de una recámara, servicios incluidos. Programa de alimentos ofrecidos en el complejo y actividades.

Cercano a centros comerciales y a paradas de autobuses. Llame para mayores detalles.

707.544.6766

Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa

APARTMENTS FOR SENIORS 62+

\$703 One bedroom. Paid utilities.

Meal program site. Activities.

Near shopping and bus line.

Call for details 707.544.6766

Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa

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

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios

No soy abogada 707 573 1620

451 College Ave, Suite D, Santa Rosa
Oficina abierta de Lunes a Viernes
1pm a 5pm y Sábados con cita.

Office hours are Monday through Friday from 1pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

Santa Rosa • 707.433.2060

San Francisco • 415.777.4445

www.YourAdvocate.com / www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL



¡Ahorre \$400 al año!

“Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de \$400, en comparación con cualquier banco comercial.”

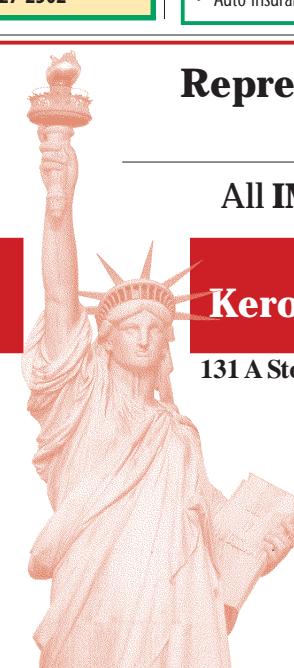
MSN-Money.com

Community First
CREDIT UNION

707/546-6000 ☎ www.comfirstcu.org

Oficinas ubicadas en el centro y el oeste de Santa Rosa.
Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000.

Esta unión de crédito fue establecida en 1981 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!





Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:

2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559

707.255.8666

TERESA FOSTER

IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT

Call for free appointment • Llama para una cita gratis

I'm not an attorney • No soy abogada

Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!

Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía •

Adjustments • Ajustes Inmigratorios



¡Vuelos sin escalas en Horizon Air

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle!

Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como

Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web horizonair.com o comuníquese al 1-800-547-9308 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.



Charles M. Schulz -
Sonoma County Airport (STS)
Santa Rosa, CA • (707) 565-7243
sonomacountyairport.org



Fly Nonstop on Horizon Air

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit horizonair.com or call 1-800-547-9308 for schedules and tickets.

La presentación en vivo durante este mes de
Coyote Den
Bar y salón de baile

Coyote Den Bar & Dance Hall

ENTRETENIMIENTO EN VIVO • FREE LIVE ENTERTAINMENT

5 millas al norte de Ukiah sobre la autopista 101, tome la salida "West Rd."

Estreno Musical

Viernes 13 de agosto • Friday, August 13 • 8pm
Cumbia / Rancheras • Gratis



Thursday Night KARAOKE • 8:30pm

\$20 Free Play Drawings
with DJ Kurt, LD Productions



COYOTE VALLEY
CASINO



Soy más que un problema del corazón.

Desde que Dick era un atleta universitario hasta cuando administraba el negocio familiar de construcción, él nunca había tenido problemas con su estado físico. Por eso, cuando sintió que le faltaba el aire por una simple caminata en subida, él y su esposa supieron que algo andaba mal.

Los expertos afiliados con el Instituto Cardiaco y Vascular "Norma y Evert Person" en el hospital Santa Rosa Memorial Hospital descubrieron rápidamente que Dick tenía dos arterias bloqueadas y una insuficiencia en una válvula del corazón. Trabajando en conjunto, los miembros altamente calificados del equipo quirúrgico realizaron el doble bypass cardíaco que Dick necesitaba y repararon la válvula de su corazón al mismo tiempo. El compromiso de Memorial Hospital de brindar atención médica cardíaca completa y humanitaria, desde el momento del diagnóstico hasta la recuperación, fue un factor decisivo en este éxito obtenido. Ahora, con el apoyo del equipo cardiovascular del Instituto Cardiaco y Vascular y con su esposa a su lado, Dick ha retomado su vida normal sin presentar señales de disminución en su nivel de actividad.

I am more than a heart problem.

From his days as a college athlete, to running the family construction business, fitness had never been a problem for Dick. So when a simple uphill walk took his breath away, he and his wife knew something was wrong. The experts affiliated with the Norma & Evert Person Heart and Vascular Institute at Santa Rosa Memorial Hospital quickly discovered he had two blocked arteries and a faulty heart valve. Working together, a highly skilled surgical team performed the double cardiac bypass Dick needed and repaired his heart valve at the same time. Memorial's commitment to providing compassionate, complete cardiac care – from diagnosis through recovery – made all the difference. Now, with the Heart & Vascular Institute's cardiovascular team supporting him and his wife by his side, Dick is back up to speed with no signs of slowing down.
To find a specialist in your area, please call 1-866-436-5009.



