

FISCALÍA DEL CONDADO DE MARIN Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos

Si usted ha sido víctima o testigo de un crimen, por favor llame al tel. **415-499-5080**.

There is Help

If you have been a victim or witness of a crime and need assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office: 415-499-5080

Denuncia...lucha
contra la violencia,
hay opciones.

**415
499-5080**

This project was supported
by Victims of Crime Act funds
provided by California Emergency
Management Agency Grant
UV10010210.

*Puedo cambiar por los eventos que me sucedan, pero
me resisto a sentirme rebajado por estos eventos.*

**I can be changed by what happens to me,
but I refuse to be reduced by it.**

– Maya Angelou



Celine Dion • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Celine Marie Claudette Dion nació el 30 de marzo de 1968 en Charlemagne, provincia de Quebec, Canadá. Dion es la más joven de los catorce hijos de una familia que adora la música. Sus padres y hermanos mayores solían presentarse como "The Dion Family" (La Familia Dion). Cuando Celine contaba con tan sólo doce años de edad, envió la grabación de una canción que había compuesto en su lengua nativa, el francés, a René Angélil, un reconocido manager del mundo musical. Angélil estuvo de acuerdo en firmar un contrato con Dion con la condición de que él iba a hacerse cargo de la carrera de Dion. Angélil llegó hasta hipotecar su propia casa para poder financiar el primer álbum musical de Dion.

Cuando Dion contaba con tan sólo dieciséis años de edad, ya era lo suficientemente conocida internacionalmente que se presentó ante el Papa. Cuando contaba con diecinueve años de edad, se involucró románticamente con su manager, quien en ese entonces contaba con 38 años de edad, y con quien contrajo nupcias seis años después. Aprendió a hablar inglés a través de un curso Berlitz. Dion también ha interpretado canciones en español, alemán y japonés.

Dion fue introducida en el mercado de los Estados Unidos en el año de 1991, cuando grabó el tema musical de la película "La Bella y la Bestia" de Disney. Ha tenido éxito tras éxito desde entonces. Se estima que Dion tiene ingresos aproximados de \$45 millones de dólares al año. Ha ganado cinco Premios Grammy desde 1992, incluyendo "Álbum del Año" en 1996 por "Falling Into You" y "Disco del Año" por "My Heart Will Go On". Asimismo, se estima que ha vendido más de 220 millones de álbumes durante su carrera. En el año de 1999 tomó un descanso para poder iniciar una familia. Su hijo nació en el año de 2001. Dos años después, empezó a presentarse en Las Vegas, Nevada. Su show, denominado como "A New Day" (Un Nuevo Día), fue originalmente creado para ser presentado durante tres años y fue extendido a cinco años. Los más de 700 shows y tres millones de espectadores, representaron un ingreso mayor a los \$400 millones de dólares durante el tiempo en el que se estuvo presentando.

Después de diversos intentos fallidos de fertilización "in vitro", finalmente Dion dio a luz a gemelos varones a finales del año de 2010. Dion y algunos de sus hermanos se encuentran involucrados en el consejo de una organización que ayuda a las mujeres y niños que pasan por dificultades económicas. Dion ha estado incrementando la concientización sobre la fibrosis quística desde el año de 1982, asimismo se convirtió en el Patrón de Celebridades Nacionales de Canadá en el año de 1993.

"No tengo miedo de ser una buena persona." – Celine Dion



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

Celine Marie Claudette Dion was born March 30, 1968 in Charlemagne, Quebec, Canada. She is the youngest of 14 children in a very musical family. Her parents and older siblings used to perform as "The Dion Family". When Dion was 12 years old, she sent a recording of a song she'd composed in her native French to René Angélil, a well-known manager. Angélil agreed to sign Dion under the condition that he takes over her career. He even mortgaged his house to finance her first album.

At sixteen years of age, Dion was already internationally popular enough to perform for the Pope. When Dion was nineteen, she became romantically involved with her 38 year old manager whom she would marry six years later. Dion learned to speak English through a Berlitz course. Dion has also performed songs in Spanish, German and Japanese.

The United States was introduced to Dion in 1991 when she recorded the theme song to Disney's, *Beauty and the Beast*. Dion has continuously produced hits ever since. It is estimated that she makes \$45 million annually. Dion has won five Grammy Awards since 1992 including "Album of The Year" in 1996 for *Falling Into You* and "Record Of The Year" for *My Heart Will Go On*. It is estimated that she has sold over 220 million albums during her career. Dion took a hiatus in 1999 in order to start a family. Her son was born in 2001. Two years later, Dion began performing in Las Vegas. Her show *A New Day*, originally slated to run for three years was extended to 5 years. With over 700 shows and 3 million spectators, it grossed over \$400,000,000 during its run.

After several failed attempts at in vitro fertilization, she finally gave birth to twin boys in late 2010. Dion and some of her siblings sit on the board of an organization that helps women and children who are struggling economically. Dion has been raising awareness of Cystic Fibrosis since 1982 and became Canada's National Celebrity Patron in 1993.

"I'm not afraid to be nice." – Celine Dion

Inmigración • Immigration

CONOZCA SUS DERECHOS ANTE EL SERVICIO DE INMIGRACIÓN

Parte 1: Sus derechos si es confrontado por el Servicio de Inmigración

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Recientemente el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (U.S. Immigration and Customs Enforcement o ICE) ha incrementado sus esfuerzos para encontrar y deportar a los llamados inmigrantes "ilegales". Como consecuencia, una gran cantidad de personas han sido entregadas a ICE después de detenciones de tráfico rutinarias y ciertos arrestos por crímenes menores. Debido a que las consecuencias de estos encuentros son tan graves, es extremadamente importante que usted conozca sus derechos en estas situaciones. Este artículo le dará algunas ideas sobre sus derechos cuando usted es confrontado por el Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security o "DHS"). La segunda parte de este artículo cubrirá qué se debe hacer en situaciones específicas si se es confrontado por DHS, como por ejemplo en el trabajo o en la casa. La tercera parte discutirá qué hacer si DHS lo lleva bajo arresto.

Aunque es muy importante saber sus derechos, cada situación es diferente y los individuos deben tomar sus propias decisiones basados en las circunstancias que los rodean. Por ejemplo, usted se puede sentir amenazado físicamente por un oficial de inmigración y no querer mantenerse en silencio. Usted siempre se debe asesorar de un abogado con reputación reconocida para proporcionar consejos de inmigración detallados y actuales.

EL DERECHO A PERMANECER EN SILENCIO

Ya sea que el Servicio de Inmigración venga a su casa y golpee su puerta, entre a su lugar de trabajo, o inclusive lo interrogue en prisión, usted tiene el derecho de permanecer en silencio. En otras palabras, no tiene que dar a conocer su nacionalidad a los oficiales del Servicio de Inmigración. Usted puede indicar que no desea hablar con ellos.

Un oficial de inmigración no puede solicitar evidencia de su estatus migratorio en su hogar o en otro lugar privado sin una orden de cateo, registro o allanamiento. Este tipo de orden es una orden emitida por un juzgado que habilita al Servicio Inmigratorio para registrar un lugar o arrestar a una persona. Inclusive si tienen una orden de registro, cateo o allanamiento, usted solamente debe mostrar prueba de su estatus migratorio si se encuentra dentro del estatus legal. Después de mostrar evidencia de su status, usted todavía tiene derecho a permanecer en silencio.

EL DERECHO A HABLAR CON UN ABOGADO

Una vez que haya mostrado evidencia de su estatus legal, si la tiene, usted no tiene que continuar hablando con los agentes de inmigración – depende de usted. En la mayoría de casos, es posible que sea mejor mantenerse en silencio y hablar primero con un abogado, dependiendo de la situación. La ley de inmigración es muy compleja. Usted puede tener un problema sin percatarse de ello. Un abogado puede proteger sus derechos, aconsejarlo y ayudarlo a evitar dar repuestas e información que posteriormente puedan ponerlo en problemas. Si el servicio de inmigración pregunta cualquier cosa sobre sus creencias religiosas o posturas políticas, grupos a los cuales usted pertenece, cosas que usted quiera mencionar, a donde ha viajado u otras preguntas que parezcan un poco extrañas, usted no tiene que responderlas.

Estos son derechos fundamentales que aplican para todas las personas dentro de los Estados Unidos. Recuerde que usted no puede ser arrestado por ejercer sus derechos.

