

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,264 photos since March 2010
and received 1,080,209 views.

You or a family member might appear here!
See community events, celebrations, people!

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



© 2023 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

¡Noticias! ¡Empleos!
¡Anuncios! ¡Servicios!
News! Jobs!
Announcements! Services!

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

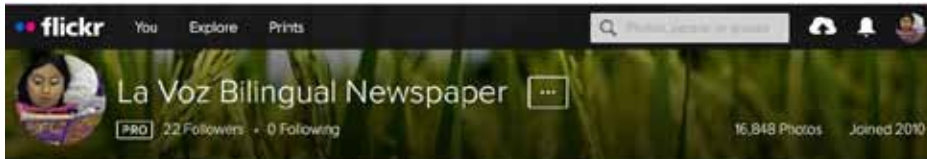
News • Jobs • Announcements • Services • Noticias • Empleos • Anuncios • Servicios

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

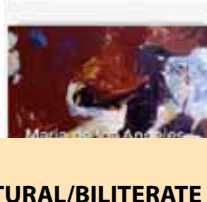
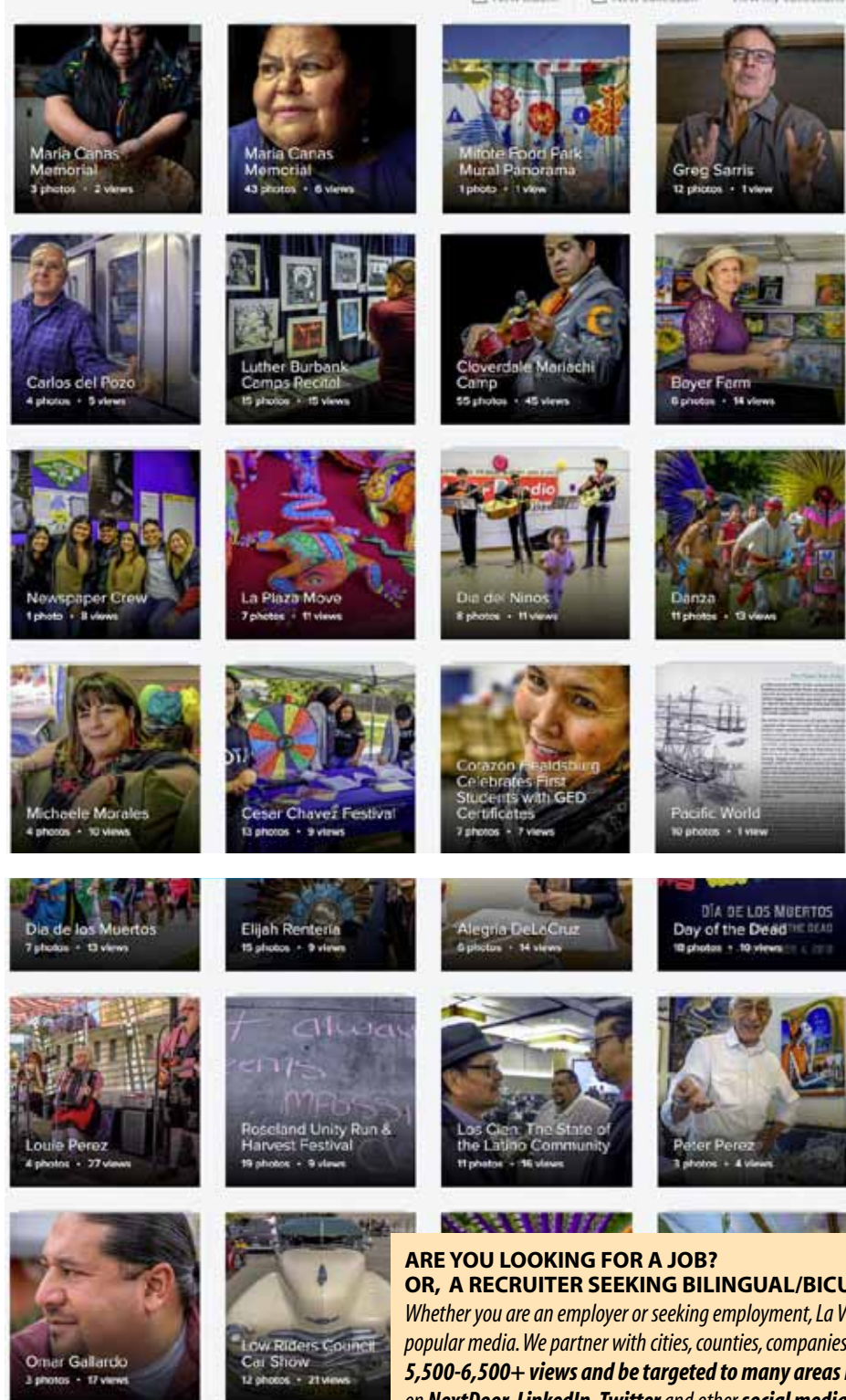
Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted 17,264 photos
since March 2010 and received 1,081,894 views.

You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



About Photosstream Albums Faves Galleries Groups Stats Camera Roll

New album New collection View my collections



COMING IN THE FEBRUARY ISSUE!
La Voz : Congratulations on your new role as Executive Director at North Bay Organizing Project. Please tell us about this move and what it means to you:
Belen Lopez Grady: Thank you! It's an incredibly special opportunity and privilege to be able to lead NBOP in this way. I started at NBOP in housing policy at the intersection of housing, climate change and disasters because of my background in land use and climate change. Since May 2021, I've been the Deputy Director focused on strategic planning, mutual aid projects, finances, operations and communication. But NBOP is what we create and we believe that each person deserves to be well resourced and focused on their passion so we decided, collectively, for a change in executive leadership...

¡PRÓXIMAMENTE EN EL NÚMERO DE FEBRERO!
La Voz : Belen! Felicitades por tu nuevo cargo como Directora Ejecutiva de North Bay Organizing Project. Háblanos de este cambio y de lo que significa para tí o favor.
Belén López Grady: ¡Gracias! Es una oportunidad increíblemente especial, y un privilegio poder dirigir NBOP de esta manera. Yo me uní a NBOP por la política de Vivienda, en la intersección de la vivienda, el cambio climático y los desastres naturales, debido a mi experiencia en el uso de la tierra y el cambio climático. Desde mayo de 2021, he sido la Directora Adjunta, centrada en la planificación estratégica, los proyectos de ayuda mutua, las finanzas, las operaciones y la comunicación. Pero NBOP es lo que creamos nosotros, y creemos que cada persona merece estar bien dotada de recursos y centrada en su pasión, así que recientemente, decidimos, colectivamente, un cambio en el liderazgo ejecutivo...

ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/BICULTURAL/BILITERATE EMPLOYEES?
Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular media. We partner with cities, counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to many areas in the Bay Area.** Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other social media pages and groups. More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

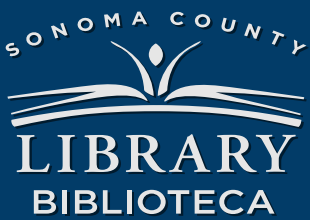
PAY WITH CLIPPER ON YOUR PHONE!

Pay transit fares with Clipper on Apple Pay and Google Pay. Golden Gate Transit and Golden Gate Ferry customers have more options when they ride transit with Clipper—including paying Clipper on a smart phone!



PAGAR CON CLIPPER EN ¡SU TELÉFONO!

Pague las tarifas de tránsito con Clipper en Apple Pay y Google Pay. Golden Gate Transit y Golden Gate Ferry tienen más opciones cuando viajan en transporte con Clipper, incluyendo el pago de ¡Clipper en un teléfono inteligente!



¡Estamos contratando!

Aplique en
sonomalibrary.org/careers
para trabajar con la
Biblioteca del Condado de Sonoma



Encuentra tu comunidad

LAS CLASES DE PRIMAVERA COMIENZAN EL 18 DE ENERO WWW.SANTAROSA.EDU

www.lavoz.us.com

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

¡ACTUALIZATION DE ENERO! / JANUARY UPDATE! 2023
 Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

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

ONLINE ISSUES: call *La Voz* at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Writer/
 Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor/Poetry, Arts
 and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne,
 Ramon F. Meraz.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol
 Muñoz-Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Richard Ortiz.
 ¡Gracias!

DONATIONS:
 Please send check or money order made out to "La Voz"
 and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688,
 Santa Rosa, CA 95402.** Published online.
 Free to all. Contributions are welcome!

La Voz is published online at www.lavoz.us.com.
Next issue will be February 2023. Submit articles
 by the middle of the month prior to publication.

**La Voz se publica en línea. El próximo número será
 febrero de 2023.** Por favor envíe sus artículos antes del
 comienzo del mes de la publicación.

