

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
una revista comunitario produ-
cido y operado en la región.

¡Galería de fotos de
La Voz! ¿Aparece ahí?
La Voz photo gallery!
Are you there?
www.lavoz.us.com



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



BILINGUAL MAGAZINE



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

La Mejor Revista Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL MAGAZINE

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

SUSPENSIÓN DE INMIGRACIÓN
POR DONALD TRUMP:

¿Qué cubre y qué no cubre?

Por Christopher Kerosky

- La suspensión se aplica solo a personas FUERA de los Estados Unidos, por lo tanto, todas las peticiones de personas dentro del país no están cubiertas por esta orden.
- Las visas de cónyuge para inmigrantes están EXCLUIDAS de la orden. Esto significa que todas las peticiones de esposas y esposos de ciudadanos estadounidenses tampoco están cubiertas por esta suspensión, incluso si están fuera de los Estados Unidos.
- Las visas de inmigrantes para personas menores de 21 años están EXCLUIDAS.
- La suspensión no afecta a los residentes legales permanentes; seguirían siendo elegibles para poder aplicar a la ciudadanía.
- La suspensión NO se aplica a las visas U para víctimas de delitos.
- No afecta al asilo y/o refugiados cuyos casos pueden seguir adelante.
- Si el extranjero ya tiene una visa emitida, debería poder ingresar a los Estados Unidos, así como sus familiares.
- Esta política tiene vigencia de 60 días, pero puede ser renovada.

Para más información diríjase a: <https://kpblawfirm.blogspot.com/2020/04/donald-trumps-limited-immigration.html>

DONALD TRUMP'S LIMITED
IMMIGRATION "FREEZE":

What it covers and what it doesn't cover.

By Christopher Kerosky

- The freeze applies to only persons OUTSIDE the U.S. So all petitions for persons in the U.S. are not covered by this.
- Spousal immigrant visas are EXCLUDED from the order. That means all petitions for wives and husbands of U.S. citizens are not covered by this freeze either—even if outside the USA.
- Children under 21 immigrant visas are EXCLUDED
- The freeze doesn't affect Legal Permanent Residents; they would still be eligible for citizenship
- The freeze does NOT apply to U visas for victims of crimes
- It doesn't affect asylum/refugees whose cases can go forward.
- If the alien already has a visa issued, they should be able to enter the U.S., as well as their family members.
- It only lasts 60 days although it can be renewed.

For more information, go to: <https://kpblawfirm.blogspot.com/2020/04/donald-trumps-limited-immigration.html>



IMaria Trejo: Persona del Mes, Ayudando Jóvenes con Terapia Artística. Donde sea que se decida ir, Maria será exitosa por la pasión en su por su vocación. Por **Griselda Madrigal Lara.** Vea la página 6. Foto de **Jeff Kan Lee,**
Maria Trejo: Person of the Month, Helping Youth Art Therapy. Maria will be successful wherever she decides to go because she is passionate about her calling. By **Griselda Madrigal Lara,** See page 6. Photo by **Jeff Kan Lee:**

ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/BICULTURAL/BILITERATE EMPLOYEES?

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz is now posting new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Socia Media Network.** La Voz is partnering with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. **Each post reaches thousands of readers and can be targeted to different areas in the North Bay.** In addition to Facebook, Nextdoor, and LinkedIn, your message will be on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com. More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

PUBLIC HEALTH ORDER

ALL RIDERS MUST WEAR A FACE COVERING TO BOARD A BUS OR FERRY

- ▶ Keep a minimum of 6 feet apart from other passengers and our employees while onboard
- ▶ Public transit is for essential travel only
- ▶ Do not board a bus or ferry if you feel sick or have tested positive for COVID-19
- ▶ Bus and ferry employees can refuse service to riders without a face covering



THANK YOU

For current schedules visit goldengate.org or call 511 (711 TDD)

AVISO DE SALUD PUBLICA

TODOS LOS PASAJEROS DEBEN DE UTILIZAR UN CUBRE BOCAS PARA SUBIRSE AL AUTOBUS O AL FERRY

- ▶ Mantenga una distancia mínima de 6 pies con los otros pasajeros y empleados mientras este a bordo del transporte
- ▶ El transporte público es para viajes esenciales solamente
- ▶ No se suba al autobús o al ferry si se siente enfermo u obtuvo un resultado positivo en una prueba de COVID-19
- ▶ Los empleados del autobús o del ferry le pueden negar el servicio a los pasajeros que no tengan puesto un cubre bocas

GRACIAS

Para los horarios actualizados por favor visite goldengate.org o llame al 511 (711 TDD)



PARA OBTENER LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES ACERCA DE VISITAR LOS PARQUE REGIONALES DEL CONDADO DE SONOMA, POR FAVOR VISITE WWW.SONOMACOUNTYPARKS.ORG (707) 565-2041

FOR THE LATEST UPDATES ABOUT VISITING THE SONOMA COUNTY REGIONAL PARKS, PLEASE VISIT WWW.SONOMACOUNTYPARKS.ORG (707) 565-2041



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm, Lunes/Monday: Primary Care/ Family Practice.

3–4:30 pm Martes para niños/ Tuesday for Children and Primary Care/ Family Practice

Miércoles/Wednesday & Viernes/Friday by appointment for Women's Health, School/Work physicals, and acupuncture.

5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404
707 585-7780
jewishfreeclinic.org

www.lavoz.us.com

LA VOZ BILINGUAL MAGAZINE
PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812
www.lavoz.us.com • news@lavoz.us.com

MAY 2020:
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director: **Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com**
Administrative Assistant: **Janis Arch**

ADVERTISING: Please call Ani Weaver, *La Voz*, 707.538.1812 or email ads@lavoz.us.com.

CIRCULATION: call *La Voz* at 707.538.1812.

COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez, calikickstk@gmail.com.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Editor: Jeff Kan Lee; Assistant Editor: Radha C. Weaver.

TRANSLATORS: Oscar Cano, Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Bryan Chávez Castro, Rafael Quintanar, Griselda Madrigal Lara.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Christopher Kerosky, Esq; Bryan Chávez Castro; Griselda Madrigal Lara; and Karen Shaw Becker. ¡Gracias!

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

La Voz is published on the first Tuesday of the month. Submit articles by the tenth of the month prior to publication.

La Voz se publica el primer martes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 10 del mes de la publicación.

© **Periódico Bilingüe La Voz 2020.** 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 2020.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.



CALI KICKS MARTIAL ARTS ACADEMY

USA TAEKWONDO

Celebrating 15 Years Building Champions in life

Anniversary Special \$49.99 5 Week course

Empower your Child to succeed
Cali Kicks Martial Arts Academy
707-535-0368
3445 Sebastopol Rd, Santa Rosa ca
www.calikickstk.com

Attention Parents! Arm Your Child with life Skills

Kukkiwon Certified Worldwide Master Instructor

Great Energy Outlet
Positive Self Image
Character Development
Build Self-Esteem
Focus & Concentration
Improve Confidence
Improve Listening Skills

Manners Trough Martial Arts
Follow Rules and Responsibilities
Respect for self and Others
Motor Skills Development
Leadership training
Reaching Goals and Objectives
Self-Control and Self-defense

Celebrando 15 años Creando Campeones en la Vida

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on www.lavoz.us.com and on the La Voz social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group**.

Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted 16,535 photos since March 2010 and received 908,706 views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

#BETTERTOGETHER

¡La Sociedad Humanitaria del Condado de Sonoma se complace en anunciar que ahora estamos ofreciendo adopciones con cita! Nuestros albergues siguen cerrados en respuesta a la orden de quedarse en casa y seguimos tomando todas las precauciones necesarias para mantener a nuestro personal y a nuestra comunidad seguros. Sin embargo, ¡nuestro personal ha creado protocolos que facilitan de manera segura las adopciones! Conozca a su próximo bebé peludo en cuatro sencillos pasos:

1. **Vea a las mascotas que tenemos para adopción** en humanesocietysoco.org/adopt
2. **Llame a nuestro Equipo de Adopciones** (en Santa Rosa al 542-0882 de martes a sábado de 12PM a 5PM/ en Healdsburg al 431-3386 de lunes a sábado de 12PM a 5PM) para conocer más sobre algún animal en específico ¡y saber si serían una buena pareja!
3. **¡Programen una Reunión para Conocerse!** En general, las citas se pueden programar en uno a dos días. Las reuniones para conocer perros se llevan a cabo en lugares abiertos predeterminados. Las reuniones para conocer gatos/conejos se desarrollan a través de video conferencia
4. **¡Adóptelo!** Cuando esté listo para adoptarlo, se pueden llenar todos los papeles en línea y lo recibiremos afuera para entregarle de manera segura a su mascota, utilizando una correa (para los perros) o una jaula (para los gatos y los animales de compañía pequeños). Vamos a practicar el Distanciamiento Social durante todas las interacciones. Vamos a continuar con este programa mientras podamos hacerlo de manera segura. Un incremento en los casos de COVID-19 en nuestra comunidad pudiera provocar cambios en este programa.

BRINGING PEOPLE AND PETS TOGETHER

Adapting and adopting while social distancing

#BETTERTOGETHER

Humane Society of Sonoma County is pleased to announce that we are now offering Adoptions by Appointment! Our shelters remain closed in response to local Shelter in Place orders and we continue to take the necessary precautions to keep our staff and community safe. However, our team has come up with protocols to safely facilitate adoptions! Meet your next fur-baby in four easy steps:

1. **View our adoptable pets at** humanesocietysoco.org/adopt
2. **Call our Adoptions Team** (Santa Rosa 707-542-0882 Tuesday – Saturday 12PM-5PM / Healdsburg 707-431-3386 Monday – Saturday 12PM-5PM) to learn more about a specific animal and find out if they're a good fit!
3. **Schedule a Meet 'n Greet!** In general, appointments can be set up within 1-2 days. Dogs meet 'n greets will take place in predetermined outside spaces. Cats / rabbits meet 'n greets take place via video call
4. **Adopt!** When you're ready to adopt, all paperwork can be completed online and we'll meet you outside ready to safely transfer your pet to you via leash (dogs) or carrier (cats, small companion animals). We will practice **Social Distancing** during all interactions. We will continue this program as long as it is safe to do so. An increase in COVID-19 cases in our community may necessitate changes to this program.

La conexión de la compasión • Compassion Connection • Humane Society of Sonoma County

EL COVID-19 Y SU MASCOTA – LO QUE USTED DEBE DE SABER

Un análisis de la Dra. Karen Shaw Becker *Healthy Pets News, Healthypets.Mercola.com*

Resumen del artículo

- La actual epidemia de coronavirus que se originó en Wuhan, China, llamada COVID-19, tiene a algunos dueños de mascotas preocupados, y a otros tomando medidas drásticas e innecesarias en contra de sus compañeros animales.
- El coronavirus que causa el COVID-19 es transmitido a los humanos por otros humanos.
- Según la Organización Mundial para la Salud Animal (OIE), "No hay evidencia de que los perros tengan algo que ver con los contagios de esta enfermedad humana o de que la contraigan".
- No hay necesidad de que los dueños de las mascotas dejen o abandonen a sus animales; si nadie en su casa tiene el virus, como siempre, lave sus manos después de agarrar a sus animales e inclúyalos en sus planes de preparación para una emergencia.
- Si alguien en su casa es diagnosticado con el COVID-19, se le recomienda que limite sus interacciones con las mascotas al igual que con los demás miembros humanos de la familia.