YOUR RIGHTS AS AN IMMIGRANT

Part 1: Your rights if confronted by ICE

By Christopher A. Kerosky, Esq.

Recently, the Immigration and Customs Enforcement ("ICE") has increased its efforts to find and deport so-called "illegal" immigrants. This has led to greater numbers of people turned over to ICE after routine traffic stops and certainly arrests for minor crimes. Because the consequences of such encounters are so high, it is extremely important to know your rights in these situations. This article will give a few ideas of your rights when you are confronted by DHS. Part 2 of this article will cover what to do in specific situations if DHS confronts you, such as at work or at home. Part 3 will discuss what to do if DHS arrests you.

While it is important to know your rights, each situation is different and individuals must make their own decisions based on the circumstances at hand. For example, you may feel physically threatened by an immigration official and not want to remain silent. You should always talk to a reputable attorney for detailed, up-to-date immigration advice.

THE RIGHT TO REMAIN SILENT

Whether the Immigration Service comes to your house and knocks on your door, enters your workplace, or even questions you in the jail, you have the right to remain silent. In other words, you do not have to provide your nationality to Immigration Service officials. You can just indicate that you do not want to speak to them.

An immigration official may not request evidence of your immigration status in your home or another private place without a warrant. A warrant is a judicial order enabling the Immigration Service to search a place or to arrest a person. Even if they have a warrant, you must only provide proof of your immigration status if you are in legal status. After showing evidence of your status, you still have the right to remain silent.

THE RIGHT TO SPEAK TO AN ATTORNEY

Once you have shown evidence of your legal status, if you have it, you do not have to talk to officers further – it is up to you. In most cases, you may be better off remaining silent and talking to a lawyer first, depending on your situation. Immigration law is very complicated. You may have a problem without realizing it. A lawyer can protect your rights, advise you and help you avoid giving answers that might hurt you. If the Immigration Service asks anything about your political and religious beliefs, groups you belong to or contribute to, things you have said, where you have traveled or other questions that do not seem right, you do not have to answer.

These are fundamental rights that apply to everyone inside the United States. Remember that you cannot be arrested for asserting your rights!

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

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

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

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

Spanish and English Classes Available at
Lingua Franca Academy

www.linguafranca-academy.com 707 331-4161

La Familia y Cuidado de los Niños • Family and Child Care



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

ENSEÑÁNDOLE A LOS NIÑOS UNA ACTITUD DE GRATITUD

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

Los niños están expuestos diariamente a mensajes sobre comprar ropa, zapatos y juegos costosos. Las comerciales a menudo comunican una actitud de inconformidad y avaricia, sugiriendo que no es importante estar satisfechos con lo que tenemos. Los padres y los maestros deben esforzarse para enseñarle a los niños valores tales como la gratitud, la compasión y la bondad.

¿Demuestra usted una actitud de gratitud en su familia? Si no es así, puede empezar hoy, y verá cómo cambia su ánimo y le ayuda a sentirse conectado a los demás.

He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a ser agradecidos:

- Reflexione en aquello por lo que se siente agradecido. Anótelo, o dígalo en voz alta. Su actitud tendrá una gran influencia en sus hijos. Entonces pregúntele de qué están agradecidos. Anímelos a hacer una lista, un dibujo, o un poema.
- Enséñele a sus hijos a decir "Gracias" cuando se les regale algo o se les ofrezca un servicio. Por ejemplo, pregúntele "¿Cómo quisieran dar las gracias a la abuelita María por pasar el día con ustedes y llevarlos al cine y a comer?"
- Hágalos saber a sus hijos que se les aprecia. Déles ejemplos específicos, tales como, "Cuando le lees a tu hermanito, se pone contento, y yo puedo cocinar. Gracias por tu ayuda."
- Muestre generosidad hacia los demás, e incluya a sus hijos en la experiencia. Puede hacer comida de más y llevarla juntos a un vecino solitario o al albergue de quienes no tienen hogar. Cuando reciba buen servicio de la camarera, el banquero, o la doctora, diga "Gracias" y hable sobre lo que apreció de la experiencia.
- Señale las maneras en las cuales su familia es afortunada. Al cenar, cada miembro de la familia puede mencionar algo por lo que sienta gratitud.
- Pase tiempo al aire libre y disfrute las maravillas de la naturaleza. Dígale a sus hijos cuánto aprecia el sol, la lluvia y los elementos naturales que les rodean. Aliente a sus niños a aprender a proteger el medio ambiente.
- Participe en programas de limpiar las playas, recolectar alimentos, o generar fondos para una causa. Sus hijos notarán cuando usted comunica con actos su deseo en ayudar a aquellos menos afortunados.
- Antes de ir a la cama en la noche, dedique unos minutos a repasar su día y por lo que siente agradecimiento.
- Lea libros tales como *Cómo Inculcar Valores a sus Hijos: Los Niños Aprenden lo que Viven* (Dorothy Law Nolte)
El desarrollar una actitud de gratitud en nosotros mismos es una manera maravillosa de enseñar a nuestros niños a vivir una vida con significado.
Para información e inspiración, sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Domingos a las 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM y visite nuestros sitios de Internet, www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org.

TEACHING CHILDREN TO HAVE AN ATTITUDE OF GRATITUDE

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



Rona Renner, RN

Children are exposed to media messages about buying expensive clothes, shoes, and games on a daily basis. Commercial often communicate an attitude of greed and discontent, suggesting that it's not important to care about others or be satisfied with what you have. Parents and teachers have to work extra hard to teach children about values such as gratitude, compassion, and kindness.

Do you model an attitude of gratitude in your family? If not, you can start today and see how it changes your mood and helps you feel connected to others.

Here are some ways to help children develop gratitude:

- First reflect on the things you're grateful for. Write them down, or say them aloud. Your attitude will have a great influence on your children. Then ask your children what they're grateful for. Encourage them to make a list, draw a picture, or write a poem.
- Teach your children to say thank you when they are given a present or a service. For example, ask "How would you like to show your gratitude to Grandma Mary for spending the day with you and taking you to the movies and your favorite restaurant?"
- Let your children know you appreciate them. Give them specific examples like, "When you read a book to your little sister, it makes her happy and it gives me a chance to make dinner. Thank you for your help."
- Be generous to others, and include your children in the experience. You can bake extra pies and together bring them to a neighbor who's alone or a shelter for homeless people. When you get good service from a waitress, a banker, or a doctor, say "Thank you" and talk about why you appreciated the experience.
- Point out the ways in which your family is fortunate. At dinnertime each family member can go around the table and say one thing they're grateful for.
- Spend time outdoors and enjoy the wonders of nature. Tell your children how much you appreciate the sun, the rain, and the natural elements around you. Encourage your child to learn ways to protect the environment.
- Participate in a beach clean up program, a food drive, or a community fundraiser. Your children will take notice when you communicate, with actions, your desire to help people who are less fortunate than you.
- Before you go to bed at night, spend a few minutes reviewing your day and what you are grateful for.

Developing an attitude of gratitude in yourself is a wonderful way to teach your children about living a meaningful and happy life.

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

CRIANZA POSITIVA CON NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

Todos los padres tienen la esperanza de que sus hijos tengan un futuro lleno de felicidad y éxito. Soñamos con que ellos crezcan sanos, les vaya bien en la escuela, aprendan a hacer buenos amigos, se mantengan alejados de las pandillas y las drogas, tengan una buena educación, lleguen a ser excelentes ciudadanos adultos de la sociedad, y tengan una relación amistosa con nosotros como adultos cuando salgan del hogar y tengan su propia familia. En resumen, queremos que tengan una vida muy buena.

¿Lo que hacemos durante los primeros años del bebé afecta su futuro éxito y felicidad? Sí, pero los bebés no vienen con un manual de instrucciones sobre cómo ser un buen padre o madre.

Afortunadamente, los padres pueden sentar las bases para la felicidad futura de sus hijos mediante el desarrollo de un apego saludable con ellos cuando son bebés. Un apego saludable es una relación especial que proporciona amor y cuidado con los límites apropiados. El proceso de crear y mantener esta relación saludable con los niños mientras crecen se llama crianza positiva.

¿QUÉ ES LA "CRIANZA POSITIVA"?

