



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



Community Market
Natural Foods



* Fresco Organico Vegetales
Fresh Organic Vegetables

* Hierbas Medicinales
Medicinal Herbs

* Vitaminas y Naturales Remedios
Vitamins and Natural Remedies



1899 Mendocino Ave. Santa Rosa, CA (707) 546-1806 www.srcommunitymarket.com

ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Knopp Pistiolas
Administrative Law Attorneys



Abogado Spiro K. Pistiolas

Legal o No...Usted tiene derecho a

Recibir Dinero

Y Atención médica por su accidente

Primera Consulta Gratis!

Sin Estres Laboral
Se hacen visitas a casa!

Compensación Laboral de Trabajadores de CA

Te ayudamos a encontrar el mejor doctor!

Tratamiento Medico
Lesiones en el Trabajo
Pagos de Incapacidad
Compensación Alta
Derechos de Indocumentados
Demandas por sueldo no pagado

Seguros de Discapacidad del Seguro Social

Casos de Impuestos

Te Ayudamos a Eliminar tus Deudas de Taxes
Vamos con usted a la corte
Elimine sus deudas

Inmigracion

Peticiones Familiares
Oblenga su green card
Naturalizacion
Defensa de Deportacion
Visas para prometido (a)
Visas para Visitantes

Accidentes

Auto, Camion, Bici, Atropellados, Muertes Injustas, Negligencias, etc.

Si No Gana, No Paga • Llámenos Hoy Mismo para Ayudarle!

707 864-2000 o 510 734-0367

Disponibile los 7 días de la Semana

El hacer una reclamación falsa o fraudulenta de compensación laboral es una felonía y podría ser sujeto a 5 años de cárcel o \$50,000 de multa o el doble del valor del fraude; también podría ser encarcelado y multado.

COME. JUEGA. GANA.



El Destino de 24 Horas de Entretenimiento del Condado de Sonoma

20 Juegos de Mesa

Tragamonedas de Centavo

1,300 Máquinas Tragamonedas

Salón de High-Limit • Salón de Máquinas

Tres Restaurantes • Mystery Card Roulette

Valet de Cortesía • Zona Libre de Humo



RIVER ROCK CASINO



www.riverrockcasino.com • 707.857.2777/877.883.7777

Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.

Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E.

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes
Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~
Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~
Desalojo ~ Notary Public

Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción. I am not an attorney.

Only provide self-help services at your specific discretion. LDA-34, Sonoma County

Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney
Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases ~ Evictions ~ Notary Public

Nicolás Guillén • Por/by Ruth González • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez

“El poeta de Cuba” nació el 10 de julio de 1902, en Camaguey, Cuba, sus padres eran de descendencia africana y española. Su padre fue periodista y fue asesinado por agentes del gobierno. Guillén y sus hermanos crecieron bajo las políticas racistas de la era prerrevolucionaria de Cuba.

Algunos de los poemas de Guillén fueron publicados en diversas revistas a principios de la década de 1920. Guillén estudió originalmente leyes, pero eligió abrirse paso en la carrera de la escritura y se convirtió en poeta y periodista. Nicolás Guillén fue un activista político y líder del movimiento afrocubano en la década de 1920 y 1930.

En febrero de 1930, el famoso poeta afroamericano, Langston Hughes, llegó a Cuba en busca de un compositor negro. En vez de esto, encontró un amigo en Nicolás Guillén. Estos dos poetas compartieron su amor por las palabras escritas y un odio por el racismo. Guillén introdujo a Hughes a la música nocturna de las calles de Cuba, el “son afrocubano.” Este son combina la estructura y los elementos de la canción y la guitarra española con ritmos africanos e instrumentos de percusión de origen bantú. Hughes se enamoró del sonido afrocubano y le sugirió a Guillén que incorporara este sonido en su escritura, de la misma forma que Hughes había utilizado el estilo del jazz y de los blues en su propia poesía.

MOTIVOS DE SON

El haber conocido a Hughes tuvo una gran influencia en Guillén, quien reconoció que Hughes había luchado contra el racismo sin atrocidad alguna sino resaltando la belleza de ser negro. Después de algunas semanas de haber conocido a Hughes, Guillén escribió un pequeño libro de poesía, “Motivos de Son”, y lo dedicó a su amigo. Este volumen fue recibido como una obra de arte maestra y su estilo fue rápidamente imitado. Guillén llevó los conflictos raciales de Cuba al escenario mundial a través de su hermosa poesía.

Mientras trabajaba para el periódico, *Mediodía*, Guillén fue arrestado junto con otros editores. En el año de 1936, se unió al partido comunista y viajó a España para cubrir la Guerra Civil. En 1941, se le rechazó la visa para entrar a los Estados Unidos. Asimismo se rechazó su entrada a Cuba en 1953, pero regresó después de la revolución en 1961, cuando Fidel Castro lo nombró Presidente de la Unión Nacional de Escritores de Cuba. Guillén fue galardonado con el Premio Lenin para la Paz en 1954, con el Laureado Premio Internacional Botev en 1976 y fue el ganador inaugural del Premio Nacional de Literatura de Cuba en 1983.

Guillén viajó por todo el mundo y nunca contrajo nupcias. Murió en 1989. Su sobrino fue el productor y pintor experimental, Nicolás Guillén Landrian.



“Cuba’s poet” was born July 10, 1902 in Camaguey, Cuba to parents of mixed African and Spanish descent. His father was a journalist who was assassinated by the government. Guillen and his siblings grew up with the racist policies of pre-revolutionary Cuba. Several of Guillen’s poems were published in magazines in the early 1920’s. Guillen originally studied law but chose to pursue writing instead, becoming a poet and journalist. He was a political activist and leader of the Afro-Cuban movement in the 1920’s and 1930’s.

