



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!  
Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30 –7:30 pm Lunes/Monday;  
3–5 pm Martes para niños/Tuesday for Children;  
6–8 pm Jueves/Thursdays  
490 City Center Drive, Rohnert Park (behind the Public Library)  
707 585-7780



# LA CONFIANZA es hermosa!

**TRATAMOS A LOS PACIENTES CON EL SISTEMA DE ALTA TECNOLOGÍA DAMON**

- la mayoría de los casos son tratados sin la necesidad de remover dientes
- mayor comodidad
- citas cada 8 a 10 semanas

**ST. HELENA ORTHODONTICS**  
WILD 4 SMILEZ  
Braces for Children & Adults

**Llámenos hoy mismo!**  
Las citas del verano se estan llenando rapidamente!

176 Main Street Ste A • St. Helena, CA 94574 • (707) 963-1203  
[WWW.WILD4SMILEZ.COM](http://WWW.WILD4SMILEZ.COM)



## ABOGADO DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO



**Knopp Pistiolas**  
Administrative Law Attorneys



Abogado Spiro K. Pistiolas

**Compensación Laboral de Trabajadores de CA**  
Te ayudamos a encontrar el mejor doctor!

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

**Seguros de Discapacidad del Seguro Social**

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

**Inmigracion**  
Peticiónes Familiares  
Obtenga su green card  
Naturalización  
Defensa de Deportación  
Visas para prometido (a)  
Visas para Visitantes

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

Legal o No...Usted tiene derecho a **Recibir Dinero**  
Y Atención médica por su accidente  
**Primera Consulta Gratis!**  
Sin Estrés Laboral  
Se hacen visitas a casa!

**Si No Gana, No Paga • Llámenos Hoy Mismo para Ayudarle!**  
**707 864-2000 o 510 734-0367**  
Disponible los 7 días de la Semana

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



# \$175,000 ROYAL FLUSH CAR AND CASH GIVEAWAY

**\$20,000 DE RIFA EN EFECTIVO**  
**TODOS LOS SÁBADOS POR LA NOCHE**  
**10 DE AGOSTO- 21 DE SEPTIEMBRE**

**MERCEDES BENZ**  
RIFA DEL GRAN PREMIO  
21 DE SEPTIEMBRE

**BOLETOS PARA PARTICIPAR EN LA RIFA A PARTIR DEL 29 DE JULIO**



## RIVER ROCK CASINO

[www.riverrockcasino.com](http://www.riverrockcasino.com)  
707.857.2777 / 877.883.7777  
Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.  
Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E



**ANTONIA E. GARZA**  
707 542-1400

*Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción. I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion. LDA-34, Sonoma County*

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes  
Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public  
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney  
Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases ~ Evictions ~ Notary Public



Chavela Vargas • Ilustración por Emilio Jiménez Rodríguez



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

**Isabel Vargas Lizano**, mejor conocida como Chavela Vargas, nació en San Joaquín de Flores, Costa Rica, el 17 de abril de 1919. Sus padres fueron Francisco Vargas y Herminia Lizano. Chavela tuvo una infancia difícil: sus padres se divorciaron y la dejaron bajo el cuidado de unos tíos, posteriormente sufrió un ataque de poliomielitis. Chavela siempre sintió verdadera pasión por la música. Sin embargo durante esa época Costa Rica no era una fuente de oportunidades para realizar una carrera en la música. Años después, Chavela se fue a vivir a México, donde la industria musical tenía un gran crecimiento. Chavela vivió en México por casi 80 años y obtuvo su nacionalidad mexicana.

Chavela Vargas comenzó a cantar en las calles de México, no fue hasta que cuando contaba con treinta y tantos años de edad se convirtió en cantante profesional. Vargas siempre será recordada fumando sus puros, bebiendo en grandes cantidades, cargando una pistola consigo misma, por su característico jorongo, y por supuesto, por su voz tan peculiar. Chavela empezó a interpretar la canción ranchera. La mayoría de este tipo de canciones son cantadas desde la perspectiva de un hombre y con el acompañamiento de mariachi. Chavela cantaba este tipo de canción, en un solo, haciendo uso de la guitarra y la voz, evocando el estilo de canto de un hombre alcoholizado, es por esto que en algunas ocasiones Chavela alentaba el tempo de las melodías.

Vargas mantuvo estrecha amistad con personajes famosos de diversas artes tales como Pablo Picasso, Pablo Neruda, Carlos Fuentes, Carlos Monsiváis, Juan Rulfo, Agustín Lara, Nicolás Guillén, Gabriel García Márquez, Joan Manuel Serrat, María Dolores Pradera, Frida Kahlo, Diego Rivera, Dolores Olmedo, José Alfredo Jiménez, entre otros.

Chavela Vargas fue fuente de inspiración del famoso director de películas español Pedro Almodóvar. Almodóvar la describió como “la voz áspera de la ternura”. Vargas vistió frecuentemente como hombre, por lo que se rumoraba que había tenido numerosas relaciones amorosas lésbicas, incluyendo con Frida Kahlo.

Vargas participó en muchas películas, aun cuando ella había dicho que la actuación realmente no estaba dentro de sus intereses. Sin embargo, Chavela participó en diversas películas tales como “La Soldadera”, en 1967, en la película “Frida”, en el año de 2002, cantando “La Llorona”. También participó en la película de “Babel”, en el año de 2006 cantando el tema “Tú me acostumbraste”.

Aun cuando Vargas se retiró en la década de 1970, después de estar librando una larga batalla con el alcoholismo, regresó a los escenarios dos décadas después. Después de su regreso, su carrera empezó a recobrar prominencia internacional, realizando presentaciones en Latinoamérica, Europa y los Estados Unidos. Vargas falleció el 5 de Agosto de 2012, en Cuernavaca, Morelos, México, después de que ingresara al hospital por afecciones cardíacas y respiratorias.

**Isabel Vargas Lizano**, better known as Chavela Vargas, was born in San Joaquín de Flores, Costa Rica, on April 17, 1919. Her parents were Francisco Vargas and Herminia Lizano. Her childhood was not easy: her parents divorced and left her under her uncle's care, and she contracted poliomylitis. She always had a real passion for music, but at that time Costa Rica did not provide her many opportunities to develop a career in the music industry. Years later, she went to live in Mexico, where an entertainment industry was growing. She lived in Mexico for almost 80 years and obtained Mexican nationality.

Vargas began to sing on the streets, but it was in her thirties she became a professional singer. She will be always remembered for smoking cigars, drinking heavily, carrying a gun, her characteristic jorongo (men's poncho) and of course, for her peculiar voice. Chavela entered the canción ranchera. These songs are sung from a man's perspective and with a mariachi accompaniment. Chavela sang this type of song, as a solo, using only guitar and voice, evoking the singing style of a drunk man, that's why she sometimes slowed down the tempo of melodies.

Vargas had very famous people as friends such as Pablo Picasso, Pablo Neruda, Carlos Fuentes, Carlos Monsivais, Juan Rulfo, Agustín Lara, Nicolas Guillen, Gabriel Garcia Marquez, Joan Manuel Serrat, Maria Dolores Pradera, Frida Kahlo, Diego Rivera, Dolores Olmedo and Jose Alfredo Jimenez, among others.

She was an inspiration for the Spanish film director Pedro Almodovar and he described her as “the rough voice of tenderness.” Vargas often dressed like a man and for years was rumored to have had numerous lesbian affairs, including one with Mexican painter Frida Kahlo.

Vargas featured in many films, yet she had said that acting was not really in her interest. But she participated in films such as 1967's *La Soldadera*, in *Frida*, in 2002, singing *La Llorona*. She also performed in *Babel*, in 2006, singing *Tú me acostumbraste*, (Because of you, I got accustomed).

Although, Vargas retired in the 1970s, following a long battle with alcoholism, she returned to the stage two decades later. After her return, her career started to recover international prominence, with performances in Latin America, Europe and the United States. Vargas died on August 5, 2012, in Cuernavaca, Morelos, Mexico, after she was hospitalized for heart and respiratory problems.

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

**TRAYVON MARTIN** VIENE DE LA PÁGINA 9

Maya Robinson Napier también está preocupada por su marido y su padre. Mientras los manifestantes gritaban en Union Square rodeados por turistas curiosos, policías uniformados y los grandes edificios de Saks Fifth Avenue y Tiffany's, Napier sacude su cabeza.

“Aquí nos encontramos con este Louis Vuitton y estos objetos materiales. Y este chico no tenía nada. Y lo que tenía, se lo quitaron”, dijo. “No era un niño perfecto. Pero no merecía morir”.

Le temblaba la voz, y una lágrima cayó por su mejilla. Más que por los eslogans de enojo sobre la su premacia blanca, las tasas de encarcelamiento en la comunidad negra y los sistemas podridos, esa lágrima parecía real, restaurando por un momento, a través de su luto silencioso, la humanidad de Trayvon Martin.

**TRAYVON MARTIN** CONTINUED FROM PAGE 9

surrounded by curious tourists, cops in blue uniforms and the great buildings of Saks Fifth Avenue and Tiffany's, Napier shakes her head.

“We are standing here with all this Louis Vuitton and stuff. And this kid had nothing. And what he had they took away from him,” she said. “He was not a perfect kid. But he didn't deserve to die.”

Her voice shook. And a tear trickled down her cheek. More than the angry slogans about white supremacy, black incarceration rates and rotten systems, that tear felt real, restoring for a moment, through its quiet mourning, the humanity of 17-year-old Trayvon Martin.