La crianza positiva incluye muchas actividades entre padres e hijos, tales como hablar, jugar, cantar, leer, pasar tiempo de calidad, establecer rutinas y hábitos saludables, y utilizar disciplina asertiva. Estas actividades promueven una relación saludable y segura entre padres e hijos. Los niños que participan en estas actividades y establecen relaciones positivas con sus cuidadores suelen desarrollarse mejor en áreas importantes tales como: habilidades visuales-motoras (por lo general son mejores en los deportes o juegos), lenguaje/comunicación (tienen un vocabulario más amplio que les da una ventaja en la escuela), relaciones interpersonales (pueden formar y mantener amistades con mayor facilidad que otros niños), y el desarrollo emocional (tienen menos trastornos mentales, como ansiedad o depresión, y son más capaces de resistir las influencias negativas de otros).

¿QUÉ TAN PRONTO PUEDE EMPEZAR UNA CRIANZA POSITIVA?

De inmediato. Un bebé nace dotado de instintos y reflejos que le permiten empezar a desarrollar sus sentidos. Usted puede ayudar a estimular estos sentidos a través del tacto (el niño se beneficia cuando juegas con él, le das caricias en la mejilla o un masaje en sus brazos y piernas), sonidos (el niño aprende los sonidos del lenguaje cuando les leemos, hablamos y/o le cantamos); objetos visualmente estimulantes (mantenga su cara muy cerca de su cara, con una sonrisa y agrande sus ojos), y el olor (los olores y los sabores del cuerpo de mamá que le alimentan, calientan y le protegen).

Según los niños se hacen mayores y más capaces de producir sonidos y movimientos, podemos empezar a describir e imitar lo que hacen, reflejar (repetir) lo que dicen, elogiar las conductas que queremos aumentar en ellos, y involucrarlos en nuevos juegos, libros, actividades, canciones, rutinas. Estamos estimulando su interés, curiosidad, creatividad y sentido de aventura, y estimulando su cerebro a crecer física y emocionalmente. Mientras más temprano comencemos a disfrutar de una experiencia de crianza positiva con nuestros hijos, mejor se van a desarrollar en todas las áreas.

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños. Portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma, el "Dr. David" ha realizado múltiples presentaciones comunitarias, grupos y programas de radio para padres, familias, niños y profesionales en las áreas de la crianza efectiva, el juego temprano y las relaciones entre padres e hijos. Para más información visita delamanoprimeros5.org.

POSITIVE PARENTING WITH CHILDREN UNDER TWO

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

Licensed clinical psychologist
santa rosa community health centers

All parents hope for their children's future happiness and success. We dream about them growing up healthy, doing well at school, learning how to make good friends, staying away from gangs and drugs, getting a good education, becoming excellent adult citizens of society, and having a friendly relationship with us as adults when they leave home and have their own kids. We want them to have a very good life.

Does what we do during an infant's earliest years affect her future success and happiness? Yes. But babies don't come with a "how to" manual of instructions about how to be a good parent.

Fortunately, parents can lay the foundation for their children's future happiness by developing a healthy attachment with them as infants. A healthy attachment is a special relationship that provides love and nurturing with appropriate boundaries. The process of creating and maintaining this healthy relationship as children grow is called positive parenting.

WHAT IS "POSITIVE PARENTING"?

Positive parenting involves many parent-child activities, such as talking, playing, singing, reading, spending quality time, following healthy routines and habits, and assertive discipline. These activities promote a healthy and secure relationship between parents and their child. Kids who participate in these activities and form positive relationships with their caregivers are usually better developed in important areas: visual-motor skills (usually better at sports or games), language/communication (have an expanded vocabulary that gives them an edge at school), interpersonal relations (can form and keep friendships more easily than other kids), and emotional development (have fewer mental disorders, such as anxiety or depression, and are more capable of resisting negative peer influences).

HOW SOON CAN POSITIVE PARENTING START?

Immediately. A baby is born equipped with instincts and reflexes that allow him to start developing his senses. You can help by stimulating those senses through touch (he benefits when you play with him, caress his cheek or massage his arms and legs); sounds (your infant learns the sounds of language when you read, talk, and sing to him); visually stimulating objects (hold your face very close to his face—smile and widen your eyes); and smell (the smells and flavors from mommy's body that feeds, warms and protects him).

As infants grow older and more capable of producing sounds and movement, we can begin describing and imitating what they do, reflecting what they say, praising behaviors we want them to increase, and getting them involved in new games, books, activities, songs, routines. We are stimulating their interest, curiosity, creativity, and sense of adventure, and we are stimulating their brains to grow physically and emotionally. The earlier we begin enjoying a positive parenting experience with our children, the better they will develop in all areas.

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children. A spokesperson for First 5 Sonoma County, "Dr. David" has performed multiple community presentations, groups and radio programs for parents, families, children and professionals in the area of effective parenting, early play and parent-child relationships. Knowledge, skills and confidence of parents. "Hand in Hand" is a project of First 5 Sonoma County. Get more information at handinhandfirst5.org

**Un peligro claro y evidente — NO deje que lo engañen
A clear and present danger — Don't buy the lie**

LA PORNOGRAFÍA:

- Degrada a los hombres y a las mujeres.
- Promueve el adulterio.
- Destruye la verdadera intimidad.
- Promueve el comportamiento perverso.
- Sexualiza a los niños.

¡LA PORNOGRAFÍA DAÑA!

- Respétese a usted mismo.
- Ame a su familia.
- LIBRÉSE DE LA PORNOGRAFÍA



Help Oppose Pornography's Exploitation
(707) 778.8607

PORNOGRAPHY:

- Degrades men and women
- Encourages unfaithfulness
- Destroys true intimacy
- Fuels deviant behavior
- Sexualizes children

PORN HURTS!

- Respect yourself
- Cherish your family
- BE PORN FREE

American Conservatory Theater's play "Race" playing through November 13, 2011

Fresh from a triumphant run on Broadway, David Mamet's wicked and scathing courtroom comedy makes its Bay Area premiere at A.C.T. With his trademark verbal pyrotechnics, Mamet unleashes three attorneys as they scramble to represent a white man accused of assaulting a black woman. A captivating story that boldly confronts the most incendiary issues of our time, Race lures us into an enthralling web of tangled sexual politics. Tuesday-Saturday at 8 pm; Wednesday, Saturday & Sunday at 2 pm; Tickets: \$10-\$85. Tickets and information: 415.749.2228 or visit www.act-sf.org. A.C.T. 415 Geary Street, San Francisco, CA 94108.

Salud • Health

OSTEOPOROSIS



Por/by
Monica Anderson,
TONE studio
Octubre fue el Mes de la Concientización de la Osteoporosis y ¡Usted ya recibió algo de esta concientización en el número de La Voz de junio!

Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud: "es un desorden en el esqueleto caracterizado por la disminución de la resistencia de los huesos lo cual crea la predisposición a un incremento en el riesgo de tener fracturas" ¿Qué significa esto en palabras más entendibles? Es una enfermedad que afecta a sus huesos (sistema óseo), especialmente los huesos de la columna, las caderas, el fémur y las muñecas. La osteoporosis incrementa la probabilidad de sufrir fracturas, las cuales en algunas ocasiones causan mucho dolor y en otras ocasiones no hay dolor alguno. Es por esta razón que la osteoporosis es considerada como una "enfermedad silenciosa". Las personas pudieran no percatarse que padecen osteoporosis hasta que empiezan a tener fracturas. Las fracturas pueden revelarse en formas tales como "¡Mis pantalones me quedan más largos!" o "¡Fui a ver al doctor y mido una pulgada menos de estatura!" ¿Ha visto a personas, especialmente las de edad avanzada, con una joroba en la parte alta de su espalda?

Probablemente estas personas tengan fracturas en la espina dorsal lo cual las hace sacar su cabeza hacia adelante y les forma una joroba en la parte alta de su espalda. Esto no es inevitable ¡Esto se puede prevenir! El envejecer no necesariamente significa que usted va a tener una joroba en su espalda. Uno puede envejecer y seguir teniendo una postura encantadora y huesos fuertes. Para envejecer en forma saludable debemos de prestar atención a nuestro cuerpo. El alimentarse correctamente (incluyendo ingerir suplementos adecuados), el ejercitarse (dando un especial énfasis en el entrenamiento para el fortalecimiento, la flexibilidad, el balance y el movimiento de alto impacto), el tener una buena postura, el evitar fumar, el evitar bebidas carbonatadas, el evitar el alcohol y el visitar a nuestro doctor para que realice nuestros chequeos en forma regular, todo esto es parte de un estilo de vida saludable y para tener huesos saludables.