Es importante tener presente que en este momento la situación está evolucionando permanentemente y está plagada de teorías encontradas y conspiraciones, rumores extendidos, informaciones falsas, política, etc. Mi objetivo el día de hoy es actualizarlos acerca de lo que sabemos al momento del COVID-19 en relación a los miembros peludos de sus familias.

LOS ANIMALES Y EL COVID-19

Algunos animales han sido abandonados o asesinados por sus dueños por que tenían el temor de que pudieran contagiarse del COVID-19.1 Esta es una situación innecesaria y absolutamente trágica. A la fecha no hay evidencia de que los animales de compañía pudieran contagiar la enfermedad. Por lo tanto, no hay justificación para tomar medidas contra las mascotas que pudieran poner en riesgo su bienestar. Los perros no contagian esta enfermedad humana ni se han infectado. No hay evidencia que apoye las restricciones al movimiento o al comercio de los animales de compañía.

¿POR QUÉ LOS DUEÑOS DE LAS MASCOTAS NO DEBEN DE APRETAR EL BOTÓN DEL PÁNICO?

Muchos veterinarios han llamado a la calma después de las noticias falsas, recordándole a los dueños que esto no significa que los perros puedan enfermarse con el virus o transmitirlo a los humanos. El pánico le hace a la gente cometer acciones tontas y reprochables.

SI USTED TIENE UNA MASCOTA, MEJOR HAGA ESTO

Como siempre, es una buena idea lavarse las manos después de haber estado en contacto con animales y los dueños de las mascotas deben de seguir incluyéndolas en sus planes de preparación para una emergencia, incluyendo el mantener a la mano una existencia de dos semanas de comida y medicinas.

Si alguien en su casa es diagnosticado con el virus y Ud. siente que es necesario tomar precauciones adicionales, por favor lea la siguiente información de los CDC:

A la gente con COVID-19 se le recomienda que le diga a su médico o enfermera que tienen animales o mascotas en su casa. Aquellos a los que los oficiales de salud pública han identificado como que necesitan cuidados en casa y aislamiento se les debería de recomendar que también limiten sus interacciones con las mascotas y otros animales. Específicamente, mientras estas personas tengan síntomas ellos deben de alejarse de las mascotas, tal y como lo harían de otros miembros de la familia, y evitar tener contacto directo con sus mascotas, incluyendo

...Vea la página 8

COVID-19 AND YOUR PET — WHAT YOU NEED TO KNOW

Analysis by Dr. Karen Shaw Becker

Healthy Pets News, Healthypets.Mercola.com

Story at-a-glance

- The current human coronavirus outbreak that originated in Wuhan, China, called COVID-19, has some pet parents worried, and others taking unnecessary and drastic measures against their animal companions
- The coronavirus that causes COVID-19 is transmitted by humans to other humans.
- Per the OIE World Organisation for Animal Health, "There is no evidence that dogs play a role in the spread of this human disease or that they become sick.
- There's no need for pet parents to avoid or abandon animal companions; if no one in your home has the virus, as always, wash your hands after handling your pets and include them in your emergency preparedness planning
- If someone in your household is diagnosed with COVID-19, it's wise to limit interactions with pets along with other human family members

It's important to keep in mind that at the present time this is an ever-evolving situation rife with competing theories and conspiracies, widespread mis- and disinformation, politics, etc. My goal today is to update you about what we know at this point regarding COVID-19 and furry family members.

ANIMALS AND COVID-19

Animals have been abandoned or killed because their owners fear they might harbor COVID-19.1 This is an absolutely unnecessary and tragic situation. To date, there is no evidence that companion animals can spread the disease. Therefore, there is no justification in taking measures against companion animals which may compromise their welfare. Dogs do not play a role in the spread of this human disease or that they become sick. There is no evidence to support restrictions to movement or trade of companion animals."

PET PARENTS SHOULD NOT HIT THE PANIC BUTTON

Many veterinarians have called for calm after the announcement, reminding owners this doesn't mean dogs can get sick from the virus or transmit it back to humans. Panic makes people do foolish, regrettable things.

IF YOU'RE A PET PARENT, DO THIS INSTEAD

As always, it's a good idea to wash your hands after being around animals, and animal owners should continue to include pets and other animals in their emergency preparedness planning, including keeping a two-week supply of food and medications on hand.

If someone in your household is diagnosed with the virus and you feel additional precautions are necessary, the following is from the CDC:

People with COVID-19 should be advised to tell their public health point of contact that they have pets or other animals in their home. Those who are identified by public health officials as requiring home care and isolation should be advised to limit interaction with

...Continued on page 8

Visa de trabajadores agrícolas (H2A) se extiende durante la crisis del covid-19 / H2A Visa expanded during Covid-19 crisis Por/By Christopher Kerosky

The U.S. Department of Homeland Security has issued a temporary rule to provide for expanded availability of the non-immigrant visa for agricultural workers known as the H-2A visa.

Under this temporary final rule, all H-2A petitioners with a valid temporary labor certification can start employing certain foreign workers who are currently in valid H-2A status in the United States immediately after USCIS receives the H-2A petition, but no earlier than the start date of employment listed on the petition.

Additionally, USCIS is temporarily amending its regulations to allow H-2A workers to stay beyond the three-year maximum allowable period of stay in the United States.

“These temporary changes will encourage and facilitate the lawful employment of foreign temporary and seasonal agriculture workers during the current COVID-19 national emergency,” states the USCIS press release.

REQUIREMENTS OF THE H-2A VISA

The H-2A nonimmigrant classification applies to foreign-born workers seeking to perform agricultural labor or services of a temporary or seasonal nature in the United States, usually lasting no longer than one year, for which able, willing and qualified United States workers are not available. In fiscal year 2019, USCIS processed 15,483 H-2A petitions.

Before requesting H-2B classification from the U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS), the employer must apply for and receive a temporary labor certification for H-2A workers from the United States Department of Labor (DOL).

In order to receive an H-2A temporary labor certification, the employer must:

- Offer a job that is of a temporary or seasonal nature.
- Demonstrate that there are not enough U.S. workers who are able, willing, qualified, and available to do the temporary work.
- Show that employing H-2A workers will not adversely affect the wages and working conditions of similarly employed United States workers.
- Generally, submit a single valid temporary labor certification from the U.S. Department of Labor with the H-2A petition. (A limited exception to this requirement exists in certain “emergent circumstances.”)

H-2A PROCEDURE

The first step in the process is the employer must submit a temporary labor certification

...*Vea la página 19*

El Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos ha emitido una regla temporal para proporcionar una mayor disponibilidad de la visa de no inmigrante para trabajadores agrícolas conocida como visa H-2A.

Bajo esta regla temporal, todos los petionarios (Empleadores) de la visa H-2A con una certificación laboral temporal válida pueden comenzar a emplear a ciertos trabajadores extranjeros que actualmente están en el país con la visa H-2A, in-

mediatamente después de que el USCIS reciba la petición de la visa, pero no antes de la fecha de inicio del empleo que figura en la petición.

Además, el USCIS está modificando temporalmente sus regulaciones para permitir que los trabajadores con visa H-2A permanezcan más tiempo del período máximo permitido de tres años en los Estados Unidos.

“Estos cambios temporales alentarán y facilitarán el empleo legal de trabajadores

agrícolas temporales y de temporada extranjeros durante la actual emergencia nacional COVID-19”, señala el comunicado de prensa del USCIS.

REQUISITOS DE LA VISA H-2A

La clasificación de no inmigrante H-2A se aplica a los trabajadores nacidos en el extranjero que buscan realizar labores agrícolas o servicios de naturaleza temporal en los EEUU, que por lo general no duran más de un año, para los cuales no están disponibles trabajadores estadounidenses capaces, dispuestos y calificados. En el año fiscal 2019, USCIS procesó 15,483 peticiones H-2A.

Antes de solicitar la clasificación H-2B del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los EEUU (USCIS), el empleador debe solicitar y recibir una certificación laboral temporal para los trabajadores H-2A del Departamento de Trabajo de los EEUU (DOL).

Para recibir una certificación laboral temporal H-2A, el empleador debe:

- Ofrecer un trabajo que sea de naturaleza temporal o de temporada.
- Demostrar que no hay suficientes trabajadores estadounidenses capaces, dispuestos, calificados y disponibles para hacer el trabajo temporal.
- Demostrar que el empleo de los

...*Continued on page 10*



**K P
B LLP** KEROSKY
PURVES
& BOGUE LLP

HABLAMOS SU IDIOMA

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN



| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Santa Rosa (707) 433-2060 | Napa (707) 224-2722 | Los Angeles (323) 782-3877 | San Francisco (415) 777 4445 |
| Ukiah (707) 376-1010 | Sacramento (916) 349 2900 | Walnut Creek (925) 222-5074 | San Jose (408) 963-0355 |

f / Kerosky Purves & Bogue LLP www.kpblawyers.com

CRIME KNOWS NO BOUNDARIES

EL CRIMEN NO CONOCE LIMITES



We Can Help Victims of...

- Assault
- Elder abuse
- Domestic violence
- Human trafficking

For Emergencies, please call 911.

For further assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office:



Podemos Ayudar a Víctimas de...

- Asalto
- Abuso a personas mayores
- Violencia doméstica
- Tráfico de humanos

En caso de Emergencia, por favor llame al 911. Para ayuda adicional, llame a la Fiscalía del Condado de Marin, Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos:

415-473-5080

You don't have to be a legal resident to report a crime. Usted no necesita ser residente legal para reportar un crimen.



Superior Court of California
County of Sonoma

Make a Difference...
BECOME A CIVIL GRAND JUROR

ARE YOU:

- Would you like to help increase efficiency within our local government agencies, save taxpayer dollars and improve services?
- Are you a good listener?
- Will you cooperate with others to reach a common goal?
- Will you be discreet? (All work is confidential).
- Are you able to ask meaningful questions, review confidential documents and help write reports?
- Can you serve for one full year? (At least 4 meetings per month). Many Grand Jurors volunteer 30+ hours/month.

If you answered yes, we need YOU!

**2020-2021 - Application Deadline
May 31, 2020**

To print an application for submission, please visit:
<http://sonoma.courts.ca.gov/info/administration/grand-jury>

Or, send a written request with a self-addressed stamped envelope to:
**Sonoma County Superior Court
600 Administration Drive, Rm 106-J - Santa Rosa, CA 95403
Attn: Court Administration**

El Pato

¿POR QUÉ UN PATO?