¡Si maneja tomado, será arrestado! Drive sober or get pulled over! por/by Deisy Vargas



Si maneja tomado, será arrestado. Una regla tan simple, y sin embargo de acuerdo a la Administración Nacional para la Seguridad en el Tráfico de Autopistas (NHTSA, por sus siglas en inglés) en el año de 2011 más de 10,000 personas resultaron muertas en toda la nación debido a un accidente de tráfico causado por un vehículo motorizado y en el cual estaba involucrado al menos un conductor o un pasajero de motocicleta con una concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) de al menos .08%. Los costos por cada adulto que conduce alcoholizado en este país son de casi \$500 al año. En el estado de California, este crimen mortal condujo a 774 muertes debido a que alguien no designó a un conductor sobrio. Simplemente, aquí en el condado de Sonoma, no somos inmunes a esta epidemia. La mayoría de las personas que conozco pueden platicarle al menos una historia relativa a una pérdida, un arrepentimiento o un dolor. El hombre que murió debido a la imprudencia de un conductor alcoholizado hace unos días, la muchacha que consumió demasiado alcohol y de la cual se aprovecharon otras personas en una fiesta y muchas otras historias desgarradoras. Siempre me preguntaba a mí misma qué podía hacer para ayudar a reducir estas tragedias ¿Qué PODEMOS hacer juntos para cambiar las cosas?

**PREMIOS A LOS COMERCIANTES DE ALCOHOL RESPONSABLES**

Empecé aprendiendo que puedo hacer algo para ayudar a reducir este problema cuando me uní a un grupo llamado Grupo de Intervención para la Drogas (DIG, por sus siglas en inglés). DIG es un programa de la Colaboración para la Acción Comunitaria del Condado de Sonoma (*Community Action Partnership of Sonoma County*) el cual fue establecido en el año 2000. Este grupo está formado por jóvenes con edades entre 13 y 20 años, quienes tienen como enfoque principal el reducir los problemas relativos a la adicción al alcohol entre los jóvenes menores de 21 años de edad. Somos un grupo único de entre los grupos de jóvenes de la nación debido a que la mayor parte de lo que hacemos está dirigido a los adultos y no a los adolescentes. Uno de nuestros



proyectos principales es los Premios para los Comerciantes de Alcohol Responsables (RAMA, por sus siglas en inglés). Durante los últimos cinco años, nuestro grupo ha estado realizando entrevistas y evaluaciones de riesgo en los establecimientos que venden alcohol. Evaluamos los establecimientos para determinar si mantienen las prácticas para limitar el acceso al alcohol a menores, tales como los lugares donde colocan el alcohol, si tienen los señalamientos adecuados, si tienen colocadas cámaras, si cumplen con los procedimientos y políticas establecidas por el estado. Cuando recién ingresé a este grupo, de repente me convertí en una muchacha de 16 años entrevistando administradores de establecimientos que venden alcohol sobre los procedimientos que seguían cuando verificaban las identificaciones, las medidas de seguridad que tomaban y el lugar donde colocaban las bebidas con alcohol. Actualmente ayudo a entrenar a los nuevos miembros de DIG para que comprendan nuestros procedimientos. En este año realizamos entrevistas en diversos establecimientos comerciales: *Safeway*, *Food Maxx*, *Whole Foods* y *Lucky's*. Al final, nuestro grupo decide qué establecimientos son los que cumplen con los requerimientos para que de esta forma sean premiados y presentados en las juntas del Concilio de la Ciudad o bien en las juntas que se realizan en el Town Hall.

**INICIATIVA SEGURA DE LA COMUNIDAD DE SANTA ROSA**

RAMA fue el inicio pero desafortunadamente el problema de consumo de bebidas alcoholizadas por parte de jóvenes menores de 21 años y el manejar alcoholizado es mucho más grande que lo que cualquier grupo u organización puede enfrentar. Para este año, me enteré de una oportunidad para crear un impacto más grande en la comunidad.

La Colaboración para la Acción Comunitaria lanzó la Iniciativa Segura de la Comunidad de Santa Rosa, la cual cuenta con Fondos de Incentivos Estatales; fondos que provienen de los Programas del Departamento de Alcohol y Drogas de California. Estaré trabajando en la promoción y divulgación de esta iniciativa, la cual tiene un énfasis especial en los medios de comunicación de habla hispana. Esta iniciativa es un esfuerzo colaborativo de toda la ciudad y está enfocada en reducir la adicción de alto riesgo a las bebidas alcohólicas en la población formada por jóvenes con edades entre 12 y 25 años.

**SI MANEJA TOMADO, SERÁ ARRESTADO**

El empuje de la Iniciativa Segura de la Comunidad de Santa Rosa es la Campaña de Maneje Sobrio y Sirva con Responsabilidad. La porción local de manejar sobrios de esta iniciativa fue tomada de la campaña nacional, la cual tiene el mismo nombre y se enfocará en incrementar la visibilidad de los esfuerzos dirigidos a la vigilancia para el cumplimiento de la ley, dentro de los que se incluyen los puntos de revisión para vigilar que los conductores no se encuentren bajo la influencia de alcohol o drogas (DUI, por sus siglas en inglés), incrementar el patrullaje para verificar DUI's durante los periodos en que el consumo de alcohol es de alto riesgo, además de otras actividades dirigidas a la vigilancia para el cumplimiento de la ley. De acuerdo a los datos ofrecidos por NHTSA, los puntos de revisión han proporcionado los resultados documentados más efectivos que cualquier otra estrategia utilizada para vigilar los DUI, mientras que también devenga considerables ahorros en costos que van hasta \$6 por cada \$1 gastado. Basados en las estadísticas de colisiones y la frecuencia de los arrestos por DUI, los puntos de revisión de DUI son ubicados en localidades que tienen la oportunidad más alta

El Teniente Navarro del Departamento de Policía de Santa Rosa y Deisy Vargas, Especialista de Responsabilidades, Iniciativa Segura de la Comunidad de Santa Rosa, Colaboración para la Acción Comunitaria del Condado de Sonoma

Lieutenant Navarro of the Santa Rosa Police Department and Deisy Vargas, Engagement Specialist, Santa Rosa Safe Community Initiative, Community Action Partnership of Sonoma County



de disuadir la conducción bajo la influencia de alcohol y drogas. Las localidades son elegidas en base a consideraciones de seguridad por parte de los oficiales y del público. Diversas investigaciones demuestran que los accidentes en los que el alcohol está involucrado se reducen en un promedio de 20% cuando los puntos de revisión son ampliamente anunciados y son conducidos con la frecuencia necesaria. El estar consciente de las consecuencias es una parte de la solución pero la otra parte es estar consciente que hay una alta probabilidad de ser arrestado debido a cambios de conducta por estar bajo la influencia de drogas y alcohol. Cuando las personas eligen llamar a un taxi, designan como conductor a una persona sobria o reducen su consumo de alcohol o drogas, nuestras calles son más seguras.

**VENDER EN FORMA RESPONSABLE**

La parte de vender en forma responsable de esta iniciativa está enfocada en promover el entrenamiento para ofrecer la bebida en forma responsable entre los establecimientos que venden alcohol. El entrenamiento para ofrecer la bebida en forma responsable con revisiones para la vigilancia en el cumplimiento ha probado que reduce los problemas relativos al consumo de alcohol tales como riñas, daños a la propiedad y manejar en estado de ebriedad. Estaremos colaborando con el Control de Bebidas Alcohólicas del Estado y del Condado de Sonoma para promover los entrenamientos sobre cómo ofrecer la bebida en forma responsable a los establecimientos que venden alcohol. Al haber asistido y tomado este entrenamiento obtuve la comprensión sobre los peligros y las consecuencias de no vender el alcohol en forma responsables, tales como pérdida de la licencia para vender alcohol, citas en la corte y personas ebrias conduciendo en los caminos.

Únase a nuestros esfuerzos por promover a Santa Rosa como un lugar seguro y saludable para todos, pero lo más importante para que nos ayude a salvar vidas. Búsqúenos en Facebook como Santa Rosa Safe Community Initiative e Iniciativa Segura de la Comunidad de Santa Rosa.

**Drive sober or get pulled over. Such a simple rule, yet, according to the National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) in 2011, over 10,000 people were killed nationally in motor vehicle traffic crashes that involved at least one driver or motorcycle rider with a blood alcohol concentration (BAC) of .08% or higher.** Drunk driving costs each adult in this country almost \$500 per year. In California, this deadly crime led to 774 deaths because someone failed to designate a sober driver. Here in Sonoma County, we are not immune to this epidemic. Most people that I know can tell you a story of loss, regret or pain. The man that was killed by a drunk driver just the other day, the girl who passed out and was taken advantage of by others at the party and more. I asked myself what I could do about this. What can WE do together to change things?

**RESPONSIBLE ALCOHOL MERCHANT AWARDS**

I started learning that I can do something about this problem when I joined a group called the Drug Intervention Group (DIG). DIG is a program of Community Action Partnership of Sonoma County and established in 2000. The group is made up of youth that are ages 13 to 20 years old with a focus of reducing problems related to underage drinking. We are unique among youth groups because most of what we do is aimed towards adults and not other teens. One of our main projects is the Responsible Alcohol Merchant Awards (RAMA). For the last five years, our group has been conducting interviews and risk assessments of stores that sell alcohol. We assess the store to determine if it has practices in place to limit alcohol access to minors such as placement of alcohol, signage, cameras, procedures and policies. When I first started, I was a 16 year old interviewing store managers about ID Checking procedures, security measures taken by the store and alcohol placement. Now I am helping to train newer DIG members on the process. This year we conducted interviews at Safeway Stores, Food Maxx, Whole Foods, and Lucky's. Our group decides which stores qualify for the awards and presents them at a City Council meeting or at a Town Hall meeting.





Los puntos de revisión de DUI son ubicados en localidades que tienen la oportunidad más alta de disuadir la conducción bajo la influencia de alcohol y drogas.

DUI Checkpoints are placed in locations that have the greatest opportunity for achieving drunk and drugged driving deterrence.



El administrador de una de las tiendas de Safeway, Chris Manni, con los líderes de DIG durante la entrevista realizada a la tienda Safeway ubicada en la avenida Mendocino, esta tienda fue revisada por RAMA el pasado mes de junio. Safeway ha sido uno de las tiendas que más ha apoyado a RAMA.

Safeway Stores manager Chris Manni with Dig leaders during the Mendocino Safeway interview and store scan for RAMA in June. Safeway has been a great supporter of RAMA.