¡La osteoporosis ocurrirá en 1 de cada 2 mujeres y en 1 de cada 4 hombres, cuando pasan la edad de los 50 años en los Estados Unidos! Este número es mayor que el número combinado de personas que padecen cualquier tipo de cáncer.

En el artículo que presenté el pasado mes de junio hablé sobre el hecho de que la osteoporosis es una enfermedad adquirida durante la infancia:

"La parte importante de este reniego por parte de Mónica es que: Los años más críticos para prestar atención a la salud de los huesos es durante la infancia! Desde que se nace hasta los 30 años, somos máquinas que producen hueso. Desde que nacemos hasta los 30 años de edad vamos depositando hueso en nuestro banco de huesos. Después de los 30 años, la

producción de hueso saludable se ve significativamente reducida y para cuando llegamos a los 50 años ya estamos perdiendo hueso. Alimente a todos los niños con comidas ricas en calcio, evite que ingieran sodas y bebidas con cafeína, así como el fumar. Invite a los niños para que realicen actividades al aire libre bajo el sol. A que corran. Si, la salud de nuestros huesos es importante, así como también el futuro de nuestra salud. Manténganse saludables. Promueva la salud dentro de la juventud."

Para el número de este mes, voy a tocar el tema de estas enfermedades de gran seriedad y las cuales pueden ser prevenidas desde otra perspectiva. Voy a pedirles a las personas que cuidan de niños que por favor escuchen. Siendo la abuela de un fabuloso niño ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos, a nuestros nietos y a nuestra juventud para que construyan huesos fuertes dentro de sus cuerpos?

De acuerdo a Robyn Fuchs, quien cuenta con un grado de doctorado en Ciencia y Nutrición para el Ejercicio, los niños que realizan actividades de alto impacto tales como gimnasia, ballet y danza tienen una masa ósea más grande que aquellos que realizan actividades de bajo impacto tales como natación y ciclismo. Hasta brincar 10 minutos al día tres veces a la semana ha demostrado incrementar la masa ósea de los niños. Mientras más ejercicios de impacto realicen los niños, tendrán huesos más fuertes. Recuerde, estamos creando un banco de huesos durante estos años formidables, desde el nacimiento hasta los 30 años de edad ¡Actualmente las escuelas no ofrecen Educación Física! ¿De qué forma nuestros hijos van a realizar la recomendación de estos ejercicios?

El ejercicio es el principal componente para la construcción de hueso durante la adolescencia. Los beneficios que obtienen los huesos por el ejercicio antes, durante y después de la pubertad son dos veces mayor que durante cualquier otra etapa de la vida. Aun cuando no existe un ejercicio específicamente recomendado, los ejercicios que requieren el soportar un peso y los de alto impacto son óptimos para fortalecer los huesos. Durante estos años, el ingerir bebidas carbonatadas, el no consumir las cantidades necesarios de calcio, las anomalías en el sistema endocrínico y la falta de ejercicio resultarán en una reducida masa ósea.

¿Qué alimentos son ricos en calcio? Empezar con productos lácteos – leche, yogurt, queso cottage, queso, etc. Si sus hijos son intolerantes a la lactosa, existen alimentos fortificados con calcio y vitamina D. Los vegetales con hojas verdes son ricos en calcio. Cuando lleve a sus hijos a la visita anual con su doctor, discuta con su doctor sobre la salud de sus huesos. Pida que le recomienden suplementos y alimentos óptimos para sus hijos.

Los niños son nuestro futuro. Los niños son lo más preciado. Los niños necesitan ser cultivados. Los niños necesitan ser guiados. Los niños necesitan ser amados. Qué mejor forma de demostrar su cuidado que invitando a nuestra juventud a jugar, a moverse, a bailar, a correr y a saltar. Qué mejor forma de demostrar su cuidado que alimentándolos con alimentos y suplementos ricos en calcio, que evitándoles el ingerir bebidas carbonatadas. Qué mejor forma de invertir en nuestro futuro que enseñar a nuestros hijos a cuidar de sus cuerpos.

¿Se encuentra usted en una posición en la que puede influenciar a nuestra juventud? ¿Tiene hijos, nietos, sobrinas, sobrinos o primos que pudieran beneficiarse de esta información? Si es así, comparta esta información AHORA.

October was Osteoporosis Awareness Month and you received a bit of awareness back in June!

WHAT IS OSTEOPOROSIS?

According to the World Health Organization: "a skeletal disorder characterized by compromised bone strength predisposing one to increased risk of fracture." What does this mean in real words? It is a disease that effects the matrix of your bones, especially the back bone, the hip (femur neck), and wrist bones. Osteoporosis increases the likelihood of fractures—sometimes painful and other times without pain. This is one reason that it is considered the "silent disease". Folks may not notice they have osteoporosis until they have fractures. Fractures may reveal themselves as "My pants seem longer" or "I went to the doctor and I'm an inch shorter!" Have you seen folks, especially elders with a hunched upper back? These folks most likely have spine fractures that pitch the head forward and create a hump on the upper back. This is not inevitable. This is preventable! Age does not mean that you will have a hunched back. One can age with lovely posture and strong bones. Healthy aging takes attention. Eating right (including appropriate supplements), exercising (emphasizing strength, flexibility, balance training, and high impact movement), practicing good posture, avoiding smoking, avoiding carbonated drinks, avoiding alcohol and having regular health checkups, are all a part of a healthy lifestyle and having healthy bones.

Osteoporosis will occur in 1 out of 2 women and 1 out of 4 men over the age of 50 in the US! This number is greater than the number folks struck with all cancers combined.

In my June article I eluded to the fact that Osteoporosis is a childhood disease: *"The important part of this little rant from Monica is this: The most critical years to pay attention to bone health is childhood! From birth to age 30, we are bone making machines. From birth to age 30 we are depositing bone into our bone banks. After the age of 30, the manufacturing of healthy bone is significantly decreased and by our 50s we are losing bone. Feed all the children around you calcium rich foods; discourage sodas and caffeinated drinks and smoking. Encourage children to be active outdoors in the sun. Run. Jump. Play. Yes, our bone health is important but so is our futures. Be healthy. Promote health in our youth."*

This month I am going to approach this very serious preventable disease from another perspective. I am going to ask child care persons to listen up. Being a Grandmother of one fabulous little boy, how can we help our children, our grandchildren, our youth with building strong bones?

According to Robyn Fuchs, PhD in Exercise Science and Nutrition, Children who engage in high-impact activities like gymnastics, ballet, dancing have a greater bone mass than those who do low-impact activities like swimming and cycling. Even jumping 10 minutes a day 3 times a week has shown to increase bone mass in children. It is recommended that our kids get 40-60 minutes per day 3 times per week of exercise. The more impact children have, the stronger their bones. Remember we are creating a bone bank during these formidable years from birth to 30. Schools now do NOT offer PE! How will our children meet these exercise recommendations?

Exercise is the main component in bone building in adolescence. The bone benefits of exercise in pre and post puberty are 2 times greater than any other time. Although there is not one specific exercise that is recommended, weight bearing and high impact exercises are optimum. During these trying years, low bone mass will result with carbonated drinks, low calcium intake, endocrine abnormalities, and lack of exercise.

What are calcium rich foods? Start with dairy—milk, yogurt, cottage cheese, cheese. If your children are lactose intolerant, there are calcium and Vitamin D fortified foods. Green leafy vegetables are also high in calcium. When you bring your children to their annual doctor's appointment, discuss their bone health. Ask about supplements and optimum foods to offer them.

Children are our future. Children are precious. Children need to be nurtured. Children need to be guided. Children need to be loved. What better way to show you care — encouraging our youth to play, move, dance, run and jump. What better way to show you care —feeding them calcium-rich foods and supplements, avoiding carbonated drinks. What better way to invest in our future —teaching our children how to take care of their bodies.

Are you in a position to influence our youth? Do you have children, grandchildren, nieces, nephews, cousins who could benefit from this information? Share this info NOW.



Fotografía de / Photo by Ani Weaver, La Voz
Eggs from Hector's Honey and Vegetable Farm

EL MERCADO DE LOS GRANJEROS DE SANTA ROSA ACEPTA LAS TARJETAS EBT DE ESTAMPILLAS DE COMIDA

Adquiera alimento fresco y a precios accesibles utilizando su tarjeta EBT de estampillas de comida en el mercado de granjeros de su localidad. Todas las mañanas 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 ACCEPTS FOOD STAMP EBT CARDS

Turn your Food Stamp EBT card into fresh, affordable food at your local 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.