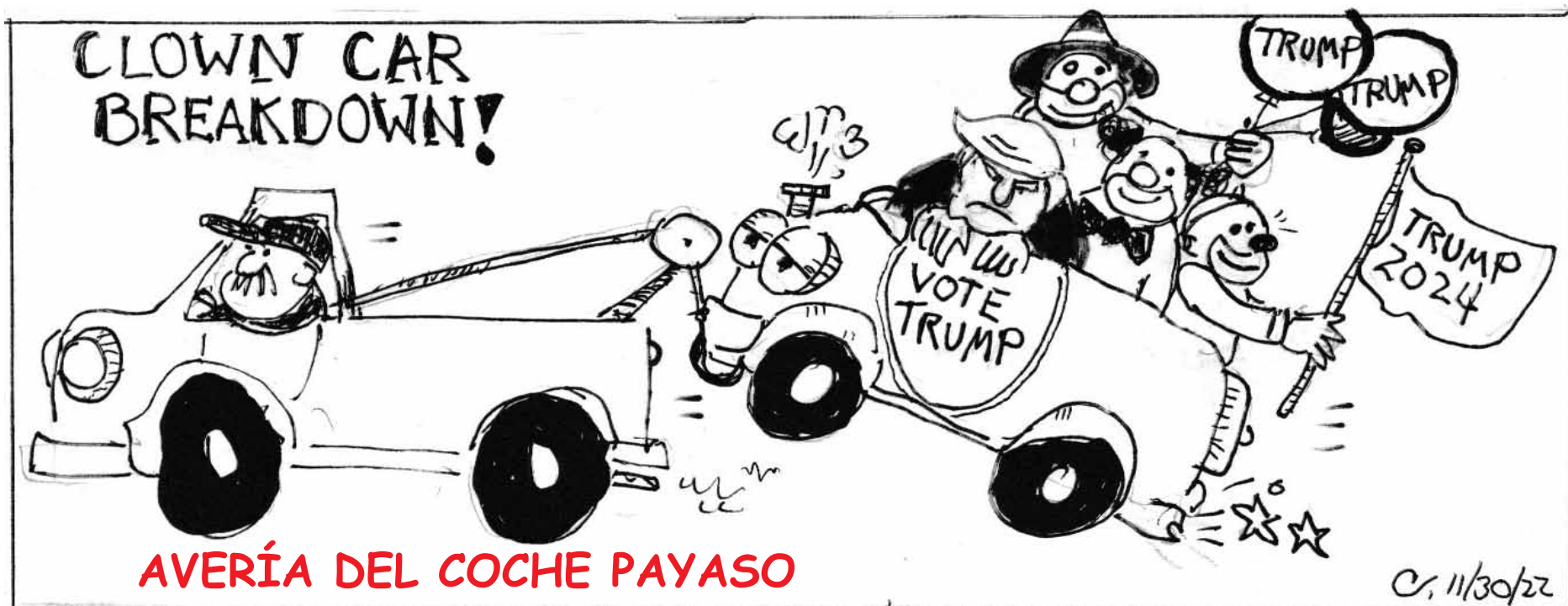
© **Periódico Bilingüe La Voz 2023.** Se reserva todos los
 derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica
 del contenido de esta publicación sin previa autorización, por
 escrito, de la Dirección.

© **La Voz Bilingual Newspaper 2023.** All Rights Reserved.
 No portion of this publication may be reproduced by any
 means electronic or otherwise without publisher's written
 permission.

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on www.lavoz.us.com and on the
 La Voz social media network: **La Voz Bilingual
 Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual
 Newspaper Fans Facebook group.**
 Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/>
 and search "Explore your career possibilities"
 for details and expiration dates.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! *La Voz* has posted 17,264
 photos since March 2010 and received 1,081,894
 views. You or a family member might appear here!
 See community events, celebrations, people!



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

MASCOTAS PARA ESTE AÑO NUEVO

SERVICIOS HUMANOS Y DE SALUD DEL CONDADO DE MENDOCINO

En este año nuevo, una mascota nueva es un regalo maravilloso y emocionante. A continuación se presentan algunos puntos a considerar antes de comprometerse a tener una mascota.

Mire el albergue primero. Siempre hay mascotas necesitando hogares permanentes en el albergue. Es una gran lección enseñarle a los niños sobre la responsabilidad comunitaria y la compasión cuando llevan una mascota rescatada a casa.

La mayoría de las mascotas han llegado al albergue sin tener la culpa; muchas familias han tenido que separarse de sus mascotas debido a la recesión. Algunas mascotas del albergue podrían tener unos cuantos hábitos malos, pero la belleza de los animales es que el amor que sienten por sus dueños permite que replacen los malos hábitos con nuevas lecciones.

Los albergues también están aceptando una variedad más grande de animales, los cuales puedan incluir conejillos de indias (*guinea pigs*), conejos, ratones y gallinas. Si usted está en busca de una mascota especial, mire en el albergue primero.

¿Está en busca de un perrito o un gatito? Acuérdesse que la temporada de gatitos es de junio a diciembre. Los perritos nacen durante todo el año, pero la temporada alta es en la primavera y el verano. Ábrase a la posibilidad de adoptar una mascota un poco mayor, lo cual pueda ahorrarle la dificultad de entrenar a una mascota más joven.

Considere lo que requiere la adición de este nuevo miembro. Aprenda lo que necesita su mascota para sobrevivir y prosperar en su ambiente. Las mascotas no nada más requieren comida y abrigo. Los animales domesticados necesitan interacción con los humanos, estimulación mental y ejercicio físico todos los días. Algunas nuevas adiciones necesitarán una cerca segura y consideración especial para eliminar los desechos. Si su hogar ya tiene una mascota, tendrá que hacer una introducción formal para que la transición sea más fácil. Si tiene niños, encuentre la mascota con el temperamento apropiado.

Hágale preguntas a otros dueños de mascotas y/o a los trabajadores del albergue que tienen experiencia con su mascota que eligió y averigüe las necesidades de ambiente y salud en el internet para que sepa con qué se comprometió.

Tenga paciencia. Cualquier animal en transición a un nuevo ambiente va a tener estrés. Es común que el animal tenga miedo y se esconda por varios días. Podría mostrar su incomodidad haciendo sus necesidades donde no debe. Tenga paciencia. Una suave rectificación eliminara el estrés y rectificará el problema más pronto que el coraje y la disciplina dura.

Disfrute de la nueva adición a su familia. Los animales mejoran nuestras vidas con amor incondicional, compañía, humor y diversión. Asegúrese de revisar los albergues locales ya que frecuentemente tienen ofertas especiales durante la época navideña para que disfrute aún más de estas fiestas.

Humane Society of Sonoma County, Santa Rosa: HumaneSocietySoCo.org, 707.542.0882. **Healdsburg location:** 707.431.3386

Napa County: www.napahumane.org, info@napamahumane.org 707-255-8118

Marin Humane Society: visite.marinhumanesociety.org, click "Help the Animals" 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621

PETS FOR THE NEW YEAR

MENDOCINO COUNTY HEALTH AND HUMAN SERVICES

In the New Year, a pet makes a wonderful and exciting present — What to consider before you commit to taking in an animal.

Check the shelter first—a number of pets are looking for their forever homes. There is a great lesson to be taught to children about community responsibility and compassion in taking a rescued animal into your care.

Most pets have come to the shelter through no fault of their own; many families have had to separate from their pets due to the recession. Some shelter animals may have a few bad habits, but the beauty of animals is that the love they feel for their owners allows new lessons to replace old habits.

Shelters are also accepting a larger variety of animals which may include guinea pigs, rabbits, mice and chickens—for a specialty pet, check out your shelters first.

Looking for a kitten or a puppy? Kitten season runs typically from June through December. Puppies are born throughout the year, but the peak season is in spring and summer. Open yourself to the possibility of adopting a slightly older pet which might save your household the difficulty of house-breaking a younger animal.

Consider what your new addition will require.

Learn what your animal needs to survive and thrive in your environment. It is not only food and shelter that most pets require. Domesticated animals need some form of human interaction, mental stimulation and physical exercise every day. Some new additions will need secured fencing and special considerations for waste removal. If your home already has a pet, a formal introduction will need to take place to make the transition a smooth one. Find the pet with the appropriate temperament with young children.

Ask questions to other pet owners and/or shelter staff who have experience with your pet of choice and research the environmental and health needs on the Internet so you know what you are committing to.

Have patience. Any animal transitioning into a new environment is going to experience stress. It is not uncommon for the animal to be frightened and hide for several days. They might announce their discomfort by eliminating where they are not supposed to. Have patience. Gentle correction will reduce stress and correct the problem far sooner than anger and harsh discipline.

Enjoy the new addition to your family. Animals enhance our lives with unconditional love, companionship, humor and fun. Be sure to check your local shelters as they often run holiday specials to make the holidays that much more enjoyable.

Humane Society of Sonoma County, Santa Rosa location:

www.HumaneSocietySoCo.org, 707.542.0882.

Healdsburg location: 707.431.3386

Napa County: www.napahumane.org, info@napamahumane.org 707-255-8118

Marin Humane Society: visite.marinhumanesociety.org, click "Help the Animals" 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621



REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

¡La Sociedad Humanitaria del Condado de Sonoma estamos ofreciendo adopciones con cita! Conozca a su próximo bebé peludo en cuatro sencillos pasos:

1. Vea a las mascotas en humanesocietysoco.org/adopt
2. Llame a nuestro Equipo de Adopciones (en Santa Rosa al 542-0882 de martes a sábado de 12PM a 5PM/ en Healdsburg al 431-3386 de lunes a sábado de 12PM a 5PM) para conocer más sobre algún animal en específico ¡y saber si serian una buena pareja!

3. ¡Programen una Reunión para Conocerse! Las citas se pueden programar en uno a dos días. Las reuniones para conocer perros se llevan a cabo en lugares abiertos predeterminados. Las reuniones para conocer gatos/conejos se desarrollan a través de video conferencia

4. ¡Adóptelo! Cuando esté listo para adoptarlo, se pueden llenar todos los papeles en línea y lo recibiremos afuera para entregarle de manera segura a su mascota, utilizando una correa (para los perros) o una jaula (para los gatos y los animales de compañía pequeños). Vamos a practicar el Distanciamiento Social durante todas las interacciones.

PEOPLE AND PETS TOGETHER

Adapting and adopting while social distancing

Humane Society of Sonoma County now offering Adoptions by Appointment! Meet your next fur-baby in four easy steps:

1. View pets at humanesocietysoco.org/adopt
2. Call our Adoptions Team (Santa Rosa 707-542-0882 Tuesday – Saturday 12PM-5PM / Healdsburg 707-431-3386 Monday – Saturday 12PM-5PM) to learn more about a specific animal and find out if they're a good fit!

