

Libertad Lamarque • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth Gonzalez

Crecí viendo a Libertad Lamarque cantar tangos trágicos en los dramas mexicanos y nunca pude precisar con exactitud qué era lo que la hacía ser tan fascinante ¿Acaso era su voz de soprano, su tierna expresión o el hecho de que ella me recordaba a mi abuela? Aun cuando era una mujer joven, Libertad mostraba una pose y una gracia que iba más allá de su edad, estas virtudes pudieran haber sido parte esencial para robarse el corazón de toda Latinoamérica.

Libertad Lamarque nació en Rosario, Argentina y se le adjudicó el nombre de Libertad bajo solicitud de su padre, quien estaba en prisión debido a sus ideas políticamente opositoras, cuando Libertad Lamarque naciera. Su padre era de origen francés y uruguayo y su madre era inmigrante española. Lamarque era una artista natural, cuando apenas contaba con siete años de edad ya cantaba profesionalmente como parte del grupo teatral de su padre. Cuando contaba con dieciocho años de edad contrajo nupcias y tuvo una hija con el productor musical Emilio Romero. El matrimonio no duró mucho tiempo pero su carrera en el canto y la actuación continuaron floreciendo. Fue reconocida como la Reina del Tango.

Libertad Lamarque era todo un fenómeno en las películas pero tuvo que partir a México inmediatamente después de que Eva Duarte, quien entonces era actriz, se convirtiera en la primera dama de Argentina y que posteriormente fuera mejor conocida como Eva Perón. Se rumoraba que estas dos mujeres de carácter contrastaste habían tenido una relación de gran rivalidad mientras filmaban la película "La cabalgata del circo". Cuando Eva Perón se convirtió en la primera dama prohibió que Libertad Lamarque apareciera en los medios de comunicación y en el cine. Libertad Lamarque se fue a México con su segundo esposo y comenzó una carrera que rompió récord en el mundo del cine y de la música. Fue tan larga la carrera de actuación de Libertad Lamarque, que realizó su última actuación dos semanas antes de su muerte, cuando contaba con 92 años de edad.

El reconocido cartoonista 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.



I grew up watching Libertad Lamarque singing tragic tangos in Mexican dramas and could never quite pinpoint what made her so mesmerizing. Was it her high soprano voice, tender expression or the fact that she reminded me of my grandmother? Even as a young woman, Libertad exhibited a poise and grace beyond her years that may have been instrumental in capturing the heart of Latin-America.

Libertad Lamarque was born in Rosario, Argentina and was named Libertad (Liberty) at the request of her father, who was imprisoned for political dissent, at the time of her birth. Her father was French-Uruguayan and her mother, a Spanish immigrant. Lamarque was a natural performer and by the age of seven was singing professionally as part of her father's theater group. By the time she was eighteen she was married and had a daughter with music producer, Emilio Romero. The marriage didn't last but her singing and acting career continued to flourish. She is often remembered as The Queen of Tango.

She was a hit on film immediately but left for Mexico soon after Eva Duarte, a fellow actress became the first lady of Argentina better known as Eva Peron. The two contrasting ladies were rumored to have had a contentious relationship while filming La Cabalgata del Circo (The Circus Parade). When Evita Peron became first lady she banned Libertad Lamarque from the airwaves and the cinema. Lamarque went to Mexico with her second husband and began a record-breaking career in film and music. She acted until two weeks before her death at the age of 92.

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.

Entrénate para una carrera en el área de tu elección:

Asistente Médico • Tareas de facturación y códigos • Transcripción • Asistente legal • Secretaria 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

"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



Marbella Sanchez
Medical Assistant

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



Veronica Mandujano
Court Legal Processor

"If you are a compassionate person and you enjoy reaching out and making a difference in someone's life, then the medical field is for you."

"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!

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

6 to 18 month diploma and degree programs

Day and evening classes

Financial aid available to qualifiers

Affordable financing plans

Lifetime job placement assistance

Start September 13!

¡Inicia el 13 de septiembre!

800-705-0568

www.empcol.edu

3035 Cleveland Ave. Santa Rosa



Business – Law – Technology – Medical

• **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.**

QUÉ PASA CON LOS LATINOS DEL VALLE DE SONOMA II

La perspectiva de una inmigrante

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina

Continuando con el artículo que presenté en la pasada edición de agosto de La Voz, para el artículo de este mes exploraré algunos aspectos relativos a porqué la población de inmigrantes latinos sufren un alto grado de estrés y aislamiento, los cuales son frecuentemente mostrados a través de diversos síntomas de depresión.

Una de las dinámicas más importantes que los latinos están enfrentando es el cambio que han experimentado de vivir en su país de origen bajo un contexto de una familia numerosa al contexto de una familia de pocos miembros en este país. Aun cuando esta transición tiene un gran impacto psicológico y emocional en sus vidas, realmente no ha habido un proceso educativo y sistemático a través del cual puedan obtener algún conocimiento sobre lo que este cambio significa para ellos como entes individuales y como miembros de una familia. En consecuencia, muchos latinos se han visto severamente impactados, tanto emocional como físicamente y desafortunadamente sin saber por qué.

En los Estados Unidos la vida de muchos latinos gira completa y únicamente alrededor de la dinámica del esposo, de la esposa y de los hijos. No cuentan con el sistema de apoyo que se ofrece cuando se tiene una familia extendida para que los ayuden con consejos o bien proporcionarles ayuda para cuidar a sus hijos y para compartir aspectos emocionales con sus hermanas y hermanos en forma diaria.

El proceso de inmigración va más allá del hecho que uno cruce la frontera y que nuestra vida se adapte completamente a un nuevo lugar (aun cuando las personas han estado inmigrando desde el inicio de la civilización humana). En el proceso de inmigración, por ejemplo, el inmigrante deja a sus ancestros. La conexión directa con la madre y las abuelas, el padre y los abuelos, las tías y los tíos quienes tienen la sabiduría que proporciona la cultura y quienes son los modelos a seguir, se interrumpe.

Además, es muy común que cuando estos seres queridos mueren, no podemos regresar y cruzar la frontera para participar en los rituales y ceremonias donde honramos a aquellos ancestros que nos dieron vida. Es durante estos eventos familiares de gran importancia donde aprendemos a cultivar el amor por aquellos seres que aún permanecen con vida, es en estos momentos cuando comprendemos nuestra posición única en el amplio y variado telar de nuestras familias y el modelo esencial que cada uno representa dentro de la estructura familiar que cada vez crece más.

SIN EL TELAR FAMILIAR

El telar tejido por las familias, el cual se va extendiendo bajo un ritmo natural, va creando comunidades sustentables y se ve frecuentemente rasgado como resultado del proceso de inmigración. Cuando estos hilos del telar familiar se pierden o bien son rotos todos sufrimos, y en algunas ocasiones no estamos completamente conscientes de cómo obtener las herramientas necesarias para continuar con nuestras vidas, o dentro del núcleo familiar. Nos empezamos a aislar porque nuestra forma de relacionarnos (en la familia y a través de familiares) ya no existe. Típicamente este aislamiento, con el tiempo, produce depresión. Sin saber cómo mejorar nuestra situación, empezamos a paralizarnos, sin poder participar en la vida escolar de nuestros hijos, aprender inglés o bien desarrollar habilidades en el uso de la computadora. En algunas ocasiones tratamos de escapar de ese aislamiento viendo la televisión, trabajando más horas, o bien realizando compras innecesarias. (Cuando algunas mujeres escucharon hablar sobre mis clases para la reducción del estrés y de ejercicios dijeron "Ay Dios mío, y yo que sólo estoy sentada sin hacer nada, viendo televisión").