Funeraria Adobe Creek

Funeraria – Cementerio – Crematoria (FD-1646)
331 Lakeville Street
Petaluma, California

Se habla Espanol

Transporte Internacional.....\$3,890

- Servicios profesionales y administrativos del director de la funeraria y empleados
- Transferencia del cuerpo del lugar de fallecimiento
- Embalsamamiento
- Vestir, maquillar, y poner el cuerpo en el ataúd
- 3 horas de visitación en nuestra capilla durante las horas de negocio regular
- Transferencia al aeropuerto
- Cajón aero (necesario para proteger al ataúd en el avión)
- Trabajo administrativo del Consulado (no incluye los honorarios del consulado)
- Permiso para Tránsito del Estado
- Vehículo utilitario
- Una copia oficial del Certificado de Defunción
- Ataúd de metal 20g. sellado

En el caso desafortunado de una muerte, nosotros tenemos la experiencia práctica necesaria para hacer los arreglos para transporte de los restos humanos a México y otros países Latinoamericanos. Nosotros somos una funeraria de empresa familiar que puede asistir con entierros y cremación locales. También estamos disponibles para ayudar en hacer sus propios preparativos con anticipación.

707 789.9000 707 789.9030 fax

TONE
 PILATES DANCE YOGA

PILATES
BAILE
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

MANTÉNGASE ACTIVO Y MANTÉNGANSE SALUDABLE

Por Chris Bekins departamento salud del condado de sonoma

El otoño trae consigo un clima más frío y días más cortos, pero el cambio de estación no significa que tenemos que estar físicamente menos activos. De hecho, la amplia gama de colores, el aire frío y los cielos limpios del otoño pueden proporcionar un tiempo maravilloso para que las familias del Condado de Sonoma disfruten de caminatas, paseos en bicicleta y otras actividades que se pueden realizar al aire libre.

El mantenerse activo durante todo el año es una parte muy importante para estar saludable. El ejercicio nos ayuda a mantenernos en un peso saludable y a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, de presión sanguínea alta, de enfermedades cardíacas, de derrames cerebrales y de ciertos tipos de cáncer.

Establézcase una meta de mantenerse jugando con sus hijos por al menos 60 minutos y 30 minutos de actividad física moderada y orientada para adultos diariamente. Sin embargo, estas actividades no tienen que ser realizadas en un solo periodo de tiempo. Los expertos en ejercicios corporales indican que seis periodos de 10 minutos de ejercicio al día pueden proporcionar tanto beneficio como 60 minutos consecutivos de ejercicio.

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Muchos parques locales, regionales y estatales son excelentes lugares para la realización de actividades al aire libre durante el otoño. Sus áreas de juego, sus senderos para realizar caminatas largas, sus campos para juegos y las playas ofrecen muchas opciones a bajo costo para que las personas puedan divertirse al aire libre. Para obtener una guía que contenga todos los parques del área, busque el directorio de recursos para la realización de actividades físicas del *Network for a Healthy California* (Red para una California Saludable) en el sitio de Internet www.northcoastnutrition.org (la información sólo aparece en inglés). Este directorio incluye las descripciones de los parques tales como horarios, mapas, costo de la entrada y ligas a cada uno de los parques.

Si usted o su familia necesitan una motivación extra para salir y disfrutar del aire libre cuando el clima frío o la seguridad sean una preocupación, considere formar grupos de juegos con sus vecinos o bien participar en una excursión organizada. *Land Paths* es una organización local sin fines de lucro que patrocina caminatas en senderos y aventuras dirigidas a los niños, las cuales son gratuitas; para obtener mayor información, visite www.landpaths.org (la información aparece en inglés y en español). *Sonoma County Regional Parks* (Parques Regionales del Condado

de Sonoma) también ofrece en su sitio de internet caminatas guiadas y eventos dirigidos a la familia, www.sonoma-county.org/parks (la información aparece sólo en inglés).

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EN ÁREAS CERRADAS

Cuando el clima ya es frío o bien lluvioso para salir afuera a realizar actividades, a continuación se presentan algunas sugerencias para ayudar a que su familia se mantenga activa aún en áreas cerradas:

- Ponga la música favorita de sus hijos y permítalos ejercitarse y sudar mientras bailan.
- Jueguen a las escondidas o, si existe una habitación adecuada en casa, haga un espacio y brinquen la cuerda.
- Limite el uso de la televisión, la computadora y los videojuegos a dos horas o menos al día. Recuerde, que como padre o madre de familia, usted tiene el control remoto.
- Rete a aquellos que ven televisión a que se ejerciten haciendo lagartijas y sentadillas durante los comerciales. Unase a la competencia.
- Pida prestado un DVD para hacer ejercicios en la biblioteca y ejercítense en casa.
- Haga que sus hijos realicen ejercicios de estiramiento antes de que se vayan a la cama — esta rutina les puede ayudar tanto a usted y a sus hijos a que se relajen y duerman mejor.
- Realice una visita a diversas organizaciones tales como Sonoma County Family YMCA, Boys & Girls Club o bien a los Departamentos de Parques y Recreación, ya que realizan actividades en áreas cerradas tales como baloncesto, zumba y natación.
- Visite el sitio de internet en *Champions for Change* (Campeones por un Cambio) de Network: www.cachampionsforchange.net or www.campeonesdelcambio.net para obtener recomendaciones sobre cómo mantener a los niños **activos**. Estos "campeones" son padres de familia "reales" haciendo cambios saludables por sus familias.

Al invitar a su familia a que se mantenga activa durante todo el año, usted los ayuda a reducir los riesgos de padecer diversos problemas de salud. El mantenerse activo también mejorará su autoestima, ayudará a combatir el estrés y los ayudará a desarrollar la energía que necesitan para obtener el mejor rendimiento en la escuela y en el trabajo.

STAY ACTIVE, STAY HEALTHY

By Chris Bekins

sonoma county department of health services

Fall brings cooler weather and shorter days, but the change in seasons doesn't mean we have to become less physically active. In fact, with rich colors, crisp air and clear skies, autumn can be a wonderful time for Sonoma

County families to enjoy walks, bike rides and other outdoor activities.

Staying active year-round is an important part of staying healthy. Exercise helps us maintain a healthy weight and lower our risk for type 2 diabetes, high blood pressure, heart disease, stroke and certain forms of cancer.

Aim for at least 60 minutes of active play for children and 30 minutes of moderate physical activity for adults each day.

However, that activity doesn't have to happen all at once. Fitness experts remind us that six, 10-minute periods of exercise can be just as beneficial as 60 consecutive minutes.

OUTDOOR ACTIVITIES

Many local, regional and state parks are great settings for fall outings. Their playgrounds, hiking trails, playing fields and beaches offer many low-cost options for outdoor fun. For a one-stop guide to the area's parks, check out the *Network for a Healthy California's* physical activity resource directory at www.northcoastnutrition.org. (English only)