3. Schedule a Meet 'n Greet! Appointments can be set up within 1-2 days. Dogs meet 'n greets will take place in predetermined outside spaces. Cats / rabbits meet 'n greets take place via video call

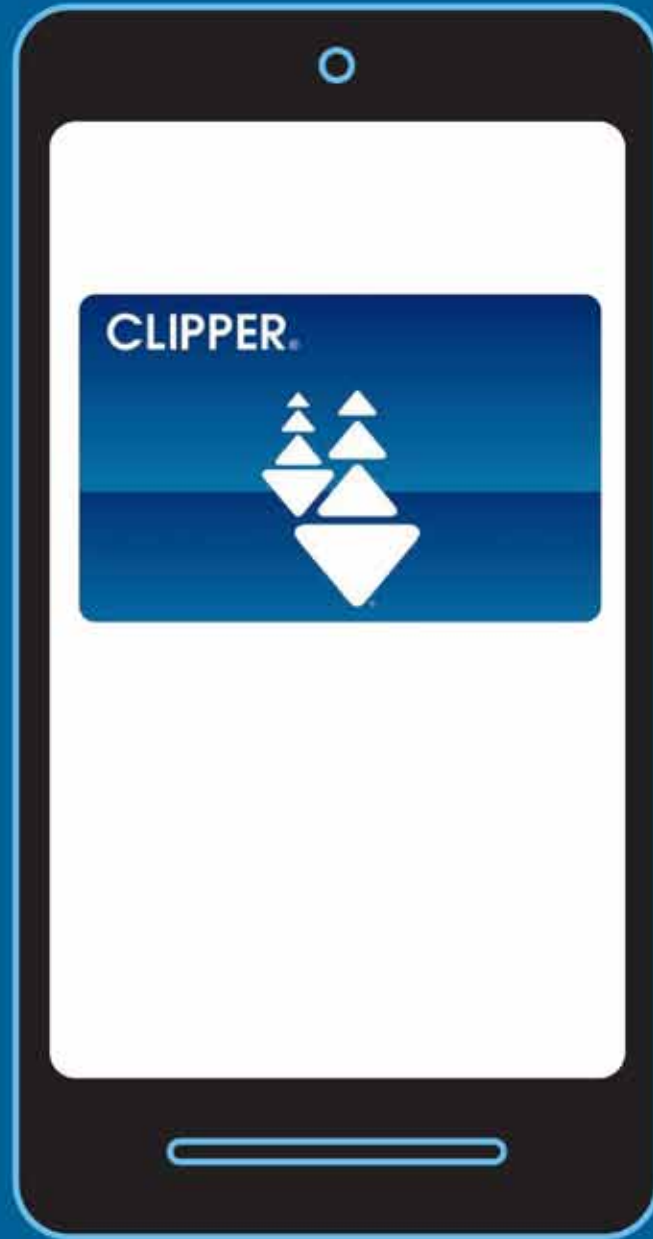
4. Adopt! When you're ready to adopt, all paperwork can be completed online and we'll meet you outside ready to safely transfer your pet to you via leash (dogs) or carrier (cats, small companion animals). We will practice Social Distancing during all interactions.

Clipper en su Teléfono

TENGA SIEMPRE SU TARJETA A MANO

Una manera más sencilla de usar su tarjeta

Pague las tarifas con su teléfono, ¡rápido y fácil!



Añadir Clipper a su Billetera Móvil

Google Pay is a trademark of Google LLC.



Clipper on your Phone

ALWAYS HAVE YOUR CARD HANDY

A simpler and easier way to use your card

Pay your rates with your phone, fast and easy!

Add Clipper to your Mobile Wallet

La Libélula

The Dragonfly

PUFF LA LIBÉLULA TRÁGICA

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

Traducción de **Odacir Bolaño**

Para Puff la vida no ha sido de gratos momentos
Vivía en la bahía y anoche cantaba sus lamentos:
"Ojalá fuese yo una libélula mágica
Y no un insecto de vida tan trágica."

"Mi existencia es triste, casi me han olvidado,
Mi hábitat se reduce, el hombre lo ha dañado.
A la hambruna, guerras e inundaciones sobrevivimos
Desde mucho antes que los dinosaurios existimos.

Puff tiene razón, si deforestamos y contaminamos
y hacemos más autopistas, su espacio degradamos.
Las libélulas son muy pulcras y zumbidos no hacen
No muerden ni pican y de los mosquitos se deshacen.

Primero es un huevo en el agua, una criaturita,
Luego es una larva y más tarde le salen patitas.
Sus brillantes alas de oro parecen bordadas con primor
Con la edad algunas se tornan negras, cambian de color.

De uno a seis meses, eso dura su vida adulta
Revoloteando en el aire con movidas abruptas
Y así con los ojos bien abiertos tienes que mirar
Para entre libélulas y damiselas poder diferenciar.

Damiselas y libélulas están en el mismo orden científico
Son odonatos, con contrastes pequeños pero específicos.
Una echa las alas hacia atrás y la otra a los lados
Mas ambas de cuerpo estrecho, con un ojo a cada lado.

Sean damiselas o libélulas, es trágica su situación
Si van a drenar sus pantanos, debemos hacer oposición.
Haz un estanque en casa, limpia los ríos y manantiales
Y en tu jardín verás muchas alitas haciendo espirales.

Dragonfly • Libélula



Damselfly



Damselfly



Dragonfly • Libélula



Damselfly

PUFF THE TRAGIC DRAGONFLY

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

Puff the tragic dragonfly
Lived by the bay, at night he'd sigh:
"I wish I was a dragon with magic
Instead of an insect whose whole life is tragic.

"My existence is sad, I'm almost forgotten
My habitat's shrinking, man is it rotten
We've made it this far through flood, famine, war
Been here 300 million years (since before dinosaur)"

Puff's got it right, what with deforestation
Our pollution, road building is shrinking dragonfly nation
Not buzzing pests they are really quite neat-o
They don't bite or sting and they eat up mosquito

Their young life is spent in the water as eggs
Then as larvae, then emerge on little bug legs
Their shimmering wings seem spun out of gold
Their hues change with age, some get black when they're old

Their adult life's short from one month to six
Fluttering, flying doing spirals and tricks
Through the air, but be warned you must use your eyes
You might be seeing damsels and not dragonflies

Damsels and dragons form an order scientific
Odonata, and the differences are small but specific
One sits with their wings back, one sits with wings spread
Ones' body is narrow, eyes set apart on their head

Whether damsels or dragons, it's tragic their plight
As their marshlands are drained, we must put up a fight
Build a pond by your home, clean your rivers and springs
Soon your yard will be filled with gold shimmering wings

• Deborah Rael-Buckley • Las sombras de sus antepasados olvidados • Shadows of forgotten ancestors •



INFORMACION DE CONTACTO
Deborah Rael-Buckley crea su arte en su Estudio Quemazón en Taos. Si le interesa conocer más sobre su trabajo, visite su página de internet o contáctela en su Estudio Quemazón en el Rancho de Taos en Nuevo México.

CONTACT INFO
Deborah Rael-Buckley creates her art at her Studio Quemazon in Taos. If you are interested in knowing more about her work, visit her website or contact her at Studio Quemazon in Rancho de Taos, New Mexico.
www.raelbuckley.com
Instagram (@raelbuck)
Twitter (@drbtaos)
raelbuck59@gmail.com
(505) 681-4914



EL SUSURRO (The Breath) is an 18" wall piece that resembles a pair of lungs, a butterfly and a Torah ((in Judaism) the law of God as revealed to Moses and recorded in the first five books of the Hebrew scriptures (the Pentateuch). The form represents the breath of life one receives from your family.

Legacy, fotos por/photos **Thomas Buckley**.

Read about **Deborah Rael-Buckley** at http://www.lavoz.us.com/La-Voz_08_2018.pdf or https://view.publitas.com/la-voz-bilingual-newspaper/august_2018/page/1 for the e-mag.



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

- Excelente Salario Inicial
- Beneficios De Sin Costo Para Los Miembros Del Equipo
- Contribuciones Equivalentes En El 401K
- Reembolso De Colegiaturas
- Programa De Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio Al Cliente De Hasta \$4,000
- ¡Y Muchos Más!

*Presente su solicitud en línea hoy mismo.
Hay diversos puestos disponibles.*



GRATON

RESORT & CASINO™

US 101 TO EXIT 484 288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100



GRATONRESORTCASINO.COM

Rohnert Park, CA. © 2023 Graton Resort & Casino

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC! The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators and front desk volunteers to serve patients at our weekly health clinics. More information on volunteering, including our application: <https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>

Organ Donor Support Needed! MatchingDonors.com saves lives... linking organ donors with people in need of kidney and other transplants. In the U.S. 22 people die each day waiting for an organ transplant ...most waiting for kidneys. Considered becoming a living organ donor? Or if you're someone in need of an organ transplant visit MatchingDonors.com. Home of the greatest gift of all... The gift of life. And now you don't need to donate a kidney to save a life. Donate and get a tax deduction while helping to save lives. **Visit MatchingDonors.com or call 800-385-0422.**



**FAMILY
JUSTICE CENTER**
Sonoma County

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

SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:

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

FREE SERVICES AVAILABLE:

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

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

*Casi 1 de cada 4 mujeres y
1 de cada 7 hombres han sido víctimas
de violencia física severa por un compa-
ñero íntimo durante su vida.*

*Nearly 1 in 4 women and
1 in 7 men have experienced severe
physical violence by an intimate partner
during their lifetime.*



This project was supported by Grant # 2016-WE-AX-0001 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only
 1:00 – 5:00 pm, Lunes / Monday
 10am – 5:00 pm Martes / Tuesday
 Cerrado / Closed: Miércoles / Wednesday

10:00 am – 1:00 pm y/and 3:00 – 7:00 pm Jueves/Thursdays

1er y 3er Viernes / First and Third/Fridays / Acupuntura / Acupuncture.

