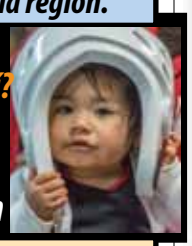
WWW.LAVOZ.US.COM
PO BOX 3688, SANTA ROSA, CA 95402

REVISTA BILINGÜE

MAYO • MAY 2015
VOLUMEN / VOLUME XIV, NÚMERO / NUMBER 6

**50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL, una revista comunitario producido 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.**

# LA VOZ

© 2015 • La Voz Bilingual Newspaper

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**

*Fotos de / photos by **Karen Perez, KP Photography***
*El mural de **Artes Marciales Cali Kicks** está dedicado a la idea de la unidad. Muestra la imagen de la unidad del espíritu, la mente y el cuerpo a través de la práctica del taekwondo. También muestra la unidad de las culturas trabajando unidas para lograr un propósito común y significativo. En este caso, el estudio de las artes marciales de acuerdo a los coreanos y practicado en la Academia de Artes Marciales Cali Kicks. También se observa la unidad del pasado, presente y futuro dentro de un sentido cósmico.*
*The **Cali Kicks Martial Arts mural** is dedicated to the idea of unity. It imagines the unity of spirit and mind and body through the practice of Taekwondo. The mural also envision the unity of cultures working together to achieve a common and meaningful purpose. In this case the study of martial arts as envisioned by Koreans and practiced at Cali Kicks Martial Arts Academy. It also sees the unity of past, present and future within a cosmic sense.*
*— **Daniel Lopez***

*Arriba: **Gerardo Sánchez,** de la Academia de Artes Marciales Cali Kicks, con su hija **Xitlali Sánchez** y su hijo **Gerardo Sánchez,** de pie enfrente del mural pintado por **Daniel López**, Profesor de Arte de la Universidad Estatal de Sonoma.*

*Above: **Gerardo Sánchez,** of the Cali Kicks Martial Arts Academy with his daughter **Xitlali Sánchez** and his son, **Gerardo Sánchez** standing in front of the mural painted by **Daniel Lopez**, Professor of Art at Sonoma State University.*

***¡Felicidades María de los Ángeles!** pues se gradúa de la Universidad de Yale, en donde obtendrá un grado de maestría en Bellas Artes, además fue premiada por la Escuela de Artes de la Universidad de Yale, el premio Blair Dickinson, por su rendimiento escolar, trabajo y servicio a la comunidad. María está muy contenta por regresar a casa a finales de mayo, después de su exhibición en Front Art Space en Manhattan, NYC. María estará en Santa Rosa hasta agosto, cuando regrese a dar clases en el Instituo Pratt. La Voz presentará un artículo de María en junio de 2015. Vea sus pinturas en nuestra galería de fotos en **www.lavoz.us.com.** **English on page 12.***

**ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/BICULTURAL/BILITERATE EMPLOYEES?**
*La Voz is now posting new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page,** partnering with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. **Each post receives at least 5,500-6,500+ hits and can be targeted to different areas in the North Bay.** During the month of April, **Facebook logged over 60,000 impressions at the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page and Fans Group.** Advertisers receive a Boosted Facebook post PLUS your message is 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.***

Added Ferry Service

BAY TO BREAKERS
Sunday, May 17th

1. Added morning Larkspur departures at **6:00, 7:00**, and **7:45 am**.
2. **Buy tickets or Clipper Cards early** to avoid long lines on event day. One-way fare is $10.00. Discounts for Clipper, youth, seniors, and disabled apply.
3. **Arrive early!** Boarding is first come, first served.
4. **Security Notice:** Race participants are strongly **ADVISED NOT to bring backpacks or bags larger than 8-1/2" x 11" x 4" on ferry vessels** as they are **NOT allowed on the RACE COURSE.**

**Servicio de ferry adicional para el evento de BAY TO BREAKERS el domingo 17 de mayo**

1. Se agregarán salidas de Larkspur por la mañana a las **6:00, a las 7:00 y a las 7:45 am.**
2. **Compre los tickets o las tarjetas Clipper pronto** para evitar las largas filas el día del evento. La tarifa de viaje sencillo es de $10. Se aplican los descuentos para las tarjetas de Clipper, los jóvenes, las personas de la tercera edad y con discapacidad.
3. **¡Llegue temprano!** El abordaje es "primero en llegar, primero en ser atendido".
4. **Aviso de seguridad:** a los participantes de la carrera se les **RECOMIENDA AMPLIAMENTE NO traer mochilas o bolsas más grandes que 8-1/2" x 11" x 4" al ferry** ya que **NO son permitidas durante LA CARRERA.**

GOLDENGATE.ORG

511 GOLDEN GATE FERRY



Tenemos un Futuro Brillante
Control Local y Electricidad Renovable

Elegir electricidad más limpia es bueno para tu cartera, la economía local, y el medioambiente.

Todos ganan cuando Sonoma Clean Power compite por su cuenta.

**Opciones, precios competitivos, electricidad más limpia.**

**Look on the Bright Side**
**Local Control & Renewable Electricity**

Choosing cleaner electricity for your home is good for your wallet, the local economy and the environment.

Because Sonoma Clean Power is competing for your business – everyone wins.

**Choice, competitive prices, cleaner electricity.**

Opción que da poder.

Sonoma Clean Power
Local. Renovable. La Nuestra.

Choice is power.

sonomacleanpower.org
1 (855) 202-2139

**www.lavoz.us.com**

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

**MAYO / MAY 2015:**
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
**Ani Weaver,** MA, MFT, **ani@lavoz.us.com**

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

**CIRCULATION:** Barbara Henry, 707.327.8410, Sonoma, Napa and Marin Counties. For schools, agencies, other counties, call 707.538.1812.

**COMMUNITY RELATIONS:** Gerardo Sánchez, *calikickstkd@gmail.com* and Ramon F. Meraz, *ramonfidelmeraz@gmail.com.*

**EDITORIAL:** Editor-in-Chief: Ani Weaver; Assistant Editor: Radha C. Weaver; Spanish Editor: Chiquis L.

**TRANSLATORS:** Chiquis L., Odacir Bolaño, Ramon F. Meraz

**ART:** Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

**PHOTOGRAPHY:** Jeff Kan Lee, Ani Weaver, Historical Cartoonist: Emilio Rodríguez Jiménez, México.

CONTRIBUTORS: Zoe Hunt; Craig Davis; Dora Briley; Radha C. Weaver; Lupe Cornejo; Marisol Muñoz-Kiehne; So. Co. Master Gardeners; Christopher Kerosky; Jenn Guerrero; Chuck Ramsey; Ali Samii. ¡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 Monday of the month.*** *Please submit articles by the tenth of the month prior to publication.*

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



*© **Periódico Bilingüe La Voz 2015.** Se reserva todos los derechos. Se prohibe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.*

*© **La Voz Bilingual Newspaper 2015.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without written permission of the publisher.*


*Fotografía de la pág. 1 (superior izquierda) de **Jeff Kan Lee**. ¡Futuro estudiante de Taekwondo! Future Taekwondo student!*

## La conexión de la compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

### SOCIALIZANDO A LAS MASCOTAS

POR **DORA BRILEY**, SERVICIOS HUMANOS Y DE SALUD DEL CONDADO DE MENDOCINO

***¿Alguna vez se ha percatado de que las mascotas tienen diferentes personalidades? Es maravilloso observarlas, quizás esto es en parte la razón por la que usted adoptó una mascota en su familia. Pero mientras usted las observa ¿detecta algo de temor en su tan querida mascota? ¿De dónde viene este temor? Usted las adora completamente, les dedica un largo tiempo de atención y todo el cuidado adecuado ¿por qué son tímidas o temerosas?***

Los expertos en animales ofrecen algunas ideas y recomendaciones sobre cómo hacer para que sus mascotas socialicen de una mejor forma. Usted puede hacer una búsqueda en *Google* de "socializando a las mascotas" y encuentra toda clase de información.

Es importante saber que algo de la timidez o temor puede ser realmente genético. Los gatos pueden heredar su timidez o su constante naturaleza de sus padres, mientras que las personalidades de los perros usualmente dependen de su raza. Algunos se esconden o tiemblan y titiritan cuando se encuentran con personas u otros animales que no les son familiares, mientras que otros se dirigirán directamente a conocer y tratar la nueva experiencia al mover la cola o frotar la pierna.

