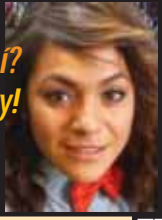


50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
un periódico comunitario
producido y operado en la región.

¡Nueva galería de fotos
de La Voz! ¡Aparece ahí?
New La Voz photo gallery!
Are you there?

www.lavoz.us.com



50% ENGLISH – 50% SPANISH
locally owned and operated
community newspaper.



© 2013 • La Voz • 50¢

BILINGUAL NEWSPAPER



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
NEWSPAPER

¡50% EN ESPAÑOL!

El Mejor Periódico Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL NEWSPAPER

¡Feliz Año Nuevo! Happy New Year!

¿Qué haría Martin AHORA?

What would Martin do NOW?

Martin Luther King, Jr.
Annual Birthday Celebration
Celebración Anual de su Nacimiento

Domingo 13 de enero • Sunday, January 13, 2013
Santa Rosa High School Auditorium
1235 Mendocino Ave, Santa Rosa 95401

5:00-7:30 pm • Middle School and High School Oratories • Keynote: Vince Harper
of Community Action Partnership (CAP) • Retiring Rep. Lynn Woolsey •
Afrikan P. featuring Laydee Poetry • THE LOVE CHOIR • Summerfield
Waldorf School performance • Zenekar & Special Guests
The Celebration Mass Choir • Awards Presentation •
Children's Art Contest • Special Children's Program
(ages 4-8) in a separate room

Monday, January 21, 10 am-4 pm:
A Day On Not A Day Off
Community Baptist Church,
1620 Sonoma Ave.,
Santa Rosa
Celebrate community!

Both events are FREE
Info: (707) 795-1044
Presented by the Martin Luther King
Birthday Celebration Committee

Inmigración • Immigration • Los DREAMers

**UNA BIENVENIDA PARA UN MILLÓN
DE MIEMBROS DE LA COMUNIDAD**
Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Ellos vienen todos los días a mi oficina en Santa Rosa. Vienen con paquetes ordenados con la historia de su vida en los Estados Unidos – tarjetas de vacunas, informes escolares, talones de cheque de trabajos que realizaron mientras asistían a la preparatoria, premios que recibieron en la universidad. Los mayores vienen solos o con sus parejas. Los más jóvenes vienen con padres ansiosos. Todos tienen muchas expectativas, están nerviosos pero con esperanza. Estos son los DREAMers, las personas jóvenes que serán protegidas por la Orden Ejecutiva del Presidente Obama, la cual implementó el DREAM Act que el Congreso no pudo pasar. Ellos son los jóvenes indocumentados traídos aquí por sus padres, casi siempre sin visa. Han crecido en nuestro país sin papeles: sin tarjeta de seguro social, sin licencia de conducir, sin un futuro real.

Nuestros condados tienen miles de DREAMers. Ellos asisten a la escuela preparatoria con nuestros hijos. Nos atienden en restaurantes. Muchas veces sobresalen por sus capacidades mientras asisten a la universidad. El norte de la Bahía se ha visto enriquecido por su presencia y aun así ellos han sufrido por el temor, la ansiedad y el desamparo que conlleva el no contar con estado legal en los EEUU. No pudieron obtener ayuda financiera para la escuela o para salir adelante con su carrera. La mayoría no puede conducir legalmente. Si lo hacen, toman el riesgo de ser deportados a un país que muchos de ellos nunca han conocido. Estos son los "illegales" invisibles que son atacados por las fuerzas contra los inmigrantes. En realidad, ellos son nuestros vecinos.

VEA UNA BIENVENIDA EN LA PÁGINA 6

**A WARM WELCOME TO ONE MILLION
MEMBERS OF THE COMMUNITY**
By Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Every day, they come to my law office and other law offices all over Sonoma County. They come with tidy stacks of records from their years of life in the United States — vaccination cards, dog-eared school grade cards, pay stubs from high school jobs, college awards. The older ones come by themselves or with their spouses. The younger ones come with anxious parents. All of them are expectant, nervous, hopeful.

These are the DREAMers, the young people covered by President Obama's Executive Order, effectively implementing the DREAM Act which Congress could not pass. They are undocumented youth brought here by their parents, usually without a visa. They have grown up in our county without papers: without a social security card, without a driver's license, without a real future.

The North Bay has many thousands of DREAMers. They attend high school with our kids. They wait on us at restaurants. They often excel at community colleges or university. Our county has been enriched by their presence and yet they have suffered with the fear, the anxiety and the helplessness that goes along with lacking legal status from the U.S. government. They were unable to get school financial aid or move forward with a career. Most cannot even drive legally. If they did, they risked being deported to a country many of them never knew. These are the invisible "illegals" that the anti-Immigrant forces in this country like to attack. In fact, they are our neighbors.

SEE WARM WELCOME ON PAGE 4

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



La estudiante de la localidad, Alexis Vargas, se vio involucrada en un trágico accidente automovilístico y actualmente se encuentra varada en un hospital mexicano con lesiones serias y una gran deuda. Alexis es líder en el programa Peer Outreach, es cinta roja de Tae Kwon Do, bailarina, porrista y participante del Programa para la Universidad en la Escuela Preparatoria Elsie Allen. Visite www.lavoz.us.com para obtener información de los próximos eventos para recaudar fondos o bien deposite su donación en el Redwood Credit Union, cuenta #192288, bajo el nombre de Gabriel Vargas. Vea la historia en la pág. 8.

Local student, Alexis Vargas, was involved in a tragic car accident and is stranded in a Mexican hospital with serious injuries and mounting debt. Alexis is a Peer Outreach Leader, Tae kwon do red-belt, dancer and varsity cheerleader enrolled in the University Program at Elsie Allen High School. Visit www.lavoz.us.com for upcoming fundraisers or donate to Redwood Credit Union Account #192288 under the name Gabriel Vargas. Story on page 8.

La Planta Carnívora — quien tiene mandíbulas para devorar insectos desprevenidos — un poema de Radha Weaver. Entretenido y educativo a la vez. Vea la página 7.



The Venus Flytrap — a carnivorous plant that has bug-eating jaws — a poem by Radha Weaver. Entertaining and educating at the same time.



Spiro K. Pistolas
Abogado de accidentes en el trabajo. Si no gana, no paga. Llámenos hoy mismo para ayudarlo. 707 864-2000 ó 510 734.0367.
Please see ad on page 10.

**Día festivo de Martin Luther
Lunes, 21 de enero de 2013**

Golden Gate Transit: Servicio regular
Golden Gate Sausalito Ferry: Servicio de día festivo
Golden Gate Larkspur Ferry: Servicio de día festivo ampliado

**Martin Luther King Holiday
Monday, January 21, 2013**

Golden Gate Transit: Regular Service
Golden Gate Sausalito Ferry: Holiday Service
Golden Gate Larkspur Ferry: Expanded Holiday Service

www.goldengate.org

**Día festivo de
Martin Luther King
Horario para el Ferry
de Larkspur
Lunes 21 de enero
de 2013**

**Martin Luther King
Holiday
Larkspur Ferry
Schedule
January 21, 2013**

Salida/Depart Larkspur	Llegada/Arrive San Francisco	Salida/Depart San Francisco	Llegada/Larkspur
4:51 am Bus departs	5:25 am (Financial District)	---	---
5:22 am Bus departs	5:58 am (Financial District)	---	---
7:10 am	7:40 am	7:45 am	8:15 am
8:20 am	8:50 am	9:10 am	9:45 am
9:40 am	10:30 am	---	---
10:40 am	11:10 am	11:20 am	11:50 pm
11:40 am	12:30 pm	12:40 pm	1:30 pm
12:40 pm	1:10 pm	1:20 pm	1:50 pm
1:40 pm	2:30 pm	3:45 pm	4:35 pm
4:45 pm	5:35 pm	6:25 pm	7:15 pm
---	---	7:25 pm	8:10 pm

Bold = pm times

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



U-JAM Fitnesssm
 3 month special \$150!
 Unlimited classes!
 Morning: M-Th 9:15am
 Night: M-W-F 7:15pm
 \$10 Drop in
 \$70 for a 10-class card.
 \$65/month.

U-Jam Fitnesssm unites world beats with urban flavor and takes you around the world from Hip-Hop to Bollywood, with an intense cardio vascular workout!

VIP Special Card is 3 months for \$150. Access to 84 classes, less than \$1.80 per class!

U-Jam Fitnesssm is Universal, Unique and eUphoric. So put on your high-tops and let the music drive you. Located at: Calikicks Martial Arts Academy 3445 Sebastopol Road Santa Rosa, CA 94507

707 535 0368

Cal Kicks Martial Arts Academy has been offering instruction and training in Taekwondo since 1999.

Discipline Respect Positive Attitude Focus Self esteem Friendship

Cal Kicks MARTIAL ARTS ACADEMY

Building a strong body mind and spirit

Cal Kicks MMA has produced champions in life as well as in the martial arts

\$75.00 Per Month

\$95.00 Special

707 535 0368

Olympic Style Tae Kwon Do

Calikickstkd.com

Discipline, Respect, Focus, Positive Attitude, Self Esteem, Friendship! ¡Disciplina, Respeto, Enfoque, Actitud Positiva, Auto Estima, Amistad! Olympic style tae kwon do • strong body, mind and spirit

ENERO/ JANUARY 2013:

Publisher / Editorial / Art Director: **Ani Weaver**

CIRCULATION: Bob Henry, 707.206.0393 Sonoma, Mendocino, Lake, Napa and Marin Counties. Teresa Foster, 707.255.8666 Napa, Fairfield. Schools / agencies and other areas, 707.538.1812.

EDITORIAL BOARD OF DIRECTORS:

Ani Weaver MA, MFT; Dr. Carl Wong; Francisco Vázquez PhD, SSU; Frank Pugh, VP, Board of Trustees, SRCS; Jane Escobedo, SCOE; Brian Shears PhD, SSU; Ruth A. González; Ellie Galvez-Hard Edd;

SALES: Please call La Voz at 707.538.1812.

Classified: ads@lavoza.com.

COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Associate Editor: Ruth A. González; Assistant Editor: Radha C. Weaver; Editor, Spanish: Chiquis L.