La depresión entre la población latina se ve reflejada especialmente a través de síntomas somáticos. Estas manifestaciones físicas incluyen nerviosismo, dolor de cuerpo, migraña, letargia, así como falta de deseos para realizar actividad alguna. Los latinos tienden a recurrir a la ayuda de los doctores únicamente y no es muy fácil que visiten a profesionales que puedan ayudarles a tratar sus situaciones emocionales y mentales, las cuales les están provocando problemas físicos.

RECOMENDACIONES

- Empiece a reconocer los síntomas que están relacionados con el estrés y hable con su doctor sobre cómo se siente y cómo se está comportando emocionalmente. Y, lo más importante, establezca una cita con un profesional en el área de la salud emocional y mental, si está experimentando estrés, ansiedad o letargia en forma constante.
- Asista a programas educativos que proporcionen información relativa a la salud mental y que ofrecen estrategias de prevención.

El Departamento de Salud Mental del Condado de Sonoma está ayudando a las población latina en el Hospital de Sonoma Valley en forma gratuita y por un profesional latino, Raúl Matamoros, el 2do. y el 4to. miércoles de cada mes, a las 5:00 P.M. en el Centro "La Luz" y el 1ro. y 3er. miércoles en Agua Caliente en el Burbank Housing con "Nuestra Voz"; también a las 5:00 P.M.

Todos los martes de 5:00 P.M. a 7:00 P.M. el programa "Nueva Vida" es ofrecido en forma gratuita a las mujeres latinas para que asistan a una clase para la reducción del estrés y grupos de apoyo en el salón Booker, en el Centro "La Luz".

Si tiene preguntas, llame los viernes de 1:00 PM a 2 PM a Radio KSVY 91.3 "Nueva Vida"; teléfono 707-933-9133; y el primer y tercer miércoles de cada mes, de 2:00 a 3:00 PM a KBBF 89.1, teléfono 707-545-0318. Email: nbinet@aol.com

WHAT'S UP WITH SONOMA VALLEY LATINOS II

An immigrant's perspective

By Noris Binet sociologist /consultant for latino affairs

Continuing where I left off in the August edition of La Voz this month I will explore some aspects of why the immigrant Latino population suffers from a high degree of stress, and isolation which are often displayed in various symptoms of depression.

One of the most important dynamics that Latinos are facing is the change they have undergone from living within an extended family context in their homelands to a nuclear family context here. Although this transition has a huge psychological and emotional impact in their lives, there hasn't really been any systematic educational process in place whereby they can gain some understanding about what this change means for them as individuals and as families. Consequently many Latinos have been severely impacted both emotionally and physically without knowing why.

Here in the states many Latinos have to do everything within the dynamic of husband, wife and children only. They do not have their extended family support system to help them with advice, to lend a hand with raising the kids and to share emotionally with their sisters and brothers on a daily basis.

The immigration process is more than just crossing the border and getting one's life together in a new place (even if people have been immigrating from the beginning of human civilization). In the immigration process, for example, elders are left behind. The direct connection with mothers and grand mothers, fathers and grandfathers, aunts and uncles who hold the wisdom of the culture and who are the role models are severed.

Additionally, it is very common that when these beloved elders die, we are not able to go back across the border to participate in the rituals and ceremonies where we honor those ancestors who gave us life. During those important family events is where we learn to cultivate love with those who remain alive, where we come to an understanding of our unique place in the tapestry of our families and the essential role that everyone plays within the greater family structure.

WITHOUT A TAPESTRY

The tapestry woven by families, which unfolds in a natural rhythm, creating self-sustaining communities is often torn apart as a result of immigration. When those threads of the family tapestry are loosened or broken we suffer, and sometimes we are not fully aware of how to gain the necessary tools to keep us going on our own, or within the nuclear family. We become isolated because our familiar way of relating (through families and relatives) is not there any more. Typically this isolation, in time, produces depression. Not knowing how to improve ourselves, we become paralyzed, unable to be involved in our children's school life, to learn English, or develop computer skills. Sometimes we try to escape the isolation by watching TV, overworking, or in useless shopping. (When hearing about my stress-reduction, exercise classes, several women have said, "oh! Dios y yo que solo estoy sentada sin hacer nada viendo television," oh! God and I spend time doing nothing, sitting watching TV")

Especially with Latinos depression manifests as somatic symptoms. These physical manifestations include nervousness, body aches, migraine headaches, and lethargy, not wanting to do anything. Latinos tend to get help from medical doctors only and do not easily access the professionals that can help them with the emotional and mental situations that are provoking the physical problems.

RECOMMENDATIONS

- Begin to recognize stress-related symptoms and talk with your doctors about how you feel and how you are behaving emotionally. And, most importantly, ask to have an appointment with a professional in the area of emotional and mental health, if you are experiencing stress, anxiety or constant lethargy.
- Attend educational programs that provide mental-health information and that offer prevention strategies.

The Sonoma County Mental Health Department is assisting Latinos in the Sonoma Valley for free with Latino professional, Raul Matamoros on the 2nd and 4th Wednesday of the month, 5:00 p.m. at La Luz Center and on the 1st and 3rd Wednesday in Agua Caliente at Burbank Housing with Nuestra Voz, also at 5:00 p.m. Every Tuesday from 5 to 7 p.m. my Nueva Vida Program is offered free to Latino women to attend a stress-reduction class and support groups at Booker Hall, La Luz Center.

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

Inmigración • Immigration

OBTENCIÓN DE ESTATUS PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Primera Parte

Por Christopher Kerosky

www.youradvocate.net

La administración de Obama permite a ciertas víctimas obtener asilo. En los últimos años, el gobierno federal amplió los derechos de las mujeres maltratadas y otras víctimas de la violencia para obtener estatus legal. Hay tres ámbitos de protección legal concedida por la ley de inmigración para víctimas de violencia doméstica.

El VAWA ("Violence Against Women Act"; Acta para la Violencia en contra de las Mujeres), aprobada por la Administración de Clinton, permite a las mujeres que fueron víctimas de violencia doméstica, a manos de los ciudadanos o residentes legales estadounidenses, buscar la residencia permanente en los Estados Unidos.

La categoría de Visa U permite a un número limitado de víctimas de delitos violentos solicitar estatus legal en los Estados Unidos, aun si los autores del crimen están fuera de estatus o su situación es desconocida, siempre y cuando el crimen ocurrió aquí y la víctima colaboró con la investigación del delito.

Una decisión del Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés) tomada en agosto aumenta el alcance del derecho de asilo para ofrecer refugio a mujeres que han sufrido violencia doméstica en su país de origen y tienen miedo de regresar allí como consecuencia de ello.

Es muy importante que las víctimas de violencia doméstica comprendan que hay ayuda disponible para ellas y que esto incluye la obtención de estatus legal en los Estados Unidos. Esta serie de artículos revisará estas tres leyes de inmigración y explicará cómo ayudar a esas mujeres.

Parte 1: DHS reconoce a las mujeres maltratadas como un grupo sujeto a protección en virtud del derecho de asilo.

En un caso resuelto en San Francisco el pasado 4 de agosto, un juez de inmigración le concedió asilo a una mujer que sufrió años de abusos a manos de su pareja. La decisión del DHS de apoyar la solicitud de asilo fue crítica para el caso, concluyendo que ella tenía un temor fundado de persecución y que el gobierno mexicano no pudo protegerla.

Después de 15 años de incertidumbre, la administración de Obama decidió que las víctimas de la violencia doméstica en su país de origen pueden ser consideradas "un grupo social" que enfrenta persecución en su país de origen, por lo que le da derecho a asilo en virtud de la Ley de Inmigración y Naturalización. Esto abre la posibilidad de que las mujeres que puedan demostrar que fueron víctimas en países como México, América Central y otras partes del mundo con tasas altas de violencia doméstica, pueden solicitar el asilo con el fin de obtener estatus legal en los Estados Unidos. A cualquier persona que se le conceda asilo en virtud de esta ley también obtendrá automáticamente estatus para su cónyuge e hijos menores de edad.