**EMPEZANDO TEMPRANO**

La socialización temprana es clave, cuando su mascota sea apenas un cachorro o un minino, es importante exponerla en forma cuidadosa a personas externas a su familia y premiar el buen comportamiento con una pequeña porción de alimento. Los mininos necesitan una gran cantidad de tiempo por parte de los humanos, por al menos tres semanas y deben ser entrenados por alrededor de 40 minutos al día para ayudarlos a relajarse y socializar con los humanos. Use juguetes para gatos para que jueguen (evite usar sus manos o pies) y esté consciente de las reacciones positivas y negativas de su gato.

**ENSEÑE A SUS HIJOS**

Los niños pueden asustar a las mascotas sin percatarse de ello, ya que hablan en voz alta, se mueven en forma rápida y pueden jugar en una forma algo agresiva sin saberlo. Es muy importante que los padres enseñen a sus hijos el comportamiento adecuado con las mascotas mientras están socializando con ellas en casa. Esto creará un ambiente más relajado, positivo y placentero para todos.

**HÁGASE VOLUNTARIO**

¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales. Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En *Mendocino County Health and Human Services Agency Animal Care Services Shelter* (Refugio de Servicios para el Cuidado Animal de la Agencia de Servicios de Salud y Humanos del Condado de Mendocino) existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan. Puede visitar el sitio web de Servicios para Cuidado de Animales HHSA en http://www.co.mendocino.ca.us/hhsa/chs/animal/ o búsquelo en Facebook en "Mendocino County Animal Care Services".

***¿Busca adoptar?** El refugio de Servicios de Cuidado de Animales de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Mendocino puede contactarse al llamar al **707-463-4654.** Puede encontrarlos en la página de internet en **www.mendoshelterpets.com** o en **298 Plant Road en Ukiah, CA. Dora Briley, brileyd@co.mendocino.ca.us, quien es la Representante de la Dirección de Administración y Comunicación de HSSA.***

### SOCIALIZING PETS

**BY DORA BRILEY,** MENDOCINO COUNTY HEALTH AND HUMAN SERVICES

***Ever notice how pets have distinct personalities? It's amusing to observe them, perhaps that's part of the reason you adopted a pet into your family. But in your observations do you detect a fear in your beloved pet? Where does it come from? You love them to the moon and back, you give them lots of attention and all the proper care, why are they timid or frightened?***

Animal experts offer some insights and tips on how to better socialize your pets, not only with people and other like-kind animals but with other breeds as well. You can google "socializing pets" and find all kinds of information.

It is important to know that some of the shyness or fearfulness can actually be genetic. Cats can inherit their shyness or outgoing nature from their father's while dogs' personalities usually depend on their breed. Some hide or shake and shiver when confronted with unfamiliar people or other animals while others will march right up to the new experience with tails wagging or leg rubbing.

**START EARLY**

Early socialization is key, when your pet is a puppy or kitten, it is important to carefully expose them to people outside of your family and reward good behavior with a treat. Kittens need plenty of human time from three weeks on, they should be handled about 40 minutes a day to help them relax and become social with their humans. Use cat toys for play (avoid using your hands or feet) and be aware of your kitten's reactions both positive and negative.

**TEACH YOUR CHILDREN**

Children can be scary to pets without realizing it. They talk loudly and move quickly and can play a little aggressively without knowing it. It is important for parents to teach children proper behavior with pets while socializing the pets in the home. This will create a much more relaxed, positive and pleasant environment for all.

**BECOME A VOLUNTEER**

Don't have any pets of your own? Can't have pets in your home? Consider volunteering at your local animal shelter. Those displaced pets need socialization as well. At the Mendocino County Health and Human Services Agency Animal Care Services Shelter, there is a volunteer program to take part in. They offer opportunities to play with and socialize cats of all ages. They also have dog walking crews that work with the pets to help them be positive and pleasant animals that anyone would be happy to adopt. It is a great way to volunteer, the rewards you reap are just as valuable as the service you give to the animals. Win-win for all. You can visit the HHSA Animal Care Services web page at http://www.co.mendocino.ca.us/hhsa/chs/animal/ or find them on Facebook at "Mendocino County Animal Care Services".

***Looking to adopt? The Mendocino County Health and Human Services Agency Animal Care Services Shelter can be found on the web at www.mendoshelterpets.com or at 298 Plant Road in Ukiah, CA.***

***Dora Briley, brileyd@co.mendocino.ca.us, is the Deputy Director of HHSA Administration including Communications.***

SONOMA HUMANE SOCIETY

- Pet Adoptions
- Vet Hospital
- Dog Training
- Pet Supplies

www.sonomahumane.org

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

5345 Highway 12 West
Santa Rosa, CA 95407
707.542.0882

14242 Bacchus Landing Way
Healdsburg, CA 95448
707.280.9632

LOW COST SPAY OR NEUTER

ESTERILIZACIÓN O CASTRACIÓN
A BAJO COSTO

$30

by appointment only
(707) 542-0882 x219

sonoma HUMANE SOCIETY
sonomahumane.org

## Berta Caceres • Premio Ambiental Goldman recibido por hondureña • Goldman Environmental Prize awarded to Honduran • por/by Ramon F. Meraz

***"En un país donde ha crecido la desigualdad socioeconómica y la violación de derechos humanos, Berta Cáceres organizó al pueblo Lenca de Honduras y emprendió una campaña de base que triunfó en su esfuerzo de presionar al constructor más grande de represas a nivel mundial para que éste retirara su apoyo del proyecto hidroeléctrico de Agua Zarca".***
*— Goldman Foundation.*

***"In a country with growing socioeconomic inequality and human rights violations, Berta Cáceres rallied the indigenous Lenca people of Honduras and waged a grassroots campaign that successfully pressured the world's largest dam builder to pull out of the Agua Zarca Dam."***
*— Goldman Foundation*

***El pasado 20 de abril, la Fundación Ambiental Goldman, en el Teatro de la Ópera de San Francisco, dio a conocer los seis ganadores del Premio Ambiental Goldman de 2015, y La Voz estuvo ahí para cubrir esta ocasión tan importante. Este premio es el mayor galardón en el mundo para activistas en defensa del medio ambiente. A veces llamado el Premio Nobel del medio ambiente, es otorgado anualmente a héroes del medio ambiente que provienen de cada una de las seis regiones continentales habitadas del mundo, el Premio Goldman dio reconocimiento a valientes activistas que trabajan bajo riesgos y a un alto costo, para proteger el medio ambiente y a sus respectivas comunidades. La Voz estuvo presente para co-nocer y entrevistar a la ganadora de Honduras, Berta Cáceres.***

La ceremonia fue un evento lleno de emoción y de sentimiento, cada activista tiene una historia que inspira y nos llena de esperanza para un mundo mejor.

Berta, sus compañeros de Centroamérica y el trabajo que están haciendo, son una fuente de orgullo para todos los latinos, asimismo para todos los defensores del medio ambiente.

**LEA AQUÍ EL MENSAJE DE BERTA PARA LOS RESIDENTES DEL NORTE DE LA BAHÍA**

**La Voz:** Berta, felicidades por este reconocimiento del prestigiado galardón del premio.

**Berta:** ¡Gracias!

**La Voz:** Usted ha puesto su vida en riesgo muchas veces y ha aguantado un peligro increíble al desafiar a corporaciones, fuerzas armadas y personas corruptas, y en este proceso ha estado inspirando a gente por todo el mundo y creando admiradores que quisieran ayudar a su causa *¿Qué es lo que usted les diría a ellos y cuál sería la mejor manera de apoyar el trabajo que el Consejo Cívico de Organizaciones Populares e Indígenas de Honduras (COPINH) está haciendo en Honduras?*

**Berta:** Primeramente, ésta es la lucha de COPINH. Es nuestra lucha por la vida, por nuestro territorio y por el agua, porque el agua es vida, pero esta lucha es también la lucha de todos, y en todas partes. Es una lucha mundial. Y la mejor manera de apoyarnos es con solidaridad, más que nada al educarse y estar consciente de lo que está pasando. Entonces unirse a la rebeldía. Educarse por medio de visitas a Honduras y si no se puede visitar, entonces hacer acciones en este país formando redes de información, compartiendo las noticias, conociendo quiénes son las empresas y las instituciones bancarias detrás de los proyectos en contra de nuestro medio ambiente, y de los hechos en contra de la humanidad. Por ejemplo, hay que denunciar que en Honduras hay un promedio de 83 niños ejecutados cada mes ¿Quiénes son responsables?