TRANSLATORS: Chiquis L., Odacir Bolaño.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver; assisted by Ruth A. González.

PHOTOGRAPHY: Craig Davis; Matt Canniff; Ani Weaver

Historical Cartoonist: Emilio Rodríguez Jiménez, México;

CONTRIBUTORS: Ruth González; Radha C. Weaver; Craig Davis; Marisol Muñoz-Kiehne; Chris Kerosky; Monica Anderson; Dr. Christi Cambor; Noris Binet; Susan Cooper DDS; Jennifer Meyers; David Anglada-Figueroa. ¡Gracias!

SUBSCRIPTIONS: For one year, please send \$35 check or money order made out to "La Voz" and your name and address to La Voz at PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402

LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER

PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 707.538.1812

www.lavoza.com • news@lavoza.com

¡Vuelos sin escalas en Alaska Airlines

desde el Sonoma County a Los Ángeles, Portland, San Diego 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 alaskaair.com o comuníquese al 1-800-252-7522 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.

Fly Nonstop on Alaska Airlines

from Sonoma County to Los Angeles, Portland, San Diego 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 alaskaair.com or call 1-800-252-7522 for schedules and tickets.



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



La Voz is published on the first Monday of the month. Please submit articles by the fifteenth of the month prior to publication. La Voz se publica el primer lunes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 15 del mes de la publicación. © Periódico Bilingüe La Voz 2013 Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección. © La Voz Bilingual Newspaper 2013 All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without written permission of the publisher.

SEGUROS DE AUTO

Desde **COST-U-LESS** \$15 al Mes

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

¡No Hay Problema!

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. Prima únicamente. Ejemplo: conductor de 37 años, 2010 Toyota Corolla, solo daños a terceros -límites 15/30/5-, 10.000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará.

La Conexión de la Compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

EL MEJOR CUIDADO PARA SUS MASCOTAS

Ayude a que sus mascotas sean ecológicas

Por la Dra. Christi Cambor
sociedad humana de sonoma

En estos días estar conscientes del medio ambiente en todos los aspectos de nuestra vida no es sólo importante, sino absolutamente crítico para la salud de nuestro planeta, de nosotros y nuestros niños. Esto significa que la huella ecológica de nuestra mascota debe ser verde, al igual que la nuestra.

¿MASCOTAS RECICLADAS?

Simplemente no hay mayor desperdicio que el hecho que tantos animales pierden la vida porque no pueden encontrar un hogar. Lamentablemente, la realidad es que hay demasiados perros y gatos y no hay suficientes familias para adoptar a todos. Cuando le abren las puertas de su casa a un animal de un albergue, literalmente salvan su vida. Además, es importante no apoyar a los criadores y tiendas de mascotas en la reproducción de animales en forma activa y con fines de lucro.

MÁS ALLÁ DE LA ESTERILIZACIÓN

La esterilización o castración de su mascota no sólo es beneficiosa porque mejora la salud general y la calidad de vida, sino que también evita que más cachorros y gatitos nazcan en competencia directa con millones de animales sin hogar en el planeta que ya están en espera de hogares cariñosos. No se preocupe ¡compre alimentos orgánicos! Comprar alimentos orgánicos de origen animal es mejor para su mascota y para el planeta, debido a que sus prácticas de fabricación no requieren el uso de productos químicos y plaguicidas que dañan el medio ambiente.

JUGUETES RECICLADOS

A su cachorro no le importa si le da un juguete usado en vez de uno nuevo de la tienda de mascotas. También puede utilizar algo tan simple como un rollo de cartón de las toallas de papel o un juguete de peluche, le recomiendo que sea suave. Sólo tiene que asegurarse que los juguetes sean seguros y evitar cualquier elemento que pudiera representar un peligro de asfixia.

¿SOLUCIÓN ECOLÓGICA A UN VIEJO MISTERIO!

El misterio del calcetín desaparecido puede beneficiar a su mascota y el planeta. En vez de tirar los calcetines huérfanos, guárdelos en una cesta junto a la puerta y utilícelos para limpiar las patas de su perro después de que regrese de afuera. Los calcetines se deslizan sin dificultad en sus patas y son el remedio perfecto para las patas embarradas de lodo. Después póngalos en la lavadora.

PROPUESTA ECOLÓGICA

para el excremento Asegúrese de que las bolsas de residuos que está utilizando sean biodegradables y no las tire en una línea de alcantarillado o sistema de drenaje de otro tipo en donde el contenido pueda contaminar el agua.

DÉ UNA CAMINATA

El condado de Sonoma tiene muchos parques para perros de los que usted puede elegir y en donde puede realizar caminatas amigables con su mascota. Un viaje ocasional a la playa es un placer, pero si saca un mapa y mira con nuevos ojos a su comunidad, puede planear nuevos e interesantes paseos para sus perros. Una ruta local ahorra combustible y reduce emisiones de gases contaminantes.

THE BEST CARE FOR YOUR PETS

Helping your pets go green

By Dr. Christi Cambor sonoma humane society

These days being environmentally conscious in all aspects of our lives is not just important, but down-right critical to the health of our planet, ourselves and our children. That means the ecological footprint of the family pet needs to be as green as ours.

RECYCLED PETS? There is simply no bigger waste than animals losing their lives because they cannot find a home. Sadly, the reality is, there are just too many dogs and cats and not enough families to adopt them all. When you welcome an animal into your home, you save its life. Additionally, it is important not to support breeders and pet stores that continue to actively breed animals for profit.

THE UPSIDE OF SPAY/NEUTER Spaying or neutering your pet is beneficial because it improves overall health and quality of life, but also prevents more puppies and kittens from being born into direct competition with millions of homeless animals already on the planet waiting for loving homes.

DON'T PANIC, GO ORGANIC! Buying organic animal foods are better for your animal and better for the planet since the manufacturing practices don't require the use of harsh chemicals and pesticides that damage the environment.

RECYCLED TOYS Your pup won't care if he gets a gently used stuffed animal from a thrift store instead of a brand new over-priced plush toy from the pet store. You can also use some-thing as simple as a cardboard roll from the paper towels or a de-stuffed mended soft toy. Just make sure toys are safe and avoid any item that might pose a choking hazard.

GREEN SOLUTION TO AN OLD MYSTERY! The laundry room mystery of the disappearing sock can benefit your pet and the planet. Instead of throwing the singles away, keep them in a basket by the door and use them to clean your dogs' feet after a romp outside. They easily slip onto your hands and are the perfect remedy for wet, muddy feet. Then back in the laundry they go.

ECO-FRIENDLY POOP PATROL Make sure the waste bags you are using are bio-degradable and never toss one into a sewer line or other drain system where the contents can pollute water.

TAKE A HIKE Sonoma County has many dog parks and dog-friendly hikes from which to choose. An occasional trip to the beach is a treat, but pull out your map and take a fresh, green look at your community to design new and interesting walks for your dogs. Walking locally saves fuel and lowers polluting gas emissions.

Low Cost CAT Spay or Neuter ONLY \$30
SpayPAL*: For Sonoma County residents includes FREE Rabies Vaccine, by appointment only, call 800 427-7973



Surgery Days offered Tuesday and Friday by appointment

Check-in: (Males) 7:30 a.m. (Females) 8:00 a.m.

Pick-up: (Males) 3:30 p.m. (same day)

(Females) 4:00 p.m. (same day)

Sponsored by The Salato Animal Welfare Fund of The Community Foundation Sonoma County and The Sonoma Humane Society

SONOMA Humane Society

- Pet Adoptions
- Veterinary Hospital
- Dog Training
- Pet Supplies

SonomaHumane.org

- Adopciones de mascotas.
- Hospital veterinario.
- Entrenamiento para perros.
- Todo para sus mascotas.

(707) 542-0882
5345 Highway 12
Santa Rosa, CA 95407
Find out about volunteer opportunities at the Sonoma Humane Society, visit www.sonomahumane.org or 707.542.0882

Esterilización o castración de GATOS a bajo costo POR TAN SÓLO \$30.
SpayPal*: para los habitantes del condado de Sonoma, incluye vacuna para la rabia GRATIS. Sólo con cita, comuníquese al (800) 427-7973.

Los días en los que se ofrecen cirugías son los martes y los jueves, bajo cita. Hora para llevar su gato: (machos) 7:30 AM (hembras) 8 AM. Hora para recogerlo: (machos) 3:30 AM (hembras) 4:00 PM (el mismo día)

Patrocinado por los Fondos Salato para el Bienestar Animal, una división de la Fundación Comunitaria del Condado de Sonoma y la Sociedad Protectora de Animales de Sonoma

WIZARD OF ID

¿TU ESPOSO Y TÚ INTERCAMBIARON REGALOS ESTE AÑO?

BY PARKER & HART



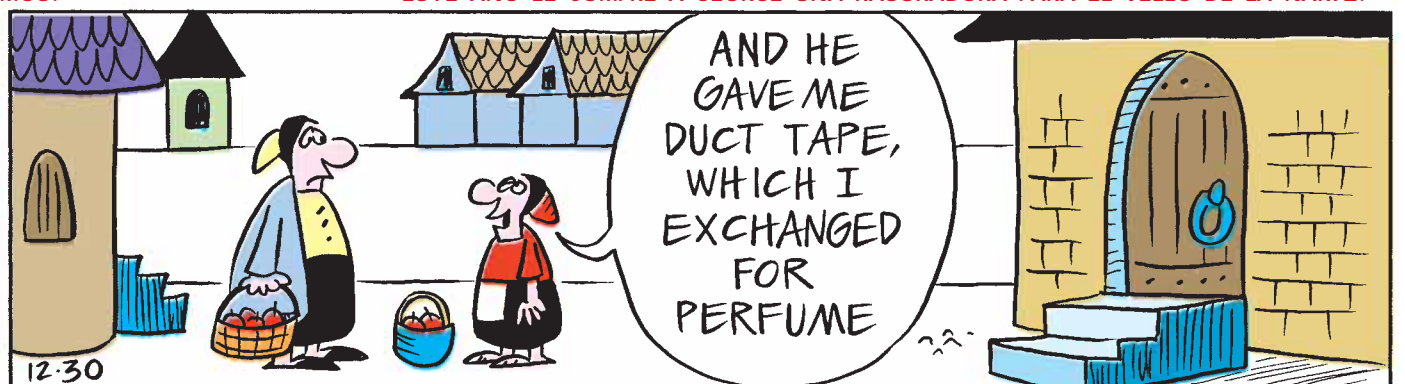
SÍ, SIEMPRE LO HACEMOS.