The Heart & Vascular Institute

Santa Rosa Memorial Hospital





FALL
CLASSES
BEGIN
AUGUST 16
2010

APPLY &
REGISTER
ONLINE
NOW!

Para información
en Español llame:
(707) 527-4229
o visite:
www.santarosa.edu/bienvenidos

Southwest Santa Rosa Center



ESL!
CLASES DE
INGLÉS COMO
SEGUNDO IDIOMA

GAIN THE SRJC ADVANTAGE!

In today's tough economy you need marketable skills. SRJC offers Career Skills Training and University Transfer programs to prepare you for success. Register early!

Clases sin crédito gratis: Inglés Como Segundo Idioma, Preparación para el GED, Computación y Alfabetización en Español

Free Noncredit Classes: English as a Second Language (ESL), Basic Computer Skills, College Skills, GED Preparation and Spanish Literacy

Clases con crédito: Tecnología Electrónica
Credit Classes: Electronic Technology



FINANCIAL AID www.santarosa.edu/finaid

BOG Fee Waiver www.santarosa.edu/BOG

REGISTER ONLINE!
www.santarosa.edu



SANTA ROSA
JUNIOR COLLEGE

For information visit or call:
Para más información
visite o llame:
950 S. Wright Rd.,
Santa Rosa, CA 95407
Hours: Monday-Thursday 9am-7pm



¡Una GRAN OFERTA! para el regreso a clases.

Magníficos teléfonos a precios increíbles con la oferta de regreso a clases de MetroPCS.

GRATIS
MI Móvil

(Prueba de 21 días)
 Oferta disponible en teléfonos seleccionados de MetroPCS*

\$30 de DESCUENTO



Con tarjeta Visa® prepagada

\$50 de DESCUENTO



Con tarjeta Visa® prepagada



KYOCERA

SAMSUNG

LG

metroPCS
Telefonia celular para todos.

DE COLABORACIÓN CON
Alcatel-Lucent

888.8.metro8
metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake
Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Unit A
(707) 994-9700

Healdsburg
Reyes Group
1387 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500

Napa
Reyes Group
2007 Redwood Dr.
(707) 224-1265

Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400

Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969

MetroCell
231-E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

San Rafael
Reyes Group
125 Bellami Blvd.
(415) 454-2939

Santa Rosa
Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Dentro del centro Lola's Market)
(707) 568-6969

MetroCell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

MetroCell
750 Stony Point Rd. Ste. 150
(707) 566-8188

Reyes Group
1880 Mendocino Ave. Ste. G
(707) 579-6279

Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(En el centro Rosewood Village)
(707) 544-1297

Sonoma
Castellanos Jewelers
18901 Sonoma Hwy.
(707) 935-8583

Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-6425

Windsor
Metro More 4 Less
9025 Old Redwood Hwy. Ste. D
(707) 836-7776

*Oferta disponible en teléfonos seleccionados de MetroPCS. Se aplican ciertas restricciones. Visite metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicios específicos, áreas de cobertura local, capacidades de los teléfonos y restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambio. El uso de los servicios de MetroPCS constituye la aceptación de nuestros Términos y Condiciones de Servicio disponibles en metropcs.com/terms. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los EE.UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambio. Algunos servicios no se encuentran disponibles en el área local entendida ni en la de TravelTalk. La cobertura no está disponible en todas partes. No se pueden aplicar cargos por minuto a las llamadas realizadas fuera de las áreas de cobertura local o local extendida de MetroPCS, o entendida de TravelTalk. Sólo se incluyen impuestos y cargos normativos. No se incluyen tarifas de conveniencia ni de pago. No se incluye el precio del aparato. La apariencia de los teléfonos puede variar. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, materiales protegidos por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual relacionados con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. y sus subsidiarias, compañías matrices y filiales. La tarjeta Visa prepagada de MetroPCS es emitida por Metabank™ conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. La tarjeta Visa prepagada puede utilizarla en cualquier lugar donde se acepten tarjetas de débito Visa. MetroPCS no puede garantizar el acceso a AOL Instant Messenger (AIM) o a Windows Live™ Messenger (WLW) ni que todos los mensajes sean entregados en su teléfono. Consulte metropcs.com/MIM para conocer todos los Términos de uso de la mensajería instantánea móvil que rigen este servicio. AIM es una marca registrada de AOL, LLC. Todos los derechos reservados. El uso de esta aplicación en su teléfono constituye su aceptación de los términos y condiciones del Acuerdo de licencia de Loopt, Inc. Puede consultar dichos términos y condiciones en metropcs.com/loop. Kyocera es una marca comercial registrada de Kyocera Corporation. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas registradas, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material y logotipo por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. ©2010 MetroPCS Wireless, Inc. Oferta válida desde el 26 de julio de 2010 hasta el 31 de septiembre de 2010.

1168_UAVZ