**La Voz:** En los condados del norte de la Bahía hay muchos centroamericanos que tienen tiempo haber visitado sus países de origen ¿Qué mensaje tiene para ellos?

**Berta:** Queremos que sepan que nuestra comunidad inmigrante es una fuente de orgullo para todos los hondureños y centroamericanos. Nosotros sabemos que no emigraron porque querían, sino por una necesidad causada por un sistema económico injusto. Y que nosotros los valoramos y valoramos sus sacrificio, el gran esfuerzo del viaje tan difícil a este país, porque esta manera de migración no va a cambiar, hasta que no cambie la situación económica y de derechos humanos en Honduras y en todos los lugares donde hay situaciones similares. Pero más que nada, que mantengan viva la esperanza, porque sin esperanza lo perdemos todo. Y sigan adelante.

**La Voz:** Yo soy comisionado de Derechos Humanos del Condado de Sonoma y recientemente traté de tener un voto acerca de una mujer encarcelada en México por desafiar a la corrupción. Mis compañeros de la comisión al principio no quisieron votar en el asunto porque era algo que pasó en otra nación y no tenemos jurisdicción. Usted estuvo encarcelada y después liberada con presión de organizaciones de derechos humanos de muchas partes del mundo ¿Qué es lo que usted le diría a la Comisión de Derechos Humanos acerca de la diferencia que el apoyo pudiera brindar?

**Berta:** El apoyo, de cualquier manera, es lo que debemos darnos como seres humanos, unos a otros, y (en mi caso) la solidaridad manifestada de todos lados fue una dignificación de mi humanidad y fuente de esperanza. Un principio universal de la vida es que los derechos humanos no tienen límites ni fronteras. No dejen que las fronteras les limiten en contribuciones de los derechos humanos.

***Para informarse más y ver un video en español acerca de este tema, por favor visite www.goldmanprize.org/recipient/berta-caceres***

***Berta Cáceres** fundó el Consejo Cívico de Organizaciones Populares e Indígenas de Honduras (COPINH) buscando eliminar el constante incremento de amenazas a las comunidades Lenca por la tala ilegal, luchar por sus derechos territoriales y mejorar sus vidas. Vea **www.goldmanprize.org.** Como parte de la campaña en contra de Agua Zarca, Berta organizó una asamblea local en donde los miembros de la comunidad votaron en contra de la construcción de una presa, realizaron una protesta y en forma pacífica demandaron sus derechos.*

Compartir medicamentos es peligroso:

Sharing medication is dangerous:

¡Deshágase de ellos! Clean it out!

Visite http://tinyurl.com/MarinDisposal para ver un listado de los sitios para entregar medicamentos gratis en el Condado de Marín.
Visit http://tinyurl.com/MarinDisposal for free pharmaceutical drop-off locations in Marin County.

Guárdelos bajo llave
Lock it up
Deshágase de ellos
Clean it out
Entréguelos al lugar apropiado
Drop it off

Rx SAFE MARIN
MARIN COUNTY PRESCRIPTION DRUG MISUSE AND ABUSE INITIATIVE

***On April 20th, The Goldman Foundation introduced the six recipients of the Goldman Prize at the San Francisco Opera House and La Voz was there to cover such an important occasion. This award is the biggest recognition in the world for grassroots activists defending our ecology. Sometimes called "The Green Nobel Prize," it is given to these environmental heroes, one from each of the six major continental inhabited areas of the world. The Goldman Prize recognizes courageous activists who fight against big odds, often at a high personal price, to protect the environment and the communities in which they live. La Voz was present to meet and interview the recipient from Honduras, Berta Caceres.***

***Berta Cáceres** founded the National Council of Popular and Indigenous Organizations of Honduras (COPINH) to address the growing threats posed to Lenca communities by illegal logging, fight for their teritorial rights and improve their livlihoods. See **www.goldmanprize.org.***

The emotional ceremony was full of human drama as every activist has a story that was inspiring and full of hopes for a better world in the future.

Berta and her supporters in Central America, and the work that they are doing, is a source of pride for all Latinos, and for all environmental activists.

**BERTA CACERES' MESSAGE TO THE PEOPLE OF SONOMA COUNTY :**

**La Voz:** Berta, Congratulations on being the 2015 recipient of the prestigious Goldman Award.

**Berta:** Thank You!

**La Voz:** You have put your life at risk and endured unimaginable danger to stand up to big corporations, armed militia and corrupt powers, and by doing so you are inspiring people all over the world and creating well wishers who would like to support you. What would you like to say to them and what is the best concrete advice to support the work you are doing in Honduras?

**Berta:** First of all, this is COPINH's fight, it's our fight for our lives, our land, and for water, because water is life, but this fight is everybody's fight, everywhere. This is a global fight. The best way to help the cause is expressing your solidarity and support, specifically by becoming educated about the issues. And then become part of the revolution. Become more educated by visiting Honduras, and if you cannot visit, then do what you can from here, starting or joining an information network, sharing the news, identifying the corporations, institutions and banks that are behind the projects harming our ecology, and about the human rights violations. For example, did you know that in Honduras, an average of 83 children are executed every month? Who is doing this?

**La Voz:** In Sonoma County there are many people from Central America, and many have not have had the chance to visit their native land in many years. What message would you like to give them?

**Berta:** We want them to know that our immigrant community abroad is a source of pride for Honduras and all of Central America. We know that they did not emigrate because they just wanted to do so, but because of a necessity caused by an unjust economic system. Also, that we value , and the sacrifice they have made, the great effort to endure the difficult and dangerous trip to this country. And that we know that this great migration will not change, until the economic and human rights situation changes in Honduras and all of the other similar places where people immigrate from. But more than anything else, we want them to hear that they need to keep the hope alive, because without hope we lose it all. And keep doing what you are doing moving forward.

**La Voz:** I serve on the Sonoma County Commission on Human Rights, and tried to bring up an issue about a woman that is incarcerated in Mexico because of clashes with corrupt government, and my fellow commissioners were reluctant at first to act on the case because it was in another country. They felt that we had no jurisdiction. You were incarcerated and (later) released because of pressure from Human Rights Organizations from all over the world. What would you say to the Sonoma County Commission on Human Rights about the difference they can make?

**Berta:** Support is what human beings should have for each other, and (in my case) the solidarity that I received from all over the world was what kept my dignity and humanity intact, and it was a source of hope. One of life's universal principals is that Human Rights know no boundaries or frontiers. So do not let frontiers limit your contributions to Human Rights elsewhere.

*To learn more about Berta, and see a video, please go to **www.goldmanprize.org/recipient/berta-caceres***


Fiesta de la Mascota!
¡Celebra a tu Mascota y Aprovecha Todos Estos
Servicios Gratuitos!
Esterilización gratuita de Perros y Gatos
Collares y placas de identificación
Vacunación
Revisión Veterinaria
Desparasítante
Comida y ¡TODO ES GRATIS!
Donde: Napa Humane
3265 California Blvd, Napa, CA
Cuando: Domingo 17 de Mayo
de 8:00-1:00
Se atenderá a las personas como vayan llegando para las vacunas y sevicios veterinarios gratuitos. El espacio es limitado
*Para operar a su perro hay que hacer cita – háblenos al 707-931-4455
Háblanos para hacer su cita.
EsperanzaTruck.org



Sonoma State American Language Institute

STUDY AT SSALI THIS SUMMER!
Learn English quickly
Professional faculty
Field trips every Friday
Diversity of students
Come for one session or both

SUMMER SESSION 2015
Session I: May 28 – July 2
Session II: July 9 - August 14
$1425 per session

Classes include:
*Grammar*
*Reading/Writing*
*TOEFL preparation*
*Business English*
*English through movies*

www.sonoma.edu/exed/ssali
For more information contact
*Debra Crow at 707-664-2742*
*or email crowde@sonoma.edu*