ESTE AÑO LE COMPRÉ A GEORGE UNA RASURADORA PARA EL VELLO DE LA NARIZ.



LA CUAL INTERCAMBIÓ POR CARNADA PARA PECES.



Y ÉL ME DIO UNA CINTA PARA TAPAR TUBOS, LA CUAL INTERCAMBIÉ POR UN PERFUME

Su Salud • Your Health

REFLEJÁNDONOS EN NUESTROS RETOS

Por Mónica Anderson del estudio tone – pilates, baile y yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

¡Qué rápido se ha acabado el año de 2012! Hubo momentos que ocuparon muchos espacios de información, otros que “se suponía que no iban a suceder”. Momentos que saboreé y momentos de los que realmente me sentí feliz que hubieran terminado. Hubo momentos mágicos y trágicos, así como momentos fugaces. ¿Cómo le fue a usted en el año de 2012? ¿Usted cambió o empezó a cambiar lo que había visualizado? La mayor parte del tiempo los cambios naturales suceden en pequeños incrementos.

En el artículo que presenté en octubre del año pasado le puse el siguiente reto: Practicar yoga y/o tomar diez respiraciones con consciencia y atención al día durante 90 días seguidos. Cada día que usted realizara estas respiraciones debía colocar una semilla de maíz (o cualquier otra cosa) en un recipiente. Si no lo hacía por un día, entonces debía vaciar el recipiente y volver a empezar de nuevo. Después de que lo hubiera realizado por 90 días consecutivos, le pedí que me enviara un correo electrónico para compartir su experiencia. Una respiración a consciencia significa que usted cierre sus ojos y se enfoque en su ÚNICAMENTE en su respiración. Estas diez respiraciones deben de realizarse mientras está sentado y no tiene distracción alguna. Su respiración debe de ser a través de la nariz y debe exhalar a través de su nariz.

COMPARTIENDO LAS EXPERIENCIAS DE SU RETO

Una amiga va a terminar este reto el próximo lunes – 90 días consecutivos de estar realizando “su práctica”. Mi amiga me envía un texto todos los días para celebrar el haber colocado una semilla de maíz en el recipiente. Me dijo que siente que su temperamento se ha relajado bastante y es más constante. Hubo un tiempo en que pudo haber “perdido” la práctica por sus hijos pero en vez de esto, se vio así misma comunicando a sus hijos su desilusión y haciendo esta declaración al “Yo” con un requerimiento. En vez de comprometerse emocionalmente y malhumorarse, se sorprendió por su nueva conducta, ahora se comunica con una mayor calma. La comunicación que tenía con las personas a su alrededor se hizo más concreta, específica y con requerimientos más positivos. Ahora se siente maravillada por el nuevo enfoque de vida que lleva. Esto la hace sentirse más segura de sí misma y por ser más franca cuando externa sus ideas y opiniones.

Tengo otra estudiante de mi clase que aún no ha terminado su reto. Lo ha reiniciado por al menos en seis ocasiones. Sin embargo, esta estudiante ha observado que ahora tiene una mejor capacidad en su toma de decisiones, es mucho más clara, especialmente ahora que está trabajando en un proyecto de remodelación de su casa. Se siente con más audacia, más completa y feliz con las decisiones que ha tomado, lo cual es un gran avance para ella. Ha vivido en esa casa por más de 23 años y está llevando a cabo un proyecto que ella había querido empezar hacía mucho tiempo atrás, pero el mismo tiempo en el que había vacilado iniciarlo. Originalmente se había lamentado por su situación pero tuvo un cambio en su actitud. Ahora este nuevo sentido del humor se ha convertido en una emocionante aventura.

Tengo otra estudiante que reportó que siempre deja esta práctica para el final del día. Dice que es como si estuviera en sus años de adolescencia cuando dejaba actividades para realizarlas hasta el último minuto y buscaba a alguien o algo a quien culpar. Ahora no para de decirse así misma “¡Esto es para mí!” “¿Por qué no lo estoy haciendo?” Se pregunta así misma, además de otras preguntas. Al hacerse estas preguntas ha descubierto una vocecita dentro de ella que la ha estado deteniendo de tomar decisiones que son de gran importancia en su vida. Ahora esta estudiante está más consciente de esta vocecita, ha decidido que la única persona a quien hay que culpar es ella misma. Una vez que ella reconoció esto ha podido hacer este reto por algunos días más.

Originalmente, otra de mis estudiantes, aborrecía su trabajo. Pensaba que su trabajo estaba muy por debajo de sus habilidades. Después de haber practicado los ejercicios de respiración por un mes, reportó que había estado planeando y pidiendo el empezar su carrera como entrenadora durante años. El trabajo que había odiado por tanto años se ha convertido en el lugar ideal en el cual ella ha podido hacer uso de sus habilidades de entrenadora y por las cuales ella había invertido mucho dinero y tiempo para adquirir. Ahora está realizando más “vida de entrenadora” y está cambiando la vida de personas diariamente este “trabajo que ella aborrecía”. Ha descubierto una joya en el lugar que ella pensaría era el menos probable.

Otra estudiante se percató que el comer una barra de dulce y tomar un refresco de cola diariamente no era bueno para su salud – estaba padeciendo de una dolorosa artritis reumatoide, estaba subiendo de peso, tenía fatiga. . . Ella se decidió a tomar el reto de colocar una semilla de maíz un poco diferente. Ha decidido tomar solamente seis refrescos de cola a la semana en vez de siete. Cada semana que pasa sin un refresco de cola al día, coloca una semilla de maíz en su recipiente. La semana pasada, se decidió a no tomar refresco de cola alguno y se permitió el lujo de poner una semilla de maíz por cada día que no tomó refresco de cola. Veremos cómo le va con esta prueba. Ahora, se siente muy feliz por su progreso.

¿Acaso los cambios que surgieron en las vidas de estas personas son el resultado directo del reto que estableció cada una de ellas? Quizás.

El reto siempre estará ahí para que usted se lo establezca. El tomar acción en la dirección que usted elija es de lo que se trata el reto. Las cosas cambiarán si usted toma acción. Empiece con algo simple o pequeño. Lo invito a que trate el reto de la semilla de maíz. Empiece ahora. Respire respirando lo que pueda hacer un cambio.

REFLECTING ON OUR CHALLENGES

By Monica Anderson

tone studio – pilates, dance & yoga

How quickly 2012 seemed to move. There were moments that took up so much space, others that “weren’t supposed to happen”. Moments I savored and moments I was relieved were over. There were magic moments and tragic moments and fleeting moments. How was your year? Did you change or start to change what you had visualized? Natural change mostly happens in small increments.

In October, I gave you the following challenge. *Practice yoga and/or take ten conscious, mindful breaths a day for 90 days straight. Each day you do this: place a kernel of popcorn (or something else) in a bowl. If you miss a day, then start over. After 90 consecutive days, email me to share your enSights. A mindful breath means that you close your eyes and focus on your breath ONLY. These 10 breaths are done in one sitting with no distractions. You breathe in through your nose and out through your nose.*

CHALLENGE UPDATE

One friend will be finishing the challenge this Monday— 90 consecutive days of doing “her practice”. She sends me a text each day to celebrate another popcorn kernel in the bowl. She reported that she seems more even-tempered. She had an opportunity to “lose it” with her children but instead, found herself communicating with them her disappointment and followed this “I” statement with a request. Instead of emotionally engaging and enraging, she surprised herself with her calm communicative behavior. Her civil communication ended in a concrete, specific, and positive request. She is amazed with her new approach. It makes her more confident and thus happier that she can speak her mind.

I have another student who has not completed the challenge. She has started over at least 6 times. However, she has noticed that she’s able to make decisions more clearly, especially in her home remodeling project. She is bolder and more content with her decision making which is a big deal. This is a home that she has lived in for over 23 years and a project she has wanted to take on for a long time but had vacillated over. She used a relatively negative event (plumbing leak) to start her remodeling process. She originally bemoaned her situation but had a change in attitude. This is now an exciting adventure.

Another student reported that she finds she procrastinates to the very end of the day to practice. She says it’s like her teenage years where she put things off until the very last minute and looked around for someone to blame. Now she says to herself, “this is for me!” “Why am I not doing it?” She is asking herself more questions. By her asking questions, she has uncovered a little voice within that had been stopping her from important decisions. Now that she has become aware of this little voice, she has decided that she is the only one to “blame”. Once she recognized this, she has been able to complete a few more days of the challenge.

One student originally hated her job. She thought the job was beneath her skills. After practicing for over a month, she came back to report that she had been planning and praying for a coaching career for years. The job she hated has become the very place where she has been able to use her coaching skills she spent so much money and time to acquire. She is doing more “life coaching” and changing lives daily at this “job she hated”. She found her gem in the most unlikely space.

Another student realized that eating a candy bar and coke daily was not helping her health—painful rheumatoid arthritis, weight gain, fatigue... She has taken the popcorn challenge a bit differently. She has decided to only drink six cokes a week instead of seven. Each week that she goes without a coke, she gets popcorn in her bowl. Last week, she decided not to drink any cokes and give herself a kernel for each day she didn’t drink one. We’ll see how she does. Right now, she is happy with her progress.

Are the changes in these people a direct result of the challenge? Perhaps.

The challenge will always be there for you. Taking action in a direction you choose is all this challenge is about. Things will only change if you take action. Start with something small. I encourage you to try the popcorn challenge. Start now. Breathe by breath you can make a change.

Conócete a ti Misma • Know Yourself

PARTE IV: LA ATENCIÓN

Por Noris Binet socióloga / consultora de la población latina



Foto de/Photo by Ruth González

Nuestra atención es el punto de anclaje más directo. Estamos donde ponemos nuestra atención. ¿Se han fijado en ello? Si pongo la atención en lo que están haciendo los demás a mi alrededor y los juzgo, termino criticándolos, invirtiendo una gran energía diaria investigándolos y vigilándolos. Por el contrario si pongo mi atención en mí y en lo que tengo que desarrollar y crecer termino progresando. Si ponemos la atención en nuestros hijos, en nuestra fe o en nuestras vidas, damos frutos que nos alimentan. Es decir, que el poder más importante que tenemos es nuestra atención.