La víctima de violencia doméstica todavía tiene que probar que ella no puede esperar a que las autoridades gubernamentales en su país natal la protejan de la violencia a manos de su agresor, y que no puede trasladarse con seguridad a cualquier parte del país para escapar este riesgo de violencia.

Esta decisión ofrece a las mujeres que acrediten su condición de víctima de violencia doméstica a su país de origen una alternativa a obtener el estatus legal en los Estados Unidos, algo que no ofrece la ley VAWA, ni la Visa U. Nuestra oficina ha tenido recientemente un gran éxito en la obtención de asilo para las mujeres víctimas de los países con una alta tasa de violencia doméstica, si bien este principio de la ley no fue reconocido formalmente.

Con esta reciente decisión, el gobierno federal ha reconocido oficialmente a esta categoría de personas como elegibles para solicitar asilo. Aunque las personas necesitan obtener asesoría legal antes de aplicar, esto puede proporcionar a muchas mujeres de México y América Central un camino posible para permanecer en los Estados Unidos.

OBTAINING STATUS FOR VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE

Part One

By Christopher Kerosky,
www.youradvocate.net

The Obama Administration allows certain victims to obtain asylum. In recent years, the rights of battered women and other victims of violence to seek status in the United States have been expanded by the federal government. There are three areas of legal protection afforded by immigration law for such domestic violence victims.

The Violence Against Women Act (VAWA), passed by the Clinton Administration, allows women who were victims of domestic violence at the hands of U.S. citizens to seek permanent residence here.

The U visa category allows a limited number of victims of violent crime to seek status here, even if the perpetrators of the crime are themselves out of status or their status is unknown, as long as the crime occurred here and the victim cooperated with the crime investigation.

Now, a decision by the Department of Homeland Security ("DHS") in August increases the reach of asylum law to offer refuge for women who experienced domestic violence in their home country and fear returning there as a result.

It is very important that domestic violence victims understand that there is help out there for them and that part of this can include obtaining status in the United States. This series of articles will review these three immigration laws and how they can help such women.

Part 1: DHS recognizes battered women as a group subject to protection under asylum law.

In a case decided in San Francisco on August 4th, an immigration judge granted asylum to a woman who suffered years of abuse at the hand of a partner. Critical to the case was the decision of the DHS to support her claim for asylum, concluding that she had a well-founded fear of persecution and that the Mexican government could not protect her.

After 15 years of uncertainty, the Obama Administration decided that victims of domestic violence in their home country can be considered "a social group" that faces persecution in their home country and therefore entitles them to asylum under the Immigration and Naturalization Act. This opens up the possibility that women who can prove they were victimized in countries such as Mexico, Central America and other parts of the world with higher rates of domestic violence may apply for asylum in order to obtain status here. Anyone granted asylum under this law also automatically obtains status for their spouse and minor children.

The domestic violence victim still needs to prove that she could not expect the government authorities in her home country to protect her from violence at the hands of her attacker, and that she could not safely relocate anywhere in the country to escape this risk of violence.

Still, this decision does allow women who can prove their status as a victim of domestic violence in their home country an alternative to seek status here that VAWA and U Visa law does not provide. Our office has recently had great success in obtaining asylum for women victims from countries with a high rate of domestic violence, although this principle of law was not formally recognized. With this recent decision, the federal government has officially recognized this category of person as eligible to apply for asylum. Although persons need to get competent legal advice before applying, this may provide many women from Mexico and Central America a possible way to stay here.

EL CASTIGO DE INMIGRACIÓN ES FRECUENTEMENTE PEOR QUE LA CONDENA CRIMINAL

Cruzando la línea por teresa foster

Quiero agradecer a Norton Tooby quien es abogado especialista en inmigración y criminología. Tooby cuenta con más de 35 años de experiencia; ha escrito varios libros, ha impartido seminarios sobre este tema y está al tanto de los cambios que el departamento de inmigración hace constantemente.

Las consecuencias de las leyes de inmigración a menudo son obligatorias y permanentes, por esto pesan más que las consecuencias criminales en las siguientes situaciones:

- Todo caso de delito menor.
- Todo caso de felonía con probación; y
- Todo caso de felonía menor, aun si el acusado recibe una condena de varios años de prisión. Este tiempo de custodia pasará, mientras la deportación normalmente es permanente e inexorable.

Cuando se impone una condena de cuatro a cinco años de prisión estatal, a veces tales consecuencias tanto criminales como de inmigración pueden ser iguales. No es raro que algunos acusados criminales pidan recibir una condena más corta, aun cuando esto significa la deportación permanente, mientras otros acusados se deciden por la opción a largo plazo, estando dispuestos a pasar más tiempo bajo custodia para poder evitar la deportación. En los casos de condenas más largas, la mayoría de los acusados optarán por minimizar el tiempo de prisión si es posible, aun si esto significa la deportación automática. En casos de condena perpetua y capitales, desde luego, el acusado típicamente busca minimizar la sentencia de ser posible, aun si esto significa aceptar la deportación.

Ésta es una decisión muy personal que se le debe dejar al acusado. El abogado no puede tomar esta decisión por el cliente, o suponer que el cliente desea minimizar su tiempo bajo custodia. Sigue siendo verdad, sin embargo, que las consecuencias permanentes de inmigración pesan mucho más que las consecuencias criminales en la gran mayoría de casos criminales. Esto significa que la mayoría de los acusados a quienes se les explica el significado preciso de las consecuencias adversas de inmigración de un propuesto convenio de declaración, estarán dispuestos a sacrificar las metas tradicionales de la defensa criminal para poder proteger a su estado migratorio.

Estos artículos son de información general y en ningún momento 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.

MERCADO DE GRANJEROS DE SANTA ROSA

Todas las mañanas de los días miércoles y sábados, de 8:30 AM a 12:00 del mediodía. En el estacionamiento del Edificio de los Veteranos, ubicado en 1351 Maple Ave., en Santa Rosa, Ca. Se dispone de estacionamiento amplio y gratis. Correo electrónico: foodandfarm@hotmail.com

Aun en días con lluvia o soleados, el mercado siempre está abierto. Grandes cantidades de hermosas lechugas, cajas de betabels "baby", coronas de ajo, flores, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET

Wednesday and Saturday mornings 8:30 am to noon. Veterans Building East Parking Lot 1351 Maple Avenue Santa Rosa, CA. Easy and free parking on site. email: foodandfarm@hotmail.com. Rain or shine the market is open. Loads of lovely lettuce, boxes of baby beets, garlands of young garlic. Flowers. Fresh fish. Vegetable starts. Meet for breakfast coffee or lunch.

IMMIGRATION PUNISHMENT IS OFTEN WORSE THAN THE CRIMINAL SENTENCE

Crossing the Line by Teresa Foster

I want to thank Norton Tooby, one of our best lawyers who is a specialist in immigration and criminology. Tooby has 35 years of experience, has written several books on the topic, has given seminars on the same, and is up on all the changes that the immigration department is constantly making. The attorney Tooby has written three articles on this topic for the column Crossing the Line and this is one of them.

The damaging immigration consequences are frequently mandatory and permanent, and therefore outweigh the criminal consequences in the following situations:

- all misdemeanor cases,
- all probation felony cases, and
- all minor felony cases, even if the defendant receives a sentence of several years in prison. This custody time will pass, whereas deportation is usually permanent and inexorable.