Instituto Americano de Idioma de Sonoma State

¡ESTUDIE EN SSALI ESTE VERANO!
Aprenda el inglés rápidamente
Profesorado profesional
Excursiones cada Viernes
Alumnos de diversas nacionalidades
Venga por una sesion o las dos

CURSOS DE VERANO 2015
Primera Sesión:
28 de mayo al 2 de julio
Segunda Sesión:
9 de julio al 14 de agosto
$1425 por sesión

Las clases incluyen los siguientes temas:
*Gramática*
*Lectura*
*Escritura*
*Preparación para el examen TOEFL*
*Inglés profesional*
*Inglés a través de las películas*

SONOMA STATE UNIVERSITY

Para mas información comuníquese con
*Debra Crow al 707-664-2742*
*O email crowde@sonoma.edu*

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Value Market

**VALUE MARKET** *is a new, full-service grocery store with friendly, bilingual clerks,* ***WIC accepted,*** *CalFresh EBT, cash, credit/debit cards, serves qualified low-income shoppers.*
***3990 Brickway Boulevard in Santa Rosa, 95403.***
***Open Monday - Saturday: 10:30 am till 6:30 pm***
***www.refb.org/valuemarket • Get what you need!***
*Call us at:* ***707.523.6500 se habla espanol***

NEED FOOD?
¿NECESITA COMIDA?
*Conectando la comunidad a alimentos saludables.*
*Connecting the community to healthy food.*
FOOD CONNECTIONS
707.523.7903
8:30 am - 6:30 pm
Open Monday - Friday
Abierto Lunes - Viernes

## Nuevas medidas de inmigración en California • New Immigration Measures in California • Christopher Kerosky, Esq. kpblawyers.com

***Esta semana, la Legislación de California introdujo una importante y nueva propuesta relacionada al tema de migración, incluyendo medidas que extienden el seguro de salud pagado por el Estado a los indocumentados y la expansión de la protección de la Visa U para víctimas de crímenes, la cual ofrece más protección en contra de la deportación.***

Estas propuestas de ley, siguen otras medidas tomadas el año pasado incluyendo el "*Trust Act*" y la ley de licencias de conducir, haciendo de California un líder en proveer protección legal a inmigrantes indocumentados.

Las propuestas están dirigidas a "integrar" a los inmigrantes y que tengan mayor acceso a beneficios y programas disponibles en el Estado, dijo Kevin de León, líder del Senado. El legislador anunció la apertura de una oficina de integración que vigilará el seguimiento y cumplimiento de las propuestas.

### REHUSÁNDOSE A COOPERAR

Bajo las nuevas medidas propuestas, AB674, se requiere que funcionarios encargados del cumplimiento de la ley y oficiales de gobierno llenen las formas necesarias para las aplicaciones de Visas U para las víctimas de crímenes, incluyendo las de violencia doméstica. Hasta ahora, funcionarios, algunos policías y departamentos del Sheriff se rehúsan a cooperar con el proceso. Ésta será una importante medida para los inmigrantes víctimas de crímenes, ya que algunos funcionarios locales simplemente se rehúsan a cooperar en el proceso de las Visas U.

Se podría decir que el Sheriff del condado de Sonoma y el Departamento de Policía de Santa Rosa tiene buen record histórico de cooperación con las víctimas de crímenes incluyendo los procesos de Visas U.

### UN RESUMEN DE OTRAS PROPUESTAS LEGISLATIVAS

• **SB4: Extendería la cobertura de salud** a los indocumentados en California. Esta ley también dirigirá al Estado a pedir al Gobierno Federal que le permita a personas con mayores ingresos y que se encuentran de manera ilegal en el país a adquirir seguros por medio de la cobertura estatal de California. En caso de que el Estado no reciba ese permiso, crearía un intercambio separado para esos inmigrantes si la medida se convirtiera en ley.

• **AB900:** Alinearía la ley de California con la ley Federal migratoria para permitir un máximo número de jóvenes en el Estado de California que podrían recibir alivio humanitario por medio de la **Visa Especial de Inmigrante Juvenil** y podrían quedarse en el país.

• **AB1343. Garantizaría procesos justos** de migración a los detenidos que están en procesos de deportación.

• **AB60: Ofrecería protección a inmigrantes de los estafadores** cuando solicitan ser relevados de procesos de deportación bajo la Orden Ejecutiva del Presidente Obama.

• **AB622: Ofrecería protección a los trabajadores** de los empleadores que hacen un mal uso del programa *e-verify*, una base de datos federal para verificar el estatus migratorio.

• **SB600: Daría protección a indocumentados e contra de la discriminación** en lugares públicos debido a su estado migratorio en los Estados Unidos, por su nacionalidad o su lenguaje.

• **AB1352: Abordaría consecuencias no intencionales** para inmigrantes que completen programas para evadir convicciones criminales.

• **SB10:** Establecería la creación de la nueva **Oficina para Nuevos Inmigrantes** para asistir a los inmigrantes más recientes.

• **AB899: Protegería a los hijos de inmigrantes** para garantizar que sus récords no sean dados a conocer sin autorización a agentes del servicio de migración, lo cual podría resultar en proceso de deportación para el menor.

***This week, the California legislature introduced important new immigration-related proposals, including measures that would extend state-paid health coverage to the undocumented, expand the U visa protection for victims of crimes and offer more protection against deportation.***

These proposed laws, following the other measures taken last year including the Trust Act and the drivers license law, would make California a leader in providing legal protection to undocumented immigrants.

Kevin de Leon, one of the key sponsors of this legislation, called the bills essential to advancing the integration of our undocumented community into our society. The legislation would create an Office of Integration to help implement and supervise the application of the laws.

### REFUSING TO COOPERATE

Under one of the proposed measures, AB674, law enforcement and government officials would be required to fill out forms necessary for U visa applications for victims of crimes including domestic violence. As of now, it is optional for law enforcement and many police or sheriff departments refuse to cooperate with the procedure. This would be a very important measure for immigrant victims of crime because some local law enforcement simply refuse to cooperate in the processing of U visas.

It should be said that the Sonoma County Sheriff and the Santa Rosa Police Department have a very good record historically of working with victims of crimes including in the U visa process.

### SUMMARY OF OTHER PROPOSED LEGISLATION

• **SB4. Would expand health coverage** to undocumented Californians. This law would also direct the state to ask the federal government to allow higher-income people in the country illegally to buy insurance through the state-run Covered California exchange. Should the state not receive that permission, it would build a separate exchange for such immigrants if the measure became law..

• **AB900.** Would align California law with federal immigration law to allow a maximum number of young people in the state of California receive humanitarian relief through the visa **Special Immigrant Juvenile status** and can stay in the country.

• **AB1343.** Would **guarantee due process** of immigration detainees put into deportation proceedings.

• **AB60.** Would offer **protection to immigrants from scammers** applying for relief from deportation under President Obama's Executive Order.

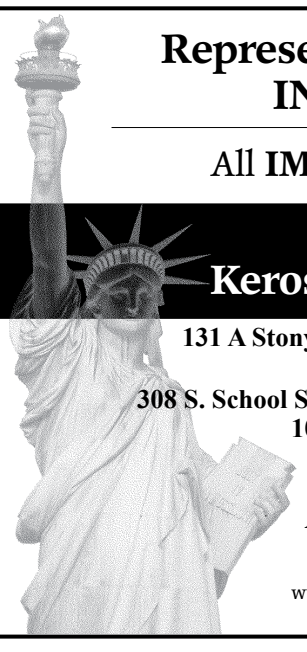
• **AB622.** Would **protect workers** from employers who misuse the system E-Verify, a federal database that checks the immigration status.

• **SB600.** Would provide **protection to immigrants from discrimination** in public places because of their immigration status in the United States, citizenship or language.

• **AB1352.** Would address **unintentional consequences** for immigrants who complete programs that avoid criminal convictions.

• **SB10.** Would establish the creation of the **Office of New Immigrants** to assist the newest immigrants

• **AB899.** Would **protect the children** of immigrants to ensure that their records are not disclosed without authorization to agents of the immigration service, which may result in the deportation of the child.