In February 1930, the famous African-American poet, Langston Hughes, arrived in Cuba in search of a black composer. Instead, he found a kindred spirit in Nicolas Guillen. The two poets shared a love of the written word and a hatred of racism. Guillen introduced Hughes to the nightly street music of Cuba, the Afro-Cuban *Son*. The *Son* combines the structure and elements of Spanish canción and the Spanish guitar with African rhythms and percussion instruments of Bantu origin. Hughes fell in love with the Afro-Cuban sound and suggested to Guillen that he incorporate it into his writing the way that Hughes had used the style of jazz and blues in his own poetry.

MOTIVOS DE SON

Meeting Hughes greatly influenced Guillen who recognized that Hughes was battling racism not with outrage but by highlighting the beauty of being black. Within weeks of meeting Hughes, Guillen wrote a small book of poetry, *Motivos de Son*, and dedicated it to his friend. The volume was hailed as a masterpiece and the style quickly imitated. Guillen brought Cuba’s racial conflicts to the world stage with his beautiful poetry.

While working for the newspaper, *Mediodía*, Guillen was arrested along with other editors. In 1936, he joined the communist party and traveled abroad to cover the Spanish Civil War. In 1941, he was refused a visa to enter the United States. He was refused entrance into Cuba in 1953 but returned after the revolution in 1961, when Fidel Castro named him president of the *Unión Nacional de Escritores de Cuba*—the National Cuban Writers’ Union. He was awarded the Lenin Peace Prize in 1954, the Laureate Of The International Botev Prize in 1976 and was the inaugural winner of Cuba’s National Prize for Literature in 1983.

Guillen traveled widely and never married. He died in 1989. His nephew was the experimental film maker and painter, Nicolas Guillen Landrian.

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

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

APRENDIENDO INGLÉS VIENE DE LA PÁG. 6

Los cuales son los exámenes estatales que todos los estudiantes toman en forma anual. Las calificaciones también son revisadas y los profesores y padres de familia proporcionan cierta información. Los exámenes específicos de cada distrito escolar también pueden ser requeridos.

Cuando los estudiantes son reclasificados, los padres de los estudiantes son informados y los estudiantes ya no reciben la clase de ELD. A las escuelas se les requiere que monitoreen a los estudiantes reclasificados durante dos años para asegurarse que estos continúan en el camino correcto del idioma y del desarrollo académico.

Conexión con los padres: Es extremadamente importante que su hijo sea reclasificado antes de que termine la escuela primaria (*elementary school*.) Los estudiantes que son Aprendices del Idioma Inglés por más de seis años son conocidos como Aprendices del Idioma Inglés a Largo Plazo. Frecuentemente estos estudiantes tienen dificultades en la escuela y tienen opciones limitadas para ingresar a la universidad o elegir una carrera debido a que no tienen un completo dominio en el idioma inglés.

PREGUNTA

No dude en preguntarle al profesor de su hijo o al coordinador del Aprendizaje de Inglés qué tan cerca está su hijo de ser reclasificado. Investigue cuáles son las áreas en las que su hijo sobresale y en cuáles necesita una instrucción especial. Pregunte cómo puede apoyar a su hijo mientras se encuentran en casa. Los padres de los Aprendices del Idioma Inglés deben mantenerse informados sobre el progreso de su hijo en la adquisición de las habilidades del idioma inglés. Guarde todos los documentos, de tal forma que pueda utilizarlos como referencia en las reuniones de padres de familia en la escuela, entonces puede hacer todas las preguntas que tenga, de tal forma que usted comprenda lo que su hijo está haciendo. En algunas ocasiones nuestro sistema educativo puede ser sentido como complejo, sin embargo el tomarse tiempo para comprenderlo es una de las herramientas más poderosas que usted tiene para ayudar a que sus hijos logren el éxito escolar.

ENGLISH LEARNER

CONTINUED FROM PAGE 6

required to monitor reclassified students for two years to ensure that they continue on the right track in their language and academic development.

Parent Connection: It is extremely important for your child to be reclassified before leaving elementary school. Students who are English Learners for more than six years are known as Long Term English Learners. They often have difficulty in school and limited college and career choices because they are not fully proficient in English.

ASK QUESTIONS

Don’t hesitate to ask your child’s teacher or the English Learner coordinator how close your child is to becoming reclassified. Find out what areas they are excelling in and where they need additional instruction. Ask how you can support your child at home. Parents of English Learners should stay informed about their child’s progress in acquiring English. Save all documents so you can refer to them in meetings and conferences, then ask as many questions as needed so that you understand how your child is doing.

Our educational system can sometimes feel complex, yet taking the time to learn about it is one of the most powerful tools you have to help your child succeed in school.

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!

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

northern california Center for Well-Being HEALTH EDUCATION AND WELLNESS CENTER

CLASES Y GRUPOS DE APOYO SOBRE EL CÁNCER EN ESPAÑOL

Sutter ofrece clases y grupos de apoyo en Español. Todas las clases requieren registrarse con anticipación con Jordana Martínez al 707.303.5595. Grupo de Apoyo para los hijos adolescentes y mayores de edad que sus padres tienen cáncer. Jueves 28 de Febrero de 5:15 – 7:00pm. Sutter Medical Offices (Segundo Piso), 2449 Summerfield Rd., Santa Rosa, CA. Grupo de Apoyo para mujeres con cáncer de mama, Lunes 4 de Marzo, 5:15 – 7:00pm

CLASE DE NUTRICIÓN - "Salud para su corazón" EN ESPAÑOL.