Where a state prison sentence of four or five years is imposed, sometimes the immigration and criminal consequences may be equivalent. It would not be uncommon for some criminal defendants to choose to receive a shorter prison sentence, even if it meant permanent deportation, whereas other defendants would take the long view and be willing to spend more time in custody in order to avoid deportation. In cases involving longer prison sentences, more defendants will strike the balance in favor of minimizing the prison time if possible, even if it means automatic deportation. In life sentence and capital cases, of course, the defendant will typically seek to minimize the prison sentence if possible, even if it means accepting deportation.

This is a highly individual decision that must be submitted to the defendant. Counsel cannot make this decision for the client, nor assume the client wishes to minimize the custody time. It remains true, however, that the permanent immigration consequences greatly outweigh the criminal consequences in the vast majority of all criminal cases. This means most defendants, who are brought to understand the exact meaning of the adverse immigration consequences of a proposed plea bargain, will be willing to sacrifice traditional criminal defense goals in order to protect their immigration status.

These articles are for general information purposes and do not pretend to offer legal advice on any particular case. Teresa Foster is an immigration consultant; she is not an attorney.

SOCIAL ADVOCATES FOR YOUTH (SAY) PROGRAMS

Dr. James E. Coffee House Teen Shelter is open 24 hours a day, every single day of the year. It provides short-term counseling, family therapy, food, referrals and crisis intervention for runaway and homeless youth. Services are available in both English and Spanish. Family therapy is 14 weeks long, offered in English and Spanish and available to teens aged 12-17 years old. Family members must participate.

SAY's Tamayo House Transitional Living Facility is a 24 bed facility for young adults who have aged out of foster care or who are homeless. Residents have privacy but share the kitchen, living and computer lab areas. There is adult mentoring and independent living instructions as well as job readiness training.

Youth Employment Center (YEC) helps youth find jobs and complete their G.E.D. requirements. They conduct job-readiness workshops, mock interviews and match youth to apprenticeship programs. This center sponsors SAY's Summer Leadership Program which is specifically for youth involved in gangs or who at-risk of involvement. Youth learn how to get along and help others by participating in sports (softball, basketball, surfing, whitewater rafting) as well as participating in community service activities.

Medi-Cal Counseling Clinic provides individual and family counseling to children, youth, and young adults up to age 25 who receive Medi-Cal and are experiencing severe emotional problems and difficulties in the community.

SAY's Street Outreach team helps homeless and at-risk youth through age 21 write job resumes, fill out employment applications, get new clothes, find housing, and finish their education so they can meet their goals.

SAY's School Based Counseling offers counseling to students at several schools. Bilingual counseling services are offered at SAY's Family Resource Centers located at Healdsburg's two elementary schools.

Clean Slate Tattoo Removal Program helps former gang-affiliated youth and young adults take the final step in dissolving all their past gang ties through offering removal of gang-related tattoos. Counseling, job coaching, and support are provided. Having visible gang-related tattoos removed dramatically increases employment opportunities. Located off-site and also at SAY's main office.

Environmental Prevention. The North County and Sonoma Valley Coalitions to Prevent Underage Drinking use research-proven strategies to change environments that encourage risky alcohol use by underage people. These techniques strengthen the community and encourage safety.

Law Office of Richard J. Meehan

Serving Injured Workers

Sirviendo a Trabajadores Lesionados

Se lesionó y lo despidieron. ¡Llámenos!

Injured and then fired. Call us!

Know your rights • Learn your options

Conozca sus derechos y conozca sus opciones

528-4409

Se Habla Español

703 Second Street, Suite 308
Santa Rosa, 95404

It's a crime for employers to make false statements regarding eligibility for benefits. It's a crime to punish a worker for reporting an injury. Es un crimen que los patrones hagan falsas declaraciones acerca de la elegibilidad para beneficios. Es un crimen castigar a un trabajador por reportar una lastimadura o accidente.

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

UN NUMERO... UN DOCTOR SOLO PARA USTED.

Hábitos saludables • Healthy Habits

ESTAR EN BUENA FORMA SIN SER MIEMBRO DE UN GIMNASIO

Por Monica Anderson estudio tone



Foto por / Photo by Analee (Ani) Weaver, La Voz

En el artículo del mes pasado usted pudo explorar la oportunidad de realizar entrenamiento para el corazón (cardio) y de fortalecimiento sin tener que asistir a un gimnasio. Ahora ya está preparado para completar el aspecto más difícil de su régimen de movimientos, el estiramiento y el relajamiento. La mayoría de las personas sienten que estos no valen tanto la pena como para dedicarles tiempo ¿Para qué dedicar tiempo a estos ejercicios con los que ni siquiera suda? La

realidad es que éstas dos últimas partes son de gran importancia para su bienestar ¿Está listo?

El entrenamiento para obtener flexibilidad o estiramiento es moverse dentro de un rango de movimientos usando sus articulaciones. El estiramiento debe de ser incluido tanto en los ejercicios mencionados anteriormente para reducir la posibilidad de tener dolor (reduciendo el ácido láctico) y preparar al cuerpo para la realización de ejercicio más extenuante. El estiramiento puede ser utilizado como forma de calentamiento para los músculos antes de ejercitarse, para refrescarse y nivelar su respiración después de haber realizado los ejercicios que requieren más esfuerzo. Yoga es mi ejercicio de flexibilidad favorito. Yoga es para moverse en forma dinámica y consciente, así como tener una respiración constante y completa en un rango de movimientos que le permitan a sus principales articulares sentirse bien, además le sirve para mantener su capacidad de moverse. Mueva sus articulaciones en forma ligera mientras realiza ejercicios de estiramiento. Muévase con facilidad, sólo "jalando ligeramente" en una dirección ala vez y regrese al principio. Repita estos movimientos mientras respira. Si siente quedarse sin aliento o bien siente dolor cuando mueve sus articulaciones en cualquier dirección, preste atención a estos síntomas como una advertencia y deténgase. Modifique el rango de movimientos que está utilizando y trate de hacerlo de tal forma que no sienta dolor y pueda respirar.

El tener la mente en paz y un espacio tranquilo es una de las actividades más importantes para empezar a ponerse en forma. El crear momentos para estar solo y en paz es básico, no importa la duración del momento. Ésta es la parte más difícil de su programa de entrenamiento. Manténgase alejado del teléfono, de la radio, del ruido y cierre sus ojos para "ese momento"; escuche su respiración. Busque un lugar para permanecer sentado o de pie cómodamente sin distracciones. Levante sus brazos ligeramente doblados por encima de su cabeza mientras inhala, baje sus brazos y llévelos a cada lado de su cuerpo mientras exhala. Realice este movimiento diez veces y en forma consecutiva. Éste es un set. Trate de buscar "este momento" cuando se despierte en la mañana y "otro momento" antes de irse a dormir en la noche. Estos movimientos calman el sistema nervioso y promueven la salud. "Este momento" ha sido reconocido como una poderosa herramienta para reducir la presión sanguínea, le ayuda a mantener su corazón saludable, asimismo reduce el estrés.

Reconozca la importancia de estos ejercicios. Usted es un ser humano. En algunas ocasiones nos sentimos atrapados en la vida y olvidamos que el movimiento es simple, natural y básico. Empezé aquí, con estos movimientos, antes de inscribirse en un gimnasio. Si desea obtener una guía más detallada, entonces solicítela en el gimnasio de su localidad o en el YMCA, en el JC o en cualquier clase de ejercicios. A la mayoría de los instructores de movimientos les gustaría ayudarlo. También usted más que nadie sabe más cómo mover su cuerpo. El empezar y mantenerse en forma inicia estableciendo un compromiso con usted mismo. Sea una buena persona con usted mismo. Éste es el único cuerpo que usted tendrá para esta vida (¡al menos es lo que yo sé!). Usted se encarga de regar sus plantas. Usted se encarga de alimentar a su familia. Usted cuida de otros. Cúidese usted mismo manteniéndose en forma, de tal forma que pueda hacer de todo ¿Y adivine qué? El estar en forma lo hace sentir bien a uno. Respire.