SANTA ROSA SAFE COMMUNITY INITIATIVE

RAMA was a start but the problem of underage drinking and drunk driving is so much bigger than any one group or organization can tackle. This year, I found out about an opportunity to have a greater impact in the community. Community Action Partnership launched the bilingual Santa Rosa Safe Community Initiative with a State Incentive Grant from the California Department of Alcohol and Drug Programs. I will be working on outreach for the initiative with a special emphasis on Spanish language media. The initiative is a city-wide collaborative effort focused on reducing high-risk drinking among 12 to 25 year olds.

DRIVE SOBER OR GET PULLED OVER

The thrust of the Santa Rosa Safe Community Initiative is the Drive Sober & Serve Responsibly Campaign. The local Drive Sober portion of the initiative borrows from the national campaign of the same name and will focus on increasing visibility of law enforcement efforts including DUI checkpoints, increased DUI patrols around high-risk drinking periods and other enforcement activities. According to the NHTSA, checkpoints have provided the most effective documented results of any DUI enforcement strategies, while also yielding considerable cost savings of \$6 for every \$1 spent. Based on collision statistics and frequency of DUI arrests, DUI Checkpoints are placed in locations that have the greatest opportunity for achieving drunk

and drugged driving deterrence. Locations are chosen with safety considerations for the officers and the public. Research shows that crashes involving alcohol drop by an average of 20 percent when well-publicized checkpoints are conducted often enough. Knowing the consequences is one part of the solution but the other part is knowing that there is a high probability of being arrested for DUI changes behavior. When people chose to call a taxi, designate a driver or reduce the their consumption, our streets are safer.

SERVE RESPONSIBLY

The Serve Responsibly part of the initiative is focused promoting Responsible Beverage Service Training to alcohol selling establishments. Responsible Beverage Service training with enforcement/compliance checks has been proven to reduce alcohol related problems such as fights, property damage and drunk driving. We are collaborating with the County of Sonoma and State Alcohol Beverage Control to promote monthly Responsible Beverage Service trainings to businesses that serve alcohol. Having gone through the training myself, I gained knowledge about the dangers and consequences of not serving responsibly such as, loss of a liquor license, citations and drunk drivers on the road.

Join our efforts to promote Santa Rosa as a safe and healthy place for all, but ultimately help us save lives. Like us on Facebook, Santa Rosa Safe Community Initiative and Iniciativa Segura de la Comunidad de Santa Rosa.

Liderazgo • Leadership • por/by Mary Luttrell
INSPIRACIONES PRÁCTICAS PARA LÍDERES • PRACTICAL INSPIRATIONS FOR LEADERS



“SI USTED QUIERE O NO QUIERE”
Por Mary Luttrell

CONSULTORA DE ADMINISTRACIÓN
CERTIFICADA POR ISO

Recientemente el tema de la disciplina ha estado en mi mente, y una excursión rápida a través de un par de diccionarios me mostró que el significado que tenía en mente es una de los más simples. Sin embargo, el agregar el prefijo “auto” lo hace mucho más explícito. Por lo tanto, la autodisciplina es el tema líder del día de hoy.

ALIMENTO PARA EL PENSAMIENTO

De acuerdo a mi experiencia, la autodisciplina es una parte esencial e integral de ser un buen líder ¿Por qué? porqué el liderazgo involucra las situaciones de evaluación y la toma de decisiones, desde momentos simples, que involucran un mosaico de personas, valores, temas y circunstancias. La complejidad de las consideraciones puede ser desalentadora, lo que me recuerda uno de mis axiomas favoritos – “El liderazgo no es para el desmayo del corazón”. Es por eso que el tener carácter, entrenamiento y fortaleza para hacer “lo mejor” en cualquier situación requiere de autodisciplina. De nuevo ¿por qué? porqué como líder usted se encontrará frecuentemente en la posición de hacer lo que es necesario hacer, aún si usted quiere o no quiere. Así es esto.

LA PREGUNTA DEL DÍA

¿Usted ha desarrollado la habilidad de la autodisciplina como parte de su caja de herramientas para el liderazgo? ¿Aún existe espacio para el mejoramiento? Si es así ¿Tiene algún plan de mejoramiento?

UNA RECOMENDACIÓN

Si usted siente que duda mucho al tomar decisiones, o bien lo contrario, es impulsivo y se precipita, pudiera ser que usted quisiera encontrar la oportunidad de desarrollar su autodisciplina. Trate de practicar alguna de las artes marciales, atletismo, clases de música, etc. Cualquier tipo de entrenamiento que requiera el aprendizaje continuo y la práctica, la práctica y la práctica es una excelente base para la autodisciplina. Usted se sentirá muy satisfecho por haberlo hecho.

Mary Luttrell, Consultora de Administración
Certificada por ISO “Convirtiendo los retos en oportunidades” mary@maryluttrell.com o 707 887-2256

“WHETHER YOU WANT TO OR NOT”
Mary Luttrell, ISO-CERTIFIED MANAGEMENT CONSULTANT

The topic of discipline has been on my mind recently, and a quick excursion through a couple of dictionaries taught me that the meaning I had in mind is one of the minor definitions. However, adding the prefix “self” makes it much more explicit. Thus, self-discipline is the leadership topic for today.

FOOD FOR THOUGHT

In my experience, self-discipline is an essential and integral part of being a good leader. Why? Because leadership involves evaluating situations and making decisions, from minor to momentous, that involve a mosaic of people, values, issues and circumstances. The complexity of considerations can be daunting, reminding me of one of my favorite axioms — “Leadership is not for the faint of heart.” That’s why having the character, training, and strength to do the “best” thing in any situation requires self-discipline. Again, why? Because as a leader you will frequently be in the position of doing what needs to be done, whether you want to or not. And so it is.

QUESTION FOR THE DAY

Have you developed the skill of self-discipline as part of your leadership tool kit? Is there room for improvement? If so, do you have a plan for improvement?

A RECOMMENDATION

If you find yourself faltering, or possibly the opposite, being impulsive and precipitous, you may wish to find an opportunity to develop your self-discipline. Try one of the martial arts, athletics, musical training, etc. Any type of training that requires continuous learning and practice, practice, practice is a great foundation for self-discipline. You’ll be glad you did.

Mary Luttrell, ISO-Certified Management Consultant “Turning challenges into opportunities”
mary@maryluttrell.com or call 707 887-2256

Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Precios razonables.
Se hacen cortinas para ventanas.
Lupe
Clothing Repairs;
Alterations;
Reasonable Prices;
1381 Temple Ave.
Santa Rosa, CA 95404
(707) 548-8552 o (707) 566-8410

SI LE PIDEN PAGAR UN ANTICIPO PARA MODIFICAR SU HIPOTECA, CUIDADO. TENGA MUCHO CUIDADO.
IF THEY ASK YOU TO PAY A FEE UPFRONT TO MODIFY A MORTGAGE, RUN. RUN FAST.

Los estafadores de modificaciones de préstamos hacen promesas que no pueden cumplir.
Esté alerta y conozca las tácticas que ellos utilizan: Loan modification scammers make promises they can't keep. Be aware and know the tactics they use.



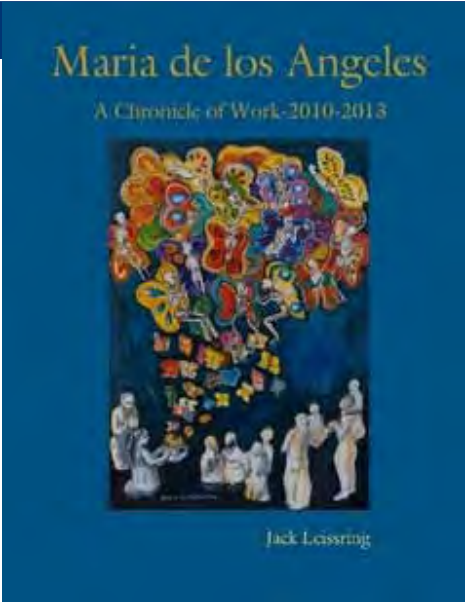
- PIDEN UN PAGO COMPLETO O PARCIAL POR ADELANTADO. Asking for full or partial payment upfront.
- GARANTIZAN EVITAR LA PÉRDIDA DE SU CASA O SALVAR SU HOGAR. Guaranteeing to stop a foreclosure or save your home.
- DICEN QUE TIENEN UN ALTO ÍNDICE DE ÉXITO. Saying they have a high success rate.
- DICEN QUE YA NO HAGA MÁS PAGOS HIPOTECARIOS. Telling you to stop making mortgage payments.

Le podemos ayudar a reconocer y evitar las estafas comunes. Infórmese antes de actuar.
La asistencia de un consejero certificado por HUD en asuntos de vivienda es GRATIS y digna de confianza.

We can help you recognize and avoid common scams. Get the facts before you act.
Assistance from HUD-approved counselors is FREE and trustworthy.
LA ÚNICA MANERA DE DETENER A LOS ESTAFADORES ES REPORTÁNDOLOS.
THE ONLY WAY TO STOP SCAMMERS IS TO REPORT THEM.

PARA HABLAR CON UN CONSEJERO DE VIVIENDA CERTIFICADO POR HUD, LLAME A:
FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025
TDD: (800) 735-2922 - Se habla español
Noi tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677





### Maria de los Angeles

*Please visit my Studio on Saturday and Sunday, August 10-11, and 17-18, 2013, 1:00- 4:00 PM, 622 Davis Street, en Santa Rosa.*

*To purchase a book about Maria, in full color, 74 pages in length, \$50.00 (all profits benefit Maria's education) Google "Maria de los Angeles, A Chronicle of Work, 2010-2013" By Jack Leissring.*

Queridos Amigos,

Hace tres años terminé mi carrera de Arte en Santa Rosa Junior College. Ahí fue donde mi instructor, Alan Azhderian, y varias personas me ayudaron percatarme que estudiar Arte era la carrera indicada para mí.

Los últimos meses han estado llenos de eventos importantes. Finalmente logré mi objetivo de terminar mi Licenciatura en Bellas Artes en el Instituto Pratt, en Brooklyn, NY. He sido aceptada en el programa de Maestría de la Universidad de Yale. Empezaré un programa de dos años el próximo 20 de agosto. Me siento afortunada de tener una comunidad de familia y amigos que siempre me ha apoyado y que sin su ayuda nada de esto fuera posible.