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

Delicioso pato en salsa prefieren algunos
 Pato a la naranja, es el destino de muchos
 Pero yo no nunca he de comerme un pato
 Prefiero verlo en el estanque o el pantano
 O en la tina, un pato de caucho amarillo
 Para que el niño juegue con un amiguillo
 O en dibujos animados en la televisión
 Donald, Lucas y Luquitas: la sensación
 Pero los de verdad son 'aves de corral'
 Tienen patitas cortas y pies de palmar
 Cruzan los continentes, excepto uno:
 El pato Antártico – qué frío tan crudo
 Cuán diversos, unos gruñen otros dicen quack
 Desde el pato Goldeneye hasta el Canvasback
 Se zambullen por comida en un lago o en el mar
 Mas el pato Bufflehead sube a un árbol a anidar
 El pato Mallard, es un pato muy trivial
 No se zambulle, sólo escarba el lodazal
 En el estanque, entre juncos de agua dulce
 Buscando raíces y semillas, muy bello luce
 Dime tú, ¿Qué ves cuando miras a lo alto?
 ¿Pájaros? ¿Aviones? ¡Una fiesta de patos!
 Una imagen que por toda la nación se ve
 Gran vuelo majestuoso formando una V
 No deberías optar por pato para cenar
 Salvando al pato, tu figura has de cuidar
 Y cuando mamá vuelva a cocinar un patito
 Dile que en la mesa el cerdo es tu favorito (*)

*No se lastimó ningún cerdo mientras se escribió este poema.

EL JUEGO DE PATO, PATO... GANSO

En este juego, un grupo de niños se sientan formando un círculo. A un niño o niña, al que nombraremos como "ése", empieza a caminar o correr alrededor de la rueda. Conforme "ése" va dando vueltas, va tocando la cabeza de cada uno de los niños y llamándolos "pato" o "ganso". Al primer niño que llame "ganso" este niño (o niña) deberá de levantarse inmediatamente para alcanzarlo y tocarlo, mientras que "ése" tratará de correr y ganarle el lugar donde estaba sentado el niño que llamó como "ganso". Si "ganso" toca a "ése" antes de que ocupe su lugar, "ése" seguirá siendo el mismo niño. Si "ése" ocupa el lugar de "ganso" antes de que lo toque, "ganso" será el nuevo "ése". Este juego también es conocido como "Pato, Pato, Pato Gris" en Minnesota y como "The Mushpot" en Indiana y en Ghana como "El juego de Antoakyire".

En Bulgaria se llama "Pesek." Todos los niños se sientan en forma de rueda. Uno de ellos es elegido como Pesek. Todos (excepto Pesek) cierran sus ojos y Pesek camina alrededor de la rueda de niños y canta: "Pesek camina alrededor de nosotros, no lo vean, el que lo vea, Pesek lo va a tocar". Mientras tanto, Pesek toca a alguno. El niño tocado debe de perseguir a Pesek y atraparlo, si Pesek no es atrapado antes de que ocupe su puesto, el nuevo Pesek será el niño tocado. Si es atrapado Pesek seguirá siendo el mismo niño.



Sylvester the Duck— Painting by Hal Weber

The Duck

WHY A DUCK?

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

Some like their duck with sauce on plate
 Duck a l'orange is some ducks fate
 I don't eat duck, don't gnaw nor chomp
 I like my duck in pond or swamp
 Or in the tub they're rubber, yellow
 You know, for kids, a playtime fellow
 Or on TV, a cartoon ducky
 Donald and Daffy, don't forget Plucky
 Non-cartoon ducks are 'water fowl'
 With stubby legs, webbed feet they prow
 'Cross continents except for one:
 Antarctic ducks – too cold, no fun
 A diverse group some grunt some quack
 From Goldeneye to Canvasback
 Both dive for food in lakes and seas
 The Buffleheads, they nest in trees
 Now Mallard, that's a common duck
 They do not dive, but sift through muck
 Freshwater ponds between the reeds
 The Mallard hunts for roots and seeds
 Look in the sky what do you see?
 A bird? A plane? A duck party!
 This sight is seen across the nation
 Majestic flight in V formation
 Why not a duck? Why not for dinner?
 Save the duck and make your waistline slimmer
 The next time mom puts duck on fork
 Say "No thanks mom, I opt for pork" (*)

*No pigs were harmed during the writing of this poem



THE GAME OF DUCK, DUCK... GOOSE

In this game, children sit down in a circle facing each other. One person is "it" and walks around the circle. As the person walks around, he or she taps people's heads and proclaims them a "duck" or a "goose." Once someone is the "goose" they get up and try to chase "it" around the circle. The goal is to tap that person before they are able sit down in the "goose's" spot. If the goose is not able to do this, they become "it" for the next round and play continues. If they do tap the "it" person, the person tagged has to sit in the center of the circle. Then the goose becomes "it" for the next round. The person in the middle can't leave until another person is tagged and they are replaced. It is also known as "Duck, Duck, Grey Duck in the Minnesota region, and as "The Mushpot" in Indiana and in Ghana it is called the "Antoakyire Game."

In Bulgaria it is known as "Pesek." All of the children sit down in the circle. One of them is chosen as Pesek. Everybody (except Pesek) closes their eyes and Pesek walks around the circle of children and sings: "Pesek walks around us, don't look at him, who will have a look at him, Pesek will bang him." Meanwhile Pesek bangs someone. He must run after Pesek and catch him. Provided he doesn't catch Pesek earlier than Pesek sits down in his place, he becomes a new Pesek.

COUNTY FAIR PAINTINGS BY HAL WEBER



Maria Trejo: Persona del Mes, Ayudando Jóvenes con Terapia Artística / Maria Trejo: Person of the Month, Helping Youth Art Therapy Por / by Griselda Madrigal Lara

Terapia artística es el enfoque que ha tomado Maria Trejo en sus estudios en Santa Rosa Junior College y planea seguir con ese enfoque al transferirse a una universidad. Esta averiguando información sobre la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) entre otras universidades reconocidas en los Estados Unidos. Donde sea que se decida ir, Maria será exitosa por la pasión en su por su vocación: ayudar a los jóvenes a través de la terapia del arte.

VIDA TEMPRANA

Maria Trejo está apasionada por combatir el estigma de la salud mental en la comunidad Latinx. Criada en Oxnard y Santa Rosa, California, Maria ha pasado por dificultades al buscar refugio, teniendo que mudarse de lugar en lugar. En la vida de María, lo que ha sido constante ha sido el arte. Desde pequeña Maria lo ha ido consumiendo a través de la admiración de los rebozos de México, las texturas y los colores brillantes que ofrece para mundo. El arte se ha utilizado para hacer a un lado los problemas familiares y aliviar su mente al encontrar flow en su arte. María sufre del trastorno por estrés postraumático (TEPT) debido a una infancia abusiva y ahora aboga por que los niños reciban la ayuda adecuada. Ella es una estudiante de tiempo completo en Santa Rosa Junior College pero continúa siendo voluntaria en La Hermandad, una organización sin fines de lucro, en donde trabaja con arte terapéutica con las madres y los niños. También participó como promotora juvenil a través de Latino Service Providers en el condado de Sonoma. Eso es lo que faltó en su vida, alguien que se acercara y creará arte con ella. Su experiencia ha influido en la forma en que ahora se involucra y es un modelo a seguir para los jóvenes.

LIDIANDO CON COVID-19

El arte siempre ha sido muy importante y necesario pero ahora más que nunca, es necesario para encontrar el flow. La Dra. Laurie Santos, profesora de Yale University, y locutora del podcast The Happiness Lab habla sobre la importancia de encontrar flow para aliviar la ansiedad y ayudar con otros problemas mentales aparte lo que se nos ha presentado en terminos medicos, economicos, y politicos. No todos tenemos la energía para crear arte pero esta fuente puede ser lo que ayuda a otros a encontrar alivio en estos tiempos difíciles y encontrar conexión con otros. El cierre de emergencia por COVID-19 ha causado que diariamente estemos frente a pantallas por más tiempo. Nos estamos exponiendo a la ansiedad que produce tanto contenido que luego puede transmitirse a otros miembros de la familia o compañeros de cuarto. Es un momento importante para tener en cuenta cuánto consumimos de las noticias, las redes sociales y otros contenidos que generan ansiedad y en su lugar, tomar decisiones más sabias en nuestro consumo. Piensa en las emociones que surgen y decide evaluar si eso es lo que necesitas en ese momento. Para algunos, crear proyectos artísticos como colorear, dibujar y escribir puede llevar a crear el flow necesario para sentirse feliz.

LA IMPORTANCIA DEL ARTE

El arte nos ha mantenido entretenidos en estos días. La pandemia ha destacado la importancia de la creación del arte



en la música, películas, videojuegos, a libros, que haríamos sin el arte? Aparte de eso, el arte es super importante para el desarrollo mental de los niños. Les enseña a entenderse a sí mismos como humanos que pueden crear y cometer errores, a dejar explorar sus habilidades en el arte pero también en otras partes de sus vidas. También ha sido probado que el arte puede mejorar su autoestima, su asistencia y participación en la escuela, y su relación y conciencia sobre el medio ambiente. Crear y consumir arte puede ser bonito pero estudios han enseñado que tiene propiedades sanativas, por eso los hospitales son muy cuidadosos al escoger sus cuadros para poner en los pasillos. Piensa en eso la próxima vez que te sientas enfermo o estresado.

ENCONTRANDO REFUGIO

Terapia artística es el enfoque que ha tomado Maria Trejo en sus estudios en Santa Rosa Junior College y planea seguir con ese enfoque al transferirse a una universidad. Esta averiguando información sobre la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) entre otras universidades reconocidas en los Estados Unidos. Donde sea que se decida ir, Maria será exitosa por la pasión en su por su vocación: ayudar a los jóvenes a través de la terapia del arte.

Fotos de/Photos by Jeff Kan Lee

moving around finding shelter. In Maria's life the constant has been art. Consuming it through the admiration of Mexico's rebozos, the textures, and bright colors that it offers the world. Art has been used to push family issues aside and ease her mind by finding flow in her art. Maria suffers from post-traumatic stress disorder (PTSD) from an abusive childhood and is now an advocate for children to receive the appropriate help. She is a full-time student at Santa Rosa Junior College but continues to volunteer for La Hermandad, a non-profit organization, working on art therapy with the mothers and the children. She also participated as a youth promoter internship through Latino Service Providers in Sonoma County. That is what missed in her life, someone reaching out and creating art with her. Her experience has influenced the way in which she is now engaging with and being a role model to youth.

COPING WITH COVID-19

Art is always needed and useful but finding a flow through creation may be especially important during these times. Dr. Laurie Santos, professor at Yale University and host of The Happiness Lab Podcast speaks of the importance of finding flow to ease anxiety and other mental health issues that may be coming aside from other medical, economic, and political issues that we are presented with. Not all of us have the energy to create something but for others, creative outlets are a way of self-soothing and connection. The COVID-19 lockdown has us exposed to many screens during our day. We are exposing ourselves to anxiety producing content that can then be transmitted to other family members or roommates. It is an important time to be mindful of the news, social media, and other anxiety producing content we are exposing ourselves to and instead make wiser choices in our intake. Think about the emotions that are coming up for you and decide to assess whether that is what you need at the moment. For some, creating artistic projects from coloring, drawing, and writing, can lead to creating the flow that is necessary to feel happy.