FITNESS WITHOUT A GYM MEMBERSHIP

By Monica Anderson tone studio

Last month you explored your cardio and strength training without a gym. You are now ready to round out your regime with the most difficult aspect of your movement regime, the stretching and relaxing. Most folks feel that the last two are not worth the time. Why spend time exercising when you aren't sweating? Truly, these last two parts are very important for your entire well-being. Ready?

Flexibility training or stretching is moving within the range of motion of your joints

Stretching should be included in both of the above workouts to reduce the possibility of getting sore (reducing lactic acid) and preparing the body for more strenuous exercise. Stretching can be used to warm up the muscles before exercise and to cool yourself down after exercise. Yoga is my favorite mode of stretching. To move dynamically and consciously and breathe, fully, in a range of motion of all the major joints feels good and serves to maintain your capability to move. Keep your joints soft while stretching. Easily move to that "just pulling" range in one direction at a time and back up to the beginning. Repeat these moves with breath. If you become breathless or feel pain in any direction, honor those signs as a warning and stop. Modify the range and try again pain free and with breath.

Mind quieting time and space is one of the most important activities to being fit

Creating moments, it's not important how long a moment is, to be alone and quiet. This is the hardest part of your fitness program. Step away from the phone, radio, the noise and close your eyes for that "moment" and listen to your breath. Find a place to sit or stand comfortably without distractions. Lift your soft-jointed arms overhead with an inhale and lower arms back to your sides with an exhale. Do this ten times consecutively. This a set. Try to find this "moment" when you wake up in the morning and another "moment" before you go to sleep at night. This calms the nervous system and promotes health. This "moment" has been known to reduce blood pressure, assist in heart health, and reduce stress.

These are the very basics. You know these things. You are human. We sometimes get caught up in life and forget movement is simple, natural, and basic. Start here before you join a gym. If you want more guidance, then inquire at your local studio or YMCA or JC or any exercise class. Most movement teachers would love to help you. You also know more about how to move your body than anyone else. Being and staying fit starts with a commitment to yourself. Be good to yourself. This is the only body you get this lifetime (that I know of!). You water your plants. You feed your family. You care for others. Care for yourself by being and staying fit, so you can do everything better. And guess what? Being fit feels good. Breathe."



June - 2009

UNA HISTORIA DE PERSEVERANCIA

Soy Karen Pérez. Trabajo en la Academia de Lenguaje Cali Calmécac, donde mis hijos estudian. Hace tres años, fuimos anfitriones del primer evento anual de recaudación de fondo que llevó por nombre "Move-a-thon Fitness". Es un gran día lleno de actividades físicas para nuestros estudiantes.

Una de las actividades de ese primer año, fue una clase de ejercicio en base a ritmos latinos dirigida por Gerardo Sánchez. Asimismo observé cómo se divertían tanto los padres como los estudiantes. Deseaba poder participar, pero mi salud y mi sobrepeso me lo impedían. Un año más tarde, durante el segundo "Move-a-thon", recuerdo haber deseado de nuevo participar. Le expresé a Gerardo que mi esperanza era algún día poder participar. En junio de 2009, tuve una intervención médica y comencé a perder peso. Para diciembre del 2009, ya había perdido más de 100 libras.

Fui invitada por una gran amiga a su gimnasio un domingo por la mañana. Para asistir a la clase de ejercicios aeróbicos a base de baile. Recuerdo haberme sentido extremadamente nerviosa pero a la misma vez contentísima de saber que finalmente iba a intentar esa clase. Cuando entré a la clase me llevé una gran sorpresa ¿adivinen quién enseñaba la clase? Gerardo Sánchez. Creo que estuve sonriendo durante toda la hora. La disfruté de principio a fin, fue una clase de ejercicios a base de baile llamado U-Jam fitness. Era la primera vez que había participado en una clase de ejercicio completa por muchos años. Ahora es agosto de 2010 y he logrado mi meta de reducción de peso. He perdido un total de 182 libras. Sigo practicando las clases de U-Jam fitness en mi gimnasio y en su estudio en Santa Rosa. El ejercicio que obtengo de U-Jam fitness me ha ayudado a alcanzar mi meta, debido a que la clase es tan divertida, siempre me siento animada a regresar.

Cuando alcancé mi meta este mes. Decidí celebrar y ¿qué mejor manera de hacerlo teniendo una fiesta de U-Jam fitness? Ya establecimos la fecha para a mediados de septiembre en el estudio de Gerardo, en Santa Rosa. Quiero agradecer a Gerardo por ayudarme a sentir cómoda y aceptada en su clase. Estoy verdaderamente agradecida y se que U-Jam Fitness me ayudará a mantener un estilo de vida saludable. Me siento ansiosa por iniciar nuestro tercer evento anual "Move-a-thon" an Cali Calmécac para este otoño. Planeo participar y disfrutar cada minuto del evento.

A STORY OF PERSEVERANCE

By Karen Perez

My name is Karen Perez. I work at Cali Calmécac Language Academy and my children are also students there. Three years ago, we hosted our first annual Move-a-thon Fitness Fundraiser. It is a great day full of exercise activities for our students.

One of the activities that first year was an energetic, Dance-style Fitness class taught by Gerardo Sanchez. I noticed how much fun the students and parents were having. I wished I could participate. My health and weight issues held me back. A year later, during the second annual Move-a-thon, I remember wishing the same thing. I expressed to Gerardo that I hoped to participate someday.

In June of 2009, I had a medical intervention and began losing weight. By December 2009, I had lost over 100 pounds. I was invited by a dear friend to her gym one Sunday morning to try the Dance-style aerobic class. I remember feeling extremely nervous, but excited to know that I was finally going to try it. I walked in and guess who happened to be teaching the class? Gerardo Sanchez. I think I smiled the entire hour. I enjoyed the dance, called UJAM Fitness, from beginning to end. It was the first time I had participated in an entire exercise in many years. It is now August 2010 and I have reached my weight loss goal. I have lost a total of 182 pounds. I now attend Gerardo's UJAM Fitness classes weekly at my gym and at his studio in Santa Rosa. The exercise I get doing UJAM Fitness has helped me reach my goal, and the fun I have doing it keeps me coming back for more.

When I reached my weight loss goal this month, I decided to celebrate. What better way to celebrate then by having a UJAM party? It is scheduled for mid-September at Gerardo's Studio in Santa Rosa. I want to thank Gerardo for helping me feel so comfortable and accepted in his class. I am truly grateful and I believe that UJAM Fitness will help me maintain my healthy lifestyle.

I can't wait to attend our third annual Move-a-thon at Cali Calmécac this fall. I plan on participating and loving every minute of it.

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

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

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

We have ZUMBA classes every day!

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

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!

La familia y cuidado de los niños • Family and Child Care

UN EMBARAZO SANO EQUIVALE A UN BEBÉ SANO

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

Ahora que está embarazada, va a necesitar tomar unos pasos extras para mantener su cuerpo y su bebé sano. A continuación se presentan algunas sugerencias para el emocionante tiempo de la maternidad:

Vea a su doctor o partera para el cuidado prenatal
Las mujeres que van a ser madres deben ir a ver a un profesional de salud con regularidad durante su embarazo para tener bebés más saludables. Las madres que van a sus visitas prenatales con regularidad tienen menos posibilidades de tener un bebé prematuro o de sufrir problemas graves relacionados con el embarazo. Tan pronto como piense que está embarazada, llame a su profesional de cuidado médico para saber cuándo debe ir a su primera visita prenatal. Si no tiene seguro médico, pudiera solicitar y recibir los beneficios de Medi-Cal o para recibir un seguro médico por embarazo a bajo costo.