Proteja su corazón y el de su familia aprendiendo a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón, diabetes, e hipertensión arterial. Abierta a la comunidad. Martes, 5 de marzo de 6 pm a 9 pm en Kaiser Permanente, 401 Bicentennial Way, Edificio Este (East), 3ro Piso, Salón E5. COSTO: \$10 (gratis para miembros de Kaiser Permanente). Para apuntarse o para más información llame al 707.393.4663

Su Salud • Your Health

UN EMBARAZO SALUDABLE – UN BEBÉ SALUDABLE

Por Mary Maddux-González, MD, MPH

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

VEA A SU DOCTOR O PARTERA PARA EL CUIDADO PRENATAL

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

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

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

NO CONSUMA ALCOHOL Mientras esté embarazada, aléjese del alcohol. Tomar alcohol durante el embarazo puede dañar el desarrollo de su bebé. El alcohol puede causar que su bebé nazca con defectos físicos y mentales causando el Síndrome de Alcoholismo en el Feto (FAS). FAS es la mayor causa de retrasos mentales que se

pueden prevenir. Nadie se sabe cuánto alcohol puede tomar una madre para que le cause FAS a su bebé. No hay una cantidad "segura" de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo, así que los expertos están de acuerdo que lo mejor es no tomar alcohol.

NO FUME El fumar tabaco va a dañar el bienestar de su bebé. Cuando la madre fuma, el bebé recibe menos oxígeno. La falta de oxígeno puede causar que su bebé crezca muy despacio y que suba de peso con más dificultad durante el embarazo. Fumar también está asociado con pérdidas de bebé y nacimientos prematuros.

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

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

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

Si desea obtener más información o servicios para ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables, por favor llámenos. **¡Estamos aquí para ayudarle! Llame a la línea gratuita de Salud Materna y de Niños al 1-800.427.8982.**



HEALTHY PREGNANCY – HEALTHY BABY

By Mary Maddux-González, MD, MPH

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

See your Doctor or Midwife for prenatal care

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

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

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

DRINKING ALCOHOL Stay away from alcohol while you are pregnant. Drinking alcohol during pregnancy can harm a developing baby. Alcohol can cause your baby to be born with physical and mental birth defects called Fetal Alcohol Syndrome (FAS). FAS is the leading preventable cause of mental retardation. No one knows exactly how much

alcohol a woman has to drink to cause FAS in her baby. There is no "safe" amount of consumption during pregnancy, so experts agree that the best thing to do is not drink alcohol at all.

SMOKING tobacco is known to harm your baby's well being. When you smoke your baby gets less oxygen. Lack of oxygen can cause your baby to grow too slowly and gain less weight in the womb. Smoking during pregnancy is also associated with miscarriage and premature birth.

MARIJUANA and pregnancy don't mix. Use during pregnancy has been linked to low birth weight in the baby and withdrawal-like symptoms, including excessive crying and tremors. Some studies suggest that later in life these children are at increased risk for attention disorders and learning problems. **Stay away from marijuana.**

METHAMPHETAMINE and other street drugs are harmful to your health at any time, but your developing baby is particularly vulnerable. Virtually all drugs cross the placenta and affect your baby's health. Babies can be born addicted to drugs. They cause a baby to be born too early, too small, and possibly with birth defects. Other possible effects on the baby include seizures, kidney problems, heart defects and brain damage.

If you use drugs, stop now. Give your baby the best possible start. Many women have received the right help and have been able to make changes in their lives during pregnancy to stop using alcohol and drugs. If you are having difficulty quitting speak with your health care provider and ask for a referral to Sonoma County's Drug Free Babies program. If you would like more information or services to support you in having a healthy pregnancy and baby, please call us. **We are here for you! Call the Maternal Child Health toll free line at 1-800.427.8982.**

ELIMINANDO EL REFRESCO

Un experimento de ayurveda: Parte 2

Por Mónica Anderson estudio tone



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

En el artículo publicado el mes pasado se trató el tema de perder peso a través de la desintoxicación – removiendo toxinas o alimento no digerido de nuestro cuerpo. El pequeño y sustancial paso sugerido fue tomar agua tibia. Tuve gran éxito con este paso ya que llené mi

estómago, de tal forma que no sentía hambre e incrementó mis viajes al baño cada día. Una de las consecuencias positivas de tomar agua caliente fue que también se redujo la intensidad de mis síntomas de la gripe. El agua tibia se sentía muy bien al tener problemas de la garganta y continuamente removía los gérmenes de mi nariz, boca y sistema digestivo donde los jugos gástricos se encargaron de estos desagradables gérmenes. *¿Cómo le fue a usted?*

Para este mes le estoy recomendando que elimine **una lata de refresco de gas a la semana.** Si usted consume este tipo de refrescos de gas todos los días a la hora de la comida, tan sólo reemplace este refresco de gas con un vaso de agua, una taza de té, o hasta un vaso de limonada (prepárela exprimiendo un limón y *stevia*). Elimine un refresco de gas esta semana y dos refrescos de gas la próxima semana – con la meta de reemplazar el refresco de gas con agua.

PORQUE ELIMINAR LOS REFRESCOS DE GAS (SODAS)

- La mayoría de los refrescos de gas son una combinación de azúcar, químicos y cafeína. El azúcar y la cafeína son especialmente peligrosos debido a que esta combinación resulta en adicción. Ni los niños, ni los adultos están protegidos de esta adicción que puede tener una duración de por vida. Aún se están descubriendo otros efectos negativos de los aditivos químicos.

- Mucho más azúcar de la que usted se imagina se necesita para endulzar el refresco de gas porque el proceso de carbonatación baja el nivel de pH y lo hace ácido. Se le tiene que añadir muchísima azúcar para contrarrestar el efecto y darle un sabor dulce.