THE IMPORTANCE OF ART

Art has been entertaining us at home. This pandemic has highlighted the importance of the creation of art, from music, films, video games to books, what would we do without art? Aside from that, art is so important in the development of children. It teaches children to understand themselves as humans who can create and make mistakes, allow themselves to explore their abilities in art but also different parts of their life. Art is also known for improving the self-esteem and school attendance and participation of children, along with their awareness of the environment. Creating art and consuming art can be nice, but studies have shown that it is also healing and that is why hospitals carefully choose the paintings in their hospitals. Think about that when you are feeling stressed or ill.

FINDING REFUGE

Art therapy is the focus that Maria Trejo is taking on in her studies at Santa Rosa Junior College and plans to continue with that when she transfers. She is looking into Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) along other well known institutions in the United States. Maria will be successful wherever she decides to attend because she is passionate about her calling — helping youth through art therapy.

Art therapy is the focus that Maria Trejo is taking on in her studies at Santa Rosa Junior College and plans to continue with that when she transfers. She is looking into Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) along other well known institutions in the United States. Maria will be successful wherever she decides to attend because she is passionate about her calling — helping youth through art therapy.

EARLY LIFE

Maria Trejo is passionate about fighting the stigma of mental illness in the Latinx community. Raised in Oxnard and Santa Rosa, California, Maria has experienced some of the difficulties of growing up and





Join Facebook to receive updates of the latest announcements, events and jobs on the La Voz Bilingual Newspaper Fans group.
<https://www.facebook.com/groups/LaVozBilingualNewspaperFans/>



Si eres víctima de abuso no estas solo... If you are a victim of abuse you are not alone...

SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:

- Asistencia de orden de restricción
- Servicios de inmigración
- Conexión a servicios sociales.
- Planificación para su seguridad
- Acceso a un hogar seguro
- Asistencia de transporte
- Grupos para sobrevivientes
- Asistencia con ropa y comida
- Servicios de terapia, y más...

FREE SERVICES AVAILABLE:

- Advocacy
- Restraining order assistance
- Immigration services
- Connection to social services
- Safety planning
- Access to a safe house
- Transportation assistance
- Survivor groups
- Assistance with clothing and food
- Therapy services, and more...

2755 Mendocino Avenue, Santa Rosa, CA 95403
 lunes – viernes / Monday – Friday / 8:30am - 4:30pm
 Visit our website / Visite nuestro sitio: www.fjcsc.org
(707) 565-8255

Visit www.lavoz.us.com to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY!
 La Voz has posted 16,501 photos since March 2010 and received 903,545 views? You or a family member might appear here!
 See community events, celebrations, people!

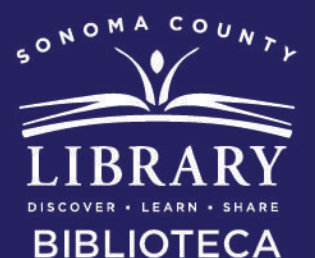


La misma educación de gran calidad, solamente a un clic de distancia.

Las clases de verano empiezan el 15 de junio.

www.santarosa.edu

Su biblioteca digital nunca está cerrada



sonomalibrary.org



**Embrace • Engage • Empower
Abrazo • Participar • Empoderar**

www.srcschools.org
Para noticias sobre SRCS, encuéntranos
@SRCSchools
Facebook • Twitter • Instagram

APRENDIZAJE A DISTANCIA

Debido al COVID-19 (coronavirus), los estudiantes van a continuar aprendiendo desde su casa hasta el final del año escolar. Encuentre mayor información en nuestra página de internet: srcschools.org/distancelearning

COMIDAS GRATUITAS

Tenemos bolsas para llevar (desayunos y almuerzos), para cualquier niño con edades de entre 0 y 18 años, de cualquier distrito o escuela. Recojan sus comidas los lunes y los miércoles, de las 11:30am a la 1:00pm. Para los menús y las ubicaciones: srcschools.org/freemeals

INSCRIBALOS AHORA PARA EL AÑO ESCOLAR 2020-21

¡Unanse a la familia de Santa Rosa City Schools! Estamos aceptando inscripciones desde jardín de niños hasta el 12o grado. Llene su solicitud en srcschools.org/register

**¡Les estamos enviando pensamientos positivos a todas nuestras familias!
¡Cuidense!**



For SRCS news, find us **@SRCSchools**
Facebook • Twitter • Instagram
srcschools.org

DISTANCE LEARNING

Due to COVID-19 (coronavirus), students will continue to learn from home through the end of the school year. Find more information on our website: srcschools.org/distancelearning

FREE MEALS

Grab-and-Go bags (breakfasts and lunches) are available for any child ages 0-18, from any district or school. Pick up the meals on Mondays and Wednesdays, 11:30am-1:00pm. For menus and locations: srcschools.org/freemeals

REGISTER NOW FOR 2020-21 SCHOOL YEAR

Join our Santa Rosa City Schools family! We are accepting registration for Kinder Academy through 12th grade. Fill out the form at srcschools.org/register

We are sending good thoughts to all of our families! Take care!

SRCS District Office:
211 Ridgway Ave. Santa Rosa 95401
(707) 890-3800

Join Facebook to receive updates of the latest announcements, events and jobs on the La Voz Bilingual Newspaper Fans group.
<https://www.facebook.com/groups/LaVozBilingualNewspaperFans/>

¡Qué Sabor! Álbumes de música latina para escuchar en casa • Latin music albums to listen to while at home Por/by Bryan Chávez Castro



"I'M YOUR EMPRESS OF" / EMPRESS OF



"YHLQMDLG" / BAD BUNNY



"LA OTRA DIMENSIÓN" / ÉL MATÓ A UN POLICÍA MOTORIZADO



"MISS COLOMBIA" / LIDO PIMIENTA

HUMANE SOCIETY
of sonoma county
Santa Rosa & Healdsburg

EL COVID-19 Y SU MASCOTA VIENE DE LA PÁGINA 3

el no acariciarlas o abrazarlas, ni dejar que los besen o los laman. Tampoco deben de compartir la comida. A los animales de servicio se les debe de permitir quedarse con sus dueños. Si es posible, un miembro de la familia debe de ser nombrado para encargarse de las mascotas en la casa. Si la persona que recibe los cuidados y el aislamiento en casa debe de encargarse de cuidar a las mascotas, incluyendo a los animales de servicio, se debe de asegurar de que se lava las manos después de atender a las mascotas y utilizar un tapabocas mientras interactúa con ellas, hasta que sea dado de alta y pueda regresar a sus actividades normales.

COVID-19 AND YOUR PET CONT'D FROM P. 3
pets and other animals. Specifically, while these people are symptomatic, they should maintain separation from pets as they would with other household members, and avoid direct contact with pets, including petting, snuggling, being kissed or licked, and sharing food. Service animals should be permitted to remain with their handlers. If possible, a household member should be designated to care for pets in the home. If the individual in home care and isolation must care for pet(s), including service animals, they should ensure they wash their hands before and after caring for pets and wear a facemask while interacting with pets, until they are medically cleared to return to normal activities.

La Clínica Veterinaria Comunitaria ya se encuentra abierta para recibir a todos los dueños de mascotas que califiquen por bajos ingresos familiares. Para conocer más sobre la clínica o para marcar una cita, por favor visite
HumaneSocietySoCo.org/CVC

Community Veterinary Clinic now open for low-income pet owners. For more information or to schedule an appointment, please visit
HumaneSocietySoCo.org/CVC

ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO
LOW-COST SPAY & NEUTER
spayneuter@humanesocietysoco.org
www.HumaneSocietySoCo.org
5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882
555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



Doctora Marisol

MAMÁS ESTRESADAS: SEÑALES Y SOLUCIONES

Aún antes de la pandemia del COVID-19, las madres vivían vidas con mucho estrés; necesitan y merecen maneras de aliviar el estrés ahora aún más!

MAMÁ MALABARISTA

La crianza infantil conlleva múltiples tareas interminables que para muchas mamás resultan abrumadoras. A mamá le corresponde, no sólo ocuparse de su bienestar personal, sino del de sus hijos, y en muchos casos también de la administración del hogar y de ocupaciones laborales fuera de casa. Y, ¿conoces a alguna mamá a quien le sobre tiempo o ayuda?

EFFECTOS Y EJEMPLOS

El estrés es una reacción natural a presiones físicas, emocionales, y ambientales, mas toda la familia se perjudica cuando el estrés de mamá está fuera de control. Se ha demostrado que hasta los fetos responden alterados cuando la madre siente estrés. Y bajo la influencia del estrés, la mejor mamá puede descuidar o maltratar a sus hijos.

Según crecen, los niños aprenden de los adultos cómo manejar su propio estrés. Por lo tanto, reconozcamos las señales de nuestro estrés, y aprendamos a aplicar soluciones que nos permitan evitar sus efectos dañinos para disfrutar el maravilloso malabarismo de la maternidad.

SÍNTOMAS EN TU CUERPO

- Tu ritmo cardíaco y respiratorio, presión sanguínea, y tensión muscular suben
- Tu proceso digestivo y tu resistencia a las enfermedades bajan
- Tu digestión, menstruación, dormir y nivel de energía cambia
 - Achaques y enfermedades surgen o se empeoran

SÍNTOMAS EN TU CABEZA

- Sientes ansiedad, tensión, nerviosismo, incapacidad de relajarte
- Sensaciones de depresión, desilusión, tristeza, apatía, incapacidad de disfrutar
- Sentimientos de irritabilidad, enojo constante, ira súbita

SÍNTOMAS EN TU CONDUCTA

- Descuidas tu apariencia personal,



Handmade masks for Covid-19 protection. Thank you Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

obligaciones y responsabilidades

- Dificultades para concentrarte, recordar, tomar decisiones y resolver problemas
- Te aíslas o peleas con tus seres queridos
- Dejas de practicar pasatiempos placenteros
- Aumentas el consumo de comida, cafeína, nicotina, alcohol, u otras sustancias
- Desarrollas hábitos nerviosos
- Pasas horas ante la TV y la computadora

Una vez reconoces la presencia de indicadores del estrés en tu sentir, pensar y actuar, es hora de responder. A continuación te ofrecemos varias respuestas relajantes.

CUERPOS SANOS Y MENTES SANAS

- Aliméntate sanamente
- Ejercítate diariamente
- Evita el cigarro y el alcohol
- Aumenta tu optimismo y flexibilidad
- Expresa tus emociones constructivamente
- Escribe sobre lo que te estresa

VEA ¡MAMÁS! EN LA PÁGINA 10

STRESSED MOMS: SYMPTOMS AND SOLUTIONS

Even before the COVID-19 pandemic mothers lived stressful lives; they deserve and need ways to destress even more now!