COMIENDO SANAMENTE
Para recibir los nutrientes que usted y su bebé necesitan, escoja los alimentos que están en los cinco grupos alimenticios: productos que contienen granos, frutas, vegetales, comidas con proteína, leche y productos lácteos. Coma una variedad de comidas todos los días, tome suficiente agua y evite o limite la cantidad de bebidas que contienen cafeína como lo son el café, té o bebidas que contienen cola. Puede ser que su profesional de salud le recomiende tomar una multivitamina prenatal.

EJERCICIO
A menos que tenga razones médicas para no hacerlo, las mujeres embarazadas deben tratar de hacer ejercicio. Por supuesto, **primero pregúntele a su profesional de salud.** Puede salir a caminar, nadar, hacer yoga o aeróbicos. Evite las actividades que le ponen a riesgo de lastimarse, como montar a caballo o esquiar. También evite los deportes en los que corre el riesgo de lastimar su abdomen o que requieren que esté acostada de espalda, especialmente después del tercer mes de embarazo.

EL CONSUMO DE ALCOHOL
Mientras esté embarazada, aléjese del alcohol. Tomar alcohol durante el embarazo puede dañar el desarrollo de su bebé. El alcohol puede causar que su bebé nazca con defectos físicos y mentales y se llama Síndrome de Alcoholismo en el Feto (FAS, por sus iniciales en inglés). FAS es la mayor causa de retrasos mentales que se pueden prevenir. Nadie sabe exactamente cuánto alcohol puede tomar una madre para que le cause FAS a su bebé. No hay una cantidad "segura" de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo, así que los expertos están de acuerdo que durante todo el embarazo lo mejor es no tomar alcohol.

Si para usted es difícil mantenerse sin tomar alcohol, busque ayuda. El tiempo más importante para dejar de tomar es durante el embarazo.

FUMAR
Se sabe que fumar tabaco va a dañar el bienestar de su bebé. Cuando la madre fuma, el bebé recibe menos oxígeno. La falta de oxígeno puede causar que su bebé crezca muy despacio y que suba de peso con más dificultad durante el embarazo. Fumar también está asociado con pérdidas de bebé y nacimientos prematuros. Si usted fuma, deje de fumar o disminuya la cantidad de cigarrillos que fuma. Puede que sea difícil, pero debe hacerlo por su bebé.

LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE LA MARIHUANA Y LAS METANFETAMINAS:
La **marihuana** y el embarazo no deben mezclarse. La marihuana atraviesa la placenta y afecta al bebé. El uso de marihuana durante el embarazo se ha relacionado con recién nacidos con peso bajo y síntomas de adicción como llanto excesivo y temblores. Algunos estudios sugieren que en el futuro, estos niños van a tener un riesgo más alto de sufrir de desordenes de atención y problemas de aprendizaje. **No use marihuana. Si no puede dejar el hábito de usarla por usted misma, pida ayuda.**

METANFETAMINA
La metanfetamina y otras drogas de la calle son dañinas para su salud en cualquier momento, pero un bebé en desarrollo es especialmente vulnerable. Virtualmente todas las drogas atraviesan la placenta y afectan la salud de su bebé. Los bebés pueden nacer ya adictos a las drogas. Las metanfetaminas pueden causar que el bebé nazca prematuro, muy pequeño y posiblemente con defectos de nacimiento. Otros efectos posibles en el bebé incluyen ataques, problemas de los riñones, defectos del corazón y daños cerebrales.

Si usted usa metanfetaminas u otras drogas, deje de usarlas ahora mismo. Dele el mejor comienzo posible a la vida de su bebé. Muchas mujeres han recibido la ayuda correcta, han podido hacer los cambios necesarios para sus vidas durante el embarazo y han dejado de usar marihuana, alcohol y otras drogas. Si a usted se le dificulta dejar de tomar alcohol, usar marihuana, metanfetaminas y otras drogas, hable con su profesional de salud y pídale que le remita al programa de Bebés sin Drogas del Condado de Sonoma.

Si quiere obtener más información o servicios para ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables, por favor llámenos. **¡Estamos aquí para ayudarle! Llame a la línea gratuita de Salud Materna y de Niños al 1-800-427-8982.**

HEALTHY PREGNANCY - HEALTHY BABY

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

Now that you're pregnant, you may need to take some extra steps to keep your body and your baby healthy. Here are some suggestions to get you started on this exciting journey to motherhood.

See your Doctor or Midwife for prenatal care
Mothers-to-be who see a health care provider regularly during pregnancy have healthier babies. They are less likely to give birth prematurely and less likely to have other serious problems related to pregnancy. As soon as you think you are pregnant, call your health care provider to find out when you should come in for your first prenatal care appointment. If you do not have health insurance you may be eligible for Medi-Cal or California's low cost insurance for pregnant women.

HEALTHY EATING
To get the nutrients you and your baby need, choose foods from the five healthy food groups: grain products, fruits, vegetables, protein foods, and milk and milk products. Eat a variety of foods every day, drink plenty of water and avoid or limit caffeine-containing beverages such as coffee, tea and cola. Your health care provider may recommend a prenatal multivitamin.

EXERCISE
Unless there are medical reasons to avoid it, pregnant women can and should try to exercise. Of course, **check with your health care provider first.** Consider brisk walking, swimming, yoga or aerobics. Avoid activities that put you at high risk for injury, such as horseback riding or skiing. Also avoid sports in which you could get hit in the abdomen or that require you to lay flat on your back, especially after the third month.

DRINKING ALCOHOL
Stay away from alcohol while you are pregnant. Drinking alcohol during pregnancy can harm a developing baby. Alcohol can cause your baby to be born with physical and mental birth defects called Fetal Alcohol Syndrome (FAS). FAS is the leading preventable cause of mental retardation. No one knows exactly how much alcohol a woman has to drink to cause FAS in her baby. There is no "safe" amount of consumption during pregnancy, so experts agree that the best thing to do is not drink alcohol at all during pregnancy. If you find it hard to stay away from alcohol, get help. There is no more important time to stop than when you are pregnant.

SMOKING
Smoking tobacco is known to harm your baby's well being. When you smoke your baby gets less oxygen. Lack of oxygen can cause your baby to grow too slowly and gain less weight in the womb. Smoking during pregnancy is also associated with miscarriage and premature birth. If you smoke, quit or cut back as much as you can. It may be hard, but do this for your baby.

WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT MARIJUANA AND METHAMPHETAMINES
Marijuana and pregnancy don't mix. Marijuana crosses the placenta and affects your baby. Marijuana use during pregnancy has been linked to low birth weight in the baby and withdrawal-like symptoms, including excessive crying and tremors. Some studies suggest that later in life these children are at increased risk for attention disorders and learning problems. **Stay away from marijuana. If you can't give up the habit by yourself, ask for help.**

METHAMPHETAMINE
and other street drugs are harmful to your health at any time, but your developing baby is particularly vulnerable. Virtually all drugs cross the placenta and affect your baby's health. Babies can be born addicted to drugs. Methamphetamines can cause a baby to be born too early, too small, and possibly with birth defects. Other possible effects on the baby include seizures, kidney problems, heart defects and brain damage. If you use methamphetamines or other drugs, stop now. Give your baby the best possible start. Many women have received the right help and have been able to make changes in their lives during pregnancy to stop using marijuana, alcohol or other drugs. If you are having difficulty quitting drinking, using marijuana, methamphetamines or other drugs, speak with your health care provider and ask for a referral to Sonoma County's Drug Free Babies program.