**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**
**308 S. School St, Ste K, Ukiah, 95482 707.376.1010**
**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.net / www.yourabogado.net
**SE HABLA ESPAÑOL**

**Christopher Kerosky**

**Wilson Purves**

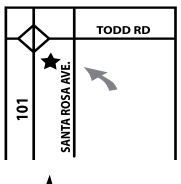


**Lupe: Trabajos de Costura**
Se suben bastillas. Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida. Se hacen cortinas para ventanas. Precios razonables.
**Clothing Repairs; Alterations; Reasonable Prices;**
1381 Temple Ave. Santa Rosa, CA 95404
**(707) 548-8552 o (707) 566-8410**



**$$ RECYCLE $$**

**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

Diario Everyday/mayo **$1.85 por libra** per pound

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

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

Abrimos todos los dias 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**



**AYUDA GRATIS EN SERVICIOS DE ENERGÍA PARA PERSONAS DE BAJOS INGRESOS**

» Ayuda para pagar el recibo de energía.
» Reparación gratis de sistemas de calefacción y aire acondicionado, reparación de ventana, reemplazo de refrigeradores, hornos de microondas, iluminación y aislamiento térmico.
» Comuníquese a *North Coast Energy Services* para investigar si es elegible para recibir estos servicios.
» Proporcionamos nuestros servicios en los condados de Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano y Yolo.
» Licencia de contratista # 455152

**FREE LOW INCOME ENERGY ASSISTANCE**

» Utility Bill Assistance
» Free Weatherization Heating and Cooling Repairs, Window Repairs, Refrigerator Replacement, Microwaves, Lights and Insulation.
» Call North Coast Energy Services to see if you Qualify.
» Serving: Lake, Mendocino, Sonoma, Napa, Solano and Yolo Counties.
» Contractor License #455152

**1100 Coddingtown Center, Suite 1**
**Santa Rosa, CA 95401**
**www.northcoastenergyservices.com**
**(800) 233-4480 (707) 495-4417**

¡PRECIOS SÚPER BAJOS PARA UN SÚPER SERVICIO!

SUPER LOW RATES. SUPER POWERFUL SERVICE.

Titan Insurance Sales℠
a Nationwide Insurance® company

1-800-TitanUp
Titan.com 848-2687

Local Area Offices:
1331 Guerneville Rd., Santa Rosa
54 Golf Club Rd., Pleasant Hill
553 El-Camino Real, San Francisco
340 Travis Blvd., Fairfield
14799 Washington Ave., San Leandro
3325 Sonoma Blvd., Vallejo
2354 Alum Rock Ave.,
973 N. Main St., Salinas

- Instant SR-22s
- No Prior Insurance
- Flexible Billing
- Zero Broker Fees*
- Convenient Local Offices

- SR-22 al Instante
- Seguro Previo no Necesario
- Pagos Flexibles
- Cero Comisiones de Agente*
- Localizados en Areas Convenientes

*Zero broker fees applies to Titan branded personal auto products.*Cero honorarios de la agencia aplica a productos de auto de Titan. © 2015 Titan Insurance Sales and design are service marks of THI Holdings (Delaware), Inc. Nationwide Insurance is a service mark of Nationwide Mutual Insurance Company. Titan policies underwritten by Titan Indemnity Company and Affiliated Companies. Home Office: Cleveland, OH. Subject to underwriting guidelines, review, and approval. Products and discounts not available to all persons in all states. All coverages are subject to the deductibles, exclusions and conditions in the actual policy. We are licensed to provide vehicle registration service to the public, but our company is not a branch of the Department of Motor Vehicles.

Lic.#0E86569

# Enseñando a sus hijos a comer en forma saludable • Teaching your children to be healthy eaters • Jenn Guerrero , SCOE

***Existe una gran cantidad de factores que afectan el rendimiento de los estudiantes en la escuela, lo cual puede en ocasiones ser abrumador. Usted pudiera nunca haber considerado la relación entre el éxito de sus hijos en la escuela y sus hábitos alimenticios ¡pero existe una! Pregunte a los profesores de sus hijos y le dirán que los estudiantes que no desayunan tienen problemas para concentrarse debido a que tienen hambre. Los estudiantes que consumen muchos azúcares o demasiada comida chatarra durante la hora de la comida tienden a distraerse durante la tarde.***

El desarrollar los hábitos de una alimentación saludable empieza en casa, con los padres como los profesores principales de este importante aspecto. Enseñe a sus hijos hábitos alimenticios positivos a temprana edad y es muy probable que ellos continuarán practicando estos hábitos durante toda su vida. Los buenos hábitos alimenticios los ayudarán a realizar su mejor esfuerzo en la escuela y les darán la oportunidad de crecer y convertirse en adultos saludables.

El enseñar a sus hijos a "comer en forma saludable" pudiera parecer como una gran tarea debido a las restricciones del tiempo y el dinero que muchos padres enfrentan actualmente. Pero los pequeños pasos que usted tome ahora, tales como los que se presentan a continuación, son una forma efectiva de empezar.

### PREPÁRESE PARA LA SEMANA

El planear los alimentos para toda una semana es una de las cosas más beneficiosas que usted puede hacer por su familia. Si el realizar esta tarea es difícil, empiece con tan sólo dos o tres alimentos a la vez, posteriormente puede planear para toda la semana.

Una buena cena no tiene que ser sofisticada, pero necesita estar balanceada e incluir proteína, vegetales y granos. Cuando esté cocinando, considere hacer hasta el doble de lo que usted necesite para una cena, congele la mitad y así tendrá algo ya preparado para cuando no tenga tiempo.

Pida a sus hijos que le ayuden con algunas ideas para establecer el plan semanal de alimentos. Si ellos contribuyen con la planeación, hay una gran probabilidad de que consuman los alimentos que preparen.

Planee todo el menú antes de ir al mercado, después lleve una lista de lo que necesite comprar. De esta forma tomará menos decisiones de compras impulsivas y menos comida chatarra, si prepara y sigue la lista. Al tener menos comida chatarra en casa sus hijos consumirán frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos cuando necesiten un refrigero y lo harán en forma natural.

### REDUZCA EL CONSUMO DE SAL

Usted empieza a formar los gustos de sus hijos con lo que los alimenta mientras crecen. La forma en la que prepare sus alimentos y los tipos de alimentos que les dé les permite desarrollar su sentido de lo que encuentran placentero y esto puede durarles para toda la vida.

Un paso simple que puede tomar es reducir la cantidad de sal mientras prepara los alimentos. Si los niños pequeños asocian la comida con un fuerte sabor a sal, pudieran continuar poniendo una gran cantidad de sal en sus alimentos y después estar en un riesgo más alto de tener problemas de alta presión arterial en su vida.

Los vegetales enlatados y los alimentos procesados frecuentemente tienen grandes cantidades de sodio. Siempre que sea posible, use vegetales frescos en vez de enlatados. Si ésta no es una opción disponible, use vegetales congelados.

### INVOLUCRE A SUS HIJOS CUANDO COCINEN

Los niños que participan en la preparación de alimentos tienen una mayor probabilidad de comer lo que hayan preparado – aún si son alimentos saludables. Lleve con usted a sus hijos al supermercado, su lista de alimentos y déjelos seleccionar las frutas y vegetales. Cuando lleguen a casa, trabajen junto lavando, cortando y guardando los artículos que hayan comprado. Ésta es una situación en la que todos salen ganando: usted tiene frutas y vegetales preparados para la semana y sus hijos han aprendido una lección positiva sobre la planeación y preparación de alimentos.

Coman juntos como una familia. Para los padres de familia, todos los días están llenos de actividades por hacer – cocinar, limpiar, ayudar a sus hijos con las tareas, los deportes, lavar la ropa, etc. Con toda esta gran cantidad de responsabilidades, usted pudiera sentirse tentado a dejar a sus hijos comer en frente de la televisión, en el sofá, o en su recámara con el teléfono celular inteligente o la tableta. Esto puede conducir a tener el antojo de "comer algo", lo cual contribuye a la obesidad.

En vez de esto, trate de establecer al menos algunas cuantas noches a la semana en la que toda la familia se siente a la hora de la cena con la televisión apagada y ningún dispositivo electrónico sobre la mesa. Esto no sólo les da una oportunidad de hablar y establecer un lazo como familia, también envía un importante mensaje a sus hijos: el comer es una experiencia placentera y el tiempo dedicado a comer alimentos proporciona una oportunidad para conectarse con otras personas.