- Los refrescos de gas no tienen valor nutricional alguno. Permítame repetirlos, "los refrescos de gas no tienen valor nutricional alguno". Lo que hacen es contribuir en la diabetes, a crear caries y cavidades en los dientes, a aumentar de peso y a perder calcio en los huesos.

- Se han realizado diversos estudios que demuestran que el eliminar un refresco de gas al día puede dar como resultado el perder 20 libras de peso en seis meses (basado en una persona cuyo peso es de 140 libras).

- Se cree que la carbonatación y las burbujas cambian las células de grasa. Esto puede alentar la pérdida de grasa. Las burbujas también expanden el sistema digestivo, lo que resulta en hacer más lenta la digestión. Esto no ayuda en la pérdida de peso.

- Si usted no compra refrescos de gas y toma agua, posiblemente puede ahorrar dinero.

Tal como lo indiqué en el artículo del mes pasado, **"Me va a tomar un día a la vez. El realizar cambios saludables y sustanciales es más efectivo en relación a la velocidad de la naturaleza de nuestro cuerpo. Soy natural y quiero curarme y mantenerme saludable. Este es tan sólo otro paso"**

ELIMINATING SODA

An Ayurvedic Experiment: Part 2

By Monica Anderson tone studio

Last month we talked about weight loss through detoxing—removing toxins or undigested material from our being. The small sustainable step suggested was drinking a bit of warm water every hour. This small step was successful in filling my belly so I was not so hungry and increasing my trips to the bathroom each day. One of the positive consequences of drinking the hot water was also to lessen the intensity of my cold symptoms. The warm water felt so nice on my sore throat and continually washed the germs from my nose and mouth to my digestive system where the gastric juices took care of those nasty germs. *How did you do?*

This month I'm suggesting that we all **give up one canned soda a week.** If you drink a soda with lunch every day, just replace one lunch soda with a glass of water, a glass of tea, or even a glass of lemonade (squeezed lemon with *stevia*). We'll give up one soda this week and two sodas the next week—with the goal of replacing soda with water.

REASONS TO GIVE UP SODAS

- Most sodas are a combination of sugar, chemicals, and caffeine. The sugar and caffeine are especially dangerous because this combination spells addiction. Neither children nor adults are safe from this addiction that can last a lifetime. We are still discovering the negative effects of the chemical additives.

- More sugar than it seems is needed to make sodas sweet because the process of carbonating liquid drops the PH level and makes the drink acidic. A lot of sugar has to be added to counter that effect and make the soda taste sweet.

- Sodas have no nutritional value. Let me repeat, sodas have no nutritional value. They contribute to diabetes, tooth decay, weight gain, bone loss but have no value.

- There have been studies that giving up one soda a day can result up to 20 pounds of weight loss in six months (based on a person who weighs 140 pounds).

- The carbonation, the bubbles, are thought to bind to fat cells. This can slow down fat loss. The bubbles also bloat the digestive system that thereby slows down digestion. This is not good for weight loss.

- If you don't buy sodas and drink water, you can possibly save money.

As I said last month, **"I will take it a day at a time. Healing and sustainable changes are more effective at the speed of nature. I am nature and I want to heal and stay healthy."**



TONE
PILATES • DANCE • YOGA

850 Fourth Street
Santa Rosa, CA 95404
707.526.3100

\$95 for monthly unlimited classes

You can afford Pilates, Dance and Yoga!
Save \$20 on your first month!

CLEAN SLATE TATTOO REMOVAL PROGRAM

Clean Slate Tattoo removal program is for youth 14-24 who want to get rid of visible gang tattoos.

Sessions are held at the South West Clinic where participants are also offered family planning services. **Clean Slate es una programa para jóvenes entre 14-24 años que quieren deshacerse de sus tatuajes de pandillas.** Las sesiones se llevan a cabo en la Clínica South West, donde también se ofrecen servicios de planificación familiar para los participantes.

For more info please contact: Para más información, contacte: **Amanda Hernández 707 544-3299 x.238** Watch the Clean Slate Video at: Ver el video de Clean Slate en: www.bit.ly/cleanslatetattoo



Esperanza Resource Services also provides job and educational support. Recursos y Servicios Esperanza también ofrece apoyo para empleo y educación. **Toni Abraham (707)544-3299 x. 227**

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

LEER, HABLAR Y JUGAR TODOS LOS DÍAS

Por Dr. David Anglada-Figueroa Psy.D

Hay tres maneras sencillas para ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial en la vida: leer, hablar y jugar con ellos - todos los días.

¿POR QUÉ LA LECTURA ES IMPORTANTE?

Leerle a su bebé es el primer paso para ayudarlo a aprender a leer. Los bebés que están expuestos a leer todos los días tienen:

- Un vocabulario más amplio (y son más inteligentes).
- Una mejor relación con sus padres o con las personas que los cuidan.
- Mejores destrezas de escuchar, atención, memoria y habilidades de escritura (importantes para el éxito escolar).
- Mejor disciplina, más confianza en sus habilidades, y más autocontrol.

IDEAS PARA COMENZAR UNA RUTINA DE LECTURA DIARIA

Leer y jugar con libros con su bebé es fácil y se puede iniciar tan pronto como sea posible para obtener los mejores resultados. Aquí se presentan algunas ideas sobre cómo empezar:

- Comience con pequeños momentos especiales de lectura.
- Planifique el mejor momento para usted y su bebé, o simplemente sea espontáneo.
- Deje que su hijo sepa que usted disfruta de la lectura.
- Sonría mientras le lee a su bebé y utilice diferentes expresiones emocionales para captar su atención.
- Combine imágenes de libros con diferentes sentidos. Imagine que está oliendo las flores, o haga sonidos como el avión que aparece en el libro.

¡HABLE!