If you would like more information or services to support you in having a healthy pregnancy and baby, please call us. We are here for you! **Call the Maternal Child Health toll free line at 1-800-427-8982.**

AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA
PARA RECIBIR LOS COMENTARIOS DEL PÚBLICO SOBRE LAS PROPUESTAS DE CAMBIOS EN EL SERVICIO DEL FERRY DE GOLDEN GATE TARIFAS Y HORARIOS PARA "FREQUENT RIDER" DEL FERRY

FECHA Y UBICACIÓN DE LA AUDIENCIA PÚBLICA
Jueves 7 de octubre de 2010, a las 9:30 A.M.

Sala de Consejo, Edificio Administrativo, Golden Gate Bridge Toll Plaza, San Francisco, CA
En reconocimiento al déficit proyectado a cinco años de \$132 millones, el Puente Golden Gate y el Distrito para el Transporte y Autopistas llevarán a cabo una audiencia pública para recibir comentarios sobre las propuestas:
• Parar reducir la tarifa de descuento del programa "Frequent Rider" (viajero frecuente) del Ferry Golden Gate disponible a través de uso de tarjetas Clipper a un 30% estándar de la tarifa básica para adulto pagada en efectivo; e,
• Implementar ajustes en los horarios de Larkspur y Sausalito lo cual mejorará la eficiencia operativa y generará una reducción de costos.

CAMBIOS PROPUESTOS PARA HORARIOS DE LUNES A VIERNES EN EL SERVICIO DEL FERRY GOLDEN GATE: Actualmente existen 41 viajes establecidos en el horario de lunes a viernes entre Larkspur y San Francisco y 18 viajes establecidos en el horario de lunes a viernes entre Sausalito y San Francisco. Las modificaciones en el horario de lunes a viernes del servicio de ferry de Larkspur y Sausalito han sido propuestas para satisfacer de una mejor manera los tiempos en que inician a trabajar los viajeros a San Francisco, maximizar la disponibilidad de miembros de la tripulación y proporcionar ahorros en costos asociados con la reducción en el consumo de combustible.

DENTRO DE LOS CAMBIOS PROPUESTOS EN EL HORARIO DE LUNES A VIERNES EN EL SERVICIO DE FERRY DE LARKSPUR SE INCLUYEN LOS SIGUIENTES:
• Ajuste en los tiempos de salida y llegada de 13 viajes. • Eliminación de 3 viajes. • Eliminación de 2 viajes durante las estaciones de otoño e invierno. • Eliminación de 3 viajes adicionales realizados durante el año. • Conversión de 1 viaje de catamarán de alta velocidad, 30 min a 1 viaje realizado por buque Spaulding Class 45 min.

Para buscar información relativa a los horarios propuestos e información adicional vaya a goldengate.org/financialplan/ggf_fares-schedules.php. Para información de tránsito sobre la audiencia pública, visite el sitio Web www.goldengate.org o marque 511 (diga "Golden Gate Transit" y después "operator"; en inglés), TDD 711. Para solicitar asistencia especial durante la audiencia pública debido a alguna discapacidad, favor de comunicarse al 415.923.2223, al menos tres días antes de la fecha de la audiencia.

CAMBIOS PROPUESTOS A LAS TARIFAS DEL FERRY GOLDEN GATE/ PROPOSED CHANGES TO GOLDEN GATE FERRY FARES /

Tarifas del Programa Frequent Rider – Disponibles sólo a través del uso de la Tarjeta Clipper TM Frequent Rider Program Fares – Available only by Using ClipperTM Card

Ruta del Ferry	Tarifa actual Clipper	Descuento actual de Clipper sobre tarifa de adulto pagado en efectivo	Tarifa Clipper Propuesta	Descuento Clipper propuesto para tarifa de adulto pagado en efectivo	Incremento propuesto para tarifa pagada en efectivo	% de pasajeros que utilizan Clipper	Número de personas que viajan diariamente de lunes a viernes
Ferry Route	Current Clipper Fare	Current Clipper Discount OFF Adult Cash Fare	Proposed Clipper Fare	Proposed Clipper Discount OFF Adult Cash Fare	Effective Proposed Fare Increase	% of Passengers using Clipper	# of Passengers traveling daily M-F
Golden Gate Larkspur Ferry	\$5.15	46%	\$5.80	30%	+\$0.65 or	58%	4,500
Golden Gate Sausalito Ferry	\$5.15	38%	\$5.80	30%	+\$1.40 or 31.8 % fare increase	31%	1,500

NOTICE OF PUBLIC HEARING
TO RECEIVE PUBLIC COMMENT ON PROPOSALS TO PROPOSED CHANGES TO GOLDEN GATE FERRY: FERRY FREQUENT RIDER FARES AND SCHEDULES

PUBLIC HEARING DATE/LOCATION Thursday, October 7, 2010, 9:30 a.m.

Board Room, Administration Building, Golden Gate Bridge Toll Plaza, San Francisco, CA
In recognition of its \$132 million five-year projected deficit, the Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District (District) will hold a public hearing to receive public comment on proposals to:
• Reduce the discount rate for the Golden Gate Ferry "Frequent Rider" Program available through the use of Clipper cards to a standard 30% from the basic adult cash fare; and,
• Implement schedule adjustments to the Larkspur and Sausalito schedules that will improve operational efficiency and generate cost savings.

PROPOSED CHANGES TO WEEKDAY GOLDEN GATE FERRY SCHEDULES
There are currently 41 weekday crossings scheduled between Larkspur and San Francisco and 18 weekday crossings scheduled between Sausalito and San Francisco. The modifications to the weekday Larkspur and Sausalito ferry schedules are proposed to better accommodate commuters' work start times in San Francisco, maximize crew availability, and provide cost savings associated with reduced fuel consumption.

PROPOSED CHANGES TO THE LARKSPUR FERRY WEEKDAY SCHEDULE INCLUDE THE FOLLOWING:
• Adjustment to the departure and arrival times of 13 crossings • Elimination of 3 crossings
• Elimination of 2 crossings during the fall/winter season • Elimination of 3 additional crossings year-round • Conversion of one trip from a high-speed catamaran crossing (30 minutes) to a Spaulding Class vessel crossing (45 minutes).

Proposed schedules and additional information can be found at http://goldengate.org/financialplan/ggf_fares-schedules.php. For transit information to the public hearing, visit www.goldengate.org or call 511 (say "Golden Gate Transit" then "operator"), TDD 711. To request special assistance at the public hearing due to a disability, please call 415.923.2223 at least three days before the hearing date.

Los comentarios del público serán recibidos en la audiencia pública, por correo electrónico enviado a publichearing@goldengate.org o bien envíe una carta a (las cartas serán recibidas hasta el día 7 de octubre de 2010 a las 4:30 p.m.) • Public comments will be received at the Public Hearing, by email at publichearing@goldengate.org or in writing to (no later than 4:30 p.m., October 7, 2010):

Jan Tarantino, Secretary of the District
Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District,
P.O. Box 9000, Presidio Station San Francisco, CA 94129-0601



Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS

¿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

PRODUCCIÓN DE VINOS

Trabajos, trabajos, trabajos
Trabajadores para la cava y cosecha
Conductores de montacargas "clamp"
Acomodo de uvas

Todos los horarios están disponibles
Solicite en Nelson Staffing a cualquier hora
Entrevistas los miércoles 8:30–10:30 AM
Se habla español

WINERY

Jobs Jobs Jobs
Harvest Cellar Workers
Clamp Forklift Drivers
Grape Sorters

All Shifts Available

Apply at Nelson Staffing anytime
Open interviews Wednesdays 8:30–10:30
513 Lincoln Ave., Napa 707.255.7438

Se habla español

NELSON

STAFFING

Full Service Recruiting Solutions

MOLLY MAID NECESITA 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.

RENTALS • ALQUILER

¿BUSCA ALQUILER?

Apartamentos/Casas Precios sujetos a cambio Move-in Specials!