El crear arte me ayudó con mi transición de México a Santa Rosa cuando yo era pequeña, además he encontrado un sentimiento de plenitud desde entonces.

He estado trabajando en pinturas, dibujos y grabados para traer a casa en el verano para mi exhibición en el estudio de Jack Leissring. Estaré visitando y mostrando mi trabajo por tercer verano consecutivo, esta vez con el motivo de recabar fondos para comprar material de trabajo y gastos de vivienda en Yale.

Algún día espero tener un estudio y aplicar todo lo que he aprendió y compensar a la comunidad todo lo que me ha dado.

**María de los Angeles**

Dear Friends,

Three years ago I graduated from Santa Rosa Junior College with an Associates Degree in Fine Arts. It was there that my instructor Alan Azhderian, and many others, helped me to realize that studying Art was the right educational path for me.

The past few months have been quite eventful! I achieved my goal of completing a Bachelors Degree in Fine Arts at Pratt Institute in Brooklyn, NY, and I have been accepted into the Masters program at Yale University. I begin a two-year program in Fine Arts on August 20th. I feel lucky to have such an extensive and supportive community of family and friends and know that I could only be here with their help.

Creating art helped me through the difficult transition from Mexico to Santa Rosa when I was young, and I have found fulfillment in it ever since. I have been working on paintings, drawings and prints to bring home for my summer exhibition at Jack Leissring's studio. I will be selling my work for the third summer in a row, this time, to help pay for my art supplies and living expenses at Yale.

One day I hope to have an Art studio, and apply all that I am learning in order to share with, and give back to, the community which has given so much to me.

**Maria de Los Angeles**

## Cuidado de nuestros niños • *Caring for our children*

### Más de un amor • *More than one love*

**Por/by Dr. David Anglada-Figueroa**

Un niño debe tener al menos una relación sana con un adulto para crecer emocionalmente saludable. Recibir el amor de más adultos, aparte de mamá o papá puede ser beneficioso para los bebés a medida que crecen y aprenden. Los abuelos, hermanos, primos, tíos y amigos de la familia pueden proporcionar a un niño las relaciones especiales que promueven un desarrollo saludable.

#### EL PAPEL DE LOS ABUELOS

Cuando escuchamos la palabra “abuelo”, inmediatamente lo asociamos con palabras como “sabiduría”, “cuidado” y “divertido”. ¿Por qué? Esto es exactamente lo que los abuelos y otros adultos cariñosos pueden ofrecer a su bebé o niño, llenando su vida con recuerdos maravillosos que apoyarán su futuro. Los abuelos pueden agregar sus propias experiencias e ideas para enriquecer la vida de un niño. Los padres pueden obtener ventaja de los abuelos, ya que estos han ganado la sabiduría de haber criado niños anteriormente.

#### IDEAS PARA ABUELOS Y OTROS ADULTOS CERCANOS

Los abuelos y otros adultos cercanos pueden disfrutar de un número ilimitado de actividades con los niños pequeños y preescolares. Estas son sólo algunas de las ideas para despertar su imaginación. Son divertidas y buenas para estimular las capacidades cognitivas, visual-espaciales, motoras y socio-emocionales de los niños:

- Ir a cazar mariquitas o catarinas (lo hice con mi pequeña y quisiera algún día hacerlo con mis nietos). A los pequeños les encanta encontrar estos pequeños insectos de color rojo y negro inofensivos y también les gusta cómo se sienten caminando sobre sus manos.
- Visitar lugares estimulantes y de aprendizaje, tales como museos, parques temáticos, zoológicos, o el circo.
- Ir en un viaje en barco (ferry) o ir a pescar.
- Tener un puesto de venta de limonada o tener una venta de garaje divertida.
- Ir juntos a un juego de pelota (abuelos, comparta la pasión que tienen por cualquier deporte que le guste.)
- Leer un libro juntos. Interprete los caracteres, utilice voces divertidas y haga muecas que coincidan con las emociones.
- Crear una nueva canción. Cante canciones antiguas de su niñez.
- Hacer castillos de arena en la playa.
- Alimentar a los patos.
- Hacer manualidades y soplar burbujas.

Y no vamos a olvidarnos de los bebés. Los abuelos y otros adultos cercanos pueden dar tiempo de calidad importante al jugar, cantar, leer y hablar a los bebés. Estas actividades pueden ayudar enormemente a desarrollar el lenguaje, memoria, atención, concentración, habilidades visual-espaciales, socio-emocionales y las capacidades motoras en los más pequeños mediante la estimulación de las células del cerebro.

#### LOS HERMANOS Y PRIMOS

Los hermanos y hermanas, primos y amigos del barrio pueden aprender y divertirse juntos, compartiendo las mismas actividades (en particular si son de la misma edad). Los niños pequeños aprenden de un hermano mayor o un primo que les puede mostrar lo que se espera en su próxima etapa de desarrollo. Recuerde siempre proporcionar una atención positiva a estos hermanos mayores también, que a veces podrían pensar que se está prestando demasiada atención a su hermano o hermana menor.

*El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión por las familias y los niños, y un portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Primeros 5 anima a los padres a leer, hablar, y jugar todos los días con sus bebés. Para obtener más información, visite [first5sonomacounty.org](http://first5sonomacounty.org).*

A child must have at least one healthy relationship with a caring adult to grow up emotionally healthy. Receiving love from more adults than mom or dad can be beneficial for any baby as they grow and learn. Grandparents, siblings, cousins, aunts, uncles, and family friends can provide a child with special relationships that promote healthy development.

#### THE ROLE OF GRANDPARENTS

When we hear the term “grandparent,” we immediately associate it with words like “wisdom,” “caring,” and “fun.” Why? This is exactly what grandparents and other loving adults can offer your baby or child, filling their lives with wonderful memories that will support their future. Grandparents can add their own experience and ideas to enrich a child’s life. Parents can take advantage of the wisdom grandparents have earned from having already raised children themselves.

#### IDEAS FOR GRANDPARENTS AND OTHER CLOSE ADULTS

Grandparents and other close adults can enjoy an unlimited number of activities with toddlers and preschoolers. Here are just a few to ideas to spark your imagination. They are fun and good for stimulating children’s cognitive, visual-spatial, motor and socio-emotional abilities:


- Go ladybug hunting. (I did this with my little one and look forward to hunting ladybugs with my grandkids.) Young ones love finding these harmless little red and black insects and also love how they feel walking on their hands.
- Visit learning and stimulating places, such as museums, theme parks, zoos, or the circus.
- Go on a boat ride (ferry) or fishing.
- Have a lemonade stand or have a fun garage sale.
- Go to a ball game. (Grandparents, share the passion you have for whatever sport you enjoy.)
- Read a book together. Act out the characters, use funny voices, and make faces to match the emotions.
- Create a new song. Sing old songs from your childhood.
- Make sandcastles at the beach.
- Feed the ducks.
- Do arts and crafts.
- Blow bubbles.

And let’s not forget about babies. Grandparents and other close adults can provide significant quality time by playing, singing, reading and talking to babies. These activities can dramatically help develop language, memory, attention, concentration, visual-spatial, socio-emotional and motor capacities in little ones by stimulating their brain cells.

#### SIBLINGS AND COUSINS

Siblings, cousins, and neighborhood friends can learn and have fun together while sharing the same activities (particularly, if they are about the same age). Toddlers learn from an older sibling or cousin who can show them what is expected in their next developmental stage. Always remember to provide positive attention to these older siblings, too, who may otherwise feel too much attention is being given to their younger brother or sister.

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



# CROSSING THE JORDAN THRIFT OUTLET

Abierto  
Lunes a Sábado  
8am – 4pm

**2150 Bluebell Dr., Santa Rosa (off coffey lane)**

**NUEVO**

**Es más grande que antes y mucho mejor.**

- \$1.99 La Libra de ropa para mujeres, hombres, niños y bebés.
- \$1.00 La libra de colchas, sábanas y almohadas.
- \$1.00 a \$3.00 Zapatos, cintos, bolsas.
- Juguetes para bebés y para niños.
- Muebles super baratos.

**CROSSINGTHEJORDAN.COM**

**ACEPTAMOS DONACIONES**

# ACEPTAMOS DONACIONES

Crossing the Jordan es una institución para ayudar a mujeres y niños.

**NUEVO**



**Thrift Outlet**  
2150 Bluebell Drive, Santa Rosa  
Lunes a Sábado 8am – 4pm

**Nuestras otras Localidades.**



**Thrift Store**  
3403 Santa Rosa Ave. Santa Rosa  
Lunes a Viernes 9am – 7pm  
Sábado 9am – 6pm  
Domingo 9am – 5pm



## Impulsando la autoestima de nuestros adolescentes

## Supporting the Self-Esteem of Our Teens

POR/BY **Juanita Zúñiga**, ESTUDIANTE DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA/  
PSYD STUDENT IN CLINICAL PSYCHOLOGY Y **Marisol Muñoz-Kiehne**, PHD

“Autoestima” es un concepto que ya no está limitado a la ciencia de la psicología, sino uno que se usa a menudo en la cultura popular y en la vida diaria. El término autoestima puede ser definido así: la evaluación que uno tiene sobre sí mismo, incluyendo evaluaciones y juicios positivos tal como negativos. La autoestima está relacionada a un sentido de autoaceptación, puede ser evaluada tomando en cuenta varios aspectos, por ejemplo: la imagen corporal, la capacidad, el valor, la conciencia de sí mismo, las fortalezas y las debilidades.

Investigaciones científicas revelan que un nivel de autoestima saludable puede actuar como un factor de protección contra circunstancias y experiencias negativas. Los estudios señalan que las adolescentes latinas tienden a tener un nivel de auto-estima más bajo en comparación con varones de su edad, asimismo que las adolescentes latinas están en mayor riesgo a tener una autoestima más baja que sus compañeras caucásicas. Las niñas y las mujeres tienden a estar en mayor riesgo relacionado a problemas en la imagen corporal, lo cual las puede llevar a trastornos de alimentación y a trastornos de depresión.