JUGGLING MOTHER

Parenting entails endless tasks that many mothers find overwhelming. It is up to the mother not only to take care of her personal well-being, but also that of her children, and in many cases also of the administration of the home and of occupations outside the home. And, do you know any mom who has enough time or help?

EFFECTS AND EXAMPLES

Stress is a natural reaction to physical, emotional, and environmental pressures, but the whole family is harmed when Mom's stress is out of control. It has been shown that even fetuses respond when the mother feels stress. And under the influence of stress, the best mom can neglect or mistreat her children.

As they grow older, children learn from adults how to handle their own stress. Therefore, let's recognize the symptoms of our stress, and learn to apply solutions that allow us to avoid their harmful effects, to enjoy the amazing juggling act of motherhood.

BODILY SYMPTOMS

- Your heart and respiratory rate, blood pressure, and muscle tension rise
- Your digestive process and your resistance to illness go down
- Your digestion, menstruation, sleep and energy level change
- Aches and illnesses arise or worsen

PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

- Anxiety, tension, nervousness, can't relax
- Feelings of depression, disappointment, sadness, apathy, anhedonia,
- Irritability, sudden anger

BEHAVIORAL SYMPTOMS

- Neglecting personal appearance and responsibilities
- Difficulty concentrating, remembering, making decisions and solving problems
- Isolating or fighting with your loved ones
- Increase your intake of food, caffeine, nicotine, alcohol, or other substances
- Development of nervous habits
- Spending hours at the TV or computer

Once you recognize the presence of stress indicators in your feeling, thinking and acting, it is time to respond. Here are some relaxing answers.

HEALTHY BODIES AND HEALTHY MINDS

- Eat healthy and exercise daily
- Avoid smoking and alcohol
- Increase your optimism and flexibility
- Express your emotions constructively
- Write about what stresses you

RELAXATION AND RECREATION

- Take breaks to breath deeply
- Learn to tighten and relax your muscles
- Visualize positive images, meditate, pray
- Give yourself massages and hot baths
- Dance, listen and play music
- Spend time with hobbies
- Watch what you consume in the media

PERSPECTIVE AND POINT OF VIEW

- Focus on the present
- Choose what is worth striving for
- Accept what you cannot change
- Forgive and be patient with yourself
- Smile frequently and count your blessings
- Get ready for the worst, but expect the best

PLANIFICATION AND ORGANIZATION

- Do the unpleasant before the pleasurable
- Divide large tasks in manageable pieces
- Delegate as much as possible
- Use realistic calendars and lists
- Establish priorities
- Say "No" to optional responsibilities
- Organize your space
- Replace or fix what doesn't work

SUPPORT AND HELP

- Surround yourself with people of soothing influence
 - Alternate with other families childcare, transportation, errands, etc.
 - Seek resources from agencies, schools, churches in your community
 - Consult professionals when you need them

implement at least one of these every day, and feel less stressed. Stress is part of every mother's life: Recognize it, Reduce it, and Relax!



SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.

Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.

BE STRONG

Being strong doesn't just refer to your physique.

Be strong and take care of your mental health. Help is available.

SerFuerte.org



El financiamiento de esta campaña ha sido posible gracias a Kaiser Permanente.

Grant funding for this initiative has been made possible through Kaiser Permanente.

Visa de trabajadores agrícolas (H2A) se extiende durante la crisis del covid-19 / viene de la página 4

H2A Visa expanded during Covid-19 crisis / continued from page 4

Por/By Christopher Kerosky

trabajadores H-2A no afectará negativamente los salarios y las condiciones de trabajo de los trabajadores estadounidenses con empleos similares.

• En general, se presenta una sola certificación laboral temporal válida del Departamento de Trabajo de los EEUU con la petición H-2A. (Existe una excepción limitada a este requisito en ciertas "circunstancias emergentes").

PROCEDIMIENTO DE LA H-2A

El primer paso en el proceso es que el empleador debe presentar una solicitud de certificación laboral temporal al Departamento de Trabajo de los EEUU (DOL). Antes de solicitar la clasificación H-2A con USCIS, el peticionario debe solicitar y recibir una certificación laboral temporal para trabajadores H-2A de DOL.

Luego, el empleador debe presentar la solicitud H-2A con USCIS. El peticionario debe presentar la certificación laboral temporal original como evidencia inicial con el Formulario I-129.

Después de que USCIS apruebe la solicitud, los posibles trabajadores H-2A que están fuera de los Estados Unidos deben solicitar una visa H-2A con el Departamento de Estado (DOS) en una embajada o consulado de los EEUU en el extranjero y luego solicitar la admisión al país con Aduanas y Protección Fronteriza de los EEUU (CBP) en un puerto de entrada.

NUEVAS REGLAS

La regla temporal es efectiva inmediatamente después de su publicación en el Registro Federal. Si se aprueba la nueva petición, el trabajador H-2A podrá permanecer en los EEUU por un período de tiempo que no exceda el período de validez de la Certificación Laboral Temporal.

application to the U.S. Department of Labor (DOL). Before requesting H-2A classification from USCIS, the petitioner must apply for and receive a temporary labor certification for H-2A workers from DOL.

Then the employer must submit the H-2A application to the USCIS. The petitioner must submit original temporary labor certification as initial evidence with Form I-129.

After USCIS approves the application, the prospective H-2A workers who are outside the United States must apply for an H-2A visa with the United States Department of State (DOS) at a United States Embassy or Consulate abroad and then seek admission to the United States with U.S. Customs and Border Protection (CBP) at a United States port of entry.

NEW RULE

The temporary final rule is effective immediately upon publication in the Federal Register. If the new petition is approved, the H-2A worker will be able to stay in the United States for a period of time not to exceed the validity period of the Temporary Labor Certification.

Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! ¡MAMÁS!

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD viene de la página 9

RELAJACIÓN Y RECREACIÓN

- Toma descansos
- Respira profundamente
- Aprende a tensar y relajar tus músculos
- Visualiza imágenes positivas
- Medita o reza
- Regálale masajes
- Toma baños calientes
- Baila, escucha y toca música
- Pasa tiempo con pasatiempos
- Cuidado con lo que consumes en los medios de comunicación

PERSPECTIVA Y PUNTO DE VISTA

- Enfócate en el presente
- Elige por lo vale la pena afanarte
- Acepta lo que no puedes cambiar
- Perdónate y tente paciencia
- Sonríe frecuentemente
- Cuenta tus bendiciones
- Prepárate para lo peor, pero espera lo mejor

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

- Haz lo desagradable antes de lo placentero
- Divide las tareas grandes en pedazos manejables

- Delega lo más posible
- Usa calendarios y listas realistas
- Establece prioridades
- Di "No" a las responsabilidades opcionales
- Organiza tu espacio
- Reemplaza o arregla lo que no funciona

APOYO Y AYUDA

- Rodéate de personas de influencia calmante
- Desahógate con personas de confianza
- Alterna con otras familias cuidado infantil, transporte, mandados, etc.
- Procura recursos de agencias, escuelas, iglesias en tu comunidad
- Consulta profesionales cuando los necesites

Si cada día pones en práctica al menos una de estas recomendaciones, te sentirás menos estresada. El estrés es parte de la vida de toda mamá: Reconócelo, Redúcelo, ¡y Relájate!

Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a Marisolmunozk@gmail.com.



AVISO DE PERIODO PARA RECIBIR COMENTARIOS PUBLICOS ENMIENDA MAYOR AL PLAN DE ACCION ANUAL, AÑO FISCAL 2019/2020

A la Ciudad de Santa Rosa le gustaría recibir sus comentarios sobre la propuesta de enmienda mayor al Plan de Acción Anual del Año Fiscal 2019/2020 (Plan) que fue aprobado el 7 de mayo de 2019 y a su Plan de Participación Ciudadana (CPP). El plan está siendo enmendado para cambiar los fondos de la Sociedad de Inversión HOME (HOME) y del Estipendio Block para el Desarrollo Comunitario (CDBG) de una actividad elegible a otra y para contar con fondos adicionales de Oportunidades de Vivienda para Personas con SIDA (HOPWA) y del Estipendio Block para el Desarrollo Comunitario – los fondos Coronavirus (CDBG-CV) son proporcionados por el Acta de Ayuda, Apoyo y Seguridad Económica (Acta CARES) aprobada como ley el 27 de marzo de 2020.

La enmienda al Plan de Acción permitirá la aplicación rápida de los fondos para servicios públicos CDBG y el nuevo CDBG-CV de la ciudad para proporcionar servicios de apoyo nuevos y ampliados para las personas que experimentan el desamparo; la asignación adicional HOPWA de la ciudad proporcionará servicios HOPWA mejorados y los fondos HOME existentes serán utilizados para la Asistencia con las Rentas Basada en los Inquilinos (TBRA).

A partir del 5 de mayo de 2020 la Modificación Substantial al Borrador del Plan de Acción Anual 2019/2020 y el Borrador CPP estarán disponibles para comentarios públicos. Los Planes estarán disponibles de manera electrónica en la página de internet de la Ciudad en <https://srcity.org/767/State-Federal-Reports>. Debido a la orden de Quedarse en Casa, no habrá copias impresas disponibles para ser revisadas físicamente en algunos lugares, pero las copias para revisión electrónica se pueden pedir por correo electrónico en: nmanchester@srcity.org.

El Acta CARES omitió el requisito típico de un periodo de 30 días para comentarios públicos a efecto de agilizar la adopción e implementación de las actividades propuestas bajo la enmienda mayor y le permite a la autoridad el reducir el periodo de comentarios públicos a sólo cinco (5) días.

El periodo de comentarios públicos corre del 5 de mayo de 2020 hasta el 1 de mayo de 2020.

Los comentarios pueden ser enviados a:

Nancy Manchester, Program Specialist II
 Department of Housing and Community Services
 City of Santa Rosa
nmanchester@srcity.org



La Ciudad de Santa Rosa no discrimina en base a discapacidades para ser admitido o tener acceso a, o ser tratado por o empleado en, sus programas o actividades. Los apoyos o servicios relacionados con una discapacidad, incluyendo la información impresa en formatos alternos, para permitirle a las personas con discapacidades el que participen en reuniones públicas y programas, están disponibles contactando a la Secretaría Administrativa en el (707) 543-3300, una semana antes de la reunión/programa.

Esta información también se puede acceder vía internet en: <http://www.srcity.org>.



NOTICE OF PUBLIC COMMENT PERIOD SUBSTANTIAL AMENDMENT TO FISCAL YEAR 2019/2020 ANNUAL ACTION PLAN

The City of Santa Rosa would like your input on its proposed substantial amendment to the Fiscal Year 2019/2020 Annual Action Plan (Plan) that was approved on May 7, 2019 and its Citizen Participation Plan (CPP). The Plan is being amended to shift HOME Investment Partnership (HOME) funds and Community Development Block Grant (CDBG) funds from one eligible activity to another and to account for additional Housing Opportunities for Persons with AIDS (HOPWA) and Community Development Block Grant – Coronavirus (CDBG-CV) funding provided by the Coronavirus Aid, Relief, and Economic Security Act (CARES Act) signed into law on March 27, 2020.