Experimente, decidiendo empezar a explorar cómo funciona su atención ya que una atención que va de un sitio a otro regularmente le cuesta mucho alcanzar metas y lograr lo que se propone. Lo mismo sucede cuando tratamos de conocernos y descubrir quiénes somos verdaderamente. Si mantenemos nuestra atención en la parte externa como en el cuerpo, el carácter y los atributos de belleza o fealdad, nos quedamos sólo con las apariencias. Cuando nuestra atención está enfocada en todos los aspectos externos que cambian continuamente, es difícil lograr la meta de conocerse así mismo. El cuerpo cambia frecuentemente, los estados de ánimos, nuestro carácter, que algunas veces es apasionado y solidario, otras veces egoísta y sólo busca su bienestar individual. Es decir, que en lo externo no hay una constante, es tratar de conocer la realidad de algo que cuando creemos que es de una forma, cambia a otra forma y nos quedamos en cero.

La atención dirigida hacia lo externo nos sirve para darnos cuenta de que todo lo que podemos percibir no es permanente. La atención hay que ponerla hacia una dirección donde efectivamente pueda ayudarnos a descubrir quiénes somos más allá de la impermanencia. Si cerramos los ojos por un rato y en vez de poner atención hacia los pensamientos que surgen en la mente (memorias del pasado o fantasías del futuro) ponemos la atención hacia qué o quién está atento, podremos empezar a darnos cuenta quién está presente, consciente y atento.

Ésta es la exploración e investigación que puede revelarnos nuestro verdadero Yo. Pues sólo nosotros podemos conocer qué es nuestro Yo. Y en este autodescubrimiento reconocemos una sola realidad que solamente podemos expresarla como: ¡Yo Soy! Simplemente Yo Soy. De eso es lo único que podemos estar cien por ciento seguros en ese instante de que *Somos*.

PART IV: ATTENTION

By Noris Binet, sociologist / consultant for Latino affairs

Our attention is our most direct anchoring point. We ARE, where we place our attention. Have you noticed that? If I pay attention to what others are doing around me and judge them, I eventually end up criticizing them and investing a large part of my daily energy investigating and watching them. On the contrary, if I turn my attention inwards and focus on the areas that I need to develop and grow, then I end up progressing. If we pay attention to our children, our faith or our lives, then we will bear fruit that will sustain us. This means that the most important power we have is our attention.

Begin exploring how your attention works. If your attention jumps from one place to another regularly, then you’ll have a hard time achieving your goals. The same happens when we try to know and discover who we truly are. If we focus our attention on the external, such as the body and the attributes of beauty or ugliness, we are left only with appearances. When our attention is focused on all aspects of the constantly-changing external aspect of ourselves then it is difficult to achieve the goal of knowing ourselves. The body changes frequently, whether it be our moods or our character, which is sometimes passionate and supportive and other times selfish and solely looking for its individual welfare. There is no constant externally. It is impossible to get to know ourselves by focusing on the external which switches from one form to another.

The attention directed toward the external helps us realize that everything we perceive is not permanent. Attention must be placed in the direction that will help us discover who we are beyond that which is impermanent.

Close your eyes for a bit and pay attention to what or who is attentive, instead of paying attention to the thoughts that pop into our head (past memories or fantasies of the future) we will begin to realize who is present, conscious and attentive.

This is the exploration and research that can reveal our true self. Only we can know what our true self is. In this self-discovery we recognize one reality that can only be expressed as: I am! Simply I Am. The only thing we can be one hundred percent sure about in that moment is that *We Are*.

Mr. Music Foundation & The Sebastopol Community Cultural Center presents “Friday Nite Live”

February 1 • Mardi Gras with The Pulsators



7:00 Mr. Music and the Love Choir
Hear La Voz publisher Ani Weaver play the accordion!

8:00 Band Concert & Dancing

March 8 • Hootenanny
April 12 • Beatles; May 3 • Rolling Stones
May 25 • Ukulele Festival

Tickets: \$10 at the door.
Catered dinner available for purchase.
Sebastopol Community Cultural Center
Doors open at 6:30pm.
All ages welcome.
Info: (707) 823-1511 www.seb.org



Home of La Voz Author Monica Anderson

TONE Monthly Unlimited classes

PILATES • DANCE • YOGA

\$95

Save \$20 on your first month!

850 Fourth Street
Santa Rosa, CA 95404
707.526.3100
www.tonefitness.com

You can afford Pilates, Dance and Yoga!

La Salud Dental • Dental Health



El Dr. Rael Bernstein de Bernstein Orthodontics (Ortodoncia Bernstein) está iniciando labores con su grupo local a través de la fundación Smile For A Lifetime (Sonrisa de por Vida).

Dr. Rael Bernstein of Bernstein Orthodontics is kicking off the local chapter of Smile For A Lifetime Foundation.

DANDO A LOS NIÑOS EL REGALO DE UNA SONRISA

Bernstein Orthodontics se une a la Fundación Smile for a Lifetime

Por Ruth González

periódico bilingüe La voz

Una historia divertida, una dulce reflexión; una canción favorita, el rostro de un amigo – estos son todos los eventos que instintivamente sobresalen en nuestras emociones y nos hacen sonreír. La mayoría de nosotros no tenemos que pensar en ello. Siempre expresamos nuestra felicidad conforme la vamos sintiendo. La forma en la que fue destinada. Las sonrisas se dan como un hecho. Sin embargo, existen miles de niños en los Estados Unidos que tienen grandes dificultades al momento de mostrar la expresión de su felicidad todos los días debido al hecho de que mostrar su boca es demasiado vergonzoso y estresante. Colocan sus manos en sus rostros, en forma inmediata, al primer intento de sonreír. El tomarse fotografías les causa terror y antes de que a la cámara fotográfica se le haga clic estos jovencitos aprietan sus bien entrenados labios mostrando un rostro con cierta dureza. Estos niños se encuentran con la desesperada necesidad de recibir cuidado ortodóncico, pero desafortunadamente sus padres no pueden pagar los costos de los “frenos para los dientes” y el correspondiente tratamiento. Ahora los niños del condado de Sonoma tienen una oportunidad de mostrar su sonrisa sin vergüenza ni estrés, y lo más importante, sin costo alguno. El Dr. Rael Bernstein de Bernstein Orthodontics (Ortodoncia Bernstein) está iniciando labores con su grupo local a través de la fundación Smile For A Lifetime (Sonrisa de por Vida).

UN EQUIPO GANADOR

La fundación de Smile for a Lifetime (S4L) es una organización nacional sin fines de lucro que proporciona becas escolares para aquellos jóvenes que las merecen y que residen en las comunidades locales. Fue fundada en el año de 2008 por un ortodoncista que tenía grandes dificultades para poder identificar a los pacientes categorizados para recibir servicios gratuitos. Quería establecer un sistema que involucrara a la comunidad para reclutar a los niños cuyas familias eran de bajos ingresos. Actualmente, existen más de mil grupos en toda la nación proporcionando sus servicios gratuitos a más de 1,000 niños cada año. Cada grupo tiene su propio consejo directivo, el cual se encarga de elegir a los pacientes tratados por la fundación. Más de 200 ortodoncistas dedicados a realizar loables actividades participan en este programa al donar parte de su tiempo y sus habilidades para colocar frenos en los dientes de niños cuyos padres no pueden pagar. Muchos de los ortodoncistas que están participando se sienten inspirados de seguir el camino de su carrera después de ver diferentes tipos de frenos para dientes hechos para ellos cuando eran jóvenes.

El Grupo de Bernstein Orthodontics proporciona sus servicios a la comunidad local a través del grupo regional del condado de Sonoma que ellos fundaron, quienes actúan como el Centro de Operaciones del Norte de la Bahía para inspirar esperanza y cambiar las vidas de los niños de nuestra comunidad en forma dramática. El regalo de una sonrisa puede hacer todo esto por las ...continúa en la página siguiente

Esteban Aviña recibió una beca / scholarship recipient.



Bernstein Orthodontics GIVING CHILDREN THE GIFT OF A SMILE

By Ruth González

La voz bilingüe newspaper

A funny story, a sweet reflection; a favorite song, the face of a friend—these are all events that instinctively brighten our mood and make us smile. Most of us don't have to think about it. We express our joy as it comes. The way it was meant to be. Smiles are taken for granted. Yet there are thousands of children in the United States that fight their expression of joy every day because opening their mouth is too embarrassing and stressful. Their hands rush to their face at the first hint of a smile. Photographs are dreaded and before the click of a camera their well-trained lips form a tightlipped grimace. These children are in desperate need of orthodontic care but cannot afford the cost of braces and treatment. Children in Sonoma County now have an opportunity to get their smile back at no cost. Dr. Rael Bernstein of Bernstein Orthodontics is kicking off the local chapter of Smile For A Lifetime Foundation.

A WINNING TEAM

Smile for a Lifetime (S4L) Foundation is a national nonprofit organization that provides orthodontic scholarships to deserving youth in local communities. It was founded in 2008 by an orthodontist who was having difficulty identifying patients for pro-bono cases. He wanted to establish a system that would involve the community in the recruitment of underserved children. Today, there are more than 130 chapters across the nation serving about 1,000 children annually. Each chapter has its own local Board of Directors who choose the patients treated by the foundation. Over 200 dedicated orthodontists participate in this program by donating their time and skills to provide braces for children who cannot afford them. Many of these participating orthodontists were inspired to follow their career path after seeing the difference braces made for them when they were young.

The Bernstein Orthodontic Group serves the local community through the Sonoma County regional chapter it founded, acting as the North Bay Headquarters for the foundation. The mission of the Smile for a Lifetime Foundation is “to create confidence, inspire hope, and change the lives of children in our community in a dramatic way. The gift of a smile can do all this for a deserving, under-served

...continued on the next page

Inmigración • Immigration

UNA BIENVENIDA

VIENE DE LA PÁGINA 1

El pasado mes de junio, la administración de Obama les dio la primera oportunidad en sus vidas para obtener estado legal. En un solo brochazo de genio político y humanidad, el Presidente Obama creó un programa de “estado diferido” para un millón de jóvenes que viven en los Estados Unidos. Para poder solicitar este estado, los candidatos tienen que haber venido aquí antes de haber cumplido 16 años y deben de ser menores de 31 años. Deben haber estado en el país por lo menos 5 años y haber obtenido su diploma de la escuela preparatoria (high school) o estar actualmente estudiando. Personas con antecedente criminal son descalificadas en buena parte.