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

Rohnert Park
\$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura seminueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida.
7305 Boris Court #13

Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com



PEP Housing

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 especifica discreción."
"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."
LDA-34, Sonoma County

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**

Understanding Addiction: AGING ADULT ALCOHOL & OTHER DRUG ABUSE The Hidden Epidemic

Sept 22, 2010 ~ 8:30am to 4:00pm The Finley Center ~ Santa Rosa CA
6 CEU Credits Available ~ \$8999 ~ Breakfast/Lunch included

Who Should Attend: Health, social service, criminal justice and human resource professionals, addiction counselors, public officials, educators, senior center professionals, community leaders, family members, caregivers and other interested individuals. 6 CE Credits offered to: R.N., Psych Tech, MFT, LCSW, Addiction Counselor & Attorneys

What You Will Learn: The scope of the problem among aging adults • Screening & assessment tools to determine severity • Psychiatric co-morbidity issues • Aging adults and prescribed medication problems • Brief interventions that professionals and caregivers can implement • Age appropriate treatment versus age segregated treatment How to integrate Alcohol and Other Drug treatment into currently existing organizations and programs

Speakers: Nationally Acclaimed Speakers: Dr. Frederic Blow, Associate Professor, Department of Psychiatry at the University of Michigan and Director of the National Serious Mental Illness Treatment Research and Evaluation Center for the Department of Veteran Affairs; Ms. Deborah Levan, M.P.H., Divisional Director, Older Adult Services at Behavioral Health Services Inc.

Aging Well in Sonoma County A SPECIAL TRAINING For Caregivers, Family Members, Senior Center Staff & Care Managers

A special part of the Understanding Addiction Workshop
FREE Sessions offered on Sept 22, 2010 ~ 1:00pm to 2:15pm or 2:30pm to 3:45pm
The Finley Center ~ Santa Rosa CA

What You Will Learn: How to identify medication/alcohol problems among Seniors

Speaker: Nationally Acclaimed Speaker Ms. Deborah Levan, M.P.H., Divisional Director, Older Adult Services, at Behavioral Health Services Inc., Los Angeles, CA



Drug Abuse Alternatives Center
Turning Lives Around

SPONSORS: The Drug Abuse Alternatives Center - Sonoma County Department of Health Services - Successful Aging Sonoma County Initiative Coalition (SASCI) - The California Endowment - Sonoma Bank Kaiser Permanente - North Bay Bohemian - LaVoz Bilingual Newspaper Sonoma County Gazette - Maverick Media (KSRO)

For more information: **www.daacinfo.org** or **707-571-2233 ext 369**

El Centro para las Carreras y Transferencias del Mendocino College llevará a cabo el Día del College y la Universidad, el 13 de septiembre en el campus Ukiah, de 10 am a 1 pm. Se invita a los estudiantes de preparatoria y college para que hablen con representantes de más de 25 colleges, universidades e institutos vocacionales. Mendocino College's Career & Transfer Center will be hosting College and University Day, Monday, September 13, at our Ukiah Campus, 10am-1pm. This is the perfect opportunity for college & high school students to speak with representatives of more than 25 colleges, universities and vocational institutions that will be participating.

HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE AUGUST MIXER

City of Santa Rosa and County of Sonoma present Music, Food, Friends, and Network with the Hispanic Chamber membership. Come play our new game. Win one of two \$25 gift cards!
55 Stony Point Road, CA 95401
September 16, 2010 5:30pm – 7:30pm
For more information contact HCC at **707.575.3648 - www.hcc-sc.org**

Trabajos de Costura Lupe

Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Precios razonables. Se hacen cortinas para ventanas
707. 548.8552 ó 566.8410



En Santa Rosa, preguntar por **Lupe**
Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices

Victoria Palacios Servicios de Inmigración de Santa Rosa



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

- NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a Mexico.
- ¡Podemos tramitar su permiso de vehiculo via 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 2pm a 5pm y Sabados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.



¡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. Oficinas para préstamos hipotecarios para viviendas en Guerneville, Healdsburg y Santa Rosa.

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000. Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!

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/ www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

Visite la galeria de fotos de La Voz • Are YOU there? Aparece su foto? WWW.LAVOZ.US.COM




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.



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 Cardíaco 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 Cardíaco 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



HeartCare.StJosephHealth.org



End of Summer Luau

16 DE AGOSTO AL 18 DE SEPTIEMBRE

Juega para Llegar al Paraíso
Gana un Viaje a Hawaii
 (Incluye boletos de avión y hotel)

Sorteos: viernes y sábado, 17 y 18 de septiembre
 7pm y 8pm, **2 premios de \$1,000 cada uno**
 9pm, **2 vacaciones a Hawaii**
Disfruta Nostro Buffet de Luau
 Obtén boletos todos los días
 ¡Boletos **dobles** todos los miércoles!

RIVER ROCK CASINO

www.riverrockcasino.com 707.857.2777 / 877.883.7777
 Carretera 101 N hasta la salida Geyserville, Derecha sobre la Carretera 128 E

CALIFORNIA INDIAN DAY

Sábado 25 de septiembre de 2010
9am - 5pm



Horario de Eventos

- 9:00am Artesanías
- 10:00am Bienvenida y Bendición
- 10:15am Bailes Indígenas Tradicionales*
- 12:00pm Se Abre la Venta de Comida y la Zona para Niños
- 1:00pm Música en Vivo

*No se permite hacer grabación de video y/o sonido



RIVER ROCK CASINO



DRY CREEK RANCHERIA
BAND OF POMO INDIANS

www.riverrockcasino.com 707.857.2777 / 877.883.7777
Carretera 101 N hasta la salida Geyserville. Derecha sobre la Carretera 128 E



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."

Los Ritmicos

Viernes 24 de septiembre • 8pm • Friday, September 24
Reyes De La Cumbia • Gratis



Thursday Night KARAOKE • 8:30pm • Five \$20 Free Play Drawings
with DJ Kurt, LD Productions



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • (707) 485-0700

5 miles North of Ukiah • Hwy 101, West Rd. Exit

Sin límites.

Llamadas, textos e Internet ilimitados. **\$40**
al mes.



Presentamos
ZTE Agent™
con captura de video.



*Requiere una tarjeta de memoria MicroSD con capacidad de hasta 16GB, se vende por separado

- Captura y reproducción de video
- Cámara de 1.3 megapíxeles
- Reproductor de música con ranura MicroSD*
- Amplia pantalla en color de 2.4"
- Todas las populares funciones que desees, como mensajería de texto y fotos, alarma, calendario, calculadora, altavoz y más

Habla, envía mensajes de texto y navega todo lo que desees, sin preocuparte por excesos y sin un contrato anual, todo por \$40 al mes.

Incluye impuestos y cargos normativos. Todo en MetroPCS. Telefonía celular para todos.

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

IN COLLABORATION WITH
Alcatel-Lucent

888.8metro8
www.metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

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

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

Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd. Ste. 326
(707) 585-1000

Santa Rosa
Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969

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

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

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

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

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

Multi Servicios Southwest
129 Southwest Blvd.
(707) 665-0405

MetroCell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

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

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

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

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

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

El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los Estados Unidos y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Cuando se encuentre en el área de cobertura local de MetroPCS, marque *228, opción 2, para actualizar las capacidades de roaming de su teléfono. Es posible entrar en una situación de TravelTalk mientras te encuentras en un área de cobertura de MetroPCS si hay una señal débil en ese área. Es posible que se apliquen cargos adicionales en las áreas de TravelTalk. Visita metropcs.com para ver detalles sobre tarifas de TravelTalk. Algunos servicios no disponibles en el área local extendida y en la de TravelTalk. No incluye el precio de compra del teléfono. 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 que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. y sus subsidiarias, compañías matrices y filiales. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas registradas, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material protegido por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. © 2010, MetroPCS Wireless, Inc. Todos los derechos reservados.