### ESTABLEZCA UN EJEMPLO POSITIVO

Los niños desarrollan sus propios hábitos alimenticios al observar a sus padres comer. Mientras que está bien el comer una pieza de dulce o unas cuantas frituras, la moderación es la clave. Los problemas crecen cuando los azúcares y los refrigerios son los únicos alimentos que sus hijos ven para comer.

No tiene que tienen que ser perfectos durante todo el tiempo. Sus hijos observarán sus esfuerzos si ellos ven que usted está tratando de comer correctamente y sabrán que usted está comprometido con la alimentación saludable.

***There are so many factors that affect how students perform in school that it can be overwhelming at times. You may have never considered the relationship between your children's success in school and their eating habits, but there is one! Ask your children's teachers and they'll tell you that students who skip breakfast have trouble concentrating because they're hungry. Students who eat too many sweets or too much junk food during lunch tend to be distracted in the afternoon.***

Developing the habits of healthy eating starts at home, with parents as the primary teachers of this important subject. Teach your children positive eating habits when they're young and it's likely that they'll practice those habits for their entire lives. Good eating habits will help them do their best in school and give them the opportunity to grow into healthy adults.

Teaching children to "eat healthy" may seem like a huge task given the time and budget constraints that many parents face today. But the small steps you take now, like the ones outlined below, are an effective way to get started.

### PREPARE FOR THE WEEK

Planning for a week's worth of meals is one of the most beneficial things you can do for your family. If this task is too big, start with just two or three days at a time, then work up to weekly planning.

A good dinner doesn't have to be fancy, but it needs to be balanced and include protein, vegetables, and grains. When you're cooking, consider making twice as much as you need, then freeze half for those nights when you don't have time to prepare a meal.

Ask your children to help you come up with ideas for the weekly meal plan. If they contribute to the planning, they're more likely to eat the healthy meals you prepare.

Do your menu planning before you go to the market, then bring a list of what to buy. You'll make fewer impulse decisions, and buy less junk food, if you prepare a list and follow it. By having less unhealthy food in your house, your children will naturally turn to fruits, vegetables, whole grains, and dairy products when they need a snack.

### CUT BACK ON SALT

You begin shaping your children's tastes by what you feed them when they're very young. How you prepare food and what types of food you give them develops their sense of what they find pleasing, and this can last a lifetime.

One simple step you can take is to cut back on salt when preparing food. If young children associate food with a strong taste of salt, they may continue to heavily salt their food and be at greater risk for high blood pressure later in life.

Canned vegetables and processed foods are often loaded with sodium. Whenever possible, use fresh vegetables instead of canned. If this is not an option, frozen is your next best choice.

### INVOLVE YOUR CHILDREN IN COOKING

Children who take part in preparing food are more likely eat what they've made—even if it's healthy. Bring your children to the grocery store, along with your list, and let them help pick out fruits and vegetables. Back at home, work together to wash, cut, and store your purchases. This is a win-win situation for everyone: you have fruits and vegetables prepared for the week and your children have learned a positive lesson about planning and preparing food.

### EAT TOGETHER AS A FAMILY

For parents, every day is packed with things to do—cooking, cleaning, helping with homework, sports, laundry, etc. With so many responsibilities, you may be tempted to let your children eat in front of the TV, on the couch, or in their room with a smartphone or tablet. This can lead to mindless munching, which contributes to obesity.

Instead, try scheduling at least a few nights a week for your entire family to sit together at mealtime with the TV off and no electronic devices on the table. Not only does this give you an opportunity to talk and bond as a family, it also conveys an important message to your children: eating is a pleasurable experience and mealtime provides an opportunity to connect with other people.

### SET A POSITIVE EXAMPLE

Children develop their own eating habits by watching what their parents eat. While it's okay to have a piece of candy or a few chips, moderation is key. Problems arise when sweets and snacks are the only foods your children see you eat.

You don't have to be perfect all the time. Your children will notice your efforts if they see you trying to eat right and know that you are committed to healthy eating.

**Your future is important.**

**Tu futuro es importante.**

**Asegúrate de contar con la mejor assesoría legal.**

La Acción Diferida (DACA) es una gran oportunidad para aquellos que cumplen con los requisitos establecidos, aunque también es un proceso que puede tener riesgos.

El proceso para solicitar la acción diferida puede parecer simple aunque en realidad es complicado. Solo los representantes acreditados y abogados están autorizados para prestar asesoría legal.

**Be sure that you get the best legal advice possible.**

Deferred Action (DACA) is a fantastic opportunity for those who meet the requirements, but it can also have some risks.

The process for applying for DACA can look simple but in reality it is complicated. Only BIA accredited representatives and attorneys are authorized to give legal advice.

Catholic Charities
*of the Diocese of Santa Rosa*

PARA MÁS INFORMACIÓN LLÁMANOS A 707.578.6000.
FOR MORE INFORMATION, CALL 707.578.6000
or visit our website at www.srcharities.org.



**CLASES GRATIS DE CIUDADANÍA**
**FREE CITIZENSHIP CLASSES**

*Prepárese para su entrevista*
*Estudie inglés*
*Aprenda la historia de los Estados Unidos*
*12 de mayo – 8 de septiembre*
*Los martes 6 – 9 P.M.*

*Prepare for your Immigration Interview*
*Study English*
*Learn about United States History and Civics*
*May 12 – September 8*
*Tuesdays 6 –9 p.m.*

**Catholic Charities: 987 Airway Court**
**Santa Rosa, 95403**
**Para inscribirse, llame a/To register call**
**Candy (707) 578.6000 Ext. 235**
Catholic Charities of the Diocese of Santa Rosa

**Victoria Palacios**
**Servicios de Inmigración de Santa Rosa**

- *NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.*
- *¡Podemos tramitar su permiso de vehículo vía Internet ya listo para viajar tranquilo!*
- NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

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

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

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

# De la "A" a la "Zebra"

## DE LA "A" A LA "ZEBRA"

Por **Radha Weaver,** *Periódico Bilingüe La Voz*

Traducción de **Odacir Bolaño**

**Á**frica cálida, inmensa, donde crece el herbaje
**B**iota de la cebra, que come ruidosa el forraje
**C**ebra de rayas blancas y negras, tan galante
**D**íscola ante el depredador, ante el sol brillante

**É**quidos, como el caballo o el burro, una especie más
**F**amiliar de los mamíferos, es una herbívora más
**G**randes planicies atraviesa corriendo saltadora
**H**e aquí tres tipos de cebra, todas encantadoras

**I**nquieta por todo el Serengueti, el este africano cruza
**J**ovial, la cebra de las estepas, en el calor o la bruma
**K**enia, a la bella cebra de Grévy, le sirve de hogar
**L**a cebra de piernas largas que corre peligro al andar

**M**erodeando de norte a sur laderas montañosas africanas
**N**o descansa la cebra de montaña, como sus hermanas
**Ñ**ues acompañan a las cebras en sus viajes de manadas
**O**trora fue presa de coyotes y leones feroces
**P**ero ahora la buscan ganaderos y cazadores

**Q**ué fuertes son los vínculos en la manada de la cebra
¿**R**ecuerdas la elefantita, *Ella*? Igual pasa con la cebra
**S**i se aleja de la manada, arriesga su vida
**T**odas rodean a la que se encuentre herida

**U**na cebra es amable y sociable esté donde esté
**V**iviendo sin que le falte su alimento y sin sed
**W**olofs y demás pueblos siempre la han admirado
**X**-traordinaria especie del gran continente africano

¿**Y**a fuiste de safari? ¿Todavía no has visto una cebra?
**Z**oológicos de todo el mundo, tienen siempre una cebra

# A to Zebra

Painting by **Hal Weber**

*Photo by Berry and Homer*

## A TO ZEBRA

By **Radha Weaver,** *La Voz Bilingual Newspaper*

**A**frican plains, with grasses growing
**B**ehold the zebra, mouth chomping, mowing
**C**olored with stripes, some black some white
**D**isruptive to predators and the sun's bright light

'**E**quids': the zebra, the horse and the ass
**F**amily of mammals, their teeth built for grass
**G**razing the plains, sometimes racing and prancing
**H**ere three species of zebra, all quite entrancing

**I**n East Africa across the Serengeti Plains they graze
**J**ust some common Burchill's zebra in the heat and haze
**K**enya is where Gravy's zebra calls home
**L**ong-legged and lean, yet endangered where they roam