Ahora, gracias a la reelección de Obama, este programa ya no está en peligro, al cual Mitt Romney lo categorizó como imprudente y prometió cancelarlo. Esto hubiera devuelto a estos jóvenes a su estado indocumentado y rechazado su esperanza. Además de las consecuencias tangibles del triunfo de Obama, ésta es el avance más real, en cuanto a mi opinión: hasta un millón de jóvenes talentosos en nuestra comunidad finalmente tendrán una oportunidad. Ellos ya no tendrán que vivir en las sombras, temiendo que un agente de ICE, a cualquier toque de la puerta, o de ser deportados cuando un policía detiene su carro.

Los políticos que pensaron que ellos se deportarían solos, no entendieron sus vidas. Mudarse a México sería como mudarse a un país extranjero. Sus vidas están aquí. Como dijo el Presidente, ellos han crecido jurando a nuestra bandera. Ahora ellos realmente tienen algo porque dar gracias en estos días de fiesta: un futuro.

¿Pero qué va a pasar con sus padres y hermanos mayores? Ellos no se deportarán solos tampoco. ¿Deberíamos de deportar a los otros 10 millones de inmigrantes indocumentados viviendo entre nosotros?

Nuestro país es mejor que esto. Demos esperanza que el Congreso tendrá la sabiduría y humanidad para pasar reforma completa de inmigración el próximo año y darle a millones mas de nuestros vecinos el estado legal que ellos han estado esperando por años. Ellos también merecen un futuro.

A WARM WELCOME

CONTINUED FROM PAGE 1

In June, the Obama Administration gave them the first opportunity in their lives to obtain legal status. In one stroke of both political genius and humanitarianism, President Obama created a “deferred status” program for as many as 1 million young people living in the United States. To qualify, applicants had to come here before their 16th birthday and be under 31 years old. They need to have spent at least 5 years here and either obtained a high school diploma or be presently studying. Persons with a criminal record are largely disqualified.

Now, thanks to the Obama re-election, this program is no longer in danger. Mitt Romney had called it ill-advised and promised to kill it. That would have returned these kids to their undocumented status and taken away their hope. Apart from the other tangible consequences of the Obama victory, this is the most profound for me: up to one million young, talented members of our communities will be finally given a chance. They no longer have to live in the shadows, fearing an ICE agent at every knock on the door, or deportation every time a policeman pulls over their car. The politicians who thought they would self-deport did not understand their lives. Moving to Mexico would be like moving to a foreign country for them. Their lives are here. As the President said, they have grown up pledging allegiance to our flag. Now they have truly something to be thankful for this New Year: a future.

But what about their parents and their older siblings? They won't self-deport either. Should we deport the other 10 million undocumented immigrants living in our midst?

Our country is better than that. Let's hope Congress will have the wisdom and humanity to pass comprehensive immigration reform next year and give millions more of our neighbors the legal status they've been waiting years for. They deserve a future too.

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 • Llame 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

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

Le molesta el humo de cigarillo en su hogar?

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

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

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

northern california Center for Well-Being
 HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER
 (707) 575-6043 • 365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

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

Educación • Education

HABLANDO SOBRE LOS ESTUDIANTES DEL IDIOMA INGLÉS A LARGO PLAZO

Por Jennifer Meyers, oficina de educación del condado de sonoma

El mes pasado, el Departamento de Educación de California llevó a cabo una conferencia anual, la cual se enfoca en los estudiantes que toman clases de inglés y los estudiantes inmigrantes. Profesores, directores y líderes escolares de todo el estado de California se dieron cita para reunirse durante dos días y discutir su objetivo compartido de asegurar que los estudiantes del idioma inglés logren el éxito en la escuela. Los conferencistas invitados presentaron información reciente y explicaron las conclusiones obtenidas en recientes investigaciones realizadas con los estudiantes de una segunda lengua.

Una gran cantidad de temas importantes fueron presentados en esta conferencia, pero hubo un tema que sobresalió por sus críticas implicaciones: los Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo (LTEL, por sus siglas en inglés). Este término fue presentado en el trabajo de la Dra. Laurie Olsen junto a una coalición de personas de todo el estado de California. Esta coalición obtuvo datos de 40 distritos escolares de California y de 175,374 estudiantes que cursan entre el 6to. y el 12do. grado.

Esta investigación arrojó como resultado que el 59% de los estudiantes que toman clases de inglés y que están cursando entre el 6to. y el 12do. grado pueden ser identificados como Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo. Sus resultados fueron reportados en un innovador reporte, *Reparable Harm: Fulfilling the Unkept Promise of Educational Opportunity for California's Long-Term English Language Learners* (Daño Reparable: Cumpliendo la Promesa no cumplida de una Oportunidad para los Estudiantes del Idioma Inglés a Largo Plazo).

¿QUÉ ES UN ESTUDIANTE DE INGLÉS A LARGO PLAZO?

Los LTEL son estudiantes que han estado inscritos en las escuelas de los EEUU por seis años o más, pero no han sido reclasificados con "Proeficiencia en la fluidez del inglés" durante ese tiempo. Esto significa que, a pesar de los muchos años que han estado asistiendo a la escuela en los EEUU, sus habilidades en el dominio del idioma inglés no han sido desarrolladas suficientemente para ser consideradas como personas que hablan inglés con fluidez. Además de la falta de proeficiencia en el idioma inglés, típicamente los LTEL tienen dificultades en la escuela. Es común que estos estudiantes obtengan calificaciones muy bajas en clases que son básicas o bien que obtengan promedios generales por debajo de 2.0.

Mientras que estas estadísticas son alarmantes, lo que todavía causa una mayor preocupación es el efecto que permanece latente en el estatus del estudiante y por un largo tiempo, el cual trunca las oportunidades en la vida del estudiante. Los LTEL enfrentan retos significativos durante la ruta escolar que los conduce a una educación de más alto nivel y a oportunidades de empleo que les dará el sostenimiento económico durante su etapa adulta.

En su conferencia impartida en todo el estado, la Dra. Olsen describió la investigación que ha realizado con los LTEL. La Dra. Olsen descubrió que frecuentemente estos estudiantes tienen grandes esperanzas para su futuro y desean asistir a la universidad, pero no saben cómo lograr estas metas. Asimismo describió a estos estudiantes como "muchachos buenos" quienes son callados en clase y no causan gran problema en la escuela. Típicamente no hacen preguntas en clase y no están completamente conscientes del hecho que su rendimiento académico es pobre. Estos hechos muestran un retrato

potencialmente triste para nuestros hijos e hijas que asisten a la escuela y que están estudiando inglés ¡Pero esto no tiene que ser así! La publicación del reporte "Reparable Harm" (Daño Reparable) ha tenido un impacto increíble en los educadores, en los distritos escolares y en las oficinas de educación de todo el estado de California. Ahora las escuelas están prestando una atención más detallada a este importante grupo de estudiantes.

Este reporte también ha influenciado la política gubernamental. El pasado mes de septiembre, el Gobernador Brown firmó la Propuesta de la Asamblea 2193, la cual identifica a los estudiantes que han estado estudiando inglés a largo plazo o bien que se encuentran en riesgo de convertirse en este tipo de estudiantes. Esta designación oficial ayudará con recursos escolares dirigidos directamente a satisfacer las necesidades de esta población estudiantil.

Al apoyar a sus hijos en casa, los padres de familia también pueden jugar un papel crítico al prevenir que los estudiantes se conviertan en Estudiantes de Inglés a Largo Plazo. A continuación se presentan algunas ideas sobre lo que usted como padre o madre de familia puede hacer para ayudar a sus hijos.

Cuando sus hijos se encuentran en una edad entre 0 y 3 años de edad: Hable con sus hijos, aun cuando sean tal sólo unos infantes o bebés. Con esto, no sólo fortalece la relación que existe entre usted y sus hijos, sino que también ayuda a que sus hijos construyan un mejor vocabulario y una mejor comprensión del idioma.

Si usted puede, inscriba a sus hijos en el preescolar. Existen diversos programas tales como *Head Starty 4C* 's los cuales son excelentes opciones para ayudar a que su hijo logre el éxito al iniciar la escuela.

Mientras sus hijos asisten a la escuela primaria: Asegúrese que a sus hijos se les lea o bien que ellos lean todas las noches. Recuerde mantener contacto con los profesores de sus hijos. Pregunte a los profesores de sus hijos cómo es el desempeño académico de sus hijos y qué puede hacer usted para ayudarlos en casa. Investigue qué recursos pueden proporcionar los profesores o la escuela en general para ayudar a que sus hijos logren el éxito escolar.

Mientras sus hijos asisten a la escuela secundaria y preparatoria: Manténgase activo en las vidas de sus hijos, aún si ellos se sienten frustrados porque usted lo está haciendo. Enseñe a su hijos la importancia de SIPMC en la escuela: S para que se Sienten, I para que se Inclinen hacia el éxito, P para que Pregunten, M para que Muevan su cabeza para asentir o negar si están aprendiendo y C para que Conversen con su profesor.

Es decisión de los padres de familia, de los educadores y de las personas encargadas de crear políticas el trabajar unidos para prevenir a los estudiantes de que se "atoren" en la categoría de Estudiantes de Inglés a Largo Plazo, asimismo de encontrar formas de pasar de estudiantes de una segunda lengua al camino que los conduzca al éxito. Esto es de importancia crítica debido a que, como indicó la Dra. Olsen en su conferencia estatal "sin el poder del idioma, estas personas no cuentan con una voz".

Jennifer Meyer ha sido profesora durante siete años, ha trabajado recientemente en el Distrito Escolar de Roseland. Para este año, Jennifer Meyer ha sido "prestada" a la Oficina de Educación del Condado de Sonoma para compartir su conocimiento y experiencia de trabajar con estudiantes del idioma inglés con otros profesores.