The Action Plan amendment will allow rapid deployment of the City's existing CDBG and new CDBG-CV funds for public services to provide new and expanded support services for persons experiencing homelessness; the City's additional HOPWA allocation will provide enhanced HOPWA services; and the existing HOME funds will be used for Tenant-Based Rental Assistance (TBRA).

Beginning on May 5, 2020 the Draft Substantial Amendment to the 2019/2020 Annual Action Plan and the Draft CPP will be available for public comment. The Plans will be available electronically on the City's website at <https://srcity.org/767/State-Federal-Reports>. Due to the Shelter-in-Place order, hard copies will not be available for review at physical locations but electronic review copies may be requested by emailing nmanchester@srcity.org.

The CARES Act waived the typically required 30-day public comment period to expedite adoption and implementation of the proposed activities under the substantial amendment and provided authority to shorten the public comment period to five (5) days.

The public comment period runs from May 5, 2020 until May 12, 2020.

Comments may be sent to:

Nancy Manchester, Program Specialist II
 Department of Housing and Community Services
 City of Santa Rosa
nmanchester@srcity.org



The City of Santa Rosa does not discriminate on the basis of disability in the admissions or access to, or treatment of or employment in, its programs or activities. Disability-related aids or services, including printed information in alternate formats, to enable persons with disabilities to participate in public meetings and programs are available by contacting the Administrative Technician at (707) 543-3300 one week prior to the meeting/program.

This information can also be accessed via the internet at: <http://www.srcity.org>.

CONSUMER TIP: IRS E-MAIL SCAM

It's tax season. You receive an unsolicited email bearing an official-looking IRS seal. The email states that your filed tax return is being audited, investigated, or you are the subject of an online account verification. You are asked to confirm your identity by providing personal information such as your date of birth, Social Security number, credit card numbers or bank PIN.

The IRS doesn't request personal or financial information, or initiate communication with taxpayers via email. Only "phishers" do. Phishers lure unsuspecting victims into providing personal financial information or passwords. By requesting that you call them or click on malicious software links or email attachments, phishers are able to gather information to commit identity theft or steal money from one of your accounts.

If you get a suspicious email purporting to be from the IRS, don't reply, don't open any attachments or click on any links. Forward it "as is" to phishing@irs.gov. Find complete instructions at www.irs.gov.

More information at www.marincountyda.org or call 415-473-6495.

PG&E dona 5 millones de dólares al Servicio Forestal de los EEUU para la reducción del riesgo de incendios forestales

PG&E dona 5 millones de dólares al Servicio Forestal de los EEUU para la reducción del riesgo de incendios forestales y ayudar a proteger a los clientes y a las comunidades

El aporte financiará proyectos de reducción de combustible en seis bosques nacionales de California

SAN FRANCISCO, CA. — Como parte de sus continuos esfuerzos para seguir mitigando los riesgos de incendios forestales en todo el norte y centro de California, la compañía Pacific Gas and Electric (PG&E) ha donado casi 5 millones de dólares al Servicio Forestal de los Estados Unidos, en la región del sudoeste del Pacífico, para financiar proyectos de reducción del uso de combustible y compra de equipos que se utilizarán en seis bosques nacionales ubicados en todo el estado.

El Servicio Forestal de los Estados Unidos planea utilizar los fondos para proyectos de reducción de combustible en un área de 5,870 acres a través de los diversos bosques. Los proyectos incluirán la quema de pilas prescritas o controlada, raleo mecánico (regulación de la carga de árboles) y la eliminación de biomasa para el acolchado (mulching).

Además, los fondos permitirán al Servicio Forestal comprar nuevos equipos de reducción de combustible como sierras mecánicas, cabezales de trituración, maquinaria de agarre o enganche, astilladoras y remolques, lo que permitirá más trabajo interno y tiempos de reacción más rápidos para completar el trabajo necesario.

El programa financiará y facilitará la realización de los estudios requeridos por la Ley Nacional de Políticas Públicas (NEPA, por sus siglas en inglés) y la documentación necesaria para tratar los bosques con actividades de reducción de combustible.

“PG&E” se centra en la seguridad pública y en encontrar formas adicionales de reducir los riesgos de incendios forestales. Será necesario que todos nosotros —líderes comunitarios, socorristas o equipos de respuesta inmediata, agencias federales, líderes estatales y compañías de energía— trabajemos juntos para proporcionar a los clientes y a las comunidades la energía más segura posible, considerando los cambios extremos del medio ambiente en California. Nuestro apoyo al Servicio Forestal es un ejemplo de cómo las asociaciones nos benefician a todos”, expresó Debbie Powell, vicepresidenta de Gestión de Riesgos de Activos y del Programa de Seguridad Comunitario de Incendios Forestales de PG&E.

California se enfrenta a una creciente amenaza de catastróficos incendios forestales, clima severo y temperaturas más altas, y recientes evaluaciones climáticas estatales y federales advierten que la amenaza no hace más que aumentar. En 2012, sólo el 15 por ciento del área de servicio de PG&E fue designada por la Comisión de Servicios Públicos de California como de alto riesgo de incendio forestal. Hoy en día, es más del 50 por ciento.

“Agradecemos la generosa contribución de PG&E en los esfuerzos de reducción de combustible del Servicio Forestal de los Estados Unidos”, dijo Brian Rhodes, subdirector de Gestión de Incendios y Aviación para la región del sudoeste del Pacífico del Servicio Forestal de los Estados Unidos. “Seis bosques nacionales ubicados dentro del área de servicio de PG&E, desde Six Rivers en el norte hasta Sequoia en la Sierra Nevada, serán menos propensos a los incendios forestales gracias a este trabajo y a los equipos”.

Otros bosques nacionales que forman parte de este esfuerzo son: Shasta, Plumas, Stanislaus y Los Padres.

Financiamiento del Programa de Reducción del Servicio Forestal Nacional 2020

| | |
|----------------------------|-------------|
| Bosque Nacional Los Padres | \$1,681,000 |
| Bosque Nacional Plumas | \$1,250,000 |
| Bosque Nacional Shasta | \$167,000 |
| Bosque Nacional Sequoia | \$433,500 |
| Bosque Nacional Six Rivers | \$850,000 |
| Bosque Nacional Stanislaus | \$603,000 |

El Programa de Seguridad Comunitario contra Incendios Forestales de PG&E, incluye capacidades de monitoreo e inteligencia en tiempo real, nuevas y mejoradas medidas de seguridad y el reforzamiento de nuestro sistema eléctrico. Algunos ejemplos incluyen la expansión de la red de estaciones meteorológicas y cámaras de alta definición en áreas de alto riesgo de incendios, la ejecución de mejoras en los trabajos de manejo de la vegetación para mantener los árboles alejados de las líneas eléctricas y las instalaciones de líneas eléctricas cubiertas, así como postes de servicios públicos más resistentes. Para más información, visite www.pge.com/wildfiresafety.

Múltiples factores son los que contribuyen, tanto en el riesgo de incendios forestales como en la extensión de estos, en toda el área de servicio de PG&E. Los prolongados períodos de altas temperaturas, sequía extrema, hierba o materia seca y los récords de vientos, combinados con una gran mortalidad de árboles, tras una sequía histórica de cinco años, aumentan el número de incendios forestales y los hacen más peligrosos.

Acerca de PG&E

Pacific Gas and Electric Company, una subsidiaria de PG&E Corporation (NYSE:PCG), es una de las compañías más grandes de gas natural y energía eléctrica combinadas de los Estados Unidos. Con sede en San Francisco, y más de 23,000 empleados, la empresa suministra parte de las energías más limpias del país, a cerca de 16 millones de personas en el norte y centro de California. Para obtener más información, <http://www.pge.com> y pge.com/news.



Acerca del Servicio Forestal de los Estados Unidos (United States Forest Service, por sus siglas en inglés USDA)

La misión del Servicio Forestal de los Estados Unidos, que forma parte del Departamento de Agricultura de los EEUU, es mantener la salud, la diversidad y la productividad de los bosques y pastizales de la nación para satisfacer las necesidades de las generaciones presentes y futuras.

El Servicio Forestal del Departamento de Agricultura de los EEUU administra 18 bosques nacionales en la región sudoccidental del Pacífico, que abarcan más de 20 millones de acres en toda California, y presta asistencia a los propietarios de bosques estatales y privados en California, Hawái y las islas del Pacífico afiliadas a los EEUU. Los bosques nacionales suministran el 50 por ciento del agua en California y forman la cuenca hidrográfica de la mayoría de los principales acueductos y más de 2,400 embalses en todo el estado. El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

PG&E Donates \$5 Million to the U.S. Forest Service To Help Protect Customers and Communities by Reducing Wildfire Risk

Support Will Fund Fuel-Reduction Projects in Six National Forests in California

SAN FRANCISCO, Calif. — As part of its continuing efforts to further mitigate wildfire risks across Northern and Central California, Pacific Gas and Electric Company (PG&E) has donated nearly \$5 million to the U.S. Forest Service, Pacific Southwest Region to fund fuel reduction projects and purchase equipment that will be used in six national forests located throughout the state.

The U.S. Forest Service intends to use the funds for fuel-reduction projects in 5,870 acres through the various forests. Projects will include prescribed pile burning, mechanical thinning and bio-mass removal for mulching.

Additionally, the funds will allow the Forest Service to purchase new fuel-reducing equipment such as machine saws, mastication heads, grapple machinery, wood chippers and trailers, which will enable more in-house work and faster reaction times to complete needed work.

The program will fund and facilitate the completion of required NEPA (National Environmental Policy Act) surveys and documentation needed to treat the forests with fuel reduction activities.

“PG&E is focused on public safety and finding additional ways to reduce the risk of wildfires. It will take all of us -- community leaders, first responders, federal agencies, state leaders and energy companies -- working together to provide customers and communities with the safest energy possible given California's rapidly changing environment. Our support of the Forest Service is one example of how partnerships benefit all of us,” said Debbie Powell, Vice President of Asset Risk Management and PG&E's Community Wildfire Safety Program.

California faces an increasing threat from catastrophic wildfires, severe weather and higher temperatures, and recent state and federal climate assessments warn the threat is only growing. In 2012, just 15 percent of PG&E's service area was designated by the California Public Utilities Commission as having an elevated wildfire risk. Today, it's more than 50 percent.

“We appreciate PG&E's generous contribution to the U.S Forest Services fuel-reduction efforts,” said Brian Rhodes, Deputy Director of Fire & Aviation Management for the Pacific Southwest Region of the U.S. Forest Service. “Six national forests located within PG&E's service area, from Six Rivers in the north to Sequoia in the Sierra Nevada, will be less prone to wildfires due to this work and equipment.”