El contar con niveles saludables de autoestima están asociados con una mejor resiliencia, es decir, a una adaptación positiva a pesar de haber vivido dificultades o situaciones adversas. La resiliencia protege contra las consecuencias negativas del estrés, además provee la habilidad de tener éxito y sentir que uno es suficientemente bueno o mejor, a pesar de las experiencias negativas o deficientes. La autoestima positiva en los adolescentes se asocia negativamente con el uso de drogas y alcohol, las practicas sexuales arriesgadas y la delincuencia.

## ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES DE FAMILIA A QUE SUS HIJOS DESARROLLEN NIVELES SALUDABLES DE AUTOESTIMA?

- Anime a sus adolescentes a tener interacciones y amistades positivas con los demás, especialmente con otros jóvenes y familiares. Especialmente las niñas obtienen alta autoestima al saber que pueden tener y mantener relaciones interpersonales saludables y duraderas.
- Provea un ejemplo saludable de reconocer sus propias emociones. Se ha demostrado que la estabilidad emocional está relacionada con niveles positivos de autoestima. Esto puede representar un desafío cuando se trata de criar adolescentes, pero es posible ayudar a sus adolescentes a aprender sobre sus emociones y maneras para calmarse o consolarse (respirar profundamente, escuchar música, escribir en un diario, hacer ejercicio, cantar, etc.) para que pueden mantenerse relativamente estable emocionalmente.
- Ya que la salud física está asociada a la autoestima, anime a sus hijos a alimentarse saludablemente, a ejercitarse y a cuidar bien sus cuerpos.
- Los padres de familia que demuestran interés en el bienestar de sus hijos tienen un impacto positivo en la autoestima de los jóvenes. Confíe en que usted tiene la habilidad de hacer una diferencia en el futuro de sus hijos. Diríjalos hacia metas educativas y sociales positivas. Mantengan comunicación honesta y abierta, inclusive sobre temas sensitivos, tales como la salud sexual, las diferencias culturales, y las relaciones con los compañeros.

Los padres de familia son los primeros maestros que tienen nuestros jóvenes; jenseñemos a nuestros hijos a amarse a sí mismos y a saber lo mucho que valen!

“Self-esteem” is a term that is no longer restricted to psychology science, but one that is used often in popular culture and every day life. In short, self-esteem could be defined as an evaluation of one’s self-concept, including positive and negative judgments. Self-esteem is related to a sense of self-acceptance, and can be assessed by one’s evaluation of various aspects of the self such as: body image, competence, worthiness, self-awareness, and strengths and weaknesses.

Scientific investigations have revealed over the years that a healthy self-esteem acts as a protective factor against negative circumstances and experiences. Studies show that girls overall tend to have a lower self-esteem when compared to their male counterparts, and that Latina adolescents are at higher risk for having lower self-esteem than their Caucasian peers. Girls and women tend to be more at risk for issues related to body image, which can lead to eating and depressive disorders.

Healthy levels of self-esteem have been associated with increased resiliency, meaning a positive adaptation despite experiencing exposure to adversity or difficulties. Resilience protects the self from the negative consequences of distress, and provides the ability to succeed and feel “good enough” or better despite negative experiences. Positive self-esteem in adolescents has been negatively associated with use of drugs and alcohol, unsafe sex practices, and delinquency.

## HOW CAN PARENTS HELP THEIR CHILDREN DEVELOP A HEALTHY SELF-ESTEEM?

- Encourage your teens to have positive relationships with others, especially with peers and family members. Girls especially obtain positive self-esteem from knowing that they can have and maintain healthy and long-lasting interpersonal relationships.
- Provide a healthy example of emotional awareness. It has been shown that emotional stability is associated with positive levels of self-esteem. This may feel like a challenge when raising adolescents, but it is possible to assist your teens in learning about their emotions and ways in which they can self-soothe (deep breathing, listening to music, journal writing, exercising, singing, etc) in order to remain relatively emotionally stable.
- Since physical health has been positively associated with self-esteem, encourage your children to eat healthy food, exercise, and take good care of their bodies.
- Parents who show interest and concern about their children's wellbeing also have a positive impact on their self-esteem. As parents, believe that you have the ability to make a difference for your children's future, and direct them towards positive educational and social goals. Maintain open communication, even about topics that may be sensitive, such as sexual health, acculturation differences and relationships with peers.

Parents are the first teachers that young people ever have; let's teach our children to love themselves and know their worth!

Vea la página 21 para obtener más información acerca de **Marisol Munoz-Kiehne**, los practicantes de salud y **"Nuestros Niños"**.

**A NON-PROFIT  
EVENT FOR  
LOCAL YOUTH  
GROUPS**

# COTATI FESTIVAL

## ACCORDION VAL

A Non-Stop, Multicultural  
Extravaganza at La Plaza Park - Cotati

**SATURDAY & SUNDAY**  
**AUGUST 17<sup>TH</sup> & 18<sup>TH</sup> ~ 2013**  
 9:30 AM TO 8:30 PM - BOTH DAYS

**28 acts  
4 stages.**

**Jazz Great  
Renzo Ruggieri**

**Andre Thierry  
& Zydeco Magic**

**Cajun / Zydeco  
Dance Parties**  
 12:00 to 5:00 pm  
**Friar Tuck's Pub**  
 5:05 to 6:30 Sat. in the park

**KIDS 13  
& UNDER  
FREE**

**(707) 664-0444**

**www.cotatifest.com**





**STORAGE**  
*Self Storage*  
**MASTER**

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

# 10 x 10 Super Special

**\$75 per month**  
**\$75 por mes**

Limited Time Only  
Por Tiempo Limitado

[storagemastersr.com](http://storagemastersr.com)







WELLS FARGO  
CENTER FOR  
THE ARTS  
wellsfargocenterarts.org

# Fiesta de Independencia 2013

Patrocinado por  
Sponsored by







## 14 de Septiembre, 1-6pm

¡La admisión es gratuita! ·  
Free admission!

¡Celebrando la independencia de México con un sabor de México en el Condado de Sonoma! Disfrute la cultura, comida auténtica, música, juegos y actividades para toda la familia. • Celebrate Mexico's independence with a taste of Mexico in Sonoma County! Enjoy the culture, authentic food, music, games and activities for the entire family.

- Show de Carros · Car Show
- Grupos en Vivo y Baile · Live Bands and Dancing
- Ballet Folklórico y Mariachi
- Juegos y mucha diversión para la familia · Games & Family Fun
- Children's Museum of Sonoma County
- Pinturas, Piñatas y Artes · Piñatas and Arts & Crafts
- Concurso de Sabores de Salsas · Salsa Tasting Contest
- El Grito con el Consulado General de México de San Francisco · El Grito with Consulate General of Mexico from San Francisco



Generosamente apoyado por · Generous support provided by



También generosamente apoyado por · Generous support also provided by Hispanic Chamber of Commerce



¡Añote  
las fecha!  
Save the  
date!

Rodney Strong Vineyards Dance Series  
**Posada Navideña**  
6 de Diciembre, 7pm

707.546.3600 | wellsfargocenterarts.org



# Productos de tabaco que resaltan en las tiendas comerciales ¡No dejen que los engañen!

## Emerging tobacco products — Don't let them fool you!



Parte 2 de una serie de tres partes que hablan sobre el ambiente en la venta de tabaco y la juventud

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE SONOMA

Cuando pensamos en el tabaco usualmente pensamos en los cigarros comunes que venden en las tiendas comerciales. Además, nos gustaría pensar que las leyes actuales pueden proteger a nuestros jóvenes de estos productos tan dañinos para la salud. Sin embargo, debemos pensar de nuevo debido a que las compañías de tabaco siguen manteniendo y utilizando sus viejos trucos de mercadotecnia para “atrapar” o “engañar” a nuestros jóvenes. Olvídense de los pósteres con el camello, las compañías de tabaco ahora están haciendo uso de sabores a dulces, menta y frutas para apelar al gusto de los jovencitos. Estas compañías están vendiendo dispositivos de nicotina (*e-cigarettes*) los cuales son promocionados a través de una campaña de mercadotecnia que indica que permiten estar “a la moda” y proporcionar una apariencia de “bienestar”, asimismo frecuentemente son vendidos como una forma alternativa a los cigarros con nicotina. Estos dispositivos están diseñados específicamente para apelar el gusto de los jóvenes, desde el empaque hasta la colocación del producto en los exhibidores de las tiendas comerciales.

Debido a que la nicotina produce un alto nivel de adicción y a que las compañías tabaqueras han tenido un gran éxito en sus estrategias de mercadotecnia, el tabaco permanece siendo la más grande amenaza a nuestra salud; resultando en la causa de alrededor de una de cada cinco muertes de los Estados Unidos cada año, sin mencionar los problemas de enfermedad que causa. Aún con todas estas enfermedades y muertes, la

industria del tabaco siempre está en búsqueda de atraer una nueva legión de consumidores, mientras más jóvenes, mejor.

### LIDERAZGO

Las compañías de tabaco nos están dando cada vez más razones para que seamos muy precavidos. Además, y afortunadamente, contamos con jóvenes líderes que no pueden ser engañados tan fácilmente. En la primera de esta serie de tres partes, les presentamos el trabajo realizado por el Proyecto TRUE (en el número de Julio de 2013 de La Voz), el cual está formado por un grupo de jóvenes de la localidad. El Proyecto TRUE —TRUE es un acrónimo en inglés cuyas palabras hacen la pregunta “Adolescentes ¿Están educados?” — comprende que los jóvenes están siendo “bombardeados” en forma constante con mensajes que invitan a consumir cigarros. Los jóvenes del Proyecto TRUE trabajan para educar a sus compañeros del condado de Sonoma para que no se conviertan en víctimas del acoso de las compañías de tabaco. Ellos saben que cerca del 90% de las personas que fuman diariamente empezaron con este mal hábito antes de que cumplieran dieciocho años de edad. Además los nuevos jóvenes no pueden ser engañados por estos lobos vestidos de ovejas, ninguno de ustedes debe ser engañado.