Hablar es la forma más sencilla de estimular el desarrollo del niño. Hablar con su bebé, incluso cuando usted no cree que puede entender, es clave para su desarrollo. Hay beneficios de hablar a los bebés, incluso cuando todavía están en el vientre de mamá. Hablar con los bebés les ayuda a:

- Aprender habilidades de lenguaje, vocabulario y comunicación.
- Desarrollar la audición, la atención y las habilidades de memoria.
- Aprender las emociones básicas, como la felicidad, sorpresa, curiosidad, ira y tristeza, sobre todo cuando las palabras se combinan con expresiones faciales, otros sonidos y con el tacto.
- Aprender idiomas (especialmente si están expuestos a otros idiomas durante el primer año de vida). Los estudios demuestran que esto hace que los niños sean más inteligentes, además no confunden los diferentes idiomas.

¡JUGAR, JUGAR Y JUGAR MÁS!

Jugar estimula el cerebro de su bebé para ayudarlo a alcanzar su máximo potencial. Jugar ayuda a:

- Crear una relación padre-hijo segura y saludable, que a su vez ayuda a los niños a desarrollar mejores relaciones con los demás.
- Mejorar sus habilidades sensoriales y de movimiento.
- Apoyar el desarrollo emocional, al permitir a los niños que expresen y manejen sus emociones, asimismo que expresen sus gustos y disgustos.

¿CÓMO PUEDO JUGAR CON MI BEBÉ?

Tocar, hacer sonidos, sonreír y cantar son maneras excelentes de empezar a jugar con su bebé. A medida que aprende a comunicarse más, pregúntele qué quiere jugar y después sólo siga su ejemplo, constantemente elogiando, describiendo e imitando lo que hace durante el juego. Recuerde utilizar mucho entusiasmo y eliminar todas las distracciones potenciales (teléfonos móviles, TV, etc.) por lo menos durante cinco minutos todos los días.

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños, y un portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Primeros 5 anima a los padres a leer, hablar, y jugar todos los días con sus hijos. Para obtener más información, visite primeros5condadodesonoma.org.

READ, TALK AND PLAY EVERY DAY

By Dr. David Anglada-Figueroa

There are three simple ways to help children reach their greatest potential in life: read, talk, and play with them – every day.

WHY IS READING IMPORTANT?

Reading to your baby is the first step in helping him learn to read. Babies who are exposed to reading every day have:

- A larger vocabulary (and are smarter).
- A better relationship with their parents or caregivers.
- Better listening, attention, memory, and writing skills (important for school success).
- Improved discipline, more confidence in their abilities, and more self-control.

IDEAS FOR STARTING A DAILY READING ROUTINE

Reading and playing with books with your child is easy and can be started as early as possible for the best results. Here are some ideas on how to start:

- Start with small special moments of reading.
- Choose the best time for you and your baby, or just be spontaneous.
- Let your baby know that **you** enjoy reading.
- Smile while you read to your baby and use different emotional expressions to catch their attention.
- Combine book pictures with different senses. Pretend you are smelling the flowers, or make sounds like the airplane in the book.

TALK!

Talking is the simplest way to stimulate your child's development. Talking to your baby even when you don't think she can understand is key for her development. There are benefits of talking to babies even while they are still in mommy's belly. Talking to babies helps them:

- Learn language, vocabulary and communication skills.
- Develop listening, attention, and memory skills.
- Learn basic emotions, such as happiness, surprise, curiosity, anger and sadness, especially when words are combined with facial expressions, other sounds, and with touch.
- Learn different languages (especially if exposed to other languages during the first year of life). Studies show that this makes children smarter, and they don't confuse the different languages.

PLAY, PLAY, AND MORE PLAY!

Playing stimulates your baby's brain to help him reach his full potential. Playing helps:

- Create a safe and healthy parent-child relationship, which in turn helps children develop better relationships with others.
- Improve their sensory skills and movement.
- Support their emotional development by allowing children to express and manage their emotions, and express their likes and dislikes.

HOW CAN I PLAY WITH MY BABY?

Touching, making sounds, smiling and singing are excellent ways to start playing with your baby. As she learns to communicate more, ask her what she wants to play with and then just follow her lead, constantly praising, describing and imitating what she does in her play. Remember to use lots of enthusiasm and remove all potential distractions (cellphones, TV, etc.) at least for five minutes every day.

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children and a spokesperson for First 5 Sonoma County. First 5 encourages parents to Read, Talk, and Play every day with their babies. For more information, visit first5sonomacounty.org.

SANOS Y SALVOS

Manteniendo a Nuestros Niños Seguros

Por Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D.

"Más vale prevenir que tener que lamentar." Todos queremos que nuestros niños vivan sanos y salvos. Conforme crecen se exponen a peligros, aprendamos primeros auxilios. Algunos accidentes son inevitables, mas recordemos: Observación y Precaución, para la Prevención. Ofrecemos guías para la seguridad infantil a continuación.

PRECAUCIONES GENERALES

- Supervise constantemente a sus hijos.
- Mantenga los materiales de primeros auxilios a su alcance.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar.
- Nunca sacuda a los bebés.
- Use casco de seguridad al usar patines, patineta, y bicicleta.
- Siempre use asientos infantiles y cinturón de seguridad en el auto.
- Asegúrese que el área de juego sea segura.
- Supervise el contacto con mascotas.
- Mantenga objetos cortantes y armas de fuego fuera del alcance de los niños.

PREVIENIENDO ASFIXIA Y ESTRANGULACIÓN

- Acueste a los bebés boca arriba a la hora de dormir.
- Mantenga objetos pequeños, bolsas de plástico y globos vacíos fuera del alcance.
- Corte en pedazos pequeños la comida de los niños.
- No dé crema de cacahuate a los niños pequeños.
- Nunca deje a los niños solos en el auto.
- Use borlas de seguridad en los cordones de las persianas.