Horario ampliado los viernes para vacunas pediátricas hasta diciembre. Llámenos para programar.
 Expanded Friday Hours for Pediatric Vaccines through December. Call us to schedule.

POR FAVOR NOTE: Padres/Guardianes que traen a niños para vacunas o exámenes físicos deben traer toda la documentación previa de vacunas disponible para sus niños a su visita. PLEASE NOTE: Parents/Guardians bringing children in for vaccines or physicals should bring all previous vaccine documentation available for their children to their visit.

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

jewishfreeclinic.org

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

Christopher Kerosky, Esq. | Liliana Gallelli, Esq.
K & G Law | Partners | Kerosky & Gallelli

131A Stony Circle Suite 475, Santa Rosa, CA 95401 (Mail/Correo)

711 Grand Avenue Suite 260, San Rafael, CA 94901

308 S. School Street Suite L, Ukiah CA 95482

1041 Jefferson Street Suite 2, Napa CA 94559

8484 Wilshire Blvd Suite 430, Beverly Hills CA 90210

Sacramento | San Francisco | San Jose

707.433.2060 Santa Rosa • 415.944-3897 San Francisco

liliana@legalkg.com • www.kgimmigrationlaw.com

HAZ TU PARTE DENUNCIA EL ABUSO
Do Your Part Report Abuse



PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP

Legal residency not required to receive services.

Reporta un Crimen al 911

For Emergencies Call 911

Llama al Programa de Asistencia Para Victima y Téstigos
 Call the Victim/Witness Assistance Program

415-473-5080



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



Su biblioteca en el corazón de Roseland

**Libros • Internet (WiFi)
Computadoras • Películas
Eventos y Más**



Estamos ABIERTOS

**470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org**



DÍGANOS

por qué le encanta la biblioteca
#SCLLOVE en las redes sociales



Ampliación de horas para todas las bibliotecas

Muestre su amor a su biblioteca

Acceso en línea 24/7 sonomalibrary.org



¡CELEBREMOS LA LIBERTAD DE LEER!

La Biblioteca del Condado de Sonoma celebró recientemente la Semana del Libro Prohibido (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>), un evento anual que reconoce la libertad de leer. Destacando el valor del acceso libre y abierto a la información, la celebración reúne a toda la comunidad del libro en apoyo de la libertad de buscar y expresar ideas, incluso aquellas que algunos consideran poco ortodoxas o impopulares.

En los últimos años se ha producido un aumento significativo de las prohibiciones de libros y de las impugnaciones en todo el país, especialmente en las bibliotecas escolares. La mayoría de los libros prohibidos eran para un público adolescente y estaban escritos por o sobre personas negras o LGBTQIA+. ¡"Gender Queer" es el libro número 1 más desafiado para el 2021 es de la autora de Santa Rosa Maia Kobabe! ¡Y está disponible en nuestra biblioteca! Como biblioteca pública, la Biblioteca del Condado de Sonoma ofrece una colección amplia y equilibrada que cubre muchos temas y una amplia gama de puntos de vista. En consonancia con nuestra **Declaración de Inclusividad**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) proporcionamos contenido por y sobre una amplia gama de personas, para reflejar auténticamente una variedad de ideas, información, historias y experiencias.

Apoyamos el derecho de las personas a decidir por sí mismas y por sus familias lo que pueden leer.

Gracias por ser miembro de la comunidad de la Biblioteca del Condado de Sonoma. Visitenos en línea en <https://sonomalibrary.org/> o en persona en una de nuestras sucursales en <https://sonomalibrary.org/locations>. Asegúrese de consultar las ofertas de trabajo en la Biblioteca del Condado de Sonoma en <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

¿Preguntas? Por favor llame a su sucursal de la biblioteca local o visite <https://sonomalibrary.org/contact-us> para enviarnos un mensaje.

CELEBRATE THE FREEDOM TO READ!

The Sonoma County Library recently celebrated Banned Books Week, (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>) an annual event recognizing the freedom to read. Highlighting the value of free and open access to information, the celebration brings together the entire book community in support of the freedom to seek and express ideas, even those some consider unorthodox or unpopular.

There has been a significant increase in book bans and challenges the last few years across the country, especially at school libraries. Most targeted books were for a teen audience and were by or about Black or LGBTQIA+ people. "Gender Queer" is the #1 most challenged book for 2021 is by Santa Rosa author Maia Kobabe! And it is available at our library! As a public library, Sonoma County Library provides a broad and balanced collection covering many subjects and a broad range of viewpoints. In alignment with our **Statement of Inclusivity**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) we provide content by and about a wide array of people, to authentically reflect a variety of ideas, information, stories, and experiences.

We support the rights of individuals to decide for themselves and for their families what they can read.

Thank you for being a member of the Sonoma County Library community. Visit us online at <https://sonomalibrary.org/> or in person at one of our branches at <https://sonomalibrary.org/locations>. Be sure to check out open jobs at Sonoma County Library at <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

Questions? Please call your local library branch or visit <https://sonomalibrary.org/contact-us> to send us a message.

**Create - Gather
Explore**

Your library welcomes you!

sonomalibrary.org/events



**Crea - Reúne
Explora**

¡Tu biblioteca te da la bienvenida!

sonomalibrary.org/events



READ TO ME
Reading opens doors. The library is your family literacy partner.

LEAMOS

La lectura abre puertas
La biblioteca apoya la educación de toda la familia

Acceso en línea 24/7 sonomalibrary.org




TELL US
why you love the library
#SCLLOVE on social media



Expanded hours at all locations

Show some love to your library

Online access 24/7 sonomalibrary.org





**ROSELAND
REGIONAL
LIBRARY**

#SCLLove


*Your library in
the heart of Roseland*

**Books • WiFi
Computers • DVDs
Events and More**



We're OPEN

470 Sebastopol Road
(707) 755-2029
sonomalibrary.org



Is your family prepared for any **EMERGENCY?**

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.

Emergency supply kit checklist

- Drinking water
- Non-perishable food, including baby and pet food
- Tools and utensils
- Batteries
- Radio
- Flashlight
- First aid kit
- Mobile phone and portable charger
- Medication and eyeglasses
- Blankets and clothing
- Children's activities
- Cash and credit cards
- Toiletries
- Important documents



1

UPDATE YOUR INFO FOR OUTAGE ALERTS

Update your contact information at pge.com/mywildfirealerts so we can reach you in an emergency.



2

CONFIRM YOUR EMERGENCY EXITS

from your home and establish a location where your family or roommates can reunite after evacuating.



3

PLAN FOR YOUR PETS

by including them in practice drills and helping them get comfortable with a leash or carrier during stressful situations.



4

LEARN HOW TO OPEN YOUR GARAGE DOOR MANUALLY

in the event the door is unable to open automatically during an outage.



5

CHECK YOUR STANDBY GENERATOR

and ensure that it is working properly because it can help avoid damage to personal property and keep emergency first responders safe.



To learn more ways to keep you and your community safe, visit safetyactioncenter.pge.com.

PG&E, Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation. ©2022 Pacific Gas and Electric Company. All rights reserved. Photo by P&G Studios.

When it comes to housing,



little things shouldn't make a difference.

If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex... that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.

CONTACT FAIR HOUSING ADVOCATES OF SOLANO COUNTY

TEL: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922

WWW.FAIRHOUSINGNORCAL.ORG



SE HABLA ESPAÑOL



FAIR HOUSING IS THE LAW!

The only way to stop discrimination is to report it. If you suspect unfair housing practices, contact HUD or your local Fair Housing Center.

U.S. Department of Housing and Urban Development • 1-800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275

¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.

Lista de elementos del kit de emergencia

- Agua potable
- Alimentos no perecederos, incluidos alimentos para bebés y mascotas
- Herramientas y utensilios
- Baterías
- Radio
- Linterna
- Kit de primeros auxilios
- Teléfono móvil y cargador portátil
- Medicamentos y anteojos
- Mantas y ropa
- Actividades para niños
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Elementos de higiene personal
- Documentos importantes



1

ACTUALICE SUS DATOS PARA LAS ALERTAS DE CORTES DE LUZ

Actualice sus datos de contacto en pge.com/mywildfirealerts para que podamos contactarlo durante una emergencia.



2

CONFIRME LAS SALIDAS DE EMERGENCIA

de su casa y fije un lugar donde su familia o sus compañeros de habitación puedan reunirse después de la evacuación.



3

PLANIFIQUE QUÉ HACER CON SUS MASCOTAS

incluyéndolas en los simulacros de práctica y ayudándolas a estar cómodas con una correa o en una jaula durante situaciones estresantes.



4

APRENDA A ABRIR LA PUERTA DE SU GARAJE MANUALMENTE

en caso de que no se pueda abrir la puerta automáticamente durante un corte de luz.



5

VERIFIQUE SU GENERADOR ELÉCTRICO

y asegúrese de que funcione correctamente ya que puede ayudar a evitar que se dañen sus bienes personales y proteger a los rescatistas.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite safetyactioncenter.pge.com.

PG&E, Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation. ©2022 Pacific Gas and Electric Company. All rights reserved. Photo by P&G Studios.

Cuando se trata de vivienda, las cosas pequeñas no deberían de convertirse en barreras.

Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito más alto, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que solo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos. ..eso puede ser discriminación. La discriminación en la vivienda es contra la ley.