### PRODUCTOS EN DOS CATEGORÍAS

Estos productos que resaltan en las tiendas comerciales pueden ser divididos en dos categorías:

**Productos que contienen tabaco, y productos que no contienen tabaco pero contienen nicotina, la sustancia principal que crea la adicción al tabaco.**

### PRODUCTOS QUE CONTIENEN TABACO

Dentro de los productos que contienen tabaco se incluyen: *snus*, *snuff*, tabaco soluble, cigarrillos, *hookah* y pipas de agua. *Snus* es un producto de tabaco empacado que luce como una

pequeña bolsa de té y viene en sabores de fruta y menta. *Snuff* es tabaco finamente molido, humedecido y con forma de empaque en lata o en bolsa. El tabaco soluble está molido en forma muy fina de tal forma que permite disolverse en la boca por lo que no requiere ser escupido. Los cigarros pequeños o cigarrillos son mucho más parecidos a los cigarros normales en forma y tamaño, con la diferencia principal que son envueltos en un material que contiene tabaco, además que tienen un peso mayor. Estos cigarrillos son vendidos en cantidades pequeñas y vienen en sabores a dulce y a frutas. El tabaco utilizado en el *hookah* y las pipas de agua es conocido como “*isha*”, contiene hojuelas de hojas de tabaco con sabor a melaza, miel o fruta seca. Aun cuando algunos usuarios de *hookah* creen que el fumar *hookah* no es tóxico ya que pasa a través del agua, *hookah* contiene altos niveles de químicos que causan cáncer.

### PRODUCTOS QUE CONTIENEN SÓLO NICOTINA

Dentro de los productos que contienen sólo nicotina se incluyen los *e-cigarettes* (cigarros electrónicos), los cuales son dispositivos electrónicos que liberan nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés), además son solubles. Los *e-cigarettes* más populares vaporizan la nicotina y/u otros químicos y sabores que son inhalados. Diversos análisis de laboratorio realizados por la

Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por sus siglas en inglés) demuestran que los *e-cigarettes* contienen químicos cancerígenos y otros que son tóxicos, tales como el glicol dietileno (el cual es utilizado en los líquidos anticongelantes). Sin embargo, los *e-cigarettes* han sido colocados en el mercado sin las advertencias de riesgos en la salud adecuadas. Actualmente otros productos están siendo desarrollados y probados en el mercado en muchos de los estados de esta nación, la categoría a la que estos productos pertenecen es en la de los “solubles”, dentro de estos se incluyen: esferas, tabletas, tiras y varas. Estos productos no generan humo y no tienen olor alguno, además no requieren ser escupidos. Tienen una apariencia y un empaque como si fueran dulces. Los productos con forma esférica vienen en paquetes que se asemejan a las populares esferas ovaladas con sabor a menta utilizadas para el mal aliento. Las tabletas están diseñadas para lucir tal como si fueran grageas para la tos. Las tiras lucen como las tiras utilizadas para limpiar la boca y prevenir el mal aliento, estas tiras con nicotina se disuelven en la lengua. Las varas lucen como “pica dientes” pero contienen nicotina y son utilizados de la misma forma.

### ¿CÓMO ES QUE LAS COMPAÑÍAS LOGRAN VENDER ESTOS PRODUCTOS EN FORMA LEGAL?

Su táctica es mantenerse un paso adelante de las leyes que intentan proteger a nuestros hijos de su mala influencia. Muchas de las razones por las que las compañías de tabaco pueden ofrecer estos productos nuevos y esquivar las regulaciones existentes para la colocación y promoción de productos es debido a que estas nuevas fórmulas están sujetas a menos regulaciones de la FDA. Conforme la ley avanza, los estados pueden imponer regulaciones más estrictas, pero muchos de ellos apenas están creando las leyes. El estado de California, bajo su reconocimiento, no permite a los jóvenes menores de dieciocho años el comprar *e-cigarettes*. Sin embargo todavía necesitan hacerse muchas cosas para mantener estos productos alejados de los exhibidores de las tiendas comerciales y de las bocas de los jovencitos.



Salud Pública  
Prevenir. Promocionar. Proteger.

Sonoma County, CA  
Public Health Division



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

Part 2 of a 3 part series  
on the tobacco retail  
environment and youth

SONOMA COUNTY DEPARTMENT  
OF PUBLIC HEALTH

When we think of tobacco, we usually think of smoking cigarettes. We would like to think that our current laws can protect our children from these harmful products. But think again, because tobacco companies are up to their old tricks marketing to our kids. Forget cartoon camels, tobacco companies are now using candy, mints and fruity flavors to appeal to our children. They are selling nicotine delivery devices (*e-cigarettes*) marketed as hip and cool, and often sold as alternatives to cigarettes — designed to appeal to youth, from the packaging to the product placement.

Because nicotine is so addictive, and tobacco companies are successful in their marketing strategies, tobacco remains the single biggest threat to our health; resulting in 1 in 5 deaths in the U.S. every year, not to mention the wreckage of disease and illness. With all this sickness and death, the industry is always looking to attract a new legion of consumers, the younger, the better.

### LEADERSHIP

Tobacco companies are giving us even more reason to be watchful. Thankfully, we have youth leaders who cannot be outsmarted. In the first of this three part series, we introduced the work of Project TRUE (July, 2013), a local youth group. Project TRUE — Teens R U Educated?— understands they're being targeted, and they work to educate their Sonoma Co. peers not to be victims. They know nearly 90 % of daily smokers started their habit before they turned 18. They cannot be fooled by these wolves in sheep's clothing, and nor should you.



**TWO CATEGORIES**

These emerging products can be divided into two categories: products containing tobacco, and products that do not contain tobacco, but contain nicotine, the main addictive substance of tobacco.

**CONTAINING TOBACCO**

Tobacco products include: snus, snuff, dissolvable tobacco, little cigars or cigarillos, and hookah and water pipes. Snus is a spit-less tobacco product packaged in small tea-bag like pouches and come in fruit and mint flavors. Snuff is finely ground, moist tobacco packaged in cans or pouches. Dissolvable tobacco is finely milled tobacco that dissolves in the mouth so does not require spitting. Little cigars, or cigarillos, are almost identical to cigarettes in shape and size, with the main differences being the wrapping material, which contains tobacco, and their heavier weight. They are sold in small quantities and come in candy and fruit flavors. The tobacco used in hookah and water pipes is called “shisha” and contains shredded tobacco leaf flavored with molasses, honey or dried fruit. Although some hookah users mistakenly believe that hookah smoke is not as toxic because it passes through water, it still contains high levels of cancer-causing chemicals.

**NICOTINE ONLY PRODUCTS**

E-cigarettes—electronic nicotine delivery devices (ENDS)—and dissolvables. The more popular E-cigarettes vaporize nicotine and/or other chemicals and flavors as they are inhaled. FDA laboratory analysis shows that e-cigarettes contain carcinogens and other toxic chemicals such as diethylene glycol (found in antifreeze), however, e-cigarettes have been marketed without appropriate health warnings. Others being developed and test-marketed in many states are in a category called “dissolvables,” which includes: orbs, lozenges, strips, and sticks. They are smoke- and odor-free, and do not require spitting. They have a candy-like appearance and packaging. Orbs look like and are in packaging that resembles a popular breath mint. Lozenges are designed to mimic cough drops. Strips are like the mouthwash breath strips that dissolve on the tongue. Sticks are nicotine-soaked “toothpicks,” and are used in the same way.

**HOW IS IT LEGAL?**

Their tactic is to stay one step ahead of the laws intended to shield our children from their influence. Much of the reason tobacco companies are able to offer these new products, and skirt existing regulations for product placement and advertising, is because these new formulations are subject to less Federal Drug Administration (FDA) regulation. As the law goes, states are able to impose stricter regulations, but many are still catching up. California, to its credit, does not allow youth under 18 to purchase e-cigarettes. But much more needs to be done to keep these products off our store shelves and out of our children’s mouths.

Practicantes de salud para la familia latina del condado de Marin

Marin County Latino family health interns



Yvette Flores, Juanita Zúñiga and Christina Sánchez

La “**Doctora Marisol**,” columnista de La Voz, se place en presentar a las tres estudiantes que están en búsqueda de obtener su grado de doctorado y quienes han servido a la comunidad latina a través de diversas formas, bajo su supervisión desde el pasado mes de septiembre.

La Voz contributor “**Doctora Marisol**” is proud to introduce the three doctoral students who have served the Latino community through a variety of ways under her supervision since last September.

**JUANITA ZÚÑIGA**

Nací y crecí en el área de la Bahía y soy una latina de tercera generación bicultural y bilingüe. Mi interés en la Psicología proviene de experiencias en mi niñez y de haber participado en terapia en mi juventud, así como un interés por comprender la experiencia humana. Siempre he tenido curiosidad sobre cómo influye el entorno en la manera en que uno se ve a sí mismo y a los demás. Me gradué de Saint Mary’s College of CA con una licenciatura en Psicología del Desarrollo y un segundo enfoque en Español. Actualmente soy practicante pre-doctoral en Marin Mental Health and Substance Use Services. Estoy completando mi Doctorado en Psicología Clínica en California School of Professional Psychology, en San Francisco. El próximo mes de septiembre empezaré un post-doctorado en Kaiser Permanente de Antioch.

Tengo un interés especial en continuar trabajando con adolescentes, con la comunidad latina y con diversas poblaciones. He tenido experiencia trabajando con enfermedades mentales serias y trauma, en niños, adolescentes, adultos, personas LGBT y personas latinas. Me siento muy emocionada de poder continuar mi trabajo como terapeuta, y espero contribuir a la educación y al alcance comunitario sobre temas relacionados a la salud mental, para de esta forma aumentar los servicios a las comunidades a las cuales no se está accediendo suficientemente y a menudo son marginadas.

**JUANITA ZÚÑIGA**

I was born and raised in the Bay Area and am a third generation bicultural bilingual Latina. My interest in Psychology developed from early childhood experiences and exposure to therapy at a young age, as well as an interest for understanding the human experience. I have always had a curiosity for the way in which one’s surroundings and experiences influence the way in which a person sees him/herself and others. I graduated from Saint Mary’s College of CA with a Bachelors of Science degree in Developmental Psychology and a Minor Degree in Spanish. Currently, I am a pre-doctoral intern at Marin Mental Health and Substance Use Services and completing my PsyD degree at California School of Professional Psychology in San Francisco. In September I will start a post-doctoral residency with Kaiser Permanente in Antioch.