PREVIENIENDO AHOGAMIENTO

- Supervise cuando los niños estén en la tina o la piscina.
- Tenga las mallas y puertas cerrada alrededor de la piscina.
- Mantenga vacías las cubetas y las piscinas de los niños.

PREVIENIENDO CAÍDAS

- Mantenga suficiente iluminación en el hogar.
- Mantenga los pisos secos.
- Use tapetes de goma en bañeras y duchas.
- Tenga pasamanos en escaleras.
- Use compuertas al principio y final de las escaleras.
- Nunca deje al bebé solo en la mesa de cambiar.
- Mantenga las cunas, camas y sillas lejos de las ventanas.
- Ponga seguros o protecciones a las ventanas.

PREVIENIENDO QUEMADURAS

- Usen protección contra los rayos solares al salir.
- Mantenga los cerillos, encendedores, y cigarrillos fuera del alcance de los niños.
- Tenga alarmas de humo y extintores en el hogar.
- Enseñe a los niños a detenerse, arrojarse al suelo, y rodar si su ropa prende fuego.
- Use tapas en los enchufes eléctricos.
- Mantenga los aparatos eléctricos lejos del agua.
- Mantenga los líquidos y enseres calientes lejos de los niños.
- Ponga barreras frente a chimeneas, calentadores, y hornos.

PREVIENIENDO ENVENENAMIENTO

- Evite que tengan contacto con pintura de plomo.
- Use envases con tapas a prueba de niños.
- Mantenga las plantas venenosas, medicinas, las pinturas, los cosméticos, los insecticidas, y los productos de belleza, de limpieza y del jardín fuera del alcance de los niños.

Para más información, orientación e inspiración, visite www.nuestrosninos.com, Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook, y sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en Latino Mix 100.7/105.7FM, KBBF 89.1FM, KLOK 99.5FM, KSES 107.1 y KMBX 700AM.



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



See us on Facebook Programa de Radio Nuestros Niños

SAFE AND SOUND

Keeping Our Children from Harm

By Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

"Better safe than sorry."

We all want our children to live safe and sound. Since they'll be exposed to dangers as they grow, let's learn first aid. Some accidents are inevitable, yet let's remember: Observation and Precaution, for Prevention. Some guidelines for child safety follow.

GENERAL PRECAUTIONS

- Supervise children constantly
- Keep first aid materials at hand
- Learn first aid and CPR
- Never shake babies
- Have children wear helmets when skating and riding bicycle
- Always use car seats and safety belts when traveling by car
- Make sure that playgrounds are safe
- Supervise contact with pets
- Keep sharp objects and firearms away from children

ASPHYXIATION AND STRANGULATION PREVENTION

- Always put babies to bed on their backs
- Keep small objects, plastic bags and deflated balloons away from children
- Cut children's food in small pieces
- Don't give peanut butter to young children
- Never leave children alone in the car
- Use security clips or other safety measures on venetian blind cords

DROWNING PREVENTION

- Always supervise children when in a bathtub, wading pool or swimming pool
- Have fence and locked gate around swimming pool
- Keep buckets and wading pools empty

FALLS PREVENTION

- Have sufficient lighting throughout the home
- Keep floors dry
- Use rubber mats to avoid falls in bathtubs and showers
- Have handrails on stairwells
- Use gates at the top and bottom of stairwells
- Never leave babies alone on changing tables
- Keep cribs, beds and chairs away from windows
- Put locks or bars on windows

BURNS PREVENTION

- Use UV protection when going outdoors
- Keep matches, lighters, and cigarettes away from children
- Have smoke alarms and fire extinguishers at home
- Teach children to stop, drop and roll if their clothes catch fire
- Use covers on electric outlets
- Keep electric appliances away from water
- Keep hot liquids and appliances away from children
- Put protective barriers in front of fireplaces, heaters, and ovens

POISONING PREVENTION

- Avoid contact with lead paint
- Use childproof bottles
- Keep poisonous plants, medicines, paints, make-up, pesticides, toiletries, and cleaning and gardening products out of the reach of children

Listen to Dr. Marisol in Nuestros Niños on Sundays from 8 to 9 AM in Latino Mix 100.7/105.7 FM, 89.1 FM La Nuestra KBBF, KLOK Tricolor 99.5 FM, 107.1 FM and KMBX KSES 700 AM.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30 –7:30 pm Mon; 3–5 pm Tues for Children; 6–8 pm Thursdays

490 City Center Drive, Rohnert Park (behind the Public Library) 707 585-7780

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812 or e-mail ads@lavoza.us.com

SERVICES • SERVICIOS



Pauline Baldenegro,
Enrolled Agent
707.577.8291
FAX: 707.578.3588

BALDENEGRO TAX SERVICES

1120 College Avenue
Santa Rosa, CA 95404
Baldenegrotax1@sbcglobal.net

Puedo ayudarlo en lo siguiente:

- Impuestos • Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria • Multas • Establecer un acuerdo de pago a plazos • Gravámenes (Liens) del IRS o estatal • Oferta de Compromiso • Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones • Cartas de traducciones • Preparación de impuestos • Notary Public • W7
- Lláme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 34 años.*

- I can help you with • Unfiled and unpaid taxes • Wage/Bank Levy Garnishments • Penalties • Installment Agreements • IRS/State Tax Liens • Offer in Compromise • Representation in Collections, Audits, Appeals • Translation of letters • Tax Preparation • Notary Public • W7**
- Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent, 34 years experience.*

Santa Rosa Blinds

We Clean and Repair Window Shades/Blinds

707-546-2440
www.santarosablinds.com
860 Piner Road, Unit 33
Santa Rosa, CA 95403