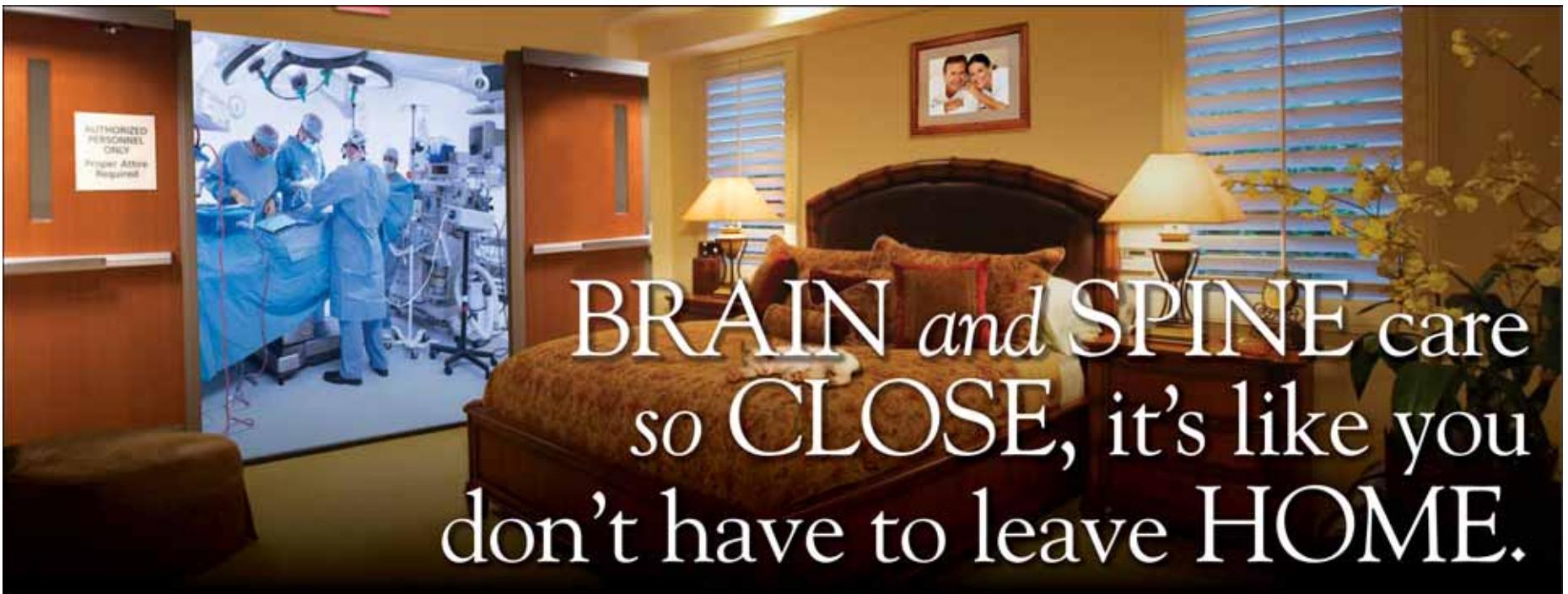
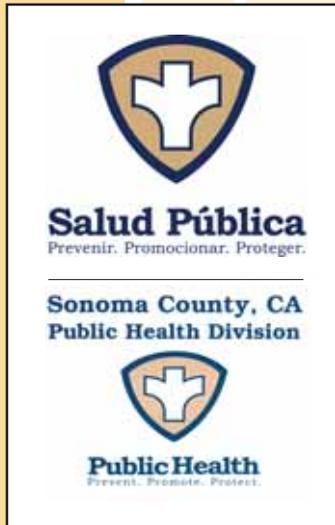
The directory includes park features, hours, maps, admission prices and links to each park. If you or your family need extra motivation to go outdoors when the weather's cold or safety is a concern,

consider forming play groups with neighbors or participating in an organized outing. *Land Paths* (www.landpaths.org) (English /Español) is a local nonprofit that sponsors bilingual, free hikes and kid-friendly adventures. Sonoma County Regional Parks (www.sonoma-county.org/parks) (English only) also offers some guided walks and family events.

INDOOR ACTIVITIES

When the weather turns too cold or wet to get outdoors, here are some suggestions for helping your family be active indoors:

- Turn on your children's favorite music and let them work up a sweat by dancing.
- Play hide-and-seek or, if there's room in the house, clear a space and jump rope.
- Limit TV, computer and video games to two hours or less each day. Remember, as the parent, you control the remote.
- Challenge TV watchers to do push-ups and sit-ups during commercials. Join in the competition.
- Borrow an exercise DVD from the library and work out at home.
- Lead your children in stretches before bedtime — a routine that may help both you and your children relax and sleep better.
- Check with the Sonoma County Family YMCA, Boys & Girls Clubs or your city's Parks and Recreation Departments for low-cost, indoor activities like basketball, Zumba and swimming.
- Visit the *Network's* Champions for Change website: www.cachampionsforchange.net or www.campeonesdelcambio.net for more tips on keeping kids active. These "champions" are real parents making healthy changes for their families. By encouraging your family to be active year round, you can help them reduce their risk of health problems. Being active will also improve their self-esteem, relieve stress and help them develop the energy they need to perform well at school and work.



If you or someone you love ever has a neurological or spinal condition, or suffers from a traumatic nervous system injury, world-class care is right here in Napa.

Introducing the new Queen of the Valley Peggy Herman Neuroscience Center. The Center includes a collaboration with the UCSF Department of Neurological Surgery at UCSF Medical Center, which ranks among the top five neurology and neurosurgery programs in the nation and "Best in the West" (by *U.S. News & World Report*).

The Center treats patients suffering from neurological conditions such as tumors, spinal lesions, peripheral nerve disorders, many cerebrovascular disorders, acute and chronic pain syndromes, and the majority of brain and spinal injuries.

To learn more, visit www.thequeen.org/neuro.

Peggy Herman Neuroscience Center



A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

www.thequeen.org



Looking for just the right doctor? Call 1.877.Queen Line (1.877.783.3654)

EL CHEF LE CILANTRO SE UNE AL MES DE LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Los invito al Día Mundial de la Diabetes que se celebrará el domingo 13 de noviembre en el College of Marin, ubicado en el 835 College Ave, Kentfield de 12-5pm.

Bon jour amigos, soy yo otra vez. Hoy quiero contarles lo que aprendí sobre la **DIABETES**. Al principio cuando me dijeron que se trataba de una enfermedad que en la que la sangre tiene azúcar dije: ¡*Sacre bleu!* Debe ser algo bueno, tener la sangre dulce debe hacer que las personas sean más amables. Pero no, estaba equivocado y como siempre, busqué un experto para que me ayudara. Así fue como conocí a Richard Waxman, presidente y fundador de LIFT/levántate, una organización sin fines de lucro que se preocupa para que las familias sean activas y coman nutritivamente, eso me llamó la atención. Richard me explicó que la diabetes es una enfermedad crónica muy devastadora, que al final puede causar ceguera a la persona que la padece, también puede causar amputaciones de los pies, y la mayoría de las ocasiones lleva a la muerte. Con todo eso, yo estaba aterrorizado de la diabetes y le pregunté si era contagiosa. Con mucha paciencia me explicó que las causas de la diabetes son generalmente debido a la mala dieta y la inactividad física que nos llevan a ganar mucho peso. *Oui, Oui...* le dije... es por eso que yo he venido a los EEUU, a aprender de los latinos cómo cocinar en forma saludable.



Richard me invitó a la celebrar el Mes de la Prevención de la Diabetes, donde las personas en riesgo aprenderán algunas recomendaciones que ayudan a prevenir la diabetes y a evitar complicaciones. Mucha gente está en riesgo y no lo sabe, eso sí es peligroso. Cerca de 1.6 millones de nuevos casos de diabetes fueron diagnosticados en el año de 2007, eso significa ¡Más de 4300 nuevos casos al día! Debemos detener esto.

Los invito al Día Mundial de la Diabetes que se celebrará el domingo 13 de noviembre en el College of Marin, ubicado en el 835 College Ave, Kentfield de 12-5pm, no tiene costo alguno y habrá muchos servicios y recursos gratis en español para la detección y prevención temprana, los cuales serán ofrecidos a los asistentes. Para más información sobre cómo asistir comuníquese al 415.507.1564 o envíe un email a info@DiabetesDayBayArea.org

DIP DE GARBANZOS CON VEGETALES FRESCOS

Rinde 4 porciones (porción = 2 cucharadas)

- 1 lata (15 oz) de garbanzos colados y enjuagados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 zanahoria mediana cortada en tiras
- 2 tallos de apio, en tiras
- ½ taza de chicharos asiáticos (snap peas)

Instrucciones: licue los primeros 8 ingredientes hasta que la mezcla este cremosa. Sirva a temperatura ambiente con los vegetales. Tiempo preparación: 15 min. ¡**Bon appetit!**

CHEF LE CILANTRO PARTICIPATES IN DIABETES AWARENESS MONTH

Come to World Diabetes Day at College of Marin 835 College Ave, Kentfield Sunday November 13, 2011 12-5pm

Bon jour friends, It's me again. I want to tell you what I've learned about **DIABETES**. When they told me it meant there was sugar in the blood, I thought to myself, *sacre bleu!* That can't be such a bad thing. Maybe people are nicer with more sugar. I was totally wrong. As always, I tried to find an expert to explain this to me. That's when I met Richard Waxman from LIFT/Levántate, president and founder of this non-profit that works with families in nutrition and physical activity. Richard told me diabetes was a chronic disease that leads to many problems including blindness, amputation of feet and even death. I was scared: I wanted to know if it was contagious. He patiently explained to me that this condition was caused by poor eating habits and lack of physical activity that leads to overweight and obesity. *Oui Oui,* I said to Richard, that's why I'm here in America to learn to cook healthy from Latino families.