I have a special interest in working with adolescents and the Latino community and in continuing to be exposed to diversity in regards to the populations I serve. I have had experience in working with severe mental illness and trauma, serving children, adolescents, adults, LGBT people, and Latino populations. I am excited to continue my work as a clinician, and hope to contribute to education and outreach around issues related to mental health in order to increase services to communities that are underserved and often marginalized.



Vea “**Impulsando la Autoestima de Nuestros Adolescentes**” por **Marisol Muñoz-Kiehne**, PhD y **Juanita Zúñiga** (arriba) en la página 19.

See “**Supporting the Self-Esteem of Our Teens**” by **Marisol Muñoz-Kiehne**, PhD and **Juanita Zúñiga** (above) on page 19.

Para información, orientación e inspiración, sintonice “**Nuestros Niños**,” domingos a las 8AM en Latino Mix100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, visite [www.nuestrosninos.com](http://www.nuestrosninos.com), e indique “Like” en el muro del Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook.

For information, guidance and inspiration, tune into “**Nuestros Niños**,” Sundays at 8AM on Latino Mix100.7/105.7FM and KBBF 89.1FM, visit [www.nuestrosninos.com](http://www.nuestrosninos.com), and indicate “Like” on the wall of Programa de Radio Nuestros Niños on Facebook.

**CHRISTINA SÁNCHEZ**

Nací y crecí en la Costa Central de California. Mis padres inmigraron de México a los EEUU en la década de 1970. Mis intereses en Psicología surgieron de los desafíos que mi familia y yo enfrentamos como familia minoritaria en este país. Obtuve mi licenciatura en Psicología de la Universidad de California, Davis en el año de 2011. Actualmente estoy en mi tercer año del programa de doctorado en Psicología Clínica en California School of Professional Psychology, en San Francisco.

Durante mis estudios universitarios y como graduada, he trabajado como terapeuta de niños y familias, psicóloga consejera para parejas en una universidad, asimismo como asesora de adolescentes inmigrantes detenidos. Mis intereses profesionales son ejercer la Psicología Clínica con familias latinas, para reducir los obstáculos sociales, económicos y políticos que previenen a niños y familias con dificultades psicológicas a recibir servicios de salud mental. Durante los fines de semana me gusta leer un buen libro y pasar el tiempo con mi familia y amigos.

**CHRISTINA SÁNCHEZ**

I was born and raised in California’s Central Coast by my parents who immigrated from México to the U.S. in the late 70’s. My interests in psychology come from the challenges that my family endured as immigrants of color. I completed a B.A. degree in Psychology from the University of California, Davis in 2011. I am currently in my third year of a doctoral program in Clinical Psychology at the California School of Professional Psychology (CSPP) in San Francisco.

During my college and graduate studies, I have worked as a therapist with children and families, peer psychological counselor at a university, and mentor to detained immigrant youth. My professional interests are to work with other Latino families to reduce the social, economic and political obstacles that prevent minority children and families with psychological issues from accessing mental health services. On the weekends I enjoy reading a good book and spending time with my friends and family.

**YVETTE FLORES**

Soy estudiante de doctorado en Psicología Clínica, de descendencia mexicana, originaria del área de la Bahía. Desde pequeña sabía que quería trabajar en una profesión en la que pudiera incorporar mis habilidades bilingües y biculturales para facilitar servicios de salud mental para las personas necesitadas. Por esta razón, después de obtener una Licenciatura en Psicología de la Universidad de California en Berkeley, decidí continuar mi educación para obtener el doctorado en Psicología Clínica. Mi deseo siempre ha sido trabajar principalmente con la población latina, una de las comunidades más marginadas a la hora de abordar sus problemas de salud mental.

Al proporcionar servicios a la comunidad latina, he desarrollado una apreciación por la forma en que los individuos y las familias perciben sus necesidades psicológicas y emocionales. A través de mis estudios he aprendido a tomar perspectivas diferentes, proporcionando servicios culturalmente apropiados para optimizar el progreso al tratamiento. Aunque la psicoterapia es importante, también he llegado a comprender la importancia del trabajo que va más allá de la sesión de terapia cuando se trabaja con personas que tienen un acceso limitado a los servicios de salud mental. Estas experiencias han fortalecido mi deseo y compromiso de seguir trabajando con la comunidad latina, proporcionando servicios y participando activamente en proyectos que ayudarán a reducir las disparidades que existen en el acceso a servicios de salud mental.

**YVETTE FLORES**

I am a Clinical Psychology doctoral student of Mexican descent, originally from the Bay Area. Growing up, I knew I wanted to be in a profession where I could incorporate my bilingual skills and bicultural background to facilitate mental health services for those in need. For this reason, after obtaining a Bachelor’s Degree in Psychology from the University of California at Berkeley, I decided to pursue a Doctoral Degree in Clinical Psychology. My desire has always been to work primarily with Latinos, one of the most underserved communities when it comes to addressing their mental health concerns.

By serving minority and underserved groups, I have gained an appreciation for the way in which these individuals and families perceive their psychosocial and emotional needs. Through my training I have learned to take different perspectives providing services that are culturally appropriate, giving treatment a greater potential for progress. Although I believe psychotherapy is very helpful, I have also come to understand the importance of the work that goes beyond the therapy session when working with people that have limited access to mental health services. These experiences have collectively strengthened my desire and commitment to continue to work with the Latino community directly and through projects that help pave the way to reduce the disparities in accessing mental health that exist.



Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.538.1812 or e-mail ads@lavoza.us.com

¿BUSCA TRABAJO?



¡NELSON STAFFING TIENE TRABAJO PARA USTED!

¡Trabajamos con muchas compañías del condado de Sonoma y de Napa!

PRODUCCIÓN DE VINO  
COSECHA  
ALMACENAMIENTO DE VINO  
LÍNEA DE EMBOTELLAMIENTO  
ALMACÉN  
PRODUCCIÓN  
CARGA PESADA  
EMPAQUE Y COLECCIÓN



¡Hay disponibilidad en todos los horarios!

¡Comuníquese a nuestra oficina hoy!

¡Se habla español!

LOOKING FOR WORK?



NELSON STAFFING HAS JOBS!

We work with many companies in Sonoma and Napa County!

WINERY  
HARVEST WORKERS  
CELLAR  
BOTTLING LINE  
WAREHOUSE  
PRODUCTION  
HEAVY LIFTERS  
PICKER-PACKERS



All shifts available.  
Call us today!

NELSON STAFFING

Full Service Recruiting Solutions

Petaluma 707.762.5100 | Napa 707.255.7438 | Santa Rosa 707.576.1670

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento!

Orientaciones en español: jueves a las 10 de la mañana;  
Si no es ciudadano, favor de traer permiso de trabajo

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English: M- F 1:30pm. If you are not a citizen, please bring Right-to-Work document

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link

2227 Capricorn Way, Suite 100, Santa Rosa, CA 95407

www.joblinksonomacounty.com

SE NECESITAN CONDUCTORES/CARGADORES PROPORCIONAREMOS ENTRENAMIENTO SOLICITE EN PERSONA DE LUNES A VIERNES DE 9AM-3PM 110 BELVEDERE ST., SAN RAFAEL, CA "JOHNSON AND DALY MOVING"

DRIVERS/MOVERS WANTED WE WILL TRAIN YOU APPLY IN PERSON M-F 9AM-3PM 110 BELVEDERE ST., SAN RAFAEL, CA JOHNSON AND DALY MOVING

SERVICES • SERVICIOS

¡NUESTRO VEHÍCULO PARA CASTRAR Y ESTERILIZAR LLEGA DIRECTAMENTE A USTED Y SU MASCOTA! El programa "Quiéreme, esterilízame," es un programa MÓVIL de para los animales domésticos. Nuestra misión es de proveer 2,400 cirugías en doce meses, para reducir el número de mascotas abandonadas en el condado de Sonoma. Queremos hacer una diferencia en la vida de todos los animales en el condado de Sonoma. Quiéreme Esterilízame servicios a bajo costo de esterilización muestre su amor haga una cita hoy 1 (800) 427-7973 www.theanimalshelter.org Sonoma County Animal Care & Control. Para residentes del condado de Sonoma. Solamente con cita.

OUR MOBILE SPAY NEUTER VAN COMES TO YOU AND YOUR PET! The "love me fix me" MOBILE spay/neuter program will provide low-cost, high-quality spay and neuter surgeries and vaccine vouchers for domestic cats and dogs. Our mission is to provide 2,400 surgeries in 12 months, thereby reducing the number of unwanted pets in Sonoma County. We want to make a difference in the lives of all animals in Sonoma County. Love me, Fix me low-cost spay & neuter. Show your love make an appointment today 1 (800) 427-7973 www.theanimalshelter.org Sonoma County Animal Care & Control. For residents of Sonoma County and by appointment only

¿Positivo o Negativo?



hazte la prueba del VIH / SIDA gratis y rápida ¡antérrate ahora!

llame Respuesta Rápida Marin 415-457-2002

Positive or Negative? Take the free, rapid HIV test. Know now! Call Rapid Response Marin (415) 457-2002



The Meritage Resort and Spa

Estamos contratando ya para los siguientes departamentos— Cosina: lavaplatos, limpieza de cocina sobre noche, cocineros Spa: asistente/limpieza de cuarto de lockers, limpieza de el spa sobre noche Housekeeping: — Housekeepers, houseperson. Lo invitamos a que recoja una aplicación si estas interesado/a o a aplicar visitando http://www.pacifichospitality.com/hotel-management-careers Estamos localizados en 875 Bordeaux Way Napa, CA 94558 Si tienes preguntas adicionales por favor llamar a Fernanda Castro al 707.251.1924 entre 10am-12pm. Usamos E-Verify The Meritage Resort and Spa is now hiring for the following departments: Kitchen — Dishwasher, overnight kitchen cleaner, cooks. Spa — spa attendant, overnight spa cleaner. Housekeeping — housekeepers, house persons. We invite you to pick up an application or to apply online http://www.pacifichospitality.com/hotel-management-careers We are located at 875 Bordeaux Way Napa, CA 94558 If you have additional questions please call Fernanda Castro at 707.251.1924 between 10am-12pm. We utilize E-Verify



BREASTFEEDING PEER COUNSELOR I/II – PART-TIME, BILINGUAL & FEMALE (CST: Public Health Aide I/II) I LEVEL: \$13.63 - \$16.57/HOURLY II LEVEL: \$14.99-\$18.23 HOURLY

The County of Sonoma Department of Health Services seeks experienced candidates to fill one (1) Part-Time vacancy and one (1) Extra-Help (temporary) vacancy for Breastfeeding Peer Counselor, to be filled at either level. Reqs. basic English/Spanish bilingual skills, related experience & must be female. For more info about this exciting opportunity and to apply online, visit: www.yourpath2sonomacounty.org or call Sonoma County HR, (707) 565-2331. Filing deadline 8/13/13. EOE.