Other national forests that are part of this effort include Shasta, Plumas, Stanislaus and Los Padres.

2020 National Forest Service Reduction Program Funding

| | |
|----------------------------|-------------|
| Los Padres National Forest | \$1,681,000 |
| Plumas National Forest | \$1,250,000 |
| Shasta National Forest | \$167,000 |
| Sequoia National Forest | \$433,500 |
| Six Rivers National Forest | \$850,000 |
| Stanislaus National Forest | \$603,000 |

PG&E's Community Wildfire Safety Program includes real-time monitoring and intelligence capabilities, new and enhanced safety measures and hardening our electric system. Some examples including expanding the network of weather stations and high-definition cameras in high fire-risk areas, doing enhanced vegetation management work to keep trees away from power lines and installing covered power lines and more resilient utility poles. For more information please see www.pge.com/wildfiresafety.

Multiple factors contribute to wildfire risk and an extended fire season across PG&E's service area. Prolonged periods of high temperatures, extreme dryness, tinder-dry grass and record-high winds combined with vast tree mortality following a historic five-year drought are increasing the number of wildfires and making them more dangerous.

About PG&E

Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation (NYSE:PCG), is one of the largest combined natural gas and electric energy companies in the United States. Based in San Francisco, with more than 23,000 employees, the company delivers some of the nation's cleanest energy to 16 million people in Northern and Central California. For more information, visit pge.com and pge.com/news.

About U.S. Forest Service

The mission of the U.S. Forest Service, part of the U.S. Department of Agriculture, is to sustain the health, diversity and productivity of the nation's forests and grasslands to meet the needs of present and future generations. The USDA Forest Service manages 18 national forests in the Pacific Southwest Region, which encompasses over 20 million acres across California, and assists state and private forest landowners in California, Hawaii and the U.S.-affiliated Pacific Islands. National forests supply 50 percent of the water in California and form the watershed of most major aqueducts and more than 2,400 reservoirs throughout the state. USDA is an equal opportunity provider, employer and lender.



CONSEJO DE CONSUMIDOR: ESTAFAS DE CORREO ELECTRÓNICO EN SERVICIOS DE IMPUESTOS INTERNOS (SIGLAS EN INGLÉS IRS)

Es la temporada de impuestos. Usted recibe un correo electrónico no solicitado que porta un sello del IRS (Servicios de Impuestos Internos) de aspecto oficial.

El correo electrónico declara que la declaración de impuestos que usted envió está siendo auditada, investigada, o que usted es sujeto de una verificación de cuenta en línea. Se le pide confirmar su identidad proporcionando información personal tal como su fecha de nacimiento, número del Seguro Social, números de su tarjeta de crédito o PIN bancario.

El IRS (Servicios de Impuestos Internos) no solicita información personal o financiera, ni da inicio a comunicaciones con los contribuyentes por vía de correo electrónico. Sólo los estafadores “Phishers” lo hacen. Los “Phishers” estafadores engatusan a las inocentes víctimas a proporcionarles información personal o económica o sus claves. Al solicitarle que los llame o que haga clic en enlaces maliciosos de software o en anexos en los correos electrónicos, los “Phishers” estafadores son capaces de recolectar información para cometer robo de identidad o robar dinero de una de sus cuentas.

Si recibe un email pretendiendo ser del IRS (Servicios de Impuestos Internos), no lo conteste, no abra ningún anexo ni haga clic en ningún enlace. Remítalo “tal como está” a phishing@irs.gov. Vea las instrucciones completas en www.irs.gov. Más información al www.marincountyda.org o llame al 415-473-6188 en Español.

¡Usted puede cultivar su propia comida! ¡Aprenda a cultivar en un jardín! / You can grow your own food! Learn to plant a garden!

Abajo: Información sobre el **Maestro Jardinero del Condado de Sonoma** en español en: <http://sonomamg.ucanr.edu/es/> Información en inglés en: <http://sonomamg.ucanr.edu/>
 Below: **Sonoma County Master Gardener** information in Spanish: <http://sonomamg.ucanr.edu/es/> Information in English at <http://sonomamg.ucanr.edu/>

Master Gardeners are trained and certified University of California (UC) volunteers whose mission is to provide unbiased, high quality, science-based information to non-commercial home gardeners in Sonoma, Marin and Napa Counties.

Master Gardeners are given an extensive training program in plant science covering such topics as soil and plant nutrition, irrigation, weed-insect-disease control, vegetables, fruit trees and berries, landscape trees-shrubs-lawns-flowers, home composting, and pesticide use alternatives. The Sonoma County Master Gardener (SCMG) program has been extending information and providing technical assistance to home gardeners since 1981. They answer gardening questions and take a proactive role in extending information for community improvement.

University of California Master Gardener Program of Sonoma County has a section in Spanish for home gardeners. Visit <http://sonomamg.ucanr.edu/es/>. The Master Gardeners are presenting a series of video workshops in Spanish, the first one was on backyard composting and creating a worm composting bed. For more information on these workshops or any topic or problem about home gardening, call the Santa Rosa Information Desk: (707) 565-2608, Monday, Wednesday & Friday, 9 AM - 12 PM, 1 PM - 4 PM, or email: mgsonoma@ucdavis.edu.

The Counties of Napa and Marin also have Master Gardener programs with information and help desks. Marin County <http://marinmg.ucanr.edu/> and email HelpDesk@marinmg.org; and Napa County, <http://napamg.ucanr.edu/>, 707-253-4143.

Los Jardineros Maestros son voluntarios entrenados y certificados por la Universidad de California, cuyo propósito es suministrar información basada de ciencia, imparcial y de alta calidad a jardineros del hogar y horticultores en los Condados de Sonoma, Marin y Napa

Los Jardineros Maestros cumplen un programa extensivo de ciencia de plantas, incluyendo temas como nutrición de las plantas y del suelo, la irrigación, control de maleza, plagas, e insectos, hortalizas, árboles de fruta, bayas, y jardinería paisajista, como árboles, arbustos, céspedes y flores. También aprenden el uso de compost, abono, y alcohado mientras promueven alternativas a pesticidas y químicas. Hace 1981, el programa de Jardineros Maestros del Condado de Sonoma (SCMG) proporciona información y asistencia técnica a jardineros del hogar y horticultores. Responden a preguntas jardineras y llevan a cabo su papel de mejoramiento de la comunidad mediante la información.

El Programa de Jardinero Maestro de la Universidad de California del Condado de Sonoma tiene una sección en español para jardineros en casa. Visite <http://sonomamg.ucanr.edu/es/>.

Los Jardineros Maestros están presentando una serie de video talleres en español, el primero fue acerca de elaborar composta para el jardín y como crear una cama de composta con lombrices.

Para mayor información sobre estos talleres o cualquier tema o problema relacionado a la jardinería en casa, llame al mostrador de información en Santa Rosa al (707) 565-2608, los lunes, miércoles y viernes de 9 AM a 12 PM y de 1 PM a 4 PM, o mande un correo electrónico a mgsonoma@ucdavis.edu.

Los Condados de Napa y Marin también tienen programas de Jardinero Maestro con información y mostradores de ayuda. Condado de Marin <http://marinmg.ucanr.edu/> y el correo electrónico es HelpDesk@marinmg.org; y Condado de Napa <http://napamg.ucanr.edu/>, 707-253-4143

¡Sea voluntario y aprenda jardinería! Granja Bayer Volunteer and learn to Garden! Bayer Farm!

BAYER FARM: CÓMO PUEDE PARTICIPAR

Jonathan Bravo está muy orgulloso de trabajar con landpaths y nos cuenta sobre las oportunidades de participar en este jardín. Tienen áreas del jardín adoptadas por 70 familias. 70 familias han adoptado un espacio y lo usan para plantar sus frutas o vegetales. Antes de adoptar, a cada familia les pide que donen 50 horas de servicio al jardín. Aparte de adoptar puede participar en las diferentes actividades en Bayer Farm y conectarse con la tierra! **Para más información puede visitar: www.landpaths.org. Bayer Farm: 1550 West Ave, Santa Rosa, CA 95407**

BAYER FARM: HOW YOU CAN PARTICIPATE

Jonathan Bravo is very proud to work with landpaths and tells La Voz about the opportunities to participate in this garden. They have garden areas adopted by seventy families. seventy families have adopted a space and use it to plant their fruits and/ or vegetables. Before adopting, each family is asked to donate 50 hours of service to the garden. apart from adopting you can participate in the different activities at Bayer Farm and connect with the land!

**For more information you can visit: www.landpaths.org
 Bayer Farm: 1550 West Ave, Santa Rosa, CA 95407**

¡Usted puede cultivar su propia comida! ¡Siembre un jardín! / You can grow your own food! Plant a garden!



Cosecha de abril 2020: repollo, guisantes, cebolletas y acelgas / **April harvest 2020:** cabbage, peas, spring onions and rainbow chard. Fotos de / photos by **Ani Weaver**



Cosecha de otoño 2019: chiles, puerros, brócoli, judías verdes, lechuga, tomatillos morados, zanahorias (y plagas de zanahorias, uy, mascotas)



Fall harvest 2019: peppers, leeks, broccoli, green beans, lettuce, purple tomatillos, carrots (and carrot pests, oops, pets)

Más ideas para plantar en la página siguiente con fotos de **Jeff Kan Lee**

More ideas for planting on the next page with photos by **Jeff Kan Lee**

¡Usted puede cultivar su propia comida! ¡Más ideas para plantar! / You can grow your own food! More ideas for planting!



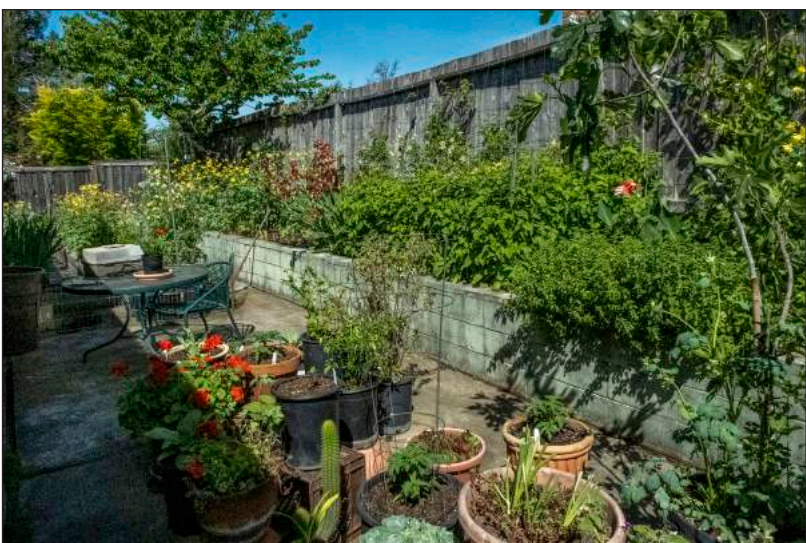
Plante vegetales y pequeños árboles frutales en contenedores en los patios, pasillos o en espacios vacíos en su jardín de enfrente, cuando no tenga terreno para plantar.