¡Interdependencia! / Interdependence! • Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



Al pensar en nuestras relaciones importantes, preguntémonos: ¿Nos conocemos y aceptamos lo que nos disgusta, o esperamos que los demás cambien para ser como queremos? ¿Somos nosotros mismos al estar con ellos, o fingimos ser lo que no somos? ¿Confiamos el uno en el otro, o actuamos con competencia, celos y desconfianza? ¿Nos comunicamos con respeto, o nos maltratamos ante el enojo o el conflicto? ¿Nos sentimos completos a solas tanto como con ellos, o los necesitamos como si fueran nuestra "otra mitad"?

La evidencia científica es contundente: las relaciones cercanas impactan nuestra salud y bienestar. Las relaciones dependientes y codependientes pueden debilitarnos y enfermarnos, mientras que las relaciones interdependientes pueden fortalecernos y sanarnos.

Enfoquémonos en las relaciones interdependientes: ¿Cómo dedicar tanto a nosotros mismos como a los demás tiempo y atención, para mantener fuerte la conexión? ¿Cómo demostrar respeto, afecto, y consideración en la comunicación? ¿Cómo abordar los desafíos, diferencias y dificultades?

Si bien no hay una fórmula para las relaciones ideales, en las relaciones sanas se cultivan la amistad y la interdependencia, y se evitan la dependencia y la codependencia. También se aplican la inteligencia y la paciencia, y se rechaza la violencia.

Pero aún las personas nobles y de "las mejores familias" corren riesgo de sucumbir a chismes, críticas y crueldad. ¡Cuidado!

- Los chismes pueden lastimar y provocar consecuencias trágicas. Sepamos cuándo confiar y cuándo callar.
- Las críticas, cuando no se comunican de manera sensitiva y constructiva, pueden dañar. Aprendamos a expresar sinceridad sin maldad, y a aceptar las críticas constructivas.
- La crueldad, sea verbal o física, amenaza la seguridad en la relación. Sigamos a la compasión como solución.

El relacionarnos con comprensión, compasión, y perdón, sentirnos aceptados y apoyados por las personas importantes en nuestra vida nos mantiene más conectados, y más sanos.

He aquí unas guías:

1. Comunicarnos de manera afirmativa, que no es pasiva ni tampoco agresiva.
2. Expresar nuestras emociones, incluso el dolor y el furor, hablando o escribiendo deliberadamente.

3. Al hablar y al escribir, usar "mensajes Yo": Yo pienso... Yo siento... Yo quiero... Yo necesito...
4. Reconocer nuestras faltas y fallas, pedir disculpas, y rectificar nuestra conducta.
5. Recibir las disculpas, y aceptar la reconciliación si al hacerlo no nos hacemos daño.
6. Recordar que podemos cambiar nuestros pensamientos, y que somos responsables por nuestro comportamiento.
7. Tratar de comprender con compasión y empatía el comportamiento propio y ajeno.
8. Evitar reaccionar cuando estamos emocionalmente alterados; responder cuando estemos más calmados.
9. Compartir lo más posible con personas que se relacionan sin dependencia o codependencia.
10. Procurar guía psicológica y espiritual para ayudar a sanar nuestras relaciones importantes.

Pensemos: "Usa la cabeza." Sintamos: "Escucha tu corazón." Y respiremos profundamente, para expresar la emoción ¡sin perder la razón!

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

When thinking of our important relationships, let's ask ourselves: Do we know each other and accept what we dislike, or do we expect others to change to be the way we want? Are we ourselves being with them, or pretend to be what we are not? Do we trust each other, or do we act with competition, jealousy or distrust? Do we communicate with respect, or do we mistreat each other when facing anger or conflict? Do we feel whole when alone as well as when with our significant others, or do we need them as if they were our "other half"?

The scientific evidence is compelling: the quality of close relationships impacts health and wellbeing. Dependent and codependent relationships can weaken and make us sick, while interdependent relationships can strengthen and heal us.

Let's focus on interdependent relationships: How to dedicate time and attention to yourself as well as to others, to keep the connections strong? How to demonstrate respect, affection, and consideration in communication? How to approach differences and difficulties?

While there is no formula for the ideal relationships, in healthy relationships friendship and interdependence are cultivated, and dependence and codependence are avoided. Intelligence and patience are also applied, and violence is rejected.

Even the most noble people, from "the best families" are at risk of succumbing to gossip, criticism and cruelty. Watch out!

- Gossip can hurt and cause tragic consequences. Let's learn when to trust and when to keep quiet.
- Criticisms, when not communicated in a sensitive and constructive way, can cause harm. Let's learn to express sincerity without malice, and to accept constructive criticism.

• Cruelty, whether verbal or physical, threatens the safety of the relationship. Let's let compassion lead the way.

When we treat each other with understanding, compassion, and forgiveness, and feel accepted and supported by those who are important to us, we stay more connected, and healthier.

Here are some guidelines:

1. Communicate affirmatively, not passively nor aggressively.
2. Express emotions, including pain and anger, speaking or writing intentionally.
3. When speaking and writing, use "I messages": I think ... I feel ... I want ... I need ...
4. Recognize our faults and failures, apologize, and rectify our behavior.
5. Accept apologies, and engage in reconciliation if doing so does not hurt us.
6. Remember that we can change our thoughts, and that we are responsible for our behavior.
7. Try to understand with compassion and empathy our own and others' behavior.
8. Avoid reacting when we are emotionally upset; respond when feeling calmer.
9. Befriend people who relate without dependence or codependence.
10. Seek psychological and spiritual guidance to help heal your important relationships.

Think: "Use your head." Feel: "Listen to your heart." And breathe deeply, to express emotion without losing reason!

For information and inspiration, contact Doctora Marisol at doctoramarisolmunoz@gmail.com.



La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond."

— Marisol Muñoz-Kiehne

La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond."

— Marisol Muñoz-Kiehne



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

HumaneSocietySoCo.org/CVC

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

HumaneSocietySoCo.org/CVC



ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

spayneuter@humanesocietysoco.org

www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882

555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

- Mosquito Control:** Residents that are experiencing a mosquito problem may request service.
- Mosquitofish:** Free delivery for permanent ponds or water features.
- Yellowjackets:** Treatment of in-ground nests.
- Rodent Advice and Inspections:** Residents may call for rodent advice or to schedule an inspection



District programs and services are supported by property taxes and benefit assessments and are provided at no additional charge to all residents of Marin and Sonoma counties.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) twitter.com/MSMVCD

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 el Refugio de Servicios para el Cuidado Animales 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.

Humane Society of Sonoma County, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407 (707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals** 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, (707) 431-3386

Napa County: www.napahumane.org, info@napahumane.org 707-255-8118

Marin County: visite marinhumanesociety.org and click on "Help the Animals"

Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

Los residentes de los condados de Marin y Sonoma pueden llamarnos para:

- Control de mosquitos:** Los residentes que están experimentando un problema de mosquitos pueden solicitar el servicio.
- Mosquitofish:** Entrega gratuita para estanques permanentes o elementos de agua.
- Avispas:** Tratamiento de nidos en el suelo.
- Asesoramiento e inspecciones de roedores:** Los residentes pueden llamar para pedir consejo sobre roedores o para programar una inspección

Los programas y servicios del distrito se financian con los impuestos sobre la propiedad y los impuestos sobre la propiedad y las evaluaciones de beneficios y se proporcionan sin cargo adicional a todos los residentes de los condados de Marin y Sonoma

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200 msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



Nearly half of pills cut with **FENTANYL** contain a deadly dose.

Many street pills claim to be **Oxy, Adderall or Xanax.**

But they're really counterfeits designed to look just like the real thing.

What's worse, half of those pills contain a deadly dose of fentanyl, a drug 100x stronger than morphine and 50x more potent than heroine.

Tell your kids about the risks of fentanyl. If a pill isn't prescribed to them, it's not safe for them. Fentanyl kills.



LETHAL DOSE



FENTANYL KILLS.

Casi la mitad de las pastillas estan mezcladas con **FENTANYL** contienen una dosis mortal.

Muchas pastillas callejeras dicen ser **Oxy, Adderall o Xanax.**

Pero en realidad son falsificaciones diseñadas para parecerse a las reales.

Pero aún, la mitad de esas pastillas contienen una dosis mortal de fentanilo, una droga 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más potente que la heroína.

Hablen con sus hijos sobre los riesgos del fentanilo. Si no se les receta una pastilla, no es segura para ellos.



DOSIS LETAL



EL FENTANILO MATA.

WE CAN HELP VICTIMS OF:

Sexual Assault
Child/Elder Abuse
Domestic Violence
Human Trafficking

If you've been victim of a crime and need assistance, call the Victim Services Division at the Sonoma County District Attorney's Office

PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

Abuso Sexual
Tráfico de humanos
Violencia doméstica
Abuso a personas mayores y niños

Si usted ha sido víctima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas

707-565-8250



THIS PROJECT IS SUPPORTED BY A NATIONAL CRIME VICTIMS' RIGHTS WEEK COMMUNITY AWARENESS PROJECT SUBGRANT AWARDED BY THE NATIONAL ASSOCIATION OF VOCA ASSISTANCE ADMINISTRATORS UNDER A VICTIMS OF CRIME ACT (VOCA) GRANT FROM THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME, OFFICE OF JUSTICE PROGRAMS, U.S. DEPARTMENT OF JUSTICE.



Es ilegal que los propietarios o los agentes inmobiliarios te nieguen la vivienda por motivos de origen étnico. La Ley de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de origen nacional. Si crees que han infringido tus derechos, haz una denuncia.