**M**ountainsides in Africa's south and southwest
**N**amed 'Equus', also endangered, this third species does rest
**O**nce coyotes and lions took zebras as prey
**P**oaching and livestock endanger zebras today

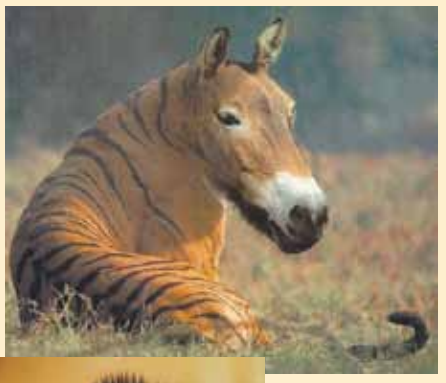
**Q**uite strong the bonds of a zebra pack
**R**emember the elephant? The zebras' like that
**S**tray from the group, and you will be found
**T**o help a sick zebra the herd gathers round

**U**nless food is scarce, a zebra is giving
**V**ery kind and social amongst whom he's living
**W**ildebeests travel with zebra's migration
**X**-traordinary animals of the African nation

**Y**ou don't do safaris? You don't travel far?
**Z**ebras are found at most zoos, go by car!

***La gran velocidad de la cebra*** *y las tácticas de cacería del león son resultado de una carrera co-evolucionaria. Para ver lo que sucede con el cuerpo de la cebra, una vez que empieza a correr visite http://scienceblogs.com/clock/2006/06/bio101_lecture_7_physiology_co_1.php.*

*media3.guzer.com/pictures/tiger_zebra.jpg*



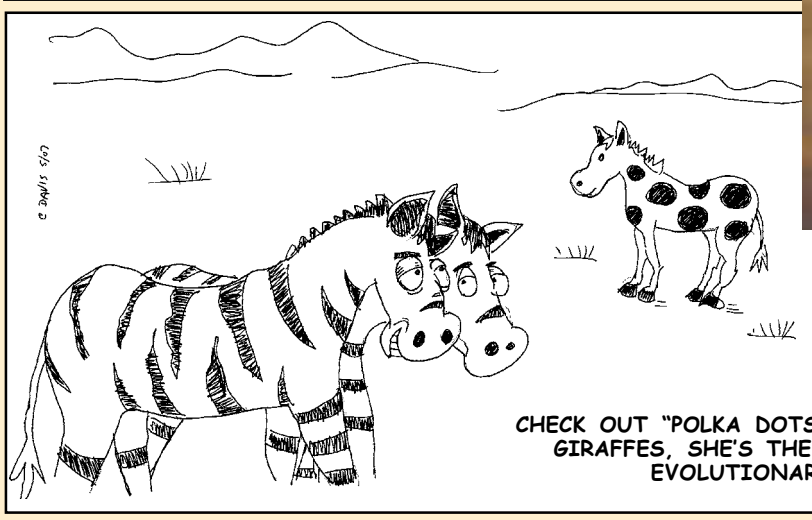



***Photo of Zebra and lion, upper left:*** *Zebra's great speed and the lion's hunting tactics are a result of a co-evolutionary arms race. To see what's happening in the body of the zebra once it starts running, go to http://scienceblogs.com/clock/2006/06/bio101_lecture_7_physiology_co_1.php.*

**Gerardo Sánchez • Personaje del Mes: Enseñando disciplina • Person of the Month: Teaching discipline por/by Zoe Hunt**

# CALI KICKS TAEKWONDO: ¡UNA EDUCACIÓN QUE DE VERDAD PEGA!

*Una academia local que cambia la vida de los niños*

*Vea más fotos de / See more photos by* ***Jeff Kan Lee @ www.lavoz.us.com***

***La academia de taekwondo de Gerardo Sánchez es conocida como Cali Kicks y está ubicada en el área de Roseland. La palabra "Cali" es realmente de origen náhuatl y significa "hogar", Sánchez quería que su estudio ofreciera ese ambiente. Esta academia es una mezcla de cultura mexicana y estadounidense, así como la cultura de Corea y el arte del taekwondo.***

Sus clases de taekwondo son de gran apoyo y están estructuradas para crear la cultivación y siendo a la vez rigurosas. También enseña sus clases diferente a otras academias. En su academia, Sánchez requiere que los estudiantes no sólo practiquen taekwondo como una forma de autodefensa, sino que también comprendan el significado que hay detrás de esto para que los estudiantes concluyan un nivel de entendimiento en el arte físico del taekwondo así como también el tener un buen comportamiento en casa y obtener buenas calificaciones.

La Academia Cali Kicks también tiene principios en cuanto a la cortesía, la integridad, la perseverancia, el autocontrol y sobre todo que sean usados en el taekwondo para la autodefensa. El programa de Sánchez se enfoca en inculcar una moral saludable en los jovencitos así como un estilo de vida saludable. *"Esta clase realmente ha ayudado a mi hijo, quien padece de déficit de desorden de atención. En cuanto llega a casa, hace su tarea, toma un baño, cena y se va a la cama. Su respeto y disciplina en casa ha mejorado también. Le encanta estar aquí. El instructor alienta a sus estudiantes. Mi hijo Kharlo, quien cuenta con once años de edad, ha estado practicando taekwondo desde que tenía tres años. El taekwondo es excelente para personas llenas de energía tal como sucede con mi hijo. Pueden liberar toda la energía mientras aprenden mucho"*, dijo Erika Gallardo.

## EL INICIO DE SÁNCHEZ: TRABAJO ARDUO Y UN GRAN ALIENTO

El mismo Sánchez ha estado practicando el arte del taekwondo desde que tenía cuatro años de edad. Sin embargo, no fue fácil. Siendo el tercero de una familia con nueve hijos, el pagar por clases de taekwondo era algo fuera de la realidad. Por lo que en vez de ir a clases, Sánchez observaba las clases de taekwondo a través de la ventana de un estudio cercano, lo hizo en forma secreta durante meses, mientras que practicaba los movimientos que veía por su propia cuenta. No fue hasta que tenía seis o siete años, que pudo inscribirse, vendiendo gomas de mascar en las calles por su cuenta para poder pagar sus clases.

*"Un día, mi instructor me vio en las calles vendiendo gomas de mascar. Mostrando una gran sorpresa en su cara se acercó a mí y me preguntó qué estaba haciendo. Yo le dije que estaba tomando parte del dinero de mis ventas para pagar sus clases y desde ahí mi instructor me compraba todas mis gomas de mascar. Pensé que era raro debido a que nunca lo había visto masticar gomas. Realmente no lo comprendía en esa época. Para la siguiente temporada de clases el instructor me dio una beca para asistir a la academia, haciendo posible que yo pudiera continuar compitiendo en el deporte que yo tanto amaba"*.

Con su beca y el aliento de su instructor, Sánchez pudo continuar mejorando como atleta y como un joven. El taekwondo enseña disciplina, respeto, enfoque y determinación, entre otras cosas. *"El taekwondo me mantuvo por 'el buen camino', como decimos"*, dijo.

## LA FILOSOFÍA DEL TAEKWONDO

La palabra taekwondo traducida del coreano significa *"el arte de patear y pegar"* o *"el arte del combate sin armas"*, pero existe un mensaje aún más profundo bajo este deporte. El taekwondo no sólo tiene la intención de la autodefensa, existen profundas raíces filosóficas que se originan en Asia, hace más de 2,500 años. Comienza con la creación de una base para la persona. Las personas que practican el taekwondo buscan desarrollar y fortalecer los aspectos positivos del carácter de sí mismos. Estos aspectos son entonces traducidos en acciones a través de la práctica del taekwondo.