Richard invited me to the World Diabetes Day in the Bay Area to promote diabetes awareness. Many people may be at risk and have no idea. In this free bilingual event they will learn how to prevent and avoid complications. Free resources and services will be available. About 1.6 million new cases were diagnosed in 2007: that's over 4300 new cases a day!

We must stop this! For more information call 415.507.1564 or info@DiabetesDayBayArea.org

CHICKPEA DIP WITH FRESH VEGETABLES
Makes 4 servings (serving = 2 tablespoons)

- 1 can (15 oz) chickpeas (garbanzo beans) drained and rinsed
- 3 cloves garlic; ¼ cup plain lowfat yogurt
- 1 tablespoon lemon juice; 1 teaspoon olive oil
- ¼ teaspoon salt; ¼ teaspoon paprika
- 1/8 teaspoon ground black pepper
- 1 medium carrot, sliced; 2 medium celery stalks, sliced
- ½ cup snap peas.

Preparation: put the first eight ingredients into a food processor and blend until smooth. Serve at room temperature with vegetable slices and snap peas. Prep time: 15 min. **Bon appetit!**



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

Domingos de Diversión de Otoño en las Máquinas
Tragamonedas day
 Octubre - Noviembre

Juega y gana tu parte de los \$50,000

Todos los domingos del 2 de octubre al 27 de noviembre

El registro comienza a las 5:30pm

RIVER ROCK CASINO

www.riverrockcasino.com 707.857.2777/877.883.7777
 Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.
 Vuelta a la izquierda sobre la autopista 128 E

SEGUROS DE AUTO Lic#OC13463

COST-U-LESS INSURANCE CENTER

Tan Bajo Como **\$1** Al Día

- DUI's
- SR-22
- Infracciones
- Accidentes
- ¿Sin Licencia?

¡No Hay Problema!

¡Ahora! **¡Ahora!** **¡Ahora!**

AUTO **CASA** **VIDA**

STOP **¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!**

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less
707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican Restricciones

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.538.1812

NOTICE OF FUNDING AVAILABILITY

Notice is hereby given that the Sonoma County Community Development Commission expects to Community Development Block Grant (CDBG), Home Investment Partnerships (HOME), Emergency Solutions Grant (ESG), and Community Services Fund-ing (CSF) funds for the 2012-2013 program year. The funding will be available countywide except for projects located within or primarily benefiting the cities of Santa Rosa and Petaluma.

These funds can be used by nonprofits and governmental jurisdictions in many ways. In order to be eligible for funding, proposed activities must benefit lower income households. Eligible activities include: purchase of land to build housing, rehabilitation of housing, improvements of public facilities such as senior centers and homeless shelters, access modifications, job training, operation of homeless shelters, homebuyer assistance, fair housing and other public services.

If you are interested in submitting a proposal, forms are available at the Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA. 95403 or on the website at www.sonoma-county.org/cdc

NOTIFICACIÓN SOBRE FONDOS DISPONIBLES

Se notifica que El Sonoma County Community Development Commission espera recibir fondos de Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership (HOME), Emergency Solutions Grant (ESG) y Community Service Funding (CSF) para el año fiscal de programas del 2012-13. Los fondos serán disponibles para todo el condado con excepción de proyectos localizados dentro de, o en beneficio principalmente de las ciudades de Santa Rosa y Petaluma.

Organizaciones sin fines de lucro y jurisdicciones gubernamentales pueden usar estos fondos en muchas maneras. Para ser elegible para fondos, la actividad propuesta debe de ser principalmente en beneficio de hogares de bajos ingresos. Actividades elegibles incluyen: obtener propiedad para construcción de viviendas, rehabilitación de viviendas, mejoramientos en servicios públicos como centros de ancianos y refugios para personas sin hogar, modificación de acceso, entrenamiento de trabajo, operación de refugios para personas sin hogar, vivienda justa y otros servicios municipales.

Si tiene interés en someter una propuesta, solicitudes están disponibles en la oficina del Sonoma Co. Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA. 95403 o en nuestro sitio del internet en www.sonoma-county.org/cdc.

EMPLEOS / JOBS

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! **Orientaciones en español:** jueves a las 10 de 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 at 1:30 p.m.

Please bring your Driver's License

and Social Security Card

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link

2227 Capricorn Way, Suite 100

Santa Rosa, CA 95407

www.joblinksonomacounty.com

SE NECESITAN VOLUNTARIOS QUE HABLEN ESPAÑOL E INGLÉS PARA QUE AYUDEN A LAS PERSONAS EN SU DECLARACIÓN DE IMPUESTOS

El programa de Ayuda para la Declaración de Impuestos de AARP está actualmente reclutando voluntarios para la temporada de impuestos del año 2011. El entrenamiento será realizado en inglés, pero las computadoras laptop que se utilicen ofrecerán el programa para impuestos en español. Se les pide a las personas que deseen participar como voluntarios que se registren directamente en el sitio de internet <https://login.aarp.org/online-community/loginform.action>. El entrenamiento será proporcionado por las Asociación Americana de Personas Retiradas (AARP, por sus siglas en inglés), el Servicio para las Rentas Internas (IRS, por sus siglas en inglés) y el Consejo para la Franquicia de Impuestos del Estado de California. Además de entrenar a los consejeros para impuestos, también se necesita de recepcionistas en las ciudades de Healdsburg y Sebastopol. En Santa Rosa existen lugares para ser ocupados por voluntarios y recepcionistas voluntarios en el Santa Rosa Senior Center, Oakmont y el Centro Comunitario Finley. No es necesario que traiga una computadora laptop, pero si puede, facilitaría el entrenamiento.



Apartmentos para personas de la tercera edad a precios bajos.
PEP Housing cuenta con 13 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 13 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! **707-762-2336**
www.pephousing.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 o 566.8410**

Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices Santa Rosa

RENTALS • ALQUILER

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**

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

CLASES • CLASSES

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**

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

Santa Rosa \$175 Espacio para almacén, localizado justo debajo del apartamento # 717. Tiene 567 pies cuadrados. **715 Mendocino Ave**

\$950 2 recámaras, segundo piso, alfombra/pintura seminueva, agua y basura incluidos. **500 Arrowood Drive # 5**

Rohnert Park \$825 ¡Especial!! sube a \$1025 en 2 meses, 2 recámaras, comedor, sala, balcón, lavandería, incluye agua y basura. **7305 Boris Court #16**

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

SPANISH/ENGLISH SPEAKING TAX-AIDE VOLUNTEERS NEEDED NOW

The AARP Tax-Aide program is actively recruiting now for volunteers for the upcoming 2011 tax season. Free local instruction will be in English, but the supplied laptop computers can be viewed in Spanish. Volunteers are asked to register directly at <https://login.aarp.org/online-community/loginform.action>. Training will be provided and supervised by the American Association of Retired Persons, Internal Revenue Service and the State of California Franchise Tax Board. In addition to trained counselors, greeters are also needed in the cities of Healdsburg and Sebastopol. In Santa Rosa there are counselor and greeter openings at the Santa Rosa Senior Center, Oakmont and at Finley Community Center. A personal laptop computer is not required but can facilitate training.

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 educación.*
- 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. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.*

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada 707 573 1620

422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita. Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

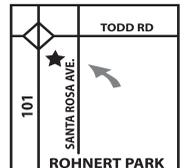
Need English/Spanish Translations?

Call La Voz @ 707.538.1812

for quotes and information or email info@lavoza.us.com

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling



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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

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

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

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

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

Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • *Open Daily 8-5 except major holidays*

707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit



Every child deserves a family...

Do you have space in your home, in your heart?

We are looking for families...to provide temporary foster care...to adopt and provide a forever family

Cada niño merece una familia...

¿Tiene espacio en su hogar, en su corazón?

Buscamos familias...de cuidado de crianza temporal...de adopción para siempre

P.O. Box 2079, Sebastopol, CA 95473

www.tlc4kids.org Calif. license #496800950 & #496800889

Para información en español llame (707) 823.7300 ext. 234

For information in English call (707) 823.7300 ext. 220

¿Estará el apartamento disponible cuando escuchen mi acento?