**Comunícate con: Fair Housing Advocates of Northern California
(415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / www.fairhousingnorcal.org**

Se habla español. Accesible a sillas de ruedas

Servicios en los condados de Marin, y Sonoma, y en las ciudades de Fairfield y Vallejo en Solano.

Nota: Este material se basa en trabajo apoyado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) bajo el contrato FPEI190035. Las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de HUD.

DIFFERENT NATIONAL ORIGINS SAME FAIR HOUSING RIGHTS

It is illegal for landlords and real estate agents to deny you housing opportunities because of your ethnicity. The Fair Housing Act prohibits housing discrimination based on national origin.

If you believe you may be a victim of housing discrimination, contact Fair Housing Advocates of Northern California: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / www.fairhousingnorcal.org.

Se habla español. Wheelchair accessible.

Serving Marin, Sonoma and some areas of Solano County.

Note: This material is based on work supported by the Department of Housing and Urban Development (HUD) under FHIP PEI Grant # FPEI190035.

Any opinion, findings, and conclusions or recommendations expressed in this material are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of HUD.

THE FAIR HOUSING ACT PROHIBITS DISCRIMINATION AGAINST THOSE WHO ARE DEAF OR HARD OF HEARING, FAMILIES WITH CHILDREN OR NATIONALITY

LA LEY DE VIVIENDA JUSTA PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS PERSONAS SORDAS O CON DIFICULTADES AUDITIVAS, LA NACIONALIDAD O SI TIENE NIÑOS

Los proveedores de vivienda no pueden discriminar contra personas que sean sordas o que tengan otras dificultades auditivas o del habla y que necesiten adaptaciones como el sistema de retransmisión TTY o un perro para sordos.

Housing providers may not discriminate against persons who are deaf or who have other hearing or speech disabilities and need accommodations such as TTY relay or a hearing dog. Or discriminate against families with children or based on national origin. Si tiene preguntas sobre la vivienda justa o sospecha discriminación, por favor llame a Fair Housing Advocates of Northern California. For answers to fair housing questions, or if you suspect discrimination, please contact Fair Housing Advocates of Northern California:

La Vivienda Justa es su derecho/Fair Housing is your Right! Llame a/Call "Fair Housing Advocates of Northern CA" al (415) 457-5025 para más información. TDD: 800-735-2922 Se habla español.



Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677



Para obtener más información sobre cómo vacunarse visite www.kp.org/covidvaccine.

For more information about getting vaccinated, visit www.kp.org/covidvaccine.



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

*Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular pages. We partner with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and English-only employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to different areas in the North Bay.** Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and on other social media pages and groups. More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.*

5 CONSEJOS PARA MANTENER LAS RESOLUCIONES SALUDABLES DE PÉRDIDA DE PESO

Por el Dr. Frederick Kuo, M.D., Director Médico, Empleador e Individuo, UnitedHealthcare de California

A pesar del parloteo anual sobre las resoluciones de Año Nuevo, muchos de nosotros se rinden en febrero y solo unos pocos mantienen el rumbo todo el año. Pero todavía millones de norteamericanos mantienen el rumbo y siguen fijando metas, con la esperanza de tener un año mejor.

¿Por qué ocurre eso? A veces es porque no estamos realmente comprometidos con el objetivo. Otras veces, el problema es la resolución en sí misma. Es posible que sea demasiado amplia o poco realista, o quizá no haya un plan sólido para lograrla.

Estas son algunas ideas para fijar metas que comparto con mis pacientes, mi familia y mis amigos, para ayudarlos a lograr cambios saludables.

PIENSEN EN ESTOS CINCO CONSEJOS:

- 1. Concéntrate en un objetivo a la vez.** Si has decidido llevar un registro de los alimentos que ingieres y empezar una rutina diaria de ejercicios, considera enfocarte primero en tu registro de comidas y después empieza a incrementar tu rutina de ejercicios.
- 2. Haz resoluciones realistas y medibles y decide cómo vas a medir el éxito.** Usa horas y números específicos para evitar imprecisiones. En vez de una resolución de «tener una rutina matinal menos estresante», ponte la meta de levantarte a las 6:45 a.m. cada día. En vez de prometer que te vas a «mover más», añade una caminata rápida de 30 minutos a tu rutina diaria.
- 3. Disfruta tus metas.** Haz resoluciones que quieres lograr, no las que piensas que deberías lograr, y busca formas de disfrutar el tiempo que les dedicas. Por ejemplo, si tu objetivo medible es comer cinco raciones de frutas y vegetales cada día, considera apuntarte en una clase virtual de cocina que presente formas interesantes de añadir frutas y verduras a los platos.
- 4. Planea desafíos y cómo los superarás.** Haz una lista de cosas que podrían interferir en el logro de tus metas y busca soluciones por adelantado. Por ejemplo, ¿qué harás si hay mal tiempo? ¿Cómo puedes agregar movimientos útiles en tu casa o apartamento?
- 5. Mantente responsable y busca el apoyo de personas cercanas.** Un fuerte apoyo social puede mejorar tu motivación, tu salud mental y tu conducta. Rodéate de personas positivas y pide lo que necesitas para alcanzar tu meta. Considera pedir a un familiar o a un amigo que trabaje contigo en un objetivo común, o unirte a un grupo que te ayudará a ser responsable.

Ve más allá: Si decides que tu resolución será perder peso, estas son sugerencias para ayudarte a trabajar en estas áreas de concentración:

- 1. Vigila lo que comes y lo que bebes.** Los estudios demuestran que las personas que vigilan lo que comen pierden más peso. Un diario de comidas puede ayudarte a ser responsable y a revelar detalles que quizá no adviertas sobre tus hábitos de comer y beber.
- 2. Come alimentos de calidad.** Llena tus platos con frutas frescas, vegetales, granos integrales y proteínas magras, como pavo y pescado. Si eso implica hacer grandes cambios a la forma en que comes actualmente, considera hacer una serie de cambios a comidas y bebidas más saludables a lo largo del tiempo.
- 3. Ponte en movimiento.** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las personas que pierden peso y se mantienen así realizan habitualmente una actividad física moderadamente intensa. El Colegio Americano de Medicina Deportiva sugiere un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad moderadamente intensa para mantener la pérdida de peso. Todo adulto debe realizar actividades que mantengan o aumenten la fortaleza muscular y la resistencia un mínimo de dos días a la semana.

Un último detalle: No te limites a hacer resoluciones una vez al año. Repasa tus metas todo el año para mantener el rumbo y reconcentrar tus esfuerzos. Usa estos consejos para prepararte para el éxito, sin importar cuándo estás buscando formas de llevar una vida más sana.

5 TIPS TO KEEP HEALTHY WEIGHT LOSS RESOLUTIONS

By Dr. Frederick Kuo, M.D., Chief Medical Officer, Employer & Individual, California UnitedHealthcare of California

Despite the annual chatter about New Year's resolutions, many of us give up by February and only a few stay the course for a whole year. But still millions of Americans hold the course and continue to set goals with high hopes of a better year ahead.

Why is that? Sometimes it's because we're not really committed to the goal. Other times, the resolution itself is the issue. It may be too broad or unrealistic, or there might not be a solid plan for achieving it.

Here are some goal-setting ideas that I share with my patients, family and friends to help you achieve healthy changes.

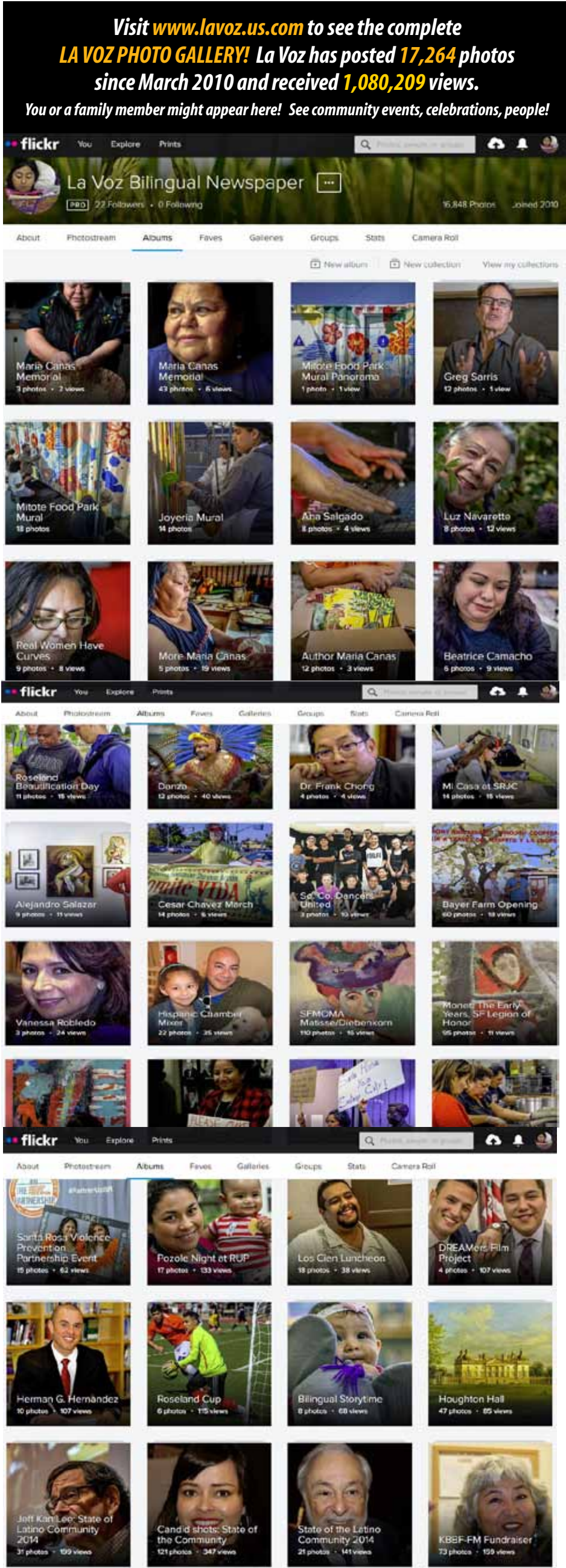
THINK ABOUT THESE FIVE TIPS:

- 1. Focus on one goal at a time.** If you've decided to record the food you eat and start a daily exercise routine, consider focusing on your food journal first and then begin upping your exercise routine.
- 2. Set realistic and measurable resolutions and decide how you'll measure success.** Use specific times and numbers to avoid vagueness. Instead of a resolution to "have a less stressful morning routine," make it your goal to get out of bed by 6:45 a.m. each day. Instead of pledging to "move more," resolve to add a brisk, 30-minute walk to your daily routine.
- 3. Make your goals enjoyable.** Set resolutions you want to accomplish, not ones you think you should reach, and come up with ways to enjoy the time you've committed to them. For example, if your measurable goal is to eat five servings of fruits and vegetables every day, consider enrolling in a virtual cooking class that features interesting ways to add produce to dishes.
- 4. Plan for challenges and how you'll overcome them.** Brainstorm a list of things that could get in the way of accomplishing your goals and come up with solutions ahead of time. For instance, what will you do if the weather is bad? How can you add purposeful movement around your home or apartment?
- 5. Stay accountable and get support from people around you.** Strong social support may improve your motivation, mental health and behavior. Surround yourself with positive people and advocate for what you need to reach your goal. Consider asking a family member or friend to work with you on a common goal or join a group that will help you stay accountable.

Go deeper: If you decide your resolution will be to lose weight, here are suggestions to help work on these areas of focus:

- 1. Track your food and drinks.** Research has shown people who track their food lose more weight. A food diary may help keep you accountable and reveal things you might not even notice about your eating and drinking habits.
- 2. Eat quality food.** Fill your plates with fresh fruits, vegetables, whole grains and lean proteins, such as turkey and fish. If that will mean big changes to how you currently eat, consider making a series of healthier food and drink swaps over time.
- 3. Get moving.** According to the Centers for Disease Control and Prevention people who lose weight and keep it off routinely do moderately intense physical activity. The American College of Sports Medicine suggests a minimum of 150 minutes per week of moderately intense activity to maintain weight loss. Every adult should perform activities that maintain or increase muscular strength and endurance for a minimum of two days per week.

One last thing: Don't limit yourself to setting resolutions once a year. Revisit your goals all year to help stay on track and refocus your efforts. Use these tips to set yourself up for success, no matter when you're looking for ways to live healthier.



¡Su futuro comienza con una gran educación!

¡La registración para Uno y Dos Años de Kinder para las escuelas de la Ciudad de Santa Rosa comienza ahora!

Their future begins with a great education!

Online registration for one- and two-year Kindergarten for Santa Rosa City Schools begins now!

Albert F. Biella
Brook Hill
Luther Burbank/Learning House
Hidden Valley
Helen Lehman
Abraham Lincoln
James Monroe
Proctor Terrace
Steele Lane
SR Charter School for the Arts
SR French-American Charter
Cesar Chavez Language Academy

Para información y un enlace para registrarse:
www.srcschools.org/kindergarten
 ¿Necesita ayuda? Contacte a su escuela.
 Hay cuidado de niños antes y después de la escuela en algunas escuelas.
¡Regístrese temprano, las clases se llenan rápidamente!

For information and a link to register:
www.srcschools.org/kindergarten
 Need help? Contact your school.
 Before and after-school day care at selected sites.
Register early, classes fill quickly!




www.srcschools.org/kindergarten

Does your child turn 5 years old before September 1, 2023? Sign up for Transitional Kindergarten or Kindergarten today!

- **Transitional Kindergarten (TK)** - for students who turn 5 years old between September 2, 2023 and February 2, 2024. All of our TK classrooms will be staffed at a 12:1 ratio.
- **Kindergarten** - for students who turn 5 years old before September 2, 2023.
- **Learn more! Begin registration!** Visit: srcschools.org/kindergarten

¿Su hijo cumple 5 años antes del 1 de septiembre de 2023? ¡Regístrelo ahora para el Kinder Transicional o el Kindergarten!

- **Kínder Transicional (TK)** - para estudiantes que cumplen 5 años entre el 2 de septiembre de 2023 y el 2 de febrero de 2024. Todos nuestros salones tendrán una proporción de 12:1.
- **Kindergarten** - para estudiantes que cumplen 5 años antes del 2 de septiembre de 2023.
- **Para obtener más información o comenzar el proceso de registro,** visite nuestro sitio web: srcschools.org/kindergarten

#SRCStogether

JOBS/EMPLEOS CITY OF SANTA ROSA

Employment opportunities! We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments!

Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement package and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. srcity.org/Jobs

For jobs below with the City of Santa Rosa, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit www.governmentjobs.com/careers/srcity

- ***Mechanical Technologist: \$80,745.60 - \$96,262.40/Yr.** Apply by 2/07/23
- ***Utilities Systems Operator I: \$4,688.67- \$5,707.87/Mo.** Apply by 2/16/23
- ***Recreation Coordinator: \$4,946.50 - \$6,013/Mo.** Apply by 1/31/2023
- ***Supervising Engineer - Transportation & Public Works: \$114,402-\$146,954/Yr.** Apply by 1/31/2023 11:59 PM Pacific.

ANUNCIO DE AUDIENCIA PÚBLICA PARA RECIBIR COMENTARIOS DEL PÚBLICO SOBRE EL PROPUESTA DE PROGRAMA QUINQUENAL DE TARIFAS PARA AÑOS FISCALES 2023/2024 A 2027/2028 PARA GOLDEN GATE TRANSIT Y GOLDEN GATE FERRY

SE NOTIFICA POR LA PRESENTE que el Distrito de Transporte, Carreteras y Puentes Golden Gate (Distrito) celebrará una Audiencia Pública para recibir comentarios del público, de la siguiente manera:

Jueves, 23 de febrero de 2023, a las 9:00 a.m.

**Ver el Livestream de esta reunión en: <https://www.youtube.com/user/goldengatedistrict>
O escuche y comente en: (415) 569-6446**

El Distrito propone establecer un programa de tarifas de cinco años para los años fiscales 2023/2024 a 2027/2028. Este programa aumentaría las tarifas de autobús, ferry y paratransito cada año para ayudar a compensar los crecientes costos operativos del Distrito, a partir del 1 de julio de 2023 y cada 1 de julio subsiguiente hasta el 1 de julio de 2027.

En octubre de 2022, la Junta Directiva del Distrito (Junta) recibió las proyecciones financieras a cinco años del Distrito, que muestran un déficit previsto de entre 177 y 423 millones de dólares. Incluso si el tráfico del puente volviera a los niveles anteriores a la pandemia, se prevé que el déficit del Distrito siga siendo de 177 millones de dólares.

Con el programa quinquenal de tarifas propuesto, el Distrito pretende aumentar las tarifas a un ritmo que compense el aumento de los costes de explotación. El Plan de Transporte a Corto Plazo del Distrito establece unos índices de recuperación de la caja de tarifas del 25% para el transporte en autobús y del 40% para el ferry. Sin embargo, las tasas reales de recuperación de la caja de tarifas fueron sólo del 7% para el tránsito de autobuses y del 17,2% para el transbordador en el año fiscal 21/22. El programa de tarifas propuesto reconoce que los ingresos resultantes probablemente no alcanzarán los objetivos de recuperación de la caja de tarifas establecidos por el Distrito.

El programa quinquenal de tarifas incluye cuatro opciones de aumento de tarifas, que pueden estar sujetas a cambios como resultado de los comentarios recibidos en la audiencia pública y/o de la acción del Consejo. Cada opción incluye actualmente un descuento del 50% en las tarifas de adulto en efectivo para jóvenes, personas mayores, personas con discapacidades y pasajeros con bajos ingresos que participen en el programa Clipper Start.

Para obtener información adicional sobre el programa quinquenal de tarifas para los años fiscales 23/24 a 27/28, consulte el Informe del Personal y las agendas en el sitio web del Distrito en <https://www.goldengate.org/district/board-of-directors/meeting-documents>. Además, puede solicitar información, documentos y traducciones adicionales poniéndose en contacto con el Secretario del Distrito por correo electrónico en districtsecretary@goldengate.org, por teléfono en el (415) 923-2223, por fax en el 415-923-2013, por correo postal en Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District, P.O. Box 29000, Presidio Station, San Francisco, CA, 94129-9000, o utilizando el servicio TDD California Relay Service en el 711.

Tenga en cuenta que los materiales relacionados con el programa quinquenal de tarifas propuesto estarán disponibles en español y otros idiomas previa solicitud, de acuerdo con el Plan de implementación lingüística del Distrito.

Los comentarios del público se recibirán en la audiencia pública, o podrán presentarse por escrito al Secretario del Distrito en la dirección arriba indicada. Los comentarios también pueden enviarse por correo electrónico a publichearing@goldengate.org. Los comentarios por escrito deberán recibirse a más tardar el viernes 24 de febrero de 2023 a las 4:30 p.m.

Para solicitar asistencia especial debido a una discapacidad en esta audiencia pública, o para solicitar servicios de asistencia en idiomas extranjeros, por favor llame a la Oficina del Secretario del Distrito al (415) 923-2223 tres días antes de la fecha de la audiencia.