SPEAKING UP ABOUT LONG-TERM ENGLISH LEARNERS

By Jennifer Meyers, sonoma county office of education

Last month, the California Department of Education held an annual conference focused on English Learners and immigrant students. Teachers, principals, and school leaders across California came together for two full days to discuss their shared goal of ensuring that English Learners are successful in our schools. Guest speakers presented new information and explained the findings of recent research on second-language learners.

Many important topics were presented at this conference, but one stood out for its critical implications: Long-Term English Learners (LTELs). This term comes from Dr. Laurie Olsen's work with a statewide coalition called Californians Together. The coalition collected data from 40 school districts across the state and 175,734 English Learners in grades 6-12. They discovered that 59 percent of the students who are learning English in these grades could be identified as Long-Term English Learners. Their findings were reported in a groundbreaking report, *Reparable Harm: Fulfilling the Unkept Promise of Educational Opportunity for California's Long-Term English Language Learners*.

WHAT IS A LONG-TERM ENGLISH LEARNER?

LTELs are students who have been enrolled in United States schools for six or more years, but have not been reclassified as "Fluent English Proficient" during that time. This means that, despite the many years that they have been in school, their English language skills have not developed enough to be considered fluent English speakers.

In addition to their lack of English proficiency, LTELs typically struggle in school. It is not uncommon for these students to receive failing grades in core classes or to have grade point averages below 2.0. While these statistics are shocking, what's even more concerning is the effect that remaining in this long-term status has on a student's opportunities in life. LTELs face significant challenges finding pathways to higher education and to employment opportunities that will support them as adults.

At the statewide conference, Dr. Olsen described her research with LTELs. She found that these students often have high hopes for the future and want to attend college, but they don't know how to achieve these goals. She described

the students as generally "good kids" who are quiet in class and don't cause trouble at school. They typically don't ask questions in class and are unaware that they are doing poorly academically.

These facts paint a potentially grim picture for our EL sons and daughters, but it doesn't have to be so! The publishing of *Reparable Harm* has had an incredible impact on educators, school districts, and county offices of education in California. Schools are now paying closer attention to this important group of students.

The report has influenced government policy as well. In September, Governor Brown signed Assembly Bill 2193, which identifies students who are Long-Term English Learners or at risk of becoming classified as such. This official designation will help schools direct resources to the academic needs of this population.

By supporting their children at home, parents can also play a critical role in preventing students from becoming Long-Term English Learners. Here are just a few ideas about what you can do.

When your children are 0-3 years old: Talk with your children, even when they are infants and toddlers. Not only does it strengthen the parent-child relationship, it also helps

children build vocabulary and language comprehension. If you can, enroll your children in preschool. Programs such as Head Start and 4Cs are excellent choices to help your children have a successful start in school.

In elementary school: Make sure your children are being read to or are reading by themselves every night. Remember to keep in contact with your children's teachers. Ask the teachers how your children are doing academically and what you can do to help at home. Find out what resources the teachers or school can provide to assist your children.

In middle and high school: Stay active in your children's life, even if they discourage you from doing so. Initiate conversations about career choices and college. Teach your child the importance of SLANT in school: S for sit up, L for lean forward, A for ask questions, N for nod your head and T for talk to your teacher.

It is up to parents, educators, and policymakers to come together to prevent students from becoming "stuck" in the Long-Term English Learner category and to find ways to move second-language learners to a pathway toward greater success. This is critically important because, as Dr. Olsen said at the statewide conference, "Without the power of language, they do not have a voice."

THE GIFT OF A SMILE CONTINUED FROM PAGE 5

individual who, in turn, can use this gift to better themselves and our community." Bernstein Orthodontics seeks to support the community that supports them. They want to leave a legacy of service and contribution and admit that helping those less fortunate through S4L is inspiring.

"NOW, I CAN SMILE WHEN I WANT TO"

Ana Hernandez was a sophomore at Montgomery High School with dreams of becoming a kindergarten teacher when her counselor called her into her office. "My counselor told me that there was an opportunity to apply for free orthodontic treatment and asked me if I would like that. I knew my teeth weren't good but I had become accustomed to it in a way because I knew my family couldn't afford to fix them and I didn't want to worry them. The counselor helped me get the application filled out and took photos of me to send in. She took care of everything and even followed up with them at the Kaiser Health Festival. There were other kids applying as well and I wasn't sure if I would get picked. I was really happy when I was chosen."

Getting braces on Ana turned out to be more difficult than anticipated. Dr. Bernstein examined her teeth and realized that she needed extensive dental work done before getting braces. His office found other dentists in the area that took Ana's

case, pro-bono. "Through the foundation and many other generous dentists and specialists in the community Ana was able to receive her dental cleaning and restorative work as well as thousands of dollars in periodontal treatment before getting her braces on," says Amy Mullan, Bernstein Orthodontics.

Several procedures and a crown later, Ana was ready to begin orthodontic treatment. "I always dreamed that someone would help me fix my teeth. I was very shy and wouldn't smile because people would laugh at me. My family and friends really notice the difference now. I have regained my smile. This has been a great help for my parents too. They knew I needed braces but we don't have a lot of money. It was like a blessing that descended upon my life." Ana's mother agrees, "The difference in Ana is noticeable. She has much higher self-esteem. She smiles a lot and is more confident. I am very grateful to all the specialists that helped and the people that made this happen."

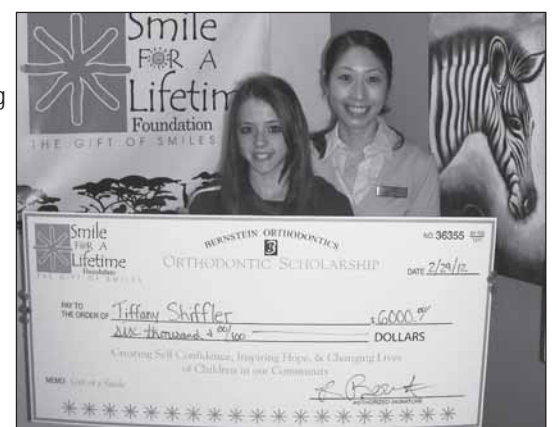
A SMILE BESTOWS A THOUSAND BLESSINGS

Scientific studies are consistently proving that smiling reaps physical and emotional benefits. "Simply using the same muscles as smiling will put you in a happier mood" explains Dr.

Michael Lewis, psychologist at Cardiff University. This is because the use of those muscles is part of how the brain evaluates mood. Studies show that coaxing a smile out when feeling down can lift spirits. "Fake it till you make it" can have a positive impact on mood. In 1988, Fritz Strack, Leonard L. Martin and Sabine Stepper published a study regarding the mood enhancement experienced as a result of sporting a smiling expression. The mind perceives experiences as funnier and happier if we are smiling; a rose-colored glasses effect. According to Dr. Mark Stibich, frequent smiling (especially genuine) has therapeutic and health benefits including boosting the immune system; increasing positive affect; reducing stress by lowering the hormone cortisol and increasing endorphins; lowers blood pressure and enhances other people's perception of you. If those weren't enough reasons to smile, there's the added benefit of attractiveness. "The muscles we use to smile lift the face, making a person appear younger. Don't go for a face lift, just try smiling your way through the day — you'll look younger and feel better," says Stibich.

HEROES LIGHTING SMILES

There are so many benefits to smiling that to not do so



Tiffany Shiffler recibió una beca / scholarship recipient

becomes detrimental. A young person who is afraid to smile is missing out on life and getting accustomed to it. They do not grow up to be confident leaders. Instead, they are shy and withdrawn from the world. It isn't the kind of life a child should live. Children smile an average of 400 times a day and adults about 15. That is the kind of life that a child should be living. Unfortunately, children embarrassed about their smiles fall far below the average

...continued on page 12

La Planta Carnívora

The Venus Flytrap

LA PLANTA CARNÍVORA

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz
Traducción de Odacir Bolaño

Unos atrapan las ruidosas moscas con papel pegajoso
Otros con un matamoscas las aplastan ¡Qué asqueroso!
Pero yo hago algo diferente; conseguí un exterminador
Es la carnívora o Venus atrapamoscas, mortal con su esplendor

Tiene el nombre de una diosa de la mitología romana
Venus, que amaba la ecología y la vida vegetal gobernaba
Sus rápidos movimientos son de un grupo único en el mundo
Junto a la Lentibularia y la Drosera, un revuelto nauseabundo

Además tiene mandíbulas para devorar insectos desprevenidos
Como una almeja mortal con restos de los insectos ingeridos
Pobrecitos los insectos que a dicha trampa se acercan
Basta mover un pelo y las mandíbulas crujen y se cierran

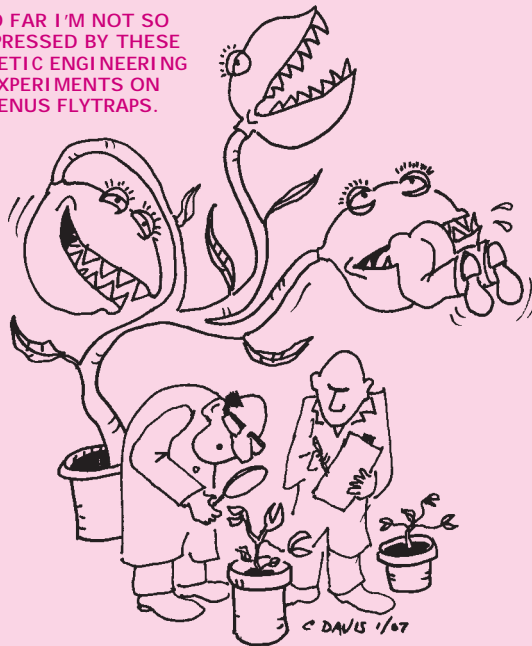
Si la Atrapamoscas es una planta ¿Por qué come moscas?
Si no obtiene nutrientes del suelo, se muere la Atrapamoscas
Así que a condiciones bastante extremas se tuvo que adaptar
Entre pantanos costeros, vitaminas y minerales debía hallar

Esta planta es nativa de Carolina del Norte y del Sur
Para tener una en casa, muy creativo debes ser tú
Se necesita humedad en la raíz y el aire y un área soleada
El suelo debe ser arenoso y tener una acidez elevada

¿Tener una como mascota? Bien lo puedes intentar
Porque no son una amenaza, eso lo debo confesar
Durante toda su vida, sólo tres moscas podrían atrapar
Pero es divertido contar su historia haciéndola rimar



SO FAR I'M NOT SO IMPRESSED BY THESE GENETIC ENGINEERING EXPERIMENTS ON VENUS FLYTRAPS.