Llamé a 5 números diferentes acerca de apartamentos para alquilar. Todos me dijeron que habían sido alquilados. Comencé a sospechar, así que le pedí a una amiga anglosajona que llamara para confirmar. Repentinamente, estos mismos apartamentos estaban disponibles. La nacionalidad es protegida por la ley. Si usted siente que ha sido discriminado, llame al **1-800-669-9777.**

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

Will the apartment still be available when they hear my accent?

I called 5 different numbers about apartments for rent. They all said they had been rented. I started to get suspicious so I had a white friend call. Suddenly these apartments were available. National origin is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call **1-800-669-9777.**

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



Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. 800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275 • fairhousinglaw.org

VIVIENDA JUSTA EN MARIN FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025 TDD: 800 735-2922 • se habla español EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!

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 HABLE ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

Coyote Den Bar & Dance Hall

Enjoy Free Live Entertainment

"NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

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

Pokar Mexicano

Todos Los Viernes y Sábados
En Nuestro Acondicionado
Salon De Pokar

Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Wednesday,
8:30 pm to 12:30 am
Mexican Karaoke
No cover charge.



Thursday **Karaoke**
8:30 pm to 12:30 am
with LD Production.
No cover charge.

\$5 Cover Charge on
Friday & Saturday nights
– receive \$5 free play

Friday Nov. 4, 9 pm
Los Traviesos de Jolibud
Rancheras & Cumbia

Saturday Nov. 5, 9 pm
California BAD Boys
Male Revue Show

Friday Nov. 11, 9 pm
Mariachi Corporales
e Indecisos Musical
Banda, Rancheras
& Cumbia

Saturday Nov. 12, 9 pm
The Fulcrum
Rock & Roll

Friday Nov. 18, 9 pm
La Potencia de
Michoacan
Banda, Rancheras
& Cumbia

Saturday Nov. 19, 6 pm
UFC 139
Estreno Musical -
After @ 9 pm

Friday Nov. 25, 9 pm
Banda Pacifica
Banda, Rancheras
& Cumbia

Saturday Nov. 26, 6 pm
Grupo El Recuerdo
Cumbia & Rancheras



coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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



Privacidad. Tranquilidad. Perfecto.

Muchas generaciones han sido traídas a este mundo con la guía de personas expertas en este tipo de cuidados, que trabajan en los Centros Familiares de Maternidad de los hospitales Petaluma Valley y Santa Rosa Memorial. Para su total tranquilidad, rodéese de la experiencia clínica de nuestros amables profesionales, todo sin sacrificar la sensación de intimidad del hogar. Nuestras habitaciones privadas cuentan con espacio suficiente para que el papá y otros miembros de la familia puedan visitar cómodamente. Para coordinar un recorrido en uno de nuestros Centros Familiares de Maternidad, por favor llame al (707) 778-2780 para comunicarse con el Petaluma Valley Hospital, o al (707) 522-1544 para comunicarse con el Santa Rosa Memorial Hospital.

Privacy. Peace of mind. Perfect.

Many generations have been guided into this world by the expert caregivers at the Family Birthing Centers at Petaluma Valley and Santa Rosa Memorial Hospitals. For complete peace of mind, surround yourself with the clinical expertise of our compassionate professionals – all without sacrificing the intimate feeling of home. Our private rooms comfortably accommodate fathers and extended families. To arrange a tour at one of our Family Birthing Centers, please call (707) 778-2780 for Petaluma Valley Hospital or (707) 522-1544 for Santa Rosa Memorial Hospital.

Santa Rosa Memorial Hospital
Petaluma Valley Hospital 
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

StJosephHealth.org

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

SPRING CLASSES START JANUARY 17 Register In Person January 9 **Register Online!** www.santarosa.edu



CREATE YOUR FUTURE AT SRJC

Register Early Online to Get the Classes You Need!

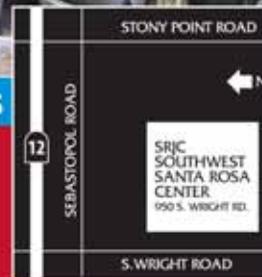
- English as a Second Language (ESL)
- Basic Skills! Prepare for College Level
- Job Training! 160+ Certificate Programs
- Associate Degrees! University Transfer

Continuing Students
Priority Registration
Begins Nov 28
Open Web Starts Dec 12



SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

Santa Rosa Southwest Center
950 S. Wright Rd., Santa Rosa, CA 95407
(707) 527-4229



Inscríbese en la red www.santarosa.edu/bienvenidos

- 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 & Spanish Literacy
- CLASES CON CRÉDITO:** Tecnología electrónica **CREDIT CLASSES:** Electronic Technology

Lowest Fees in Nation \$36/Unit Financial Aid www.santarosa.edu/finaid BOG Fee Waiver www.santarosa.edu/BOG

¡Oferta por tiempo limitado!

4 líneas por \$100

Llamadas, mensajes de texto e Internet ilimitados para cada línea.
Sin contrato anual. Incluye impuestos y cargos normativos.

Ahorra \$30

El reembolso por correo se hace a través de la tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS



Precio minorista sugerido: \$69. No incluye impuestos sobre las ventas.

\$39 Tras reembolso por correo.



metroPCS
Telefonía celular para todos.

888.8metro8

metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

<p>Clearlake Real PCS 14913 Lakeshore Dr. Ste. A (707) 994-9700</p>	<p>Napa Reyes Group 2007 Redwood Rd. (707) 224-1265</p>	<p>Golden State Wireless 1553 S. Novato Blvd. Ste A (415) 892-3928</p>	<p>San Rafael Reyes Group 125 Bellam Blvd. (415) 454-2939</p>	<p>Metrocell 750 Stony Point Rd. Ste. 150 (707) 566-8188</p>	<p>Reyes Group 1975 Mendocino Ave. (707) 579-6279</p>	<p>Sebastopol Reyes Group 779 Gravenstein Hwy. South (707) 829-3380</p>
<p>Healdsburg Reyes Group 1387 Healdsburg Ave. (707) 473-0531</p>	<p>Unlimited Electronics 1643 W. Imola Ave. (707) 254-9400</p>	<p>Petaluma Digicom Wireless 64 E. Washington St. (707) 762-6969</p>	<p>Santa Rosa Digicom Wireless 1680 Petaluma Hill Rd. (Adentro de Lola's Market) (707) 568-6969</p>	<p>Real PCS 938 W. College Ave. (707) 570-2344</p>	<p>Reyes Group 3080 Marlow Rd. Ste. A-3 (Rosewood Village centro comercial) (707) 544-1297</p>	<p>Sonoma Castellanos Jewelers 18901 Sonoma Hwy. (707) 935-8583</p>
<p>Lakeport Real PCS 1206 S. Main St. (707) 263-4500</p>	<p>Novato Creative Wireless Communications 936 7th St. Ste. D (415) 899-1666</p>	<p>Metrocell 231 E. N. McDowell Blvd. (707) 762-8882</p>	<p>Metrocell 555 Sebastopol Rd. (707) 579-8002</p>	<p>Real PCS - Coddington Center Mall 359 Coddington Center (707) 578-7505</p>		<p>Ukiah Real PCS 710 S. State St. Ste. A (707) 462-6425</p>
				<p>Real PCS - Santa Rosa Plaza 1025 Santa Rosa Plaza (Al lado de Best Buy Mobile) (707) 578-7818</p>		

Oferta de reembolso por correo: los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Compra un nuevo teléfono elegible y recibe una tarjeta Visa prepagada de MetroPCS. La tarjeta Visa prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank™ conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. El monto del reembolso dependerá del teléfono comprado. Oferta de reembolso no disponible para todos los teléfonos. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. No están disponibles todos los teléfonos para todos los planes de tarifas. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. No incluye impuestos sobre las ventas. Se aplican ciertas restricciones. Oferta no válida en Connecticut y Rhode Island.
Oferta de tiempo limitado, sujeta a cambios. Se aplican restricciones. Debe tener al menos 4 líneas de servicio activas en una cuenta para ser elegible para obtener una tarifa promocional. Consulta a un asociado de ventas para conocer los teléfonos elegibles incluidos en esta excelente oferta. Los planes incluyen todas las funciones del plan de servicio de \$40 al mes. Oferta no disponible para todos los planes de tarifas ni para todos los teléfonos. Cobertura calculada para una población de más de 200 millones, según datos de Target Pro de 2010. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. El servicio de MetroPCS es solo para uso personal. Consulta en la tienda o en metropcs.com para obtener detalles, cobertura, teléfonos y los términos y condiciones del servicio.