Plant vegetables and dwarf fruit trees in containers on patios, paths, in empty spaces in your front yard when you don't have land for planting.

Green bean tower, plant trellis from www.gurneys.com/ and **vertical planter** from greenstalkgarden.com

Un invernadero de plástico, ya sea prefabricado o hecho de hojas de plástico, puede prolongar la estación. Germine las semillas en el frío de la primavera y plántelas afuera cuando el clima sea más cálido.

A plastic greenhouse, either prefab or made out of plastic sheeting can extend the season. Start seedlings in the cool spring and plant outside when it gets hot.



Mezcle flores con vegetales, con frecuencia esto confunde a los insectos que se quieren comer sus vegetales. Las flores de primavera se marchitan y puede cortarlas para hacer espacio para los vegetales del verano. Las plantas que no tardan mucho en madurarse se pueden intercalar con aquellas que tardan más.

Mix flowers with vegetables, it often confuses insects who want to prey on your food. Spring flowers will fade and you can cut them down to make room for summer vegetables.

Crops that don't take very long to mature can be interspersed with those that take longer.



Fotos de / photos by **Jeff Kan Lee**

¡Usted puede cultivar su propia comida! ¡Más ideas para plantar! / You can grow your own food! More ideas for planting!



Los pequeños árboles frutales utilizan muy poco espacio y a veces dan muchas frutas, especialmente cítricos. *Arriba: naranjo enano cultivado en una maceta. Dwarf fruit trees take up very little space and often have large crops of fruits, especially citrus. Above: dwarf orange tree grown in a pot.*

Derecha: Cultiva tus propias ciruelas, manzanas, higos y arándanos. **Manzano de raíz desnuda** plantado en el patio delantero entre los ornamentales y un limón Meyer muy grande. **Right:** Grow your own plums, apples, figs and blueberries. **Bare root apple tree** planted in the front yard among the ornamentals and a very large Meyer lemon.



Abajo: Paja de arroz utilizada como cobertura del suelo (mantillo) para mantener el suelo húmedo y evitar las malas hierbas (se muestra debajo de una planta de tomate cherry). **Hágalo usted mismo pila de compost** con una pantalla colocada sobre una carretilla para filtrar el compost terminado. **Below:** Rice straw used as ground covering (mulch) to keep the soil moist and prevent weeds (shown below a cherry tomato plant). **Do-it-yourself compost pile** with a screen placed over a wheelbarrow to screen the finished compost.



Internal Revenue Service: Créditos nuevos disponibles para muchas empresas afectadas por COVID-19 /Credits available to businesses

IRS: TRES CRÉDITOS NUEVOS DISPONIBLES PARA MUCHAS EMPRESAS AFECTADAS POR COVID-19 IR-2020-89SP, 7 de mayo de 2020

WASHINGTON — El Servicio de Impuestos Internos les recordó hoy a los empleadores afectados por COVID-19 acerca de tres nuevos importantes créditos disponibles para ellos.

CRÉDITO DE RETENCIÓN DE EMPLEADOS:

El crédito de retención de empleados está diseñado para alentar a las empresas a mantener a los empleados en su nómina. El crédito tributario reembolsable es el 50 por ciento de hasta \$10,000 en salarios pagados por un empleador elegible cuya empresa ha sido afectada financieramente por COVID-19.

El crédito está disponible para todos los empleadores, independientemente de su tamaño, e incluye a las organizaciones exentas de impuestos. Sólo hay dos excepciones: gobiernos estatales y locales y sus herramientas que les permiten trabajar, y pequeñas empresas que solicitan préstamos.

Los empleadores que califican deben caer en una de estas dos categorías:

1. El negocio del empleador se suspende parcial o totalmente por orden del gobierno debido a COVID-19 durante el trimestre calendario.
2. Los ingresos brutos del empleador son inferiores al 50 por ciento del trimestre equivalente con 2019. Una vez que los ingresos brutos del empleador superan el 80 por ciento de un trimestre equivalente con 2019, ya no califican después del final de ese trimestre.

Los empleadores calcularán estas medidas cada trimestre calendario.

CRÉDITO POR LICENCIA POR ENFERMEDAD PAGADA Y CRÉDITO DE CUIDADO INFANTIL:

El crédito de licencia por enfermedad pagada está diseñado para permitir que las empresas obtengan un crédito para un empleado que no puede trabajar (incluye el sitio alternativo (telework)) debido a la cuarentena del coronavirus o a cuarentena impuesta, o tiene síntomas de coronavirus y busca un diagnóstico médico. Estos empleados tienen derecho a licencia por enfermedad pagada por hasta 10 días (hasta 80 horas) a la tarifa de pago regular del empleado hasta \$511 por día y \$5,110 en total.

El empleador también puede recibir el crédito para los empleados que no pueden trabajar debido a que cuidan de alguien con Coronavirus o cuidan de un niño porque la escuela o el lugar de atención del niño está cerrado, o el proveedor de cuidado infantil pagado no está disponible debido al Coronavirus. Estos empleados tienen derecho a licencia por enfermedad pagada por hasta dos semanas (hasta 80 horas) a 2/3 de la tarifa de pago regular del empleado o, hasta \$200 por día y \$2,000 en total.

Los empleados también tienen derecho a vacaciones médicas y familiares pagadas iguales a 2/3 del salario regular del empleado, hasta \$200 por día y \$10,000 en total. Se pueden contar hasta 10 semanas de licencia calificada para el crédito de licencia familiar.

A los empleadores se les puede reembolsar inmediatamente por el crédito al reducir sus depósitos de impuestos sobre la nómina que se han retenido de los salarios de los empleados por el monto del crédito.

Los empleadores elegibles tienen derecho a recibir inmediatamente un crédito en el monto total de la licencia por enfermedad y licencia familiar requerida, más los gastos relacionados del plan de salud y la parte del empleador del impuesto de Medicare sobre la licencia médica, durante el período del 1ro de abril del 2020, hasta el 31 de diciembre del 2020. El crédito reembolsable se reduce a ciertos impuestos sobre el empleo en los salarios pagados a todos los empleados.

¿CÓMO RECIBIRÁN LOS EMPLEADORES EL CRÉDITO?

A los empleadores se les puede reembolsar inmediatamente por el crédito al reducir sus depósitos de impuestos sobre la nómina que se han retenido de los salarios de los empleados por el monto del crédito.

Los empleadores elegibles reportarán el total de sus salarios calificados y los costos relacionados con el seguro de salud de cada trimestre en sus declaraciones trimestrales de impuestos sobre la nómina o el Formulario 941 a partir del segundo trimestre. Si los depósitos de impuestos sobre la nómina del empleador no son suficientes para cubrir el crédito, el empleador puede recibir un pago anticipado del IRS si presenta el Formulario 7200, Pago Anticipado de Créditos del Empleador Debido a COVID-19.

Los empleadores elegibles también pueden solicitar un adelanto del crédito de retención de empleados al enviar el Formulario 7200.

El IRS también publicó Preguntas frecuentes acerca del crédito de retención de empleados y preguntas frecuentes de licencia familiar y licencia por enfermedad pagadas (en inglés) que ayudarán a responder preguntas.

Las actualizaciones acerca de la implementación del Crédito de Retención de Empleados (en inglés) las Preguntas frecuentes sobre créditos tributarios por licencia médica pagada (en inglés) y otra información se pueden encontrar en la página Coronavirus de IRS.gov.

Artículos relacionados: **FS-2020-05SP**, Nuevo crédito de retención de empleados ayuda a empleadores a mantener empleados en nómina

IRS: THREE NEW CREDITS ARE AVAILABLE TO MANY BUSINESSES HIT BY COVID-19 IR-2020-89, May 7, 2020

WASHINGTON — The Internal Revenue Service today reminds employers affected by COVID-19 about three important new credits available to them.

EMPLOYEE RETENTION CREDIT:

The employee retention credit is designed to encourage businesses to keep employees on their payroll. The refundable tax credit is 50% of up to \$10,000 in wages paid by an eligible employer whose business has been financially impacted by COVID-19.

The credit is available to all employers regardless of size, including tax-exempt organizations. There are only two exceptions: State and local governments and their instrumentalities and small businesses who take small business loans.

Qualifying employers must fall into one of two categories:

1. The employer's business is fully or partially suspended by government order due to COVID-19 during the calendar quarter.
2. The employer's gross receipts are below 50% of the comparable quarter in 2019. Once the employer's gross receipts go above 80% of a comparable quarter in 2019, they no longer qualify after the end of that quarter.

Employers will calculate these measures each calendar quarter.

PAID SICK LEAVE CREDIT AND FAMILY LEAVE CREDIT:

The paid sick leave credit is designed to allow business to get a credit for an employee who is unable to work (including telework) because of Coronavirus quarantine or self-quarantine or has Coronavirus symptoms and is seeking a medical diagnosis. Those employees are entitled to paid sick leave for up to 10 days (up to 80 hours) at the employee's regular rate of pay up to \$511 per day and \$5,110 in total.

The employer can also receive the credit for employees who are unable to work due to caring for someone with Coronavirus or caring for a child because the child's school or place of care is closed, or the paid childcare provider is unavailable due to the Coronavirus. Those employees are entitled to paid sick leave for up to two weeks (up to 80 hours) at 2/3 the employee's regular rate of pay or, up to \$200 per day and \$2,000 in total.

Employees are also entitled to paid family and medical leave equal to 2/3 of the employee's regular pay, up to \$200 per day and \$10,000 in total. Up to 10 weeks of qualifying leave can be counted towards the family leave credit.

Employers can be immediately reimbursed for the credit by reducing their required deposits of payroll taxes that have been withheld from employees' wages by the amount of the credit.

Eligible employers are entitled to immediately receive a credit in the full amount of the required sick leave and family leave, plus related health plan expenses and the employer's share of Medicare tax on the leave, for the period of April 1, 2020, through Dec. 31, 2020. The refundable credit is applied against certain employment taxes on wages paid to all employees.

HOW WILL EMPLOYERS RECEIVE THE CREDIT?

Employers can be immediately reimbursed for the credit by reducing their required deposits of payroll taxes that have been withheld from employees' wages by the amount of the credit.

Eligible employers will report their total qualified wages and the related health insurance costs for each quarter on their quarterly employment tax returns or Form 941 beginning with the second quarter. If the employer's employment tax deposits are not sufficient to cover the credit, the employer may receive an advance payment from the IRS by submitting Form 7200, Advance Payment of Employer Credits Due to COVID-19.

Eligible employers can also request an advance of the Employee Retention Credit by submitting Form 7200.

The IRS has also posted Employee Retention Credit FAQs and Paid Family Leave and Sick Leave FAQs that will help answer questions.

Updates on the implementation of the Employee Retention Credit and other information can be found on the Coronavirus page of IRS.gov.

Related Items: **FS-2020-05**, New Employee Retention Credit helps employers keep employees on payroll