HASTA AHORA NO ME SIENTO MUY IMPRESIONADO POR HACER EXPERIMENTOS DE INGENIERÍA GENÉTICA CON LA PLANTA CARNÍVORA.

THE VENUS FLYTRAP

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

Some catch buzzing flies with paper that's sticky
Some use a fly swatter to swat flies, that's icky
But I do it different; no I don't use a zapper
I use disarmingly cute, deadly Venus Flytrap(er)

Named after a goddess from Roman mythology
(Venus ruled plant life, she was into ecology)
The Flytrap's quick movements put it in a group
With Bladderwort & Sundew (a foul tasting soup)

This carnivorous plant has bug-eating jaws
A deadly clamshell rimmed with nectar it draws
Poor little bugs to land in its trap
When they trigger two hairs the jaws close with a snap

If the Flytrap's a plant, why does it eat flies?
Without nutrient soil, the Flytrap it dies
So it learned to adapt to conditions so harsh
To catch vitamins and minerals in a southeast-coast marsh

In the Carolinas this plant is a native
To keep one in your house you must get creative
It needs lots of sun, wet roots, high humidity
Its' soil should be sandy and high in acidity

You can be just like me and keep one as a pet
Though I really must warn you they're not much of a threat
They might only catch three flies in their entire lifetime
But they are good fun to research and more fun to rhyme

EVER NOTICE THAT THE BEST SPOT IN THE SWAMP TO CATCH FLIES IS OUT BY VENUS FLYTRAPS?



Photo by David Lynch

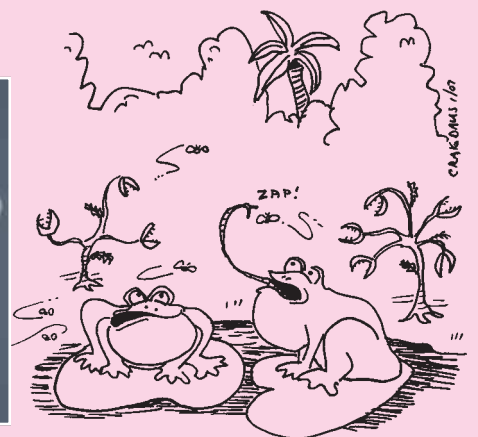


Dionaea Muscipula



Venus Flytrap Blossoms by

Makoto Honda



¿HAS OBSERVADO QUE EL MEJOR LUGAR PARA ATRAPAR MOSCAS EN EL PANTANO ES LEJOS DE LAS PLANTAS CARNÍVORAS?

EL REGALO DE UNA SONRISA VIENE DE LA PÁGINA 5



Ana Hernández

personas de bajos recursos, y como consecuencia, pueden hacer uso de este regalo para mejorar sus vidas y nuestra comunidad." Bernstein Orthodontics busca la oportunidad que los apoya. Su deseo es dejar un legado de servicio y contribución,

asimismo admiten que el ayudar a las personas menos afortunadas a través de S4L es fuente de inspiración.

"AHORA PUEDO SONREÍR CUANDO QUIERO"

Ana Hernández era una estudiante de segundo año de la Escuela Preparatoria Montgomery. Ana tenía sueños de convertirse en profesora de un jardín de niños cuando su consejera le pidió que fuera a su oficina. "Mi consejera me dijo que había oportunidad para solicitar tratamiento

gratis y me preguntó si me gustaría que me arreglaran los dientes. Yo sabía que mis dientes no estaban bien pero me había acostumbrado, de cierto modo, porque sabía que mis padres no tenían recursos para arreglármelos, no quería preocupar a mis padres. Mi consejera me ayudó a llenar la solicitud y me tomó fotos para enviarlas. Se encargó de todo y hasta preguntó en el Kaiser Health Festival que cuándo sabríamos los resultados. Había otros jóvenes que también solicitaron y no estaba segura si sería escogida. Estaba muy contenta cuando me escogieron."

El colocar frenos en los dientes de Ana se convirtió en una tarea más difícil de lo que habían anticipado. El Dr. Bernstein examinó sus dientes y se percató que Ana necesitaba de un extenso trabajo dental antes de colocar los frenos. El personal de Bernstein encontró otros dentistas en el área que atendieron a Ana en este trabajo y en forma gratuita. "A través de la fundación y muchos otros dentistas y especialistas en la comunidad, Ana pudo recibir su limpieza dental y diversos trabajos de restauración, así como miles de dólares en tratamiento periodontal antes de que se le colocaran los frenos para sus dientes." Dijo Amy Mullan, de Bernstein Orthodontics. Después de diversos procedimientos y el implante de una corona, Ana estaba lista para iniciar con el

tratamiento ortodóncico. "Yo siempre anhelaba que alguien me ayudara con los dientes. Yo era una persona muy penosa y no sonreía por que se iban a reír de mí. Mis parientes y amigos notan la diferencia que ha hecho en mi vida. He recuperado mi sonrisa. Ha sido una gran ayuda para mis padres también. Ellos sabían que necesitaba frenos pero no tenemos mucho dinero. Esto ha sido una bendición que llegó a mi vida," dice Ana.

"La diferencia en Ana es notable," dice la madre de Ana. "Ella tiene mejor autoestima. Sonríe mucho y tiene más confianza. Estoy muy agradecida con todos los especialistas que ayudaron y las personas que se encargaron de ayudarla a Ana."



Los dientes de Ana Hernández antes y después del tratamiento / Ana Hernández' teeth before and after the procedures

UNA SONRISA DA MIL BENDICIONES

Diversos estudios científicos prueban en forma consistente que el sonreír proporciona beneficios físicos y emocionales. "Simplemente el usar los mismos músculos que usamos al sonreír nos hace ponernos de mejor humor" explica el Dr. Michael Lewis, psicólogo de la Universidad de Cardiff. Esto es debido a que el uso de esos músculos es parte de cómo el cerebro evalúa el sentido del humor. Diversos estudios muestran que sonreír a través de la persuasión cuando nos sentimos tristes puede levantar nuestro espíritu. "Finja una sonrisa hasta que realmente sonría" puede crear un impacto positivo en nuestro sentido del humor. En 1988, ...continúa en la página 12



¡Estudiante de la localidad se encuentra herida en México y necesita ayuda! • Local student needs our help!

¡ALEXIS VARGAS NECESITA DE NUESTRA AYUDA!

Joven cinta roja en Tae Kwon Do y miembro del equipo de porristas de su escuela se encuentra varada en México, grave y con una gran deuda

Por Ruth González, periódico bilingüe la voz

Nuestra comunidad en Santa Rosa aún se encuentra consternada por el trágico accidente automovilístico que dejara como consecuencia a diversos residentes de Santa Rosa gravemente heridos, asimismo, y desafortunadamente, que cobrara la vida de Rosa María Torres García, quien fuera administradora de la famosa guardería infantil, Happy Faces. Rosa María viajaba con su esposo Francisco, sus hijos, Cristina y Danny, así como su sobrina Alexis Vargas y su sobrino Steven Vargas cuya madre había volado por anticipado al país vecino. Habían viajado para visitar a los abuelos en Navidad. El accidente ocurrió en Saltillo, Coahuila dos días antes de Navidad. Todas las personas que viajaban en el automóvil sufrieron lesiones, excepto por Steven Vargas, con once años de edad, quien ayudó a todos a salir del automóvil y vio como subía la adrenalina de su tío, Francisco, mientras levantaba su vehículo, una camioneta Chevy Tahoe 2001, lo cual permitió a Steven sacar a su hermana, Alexis, de diecisiete años de edad, quien se encontraba debajo de una de las llantas.

El seguro de Francisco García realizó todos los procedimientos necesarios para que su familia volara a un hospital de Texas donde recibieron diferentes cirugías. Sin embargo, Alexis y Steven, están cubiertos por Medi-Cal, el cual no cubre los gastos de transporte o médicos fuera de los EEUU. Dos días después, el padre de Alexis y Steven, Gabriel Vargas, quien es promotor de salud del Hospital Memorial, llegó al Hospital Christus Muguerza, ubicado en Saltillo.

"Alexis ha recibido diversas operaciones quirúrgicas en uno de sus ojos, en una pierna y en un pie", dijo el padre. "Además, Alexis desarrolló una infección y las placas de metal que tenía tuvieron que ser removidas y reemplazadas de nuevo. Los doctores y el personal del hospital han sido maravillosos. Nos sentimos muy agradecidos por su grandiosa ayuda. Estos doctores han salvado el ojo y la pierna de mi hija. Están tratando de ayudarnos y nos han otorgado un descuento. La madre de Alexis y yo nos encontramos con ella en estos momentos. Una pareja que llegó al lugar del accidente nos ha estado ayudando. Nos abrieron las puertas de su casa. Lo único que han querido hacer es ayudarnos, asimismo nos ayudaron a reunir mucha de las pertenencias después de que sucediera el accidente. Me siento muy agradecido por su ayuda. Sus nombres son Francisco y Carmen. Nos invitaron a cenar esta noche a mi esposa y a mí... pero bueno, nosotros no queremos despegarnos de Alexis", dijo Francisco en voz baja.

Alexis Vargas es más que tan sólo una cara bonita. Porta una cinta roja de Tae Kwon Do, es miembro del equipo de porristas de la Escuela Secundaria Elsie Allen y anhela ser periodista de televisión. Es una voluntaria de la comunidad y está involucrada en el movimiento político de la localidad. Gerardo Sánchez, de la Academia de Artes Marcial Cali Kicks, es el Mater de Tae Kwon Do y amigo de Alexis, de su hermano Steven y de su padre, Gabriel.