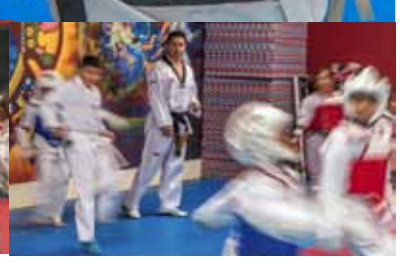
## CONTINUANDO LA PRÁCTICA

Parte del taekwondo es también educar a otros, transmitir el conocimiento recibido. Sánchez ha tomado esto con mucha seriedad, abriendo su primer estudio en 1999, durante un tiempo en el que había una gran cantidad de violencia pandilleril en esta área. *"Realmente lo hice por la comunidad"*, dice Sánchez. *"Mis clases eran gratis y muy pronto se hicieron muy populares"*. En realidad sus clases se llenaban tan rápido que muy pronto tuvo que buscar un estudio más grande. Aun cuando el ser propietario de un estudio le demandaba que estableciera un costo por sus clases, Sánchez siempre ha cobrado el mínimo. No quiere que el dinero impida a las personas aprender el arte del taekwondo.

Los estudiantes de Cali Kicks aman la clase y a su instructor Sánchez. A pesar de su corta edad y una cantidad de energía increíble, todos ellos tienen un gran sentido del control cuando la clase inicia. *"La disciplina del instructor excelente"*, dijo uno de los padres. *"Observe las diferentes personalidades de esta clase, es maravilloso la forma en que él los mantiene a todos tan enfocados"*. Iniciaron la clase formando líneas y saludando las tres banderas colocadas en la pared: la de México, la de los EEUU y la de Corea. Mientras realizan ejercicios de estiramiento calentamiento van contando en los tres idiomas: inglés, español y coreano. Después empiezan a practicar técnicas mezcladas con juegos y ejercicios. Todos estos chicos aman lo que hacen y los padres aman verlos y los alientan durante el entrenamiento. Existe cierto nivel de enfoque en estas clases, el cual es difícil de encontrar, especialmente en grupos de esta edad. Sin embargo, este enfoque puede ser encontrado en otros grupos de edades en Cali Kicks, incluyendo su grupo de adolescentes y adultos.

*"Mi hijo, quien tiene cuatro años, expresó su interés por el taekwondo entonces lo inscribimos en esta clase. Antes su disciplina era buena, pero ahora después de estar tomando estas clases podemos observar que ha habido una gran mejora. Planeamos estar aquí por un largo tiempo, es maravilloso"*, dijo Esteban del Palacio, padre de Mark Anthony, quien recientemente fue inscrito en Cali Kicks.

VEA **¡EXCELENTE COMO EJERCICIO Y EXCELENTE PARA LA MENTE!** EN LA PÁGINA 15



## CALI KICKS TAEKWONDO: EDUCATION THAT PACKS A PUNCH!

*A local academy changes children's lives*

***Gerardo Sanchez's Taekwondo Academy is called Cali Kicks, located in Roseland. The word "Cali" is actually a word in Nahuatl and means "home" because that's what Sanchez wanted his studio to feel like. Inside it embraces a mixture of Mexican and American culture, and the Korean culture and art of Taekwondo. His Taekwondo classes are supportive and structured to create a nurturing and rigorous class.***

He also teaches it differently that other academies. In his academy, he requires that his students do not just practice Taekwondo as a self-defense, but learn the meaning behind it. In order for students to complete a level of training (noted by the color of their belts) they must achieve a level of understanding in the physical art of Taekwondo as well as have good behavior at home and good grades.

Cali Kicks academy also has tenets of courtesy, integrity, perseverance, self-control, and above all else only use taekwondo for self-defense, focusing on instilling healthy morals into young kids as well as a healthy lifestyle. *"This class has really helped my sun with his ADD. He just comes home, does his homework, washes up, eats and goes to bed. His respect and discipline at home has improved as well. He just loves it here. The instructor is so encouraging. My son Kharlo is 11, he has been practicing taekwondo for 3 years now. Taekwondo is great for people with energy like my son. They can let it all out while learning so much,"* said Erika Gellardo.

### HARD WORK AND ENCOURAGEMENT

Sanchez himself has practiced the art of Taekwondo since the age of 4. However it wasn't easy. Being the 3rd of 9 children, paying for Taekwondo classes was out of the question. So instead, he would watch through the window of a nearby studio in secret for months, practicing the moves he saw on his own. It wasn't until he was 6 or 7, he enrolled, selling gum in the streets on his own, to pay for his classes.

*"One day, my instructor saw me in the streets selling gum. With a surprised look on his face he came over to ask what I was doing. I told him (leaving out the part that the money was to pay for his classes) and right then and there he bought all of my gum. I thought it was strange at the time because I had never seen my instructor chew gum before. I really didn't understand it at the time. The next class he gave me a scholarship for the academy, making it possible for me to continue competing in the sport that I loved."*

With his scholarship and his instructor's encouragement, Sanchez was able to continue improving himself as an athlete and a young man. Taekwondo teaches discipline, respect, focus and determination among other things. *"It kept me on the Buen Camino as we say, or the right path,"* says Sanchez.

### THE PHILOSOPHY OF TAEKWONDO

Taekwondo translates from Korean to "The art of kicking and punching" or "The art of unarmed combat", but there's a deeper message underlying this sport. Taekwondo is not only intended for self-defense, there are deep philosophical roots originating in Asia over 2,500 years ago. It begins with creating a foundation for the individual. *Continued on the next page..*

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


**SEMESTRE DE VERANO ¡INSCRÍBETE AHORA!**

*Las clases inician el 3 de junio, el 15 de junio y el 8 de julio*

*¡Incluyen sesiones de 5, 6 y 8 semanas!*

*Inscríbete ahora en www.napavalley.edu*

**Enroll now at www.napavalley.edu**

NAPA VALLEY COLLEGE

*Orientación e Inscripción Temprana para los estudiantes NUEVOS para Otoño de 2015 el 19 y 20 de junio*

*Orientation & Early Registration for NEW Students for Fall 2015 on June 19 & 20*

***Continued from the previous page...*** Those who practice Taekwondo are ultimately striving to develop and strengthen the positive aspects of one's character. These aspects are then translated into actions though the practice of Taekwondo.

**CONTINUING THE TAEKWONDO PRACTICE**

Part of Taekwondo is also educating others, passing down the knowledge received. Sanchez has taken this very seriously, opening up his first studio in 1999 during a time when there was a lot of gang violence in this area. *"I really did it for the community"* says Sanchez. *"My classes were free and they quickly became popular."* His classes actually filled up so fast that he soon had to find a larger studio. Although owning a studio demanded that he set prices for his classes, he always charged the minimum. He doesn't want money to stop people from learning the art of Taekwondo.

The students at Cali Kicks all love the class and their instructor Sanchez. Despite their young age and unbelievable amount of energy, they all have an incredible sense of control when the class starts. "The discipline of the instructor is great," said one parent. *"Look at all of the different personalities in this class, it's amazing that he can keep them all so focused."* They begin the class by forming in lines and saluting the three flags on the wall: Mexico, the U.S. and Korea. As they stretch and warm up they count in all three languages, English, Spanish and Korean. Then they begin practicing techniques mixed with games and exercises. This kids all love it and the parents looking on do too and encourage them during training. There is a certain level of focus in these classes that is difficult to find especially at this age group. However this focus can be found in the other age groups at Cali Kicks including his teen group and adult.

*"My son who's 4 years old expressed interest in Taekwondo so we enrolled him here. Before his discipline was okay, but now after taking classes we can notice there has been an improvement. We plan to be here for a long time, it's great."* Said Esteban del Palacio, father of Mark Anthony who recently enrolled in Cali Kicks.

**GREAT FOR THE EXERCISE AND GREAT FOR THE MIND!**

The Cali Kicks program is a wonderful way for people young and old to stay healthy, enjoy themselves and above all learn and strengthen their moral character. It is a program where good behavior and hard work means just as much as skill and talent. Sanchez's studio embraces the mixed culture of his program and together they learn new techniques and as well as learn of the Korean culture and philosophy through this martial art. This is just a small glimpse at Sanchez's academy. At Cali Kicks there are many classes for all ages. It is a great way to stay healthy, learn and have fun!

***Congratulations Maria de los Angeles!*** *She graduates from Yale University with Master's degree in Fine Arts and was awarded the Yale University school of art, Blair Dickinson award for her performance at school, work and community service. Maria is very happy to be coming home in late May after her exhibition at the Front Art Space in Manhattan, NYC. She will be in Santa Rosa until August when she returns to teach at Pratt Institute. La Voz will be featuring Maria in our June, 2015 issue. See her paintings in the photo gallery at* ***www.lavoz.us.com.*** ***Para español, vea la página 1.***