MAESTRA DE INGLÉS

ENGLISH TUTOR — groups or private
En grupo o privado. Hablo español.
Déjame su número de teléfono despacio!
Rhodan Vignaud 707 477.7273

LOS EXÁMENES FISCALES Y LAS EVALUACIONES DE LA SALUD DEL PRECIO BAJO para los adultos y niños del buena salud son disponibles cada martes entre el 12 de marzo y el 20 de abril por el programa de la Enfermería Practicante del Departamento del Enfermero de la Universidad Sonoma. Los servicios disponibles son la documentación de la historia médica completa, la identificación de los riesgos de la salud, un examen físico y completo además de los chequeos médicos que se incluyen la presión arterial, la visión, el oído, análisis de orina, hematócrit (para la anemia), el colesterol y el papanicolau para el cáncer cervical. Se puede utilizar estos servicios para los exámenes anuales, los exámenes físicos para los deportes, los exámenes físicos para el empleo, los exámenes físicos para el campamento, y para cumplir el requisito del Departamento de los Vehículos Motorizados (DMV) para obtener una licenciatura del clase II. El examen físico vale \$20, el papanicolau vale \$35, el chequeo del colesterol vale \$15, el chequeo de los oídos es gratis, y el examen para el DMV vale \$65. Al inicio de una solicitud, las copias de los archivos serían dados al solicitante (el cliente) y mandados a los médicos privados o las organizaciones especificadas. **Se hace una cita por llamar el Departamento de la Enfermería de la SSU a 707 664.2466, a las 9 por la mañana hasta las 5 por la tarde, lunes a viernes.**

RENTALS • ALQUILER



Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.
PEP Housing cuenta con 13 hermosas comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! Se acepta Sección 8.

Affordable Apartments for Seniors. PEP Housing has 13 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! Section 8 Vouchers accepted. **707 762-2336**
www.pephousing.org

EMPLEOS • EMPLOYMENT

¿BUSCA TRABAJO?

• Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento!
Orientaciones en español: jueves a las 10 de la mañana; Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo
LOOKING FOR WORK?
FREE employment & training services!
Orientations in English: M-F 1:30pm. If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

LOW COST PHYSICAL EXAMINATIONS AND HEALTH APPRAISALS for well adults and children are available through the SSU Nursing Department's Family Nurse Practitioner Program on **Tuesdays from March 12-April 20.** Services include a complete medical and health history, identification of health risk factors, complete physical examinations and screening tests such as blood pressure checks, vision testing, audiology testing, urinalysis, hematócrit (for anemia), cholesterol testing, and Pap smears for cervical cancer. These services can be utilized for annual exams, sports physicals, pre-employment physicals, camp physicals and Class II DMV licensing physicals. The cost of a physical examination is \$20, Pap test \$35, cholesterol check \$15, hearing tests are free and a DMV physical examination is \$65. Copies of records are given to clients upon request as well as mailed to private physicians or agencies. **Appointments may be made by calling SSU's Nursing Department at 707 664.2466, Monday through Friday, 9-5 p.m.**

Trabajos de Costura

Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. Se hacen cortinas para ventanas

Lupe

Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices; Santa Rosa
Precios razonables 707-548-8552 o 707-566-8410

Se habla español! **"Get It Darker"**
Window Tinting & More
window tinting
hid kits • car audio
car alarms
707 536-3704
400 East Todd Rd Suite A
Santa Rosa CA. 95407
WWW.GETITDARKER.COM

¿Conoce a algún adolescente homosexual, bisexual o transexual? ¡Ellos (y usted!) deben de conocer sobre Imágenes Positivas! Una organización local que ayuda a construir auto seguridad y fortaleza en los jóvenes y jóvenes adultos que son GLBTQQI

Know a Gay, Bi or Trans Teen? They (and you!) should know about Positive Images! A local organization helping build self confidence and strength in GLBTQQI youth and young adults.

WWW.POSIMAGES.ORG Jim or Nancy: 707-568-5830

Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.
- ¡Podemos tramitar su permiso de vehículo 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.

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

Foreclosure ahead... Pérdida de Casa Adelante ...exit here for help!

If you're headed for foreclosure, we can help. To speak with a certified HUD Housing Counselor call Fair Housing of Marin 415 457.5025

Today there are alternatives for many difficult mortgage situations. A HUD-approved housing counselor may be able to help direct you with FREE and trustworthy advice. There are ways to avoid foreclosure.

Si usted está por perder su casa, podemos ayudarle.

Hoy en día hay alternativas para muchos dueños de casa con dificultades manteniendo sus hipotecas. Un consejero certificado por HUD podría ayudarle con consejos GRATIS.

Hay maneras de evitar la pérdida de su casa. Para hablar con un consejero certificado por HUD, llame a: **FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025**
TDD: (800) 735-2922 - Se habla español Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677
La Ley Federal de Equidad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, tipo de familia o discapacidad.

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN
All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue
131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401
Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California
Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine
Santa Rosa • 707.433.2060
San Francisco • 415.777.4445
www.YourAdvocate / www.yourabogado.net
SE HABLE ESPAÑOL

Christopher Kerosky

Wilson Purves

Get more lavoz.us.com!

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:
2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559
707.255.8666
TERESA FOSTER
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT
Call for free appointment • 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

\$\$ 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

Diario Everyday / Marzo \$1.75 por libra per pound

¿Alguna vez has pensado
en tu futura profesión
estudiando lo que te
APASIONA en Arte y Diseño?



**ACADEMY of ART
UNIVERSITY®**

FOUNDED IN SAN FRANCISCO 1929
BY ARTISTS FOR ARTISTS

Entonces regístrate en la Academy of Art University en San Francisco. Aprende a dibujar, a crear animación, juegos de video o sitios web, diseño de modas o filmación.