"Alexis recibió una medalla de plata en el concurso de MexGames en Long Beach, el cual tuvo una duración de una semana, el pasado mes de abril. Fue un concurso de nivel cinta negra para obtener cinta roja. Su padre también obtuvo el segundo lugar en esta división. Alexis, su papa y su hermano han sido mis estudiantes por alrededor de seis años. Uno nunca puede estar preparado para estas cosas. Cuando Gabriel llamó para informarnos sobre esta mala noticia, tratamos de ayudarlo para que tomara un vuelo de Santa Rosa lo más pronto posible y aun así esto tomó dos días, cuatro conexiones y un viaje en autobús para poder llegar donde se encuentra su hija. El transportar a Alexis a los EEUU tendría costo de \$15,000 dólares, dinero con el que sus padres no cuentan. Hace algunos días los gastos médicos ya habían alcanzado un costo de \$20,000 dólares y Alexis no puede dejar el hospital si estos servicios ya recibidos no son pagados. Acabamos de realizar un evento para recaudar fondos en nuestra clase y se han reunido \$1,500 dólares en donaciones. Vamos a tener otro evento para recaudar fondos y esperamos tener más eventos durante todo el mes. Efrén Carrillo realizará otro evento el 27 de enero de 2013, en el Finley Hall o Grace Pavilion. Ya se abrió una cuenta bancaria en el Redwood Credit Union, bajo el nombre de Gabriel Vargas. El número de cuenta es 192288. Todos están haciendo lo que pueden para ayudar."

No se pierda la oportunidad de participar en los eventos para la recaudación de fondos en beneficio de Alexis Vargas. Visite nuestro sitio web en www.lavoz.us.com para informarse sobre los detalles de los próximos eventos para recaudar fondos. Visite el sitio Web de la Academia de Artes Marciales Cali Kicks en www.calikickstkd.com y conéctese con ellos a través de Facebook para que obtenga la última información sobre estos eventos.



ALEXIS VARGAS NEEDS OUR HELP!

Local Peer Leader, Taekwondo Red-belt, Cheerleader stranded in Mexico with injuries and mounting hospital expenses

Por Ruth González, periódico bilingüe la voz

Our Santa Rosa community is still reeling from the shock of a tragic car accident that left several residents gravely injured and took the life of Rosa María Torres García, manager of the popular day care, Happy Faces. Traveling with García was her husband Francisco, their children Cristina and Danny as well as her niece Alexis Vargas and nephew Steven Vargas whose mother had flown out ahead of them. They were en route to visit the grandparents for Christmas. The accident occurred in Saltillo, Coahuila two days before Christmas. Everyone in the car was injured except for eleven-year-old Steven Vargas who helped everyone out of the car and then watched as his adrenaline-pumped uncle, Francisco, lifted the 2001 Chevy Tahoe; allowing Steven to pull his seventeen-year-old sister Alexis out from under a tire.

Francisco Garcia's insurance flew his family to a hospital in Texas where they have undergone several surgeries. Alexis and Steven Vargas however, are covered by Medi-cal which doesn't cover transportation or medical expenses out of the country. Their father, Gabriel Vargas, a health promoter at Memorial Hospital, arrived at the Christus Muguerza Hospital in Saltillo two days after the accident.

"Alexis has had several operations to her eye, leg and foot," he said from Alexis's bedside. "She developed an infection and the metal plates had to be removed and then replaced. The doctors and staff here have been wonderful. We are very grateful for their help. They have saved my daughter's eye and her leg. They are trying to work with us, giving us a discount. Her mother and I are at her side right now. A couple that arrived soon after the accident has been helping us out. They have opened their home to us. They just want to help and they gathered a lot of the belongings after the accident. I am very grateful for their help. Their names are Francisco and Carmen. They invited us to eat with them tonight but my wife and I... well, we just stay here with Alexis," he trailed off in a low voice.

Alexis Vargas is more than just a pretty face. She is Peer Leader, dancer, Tae kwon do redbelt and is a varsity cheerleader at Elsie Allen High School. She volunteers in the community, is involved in rotary and local politics. Gerardo Sanchez, of Cali Kicks Martial Arts Academy, is Tae kwon do Master and friend to Alexis, her little brother Steven and her father, Gabriel.

"Alexis received a silver medal at the week-long MexGames in Long Beach, this last April. It was a black-belt level competition for a red-belt. Her father also placed second in his division. They've been my students for about six years... You can never be prepared for certain things. When Gabriel called with the bad news, we tried to get him on a flight out of Santa Rosa as soon as possible and it still took him two days, four connecting flights and a bus ride to reach his children. To transport Alexis would cost \$15000 that they don't have. The medical expenses had reached \$20000 some time ago and they can't leave unpaid bills. I held a U-Jam fundraiser class and it gathered \$1500 in donations. I'm having another one today and hopefully more events throughout the month. Efrén Carrillo is having a benefit event on January 27, 2013 at Finley Hall or Grace Pavilion. There is an account set up for donations at Redwood Credit Union under Gabriel Vargas's name, account #192288. People are trying to do what they can to help."

Don't miss this month's fundraising events for Alexis Vargas. Check our website at www.lavoz.us.com for upcoming fundraisers. Visit Cali Kicks Martial Arts Academy at www.calikickstkd.com and connect with them on facebook to get notices of U-Jam fundraisers.

"Actualmente participo en un programa universitario que me motiva a obtener buenas calificaciones. Para el futuro, planeo asistir a una universidad y lograr mi meta de convertirme en una periodista de televisión. Además participo en el programa de Peer Outreach porque quiero hacer que mi comunidad esté consciente de los problemas de salud mental que existen entre nosotros y espero poder ayudar a personas que padezcan estos problemas", comparte Alexis Vargas en su perfil como miembro de Sonoma County Peer Outreach Coalition (Coalición para el Alcance de Compañeros del Condado de Sonoma).

"I'm currently in the university program which motivates me to obtain good grades. In the future I plan to attend a University and pursue my goal of being a television broadcaster. I'm in the Peer Outreach program because I want to make my community aware of the mental health issues that are among us and hopefully be able to help people with these problems," shares Alexis Vargas on her profile as peer leader and member of the Sonoma County Peer Outreach Coalition.



Alexis Vargas posa para esta fotografía tomada durante el torneo de Tae Kwon Do MexGames de 2012 junto a Gerardo Sánchez, el Master de Tae Kwon Do de la Academia de Artes Marciales Cali Kicks. Alexis es cinta roja y obtuvo el segundo lugar en este torneo.

Alexis Vargas poses at the 2012 MexGames Tae kwon do Tournament with Gerardo Sanchez, Tae Kwon Do Master of Cali Kicks Martial Arts Academy. Alexis is a red-belt and received second place in the tournament.



Alexis Vargas y su prima y compañera en el equipo de porristas de Elsie Allen, Cristina Garcia, estaban viajando juntas para visitar a sus abuelos cuando se vieron involucradas en un accidente automovilístico trágico. Cristina perdió a su madre, Rosa María Torres García, y ha recibido diversas operaciones quirúrgicas en un hospital de Texas donde su padre y su hermano también fueron atendidos. Alexis se encuentra varada en un hospital mexicano con una pierna que sufrió de aplastamiento y gastos médicos que cada día aumentan. Sus compañeras de porra han recaudado fondos para las dos primas.

Alexis Vargas and her cousin and fellow EHS varsity cheerleader, Cristina Garcia were traveling together to visit their grandparents when they were involved in a life-altering car accident. Cristina lost her mother, Rosa María Torres García, and has undergone several operations in a Texas hospital where her brother and father were also admitted. Alexis is stranded in a Mexican hospital with a crushed leg and mounting medical expenses. Fellow cheerleaders are raising funds for the two cousins.



Alexis Vargas es líder en el programa Peer Outreach, es cinta roja, es porrista y bailarina de la Escuela Preparatoria Elsie Allen.

Alexis Vargas is a Peer Outreach Leader, Tae kwon do red-belt, dancer and varsity cheerleader at Elsie Allen High School.

Not only are these young ladies talented cheerleaders with amazing spirit and dedication but more importantly they are beautiful and promising young ladies. Please donate as they have a very long journey in their road to recovery.

Denise Siedentopf - Santa Rosa, CA

Join "La Voz Bilingual Newspaper Fans" on Facebook for updates



Thanks to **Ana Ochoa**, here with **Gerardo Sanchez** (middle) for supplying us with these great photos! She's got his back! Diversos miembros de la comunidad se reunieron para recaudar fondos en beneficio de Alexis en el evento de la clase para estar en forma de U-Jam, en la Academia de Artes Marciales de Cali Kicks. Visite nuestro sitio Web www.lavoz.us.com para obtener información sobre fechas de eventos futuros para recaudar fondos. Únase a nosotros en Facebook para obtener más información. Community members gathered together to raise funds for Alexis with a U-Jam fitness class fundraiser at Cali Kicks Martial Arts Academy. Check our website, www.lavoz.us.com or the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** for future dates. Join the Facebook Group, "La Voz Bilingual Newspaper fans" for updates.



Alexis Vargas ayudó a recaudar fondos para que ocho estudiantes de Elsie Allen pudieran viajar a Escocia. Uno de los premios más codiciados fue una camiseta autografiada por la estrella mexicana de fútbol soccer, "El Chicharito".

Alexis Vargas helped raise funds for eight EAHS students to travel to Scotland. A coveted raffle prize was a signed t-shirt from Mexican soccer star "El Chicharito".





STORAGE MASTER
Self Storage

Storage Master
1435 Sebastopol Rd
Santa Rosa
707-578-3299

10 x 10 Super Special

\$75 per month
\$75 por mes

Limited Time Only
Por Tiempo Limitado

storagemastersr.com






2013

Register for classes at Mendocino College

Make a resolution you can keep

Classes begin January 22

Regístrate en las clases de Mendocino College. Hazte un propósito que puedas cumplir. Puedes registrarte en internet durante los 7 días de la semana, las 24 horas del día.



Register online **24/7**

mendocino.edu

Mendocino College

servicios a bajo costo de esterilización

muestre su amor

haga una cita hoy

1 (800) 427-7973

www.theanimalshelter.org

Sonoma County Animal Care & Control



low-cost spay & neuter

show your love

make an appointment today

1 (800) 427-7973

www.theanimalshelter.org

Para residentes del condado de Sonoma. Solamente con cita.

Sonoma County Animal Care & Control

quíereme esterilízame

love me fix me

For residents of Sonoma County and by appointment only