CONSEJERA PARA AMAMANTAR I/II TIEMPO PARCIAL, BILINGÜE Y SEXO FEMENINO (CST: Asistente de Salud Pública I/II) NIVEL I: \$13.63 - \$16.57/Hora NIVEL II: \$14.99-\$18.23 Hora

El Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma busca candidatas experimentadas para ocupar un (1) puesto vacante de tiempo parcial y un (1) puesto vacante temporal para proporcionar ayuda extra como Consejero para Amamantar, para que estos puestos sean ocupados en cualquier nivel. Los requisitos básicos son contar con habilidades bilingües en inglés y español, contar con experiencia relativa y debe de ser del sexo femenino. Para obtener mayor información sobre esta emocionante oportunidad laboral y para solicitar en línea, visite: www.yourpath2sonomacounty.org. O comuníquese a: Departamento de Recursos Humanos del Condado de Sonoma, (707) 565-2331. Fecha límite para recibir solicitudes: 8/13/13. Somos empleadores que proporcionamos igualdad de oportunidades de empleo.



Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office: 2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559 707.255.8666 TERESA FOSTER IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT Call for free appointment • Llame para una cita gratis I'm not an attorney • No soy abogada Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia! Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía • Adjustments • Ajustes Inmigratorios



Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 475, Santa Rosa, 95401 707.433.2060 202 W. Perkins St, Ste C, Ukiah, 95482 1041 Jefferson St, Ste 3, Napa, 94559 707.224.2272

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine www.YourAdvocate / www.yourabogado.net SE HABLA ESPAÑOL

  
Christopher Kerosky

  
Wilson Purves

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling

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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

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

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

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

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

Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • Open Daily 8-5 except major holidays 707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit



Diario Everyday/Julio \$1.75 por libra per pound



Todos  
Ganan.  
OTOÑO 2013



GRATON  
RESORT & CASINO™

101 @ ROHNERT PARK



OBTENGA SU TARJETA.  
Inscríbese para recibir una tarjeta de recompensas de Graton  
hoy mismo e ¡jngrese para ganar grandes premios!

¡Estado  
de Ca-ching!

Obtén tu Discount Double Check™ Gratis.

Deja que un agente de State Farm® te explique cómo y  
cuánto puedes ahorrar en tu seguro de auto.  
**Como un buen vecino State Farm está ahí.®**  
LLAMA A UN AGENTE DE STATE FARM HOY.



**Eddie Sandoval, Agent**  
Insurance Lic#: OD59026  
2780 Stony Point Road Ste O  
Santa Rosa, CA 95407  
Bus: 707-536-9492



**Keith Garlock, Agent**  
Insurance Lic#: 0721413  
6201 State Farm Drive  
Rohnert Park, CA 94928  
Bus: 707-584-7585



**Jon Lam, Agent**  
Insurance Lic#: 0808135  
3000 Bridgeway, Suite 108  
Sausalito, CA 94965  
Bus: 415-331-1002



**Katherine Wong, Agent**  
Insurance Lic#: 0F38982  
1445 Santa Rosa Avenue, Suite A2  
Santa Rosa, CA 95404  
Bus: 707-578-1294



**Miguel Alfaro, Agent**  
Insurance Lic#: 0G41542  
1310 Commerce Street, Suite A  
Petaluma, CA 94954  
Bus: 707-763-9722



**Carol Millsap, Agent**  
Insurance Lic#: 0C30083  
123 West Spruce Street  
Fort Bragg, CA 95437  
Bus: 707-964-4006



**Renee Hyde, Agent**  
Insurance Lic#: 0D45735  
9082 Windsor Rd  
Windsor, CA 95492  
Bus: 707-837-7500

statefarm.com®





MENDOCINO COLLEGE

Tu educación: el primer paso a un gran futuro

Financial Aid & Scholarships

Over 9 million dollars awarded in financial aid and scholarships to students!

Annual Tuition Costs Comparison

Mendocino College \$1,380

Cal State University \$5,472

University of CA \$12,292

College Assistance Migrant Program

Counseling, tutoring, financial aid, health services and skills workshops for migratory/seasonal farmworkers and their children.

Active student clubs & events

A safe & beautiful campus

Extensive ESL Classes

MC

Artwork by Alberto Lozano

Enroll for Fall Semester - Classes start August 19

OBTÉN HASTA \$100 DE REEMBOLSO

Trae tu teléfono y mantén tu mismo número.

metroPCS

Distribuidor Autorizado

REEMBOLSO DE \$50 POR CORREO cuando traes tu teléfono

+

REEMBOLSO DE \$50 POR CORREO cuando transfieres tu número móvil actual

metroPCS

Los reembolsos por correo se realizan a través de una tarjeta MasterCard® prepagada de MetroPCS.

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Napa

Mission Cellular

2815 Jefferson St.

(707) 224-5900

RH Wireless

1137 Lincoln Ave.

(707) 253-8384

Unlimited Electronics

1643 W. Imola Ave.

(707) 254-9400

Petaluma

Real PCS

2620 Lakeville Hwy., Ste. 370

(707) 766-7006

Rohnert Park

Digicom Wireless

6265 Commerce Blvd.

(707) 585-1000

Santa Rosa

Real PCS

1025 Santa Rosa Plaza

(Adentro de Santa Rosa Plaza, cerca de la tienda Best Buy Mobile)

(707) 578-7818

Real PCS

359 Coddington Center

(707) 578-7505

Real PCS

938 W. College Ave.

(707) 570-2344

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

DVAL2013

\*Límite de un reclamo por cupón.

Se requiere la activación de una nueva línea. Oferta por tiempo limitado. Se aplican exclusiones. Cuando traes tu teléfono, debe ser un teléfono GSM compatible, entre los que se incluyen el iPhone® de Apple® o teléfonos Android.™ Consulta a un asociado de ventas o visita [metropcs.com](#) para obtener detalles.

Oferta de reembolso por correo "Trae tu teléfono": los reembolsos no tienen valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Solo para nuevas activaciones. Límite de cinco (5) por familia. Trae un teléfono elegible que sea compatible con el servicio de MetroPCS y que nunca haya sido activado en la red T-Mobile a una tienda de MetroPCS participante. Compra una tarjeta SIM, activa el servicio telefónico de MetroPCS y recibe una tarjeta MasterCard prepagada de MetroPCS, luego de enviar un formulario de canje completado correctamente y de satisfacer todos los requisitos de la oferta de reembolso. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. Consulta en tiendas asociadas o en [metropcs.com](#) para obtener más detalles sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. Las tarjetas prepagadas de MetroPCS son emitidas por Citibank, N.A. en conformidad con una licencia de MasterCard International y bajo la administración de los Servicios prepagados de Citi. Las tarjetas no tendrán acceso a efectivo y se podrán usar en cualquier lugar donde se acepten las tarjetas de débito MasterCard. Se puede combinar con la oferta de reembolso "Trae tu número de teléfono" pero con ninguna otra oferta de reembolso.

Oferta de reembolso por correo "Trae tu número de teléfono": los reembolsos no tienen valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado. Solo para nuevas activaciones. Límite de cinco (5) por familia. No incluye los números de teléfono que están activados actualmente en la red T-Mobile. Activa el servicio de MetroPCS en una tienda de MetroPCS participante o bien llama al \*228 desde tu teléfono de MetroPCS. Transfiere tu número de teléfono actual y recibe una tarjeta MasterCard prepagada de MetroPCS, luego de enviar un formulario de canje completado correctamente y de satisfacer todos los requisitos de la oferta de reembolso. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. Consulta en tiendas asociadas o en [metropcs.com](#) para obtener más detalles sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. Las tarjetas prepagadas de MetroPCS son emitidas por Citibank, N.A. en conformidad con una licencia de MasterCard International y bajo la administración de los Servicios prepagados de Citi. Las tarjetas no tendrán acceso a efectivo y se podrán usar en cualquier lugar donde se acepten las tarjetas de débito MasterCard. Se puede combinar con la oferta de reembolso "Trae tu teléfono" y cualquier otra oferta de reembolso de teléfono aplicable, pero con ninguna otra oferta de reembolso.

General: no todos los teléfonos o las funciones están disponibles en todos los planes de servicio. Se aplican ciertas restricciones. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. La cobertura y los servicios de 4G<sup>™</sup> de MetroPCS no están disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible para el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. La selección de teléfonos y su disponibilidad podría variar según la tienda. Las imágenes de la pantalla son simuladas y están sujetas a cambio. Los servicios y las funciones de MetroPCS son solo para uso personal. Se podría disminuir, suspender, finalizar o restringir el servicio debido al uso indebido o anormal, a la interferencia con nuestra red o con nuestra capacidad para brindar un servicio de calidad para otros usuarios, o debido a un roaming significativo. Consulta en la tienda o visita [metropcs.com](#) para obtener detalles, mapas de cobertura, restricciones y Términos y condiciones de servicio (incluida la disposición de arbitraje). Los mapas de cobertura muestran la cobertura aproximada que se espera en el exterior, la cual puede incluir áreas sin cobertura o con cobertura limitada, y no garantizan la disponibilidad del servicio. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de T-Mobile USA, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otros tipos de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Copyright ©2013 T-Mobile USA, Inc.

LaVoz