Puedes obtener tu título en San Francisco o uniendote a la comunidad global estudiando por computadora.

Llama al **800-758-2787** o visita www.EstudiaArtyDiseno.com

¡No puedes obtener **ESTA** experiencia en ningun otro lugar!

Convierte la carrera de tus sueños en una **REALIDAD**
en la Academy of Art University en San Francisco.

Todas las clases se enseñan en inglés: ACTING (ON CAMPUS ONLY)/ADVERTISING/ANIMATION & VISUAL EFFECTS/ARCHITECTURE/ART EDUCATION/ART HISTORY/FASHION/FINE ART/
GAME DESIGN/GRAPHIC DESIGN/ILLUSTRATION/INDUSTRIAL DESIGN/INTERIOR ARCHITECTURE & DESIGN/JEWELRY & METAL ARTS/LANDSCAPE ARCHITECTURE/MOTION PICTURES &
TELEVISION/MULTIMEDIA COMMUNICATIONS/MUSIC PRODUCTION & SOUND DESIGN FOR VISUAL MEDIA/PHOTOGRAPHY/VISUAL DEVELOPMENT/WEB DESIGN & NEW MEDIA

Visite www.academyart.edu para información sobre costos, información sobre préstamos estudiantiles, posibles carreras e información adicional.

PAQUITA

WELLS FARGO CENTER FOR THE ARTS

La Del Barrio

¿Me estás oyendo, inútil?

No te pierdas la famosa cantante mexicana Paquita la del Barrio en su debut en el Condado de Sonoma!

Don't miss renowned Mexican singer Paquita la del Barrio in her Sonoma County debut!

6 DE ABRIL • APRIL 6

Para boletos llame / For tickets call **707.546.3600** (Diario / Daily, noon-6pm)
wellsfargocenterarts.org • Hwy 101 to River Road, Santa Rosa

Elegante e inteligente.



LG Spirit 4G
\$199

DESPUÉS DEL REEMBOLSO POR CORREO DE \$70

Precio minorista sugerido: \$269. No incluye impuestos sobre las ventas.



metroPCS
 Distribuidor Autorizado

metropcs.com

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

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

Napa
 Mission Cellular
 2815 Jefferson St.
 (707) 224-5900

RH Wireless
 1137 Lincoln Ave.
 (707) 253-8384

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

Novato
 Cristy's
 1125 Grant Ave.
 (415) 899-9431

Petaluma
 Real PCS
 2620 Lakeville Hwy., Ste. 370
 (707) 766-7006

Rohnert Park
 Digicom Wireless
 6265 Commerce Blvd.
 (707) 585-1000

San Rafael
 Reyes Group
 125 Bellam Blvd.
 (415) 454-293

Santa Rosa
 Real PCS
 1025 Santa Rosa Plaza
 (Adentro de Santa Rosa Plaza,
 cerca de la tienda
 Best Buy Mobile)
 (707) 578-7818

Real PCS
 359 Coddington Center
 (707) 578-7505

Real PCS
 938 W. College Ave.
 (707) 570-2344

RedPhone Wireless
 555 Sebastopol Rd.
 (707) 579-8002

RedPhone Wireless
 750 Stony Point Rd., Ste. 150
 (707) 566-8188

Reyes Group
 1975 Mendocino Ave.
 (707) 579-6279

Reyes Group
 3080 Marlow Rd.,
 Ste. A-3
 (En Rosewood Village
 Shopping Center)
 (707) 544-1297

Sonoma
 Reyes Group
 18340 Sonoma Hwy.,
 Ste. A
 (707) 579-6279

Traiga este cupón y reciba
\$5 de descuento en cualquier accesorio de MetroPCS*



DVAL2013

*Límite de un reclamo por cupón.

Oferta por tiempo limitado. Consulta a un asociado de ventas o visita metropcs.com para obtener detalles.



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

Oferta de reembolso por correo: Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Compra un nuevo teléfono LG Spirit™ 4G de MetroPCS y obtén el reembolso completando un formulario de cargo, una tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS. La tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS es emitida por MetaBank™, miembro de la agencia FDIC, conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. La oferta de reembolso solo está disponible con la compra de un teléfono LG Spirit™ 4G nuevo de MetroPCS. No puede combinarse con otras ofertas de reembolso. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 30 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 las reglas de elegibilidad para acceder al reembolso. Se aplican ciertas restricciones. Oferta de reembolso no válida en Connecticut ni Rhode Island. No incluyé preguntas sobre las ventas, los cuales son recordados y remitidos según las leyes locales y estatales. El servicio 4G™ de MetroPCS solo está disponible en un área de cobertura 4G™ de MetroPCS. Cobertura y servicios 4G™ y CDMA de MetroPCS no disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfonos y su disponibilidad podrá variar según la tienda. No todas las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. Los servicios y las funciones de MetroPCS solo son para uso personal. Visita una tienda o metropcs.com para obtener detalles, restricciones y conocer las limitaciones y condiciones del servicio (incluida la disposición de arbitraje). **Uso anormal:** se prohíbe el uso excesivo, inapropiado, o restringir el servicio debido al uso indebido o excesivo, a la interferencia con nuestra red o con nuestra capacidad para proporcionar un servicio de calidad para otros usuarios o a la predominancia del uso de roaming. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicios y otros logotipos de propiedad intelectual que se relacionan con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicios y otros logotipos de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Android, Google Play y YouTube son marcas registradas de Google Inc. Todos los materiales en este anuncio adonde ignore cualquier LG Electronics, Inc. marcas de servicio, marca de fábrica, o propiedad intelectual son las propiedades de LG Electronics, Inc. Copyright © 2013 MetroPCS Wireless, Inc.