NOTICE OF PUBLIC HEARING TO RECEIVE PUBLIC COMMENT ON THE PROPOSED FIVE-YEAR FARE PROGRAM FOR FISCAL YEARS 2023/2024 TO 2027/2028 FOR GOLDEN GATE TRANSIT AND GOLDEN GATE FERRY

NOTICE IS HEREBY GIVEN that the Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District (District) will hold a Public Hearing to receive public comment, as follows:

Thursday, February 23, 2023, at 9:00 a.m.

**View the Livestream of this Meeting at: <https://www.youtube.com/user/goldengatedistrict>
Or Listen and Comment at: (415) 569-6446**

The District is proposing to establish a five-year fare program for FY 2023/2024 to 2027/2028. This program would increase bus, ferry and paratransit fares each year to help offset the District's rising operating costs, effective July 1, 2023 and each subsequent July 1 through July 1, 2027.

In October 2022, the District's Board of Directors (Board) received the District's five-year financial projections, which show a projected deficit between \$177 and \$423 million. Even if Bridge traffic were to return to pre-pandemic levels, the District's deficit is still projected to be \$177 million.

With the proposed five-year fare program, the District is seeking to increase fares at a rate that will offset rising operating costs. The District's Short Range Transit Plan establishes farebox recovery rates of 25% for bus transit and 40% for ferry. However, actual farebox recovery rates were only 7% for bus transit and 17.2% for ferry in FY 21/22. The proposed fare program recognizes that the resulting revenue will likely not meet the District's established farebox recovery goals.

The five-year fare program includes four options for fare increases, which may be subject to change as a result of comments received at the public hearing and/or Board action. Each option currently includes a 50% discount off adult cash fares for youths, seniors, persons with disabilities, and low-income riders who participate in the Clipper Start program.

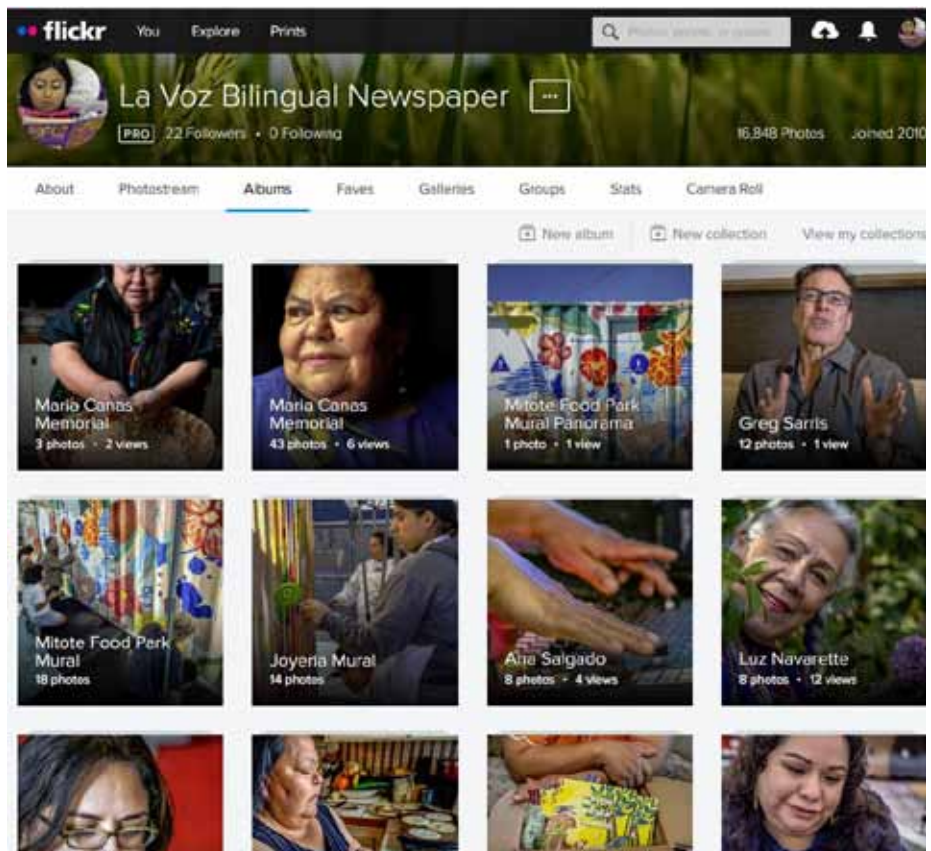
For additional information regarding the five-year fare program for FY 23/24 to 27/28, see the Staff Report and agendas on the District's website at <https://www.goldengate.org/district/board-of-directors/meeting-documents>. In addition, you may request information, documents and additional translations by contacting the Secretary of the District by email at districtsecretary@goldengate.org, by phone at (415) 923-2223, by fax at 415-923-2013, by mail at the Golden Gate Bridge, Highway and Transportation District, P.O. Box 29000, Presidio Station, San Francisco, CA, 94129-9000, or by using TDD California Relay Service at 711.

Please note that materials related to the proposed five-year fare program will be made available in Spanish and other languages upon request as per the District's Language Implementation Plan.

Public comments will be received at the public hearing, or may be presented in writing to the Secretary of the District at the above address. Comments may also be sent by email to publichearing@goldengate.org. Written comments should be received no later than Friday, February 24, 2023 at 4:30 p.m.

To request special assistance due to a disability at this public hearing, or to request foreign language assistance services, please call the District Secretary's Office at (415) 923-2223 three days before the hearing date.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,264 photos** since March 2010 and received **1,081,894 views**.
You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



Para noticias del distrito escolar SRCS, síguenos en nuestras redes sociales en @SRCSSchools
Facebook • Twitter • Instagram • srcschools.org

ASISTENCIA ESCOLAR: Durante esta pandemia, entendemos que los estudiantes pueden tener más ausencias de lo habitual debido a enfermedades o cuarentena. Lo más importante es que los padres se mantengan en contacto con su escuela e informen por qué su hijo no asistirá a la escuela. Llame a su escuela o a nuestra oficina SAFE bilingüe al 707-890-3808 para obtener ayuda con los problemas de asistencia.

LOS SERVICIOS PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS se centran en los muchos aspectos de la educación que van más allá de la enseñanza y el aprendizaje, incluida la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes. Esto incluye servicios para estudiantes con necesidades especiales, compromiso familiar, comportamiento y asistencia, cuidado de niños (antes y después de clase) y programas estatales y federales.

Visite <https://www.srcschools.org/Page/80> para obtener más información

For SRCS news, find us @SRCSSchools
Facebook • Twitter • Instagram • srcschools.org
ATTENDANCE: During this pandemic, we understand that students might have more absences than usual because of illness or quarantine. The most important thing is that parents keep in touch with their school, and tell them why their student is not at school. Call your school or our bilingual SAFE office at 707-890-3808 for help with attendance issues.

STUDENT AND FAMILY SERVICES focuses on the many aspects of education beyond teaching and learning, including the health, safety and well-being of our students. This includes services for special needs students, family engagement, behavior and attendance, childcare (before and after-school), and state and federal programs.

Visit <https://www.srcschools.org/Page/80> for more information

SRCS District Office: 211 Ridgway Avenue, Santa Rosa 95401, (707) 890-3800

NOTICIA DE DISPONIBILIDAD PARA REVISIÓN PÚBLICA Y NOTICIA DE AUDIENCIA PÚBLICA
Programa federal de Asociación de Inversión HOME (HOME) Plan de Rescate Americano (ARP) para el condado de Sonoma

Periodo de comentarios públicos de 15 días

El Plan de Asignación HOME ARP provisional para el Condado de Sonoma ya está disponible para revisión pública. El Proyecto de HOME ARP Plan (el Plan) de Asignación es un requisito del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de los Estados Unidos para el uso de fondos federales. El Plan proporciona una evaluación del inventario de viviendas y necesidades de los siguientes grupos de población: personas sin hogar o desalojadas; personas o hogares al riesgo de quedarse sin hogar; personas y/o hogares que padecen de violencia doméstica y/o huyen de tal violencia, asalto sexual, tráfico humano o tienen antecedentes de tales circunstancias; otras poblaciones vulnerables; y veteranos que son miembros de un hogar de los grupos mencionados. El Plan ayuda al Condado de Sonoma a proveer a las personas o hogares que forman parte de las poblaciones mencionadas. Después de que HUD revise y apruebe el Plan, estos fondos estarán disponibles en todo el condado, excepto para proyectos/programas ubicados dentro o que beneficien principalmente a los residentes de las ciudades de Santa Rosa y Petaluma.

El Plan provisional puede encontrarse en los siguientes sitios para su revisión:

1. Página de internet de la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma ubicada aquí: <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>
2. Copia del documento en la biblioteca del Condado de Sonoma localizada en la ciudad de Santa Rosa, 211 E Street, Santa Rosa, CA, 95404.
3. Copia del documento en la oficina de la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma localizada en 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403.
4. Copia al pedido es disponible comunicándose con Verónica Ortiz-De Anda al 707-565-7520 o a través de correo electrónico: Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org.

El Condado de Sonoma aprecia todo los comentarios del público sobre el Plan de Asignación. Comentarios pueden entregarse desde el 30 de enero 2023 hasta el fin del día del 14 de febrero 2023. Comentarios se entregan a Verónica Ortiz-De Anda, Asociada del Desarrollo Comunitario en una de las siguientes maneras:

1. A través de correo electrónico: Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org.
2. Por escrito a: Comisión de Desarrollo Comunitario, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403. Atención a V. Ortiz-De Anda.
3. Durante la junta de audiencia pública que se llevará a cabo el 15 de febrero 2023 tal como se indica abajo.

Noticia de Audiencia Pública

El Comité de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma y el Comité Asesor de Ciudades y Pueblos tendrán audiencias públicas concurrentes para revisar y recomendar la aprobación del Plan de Asignación HOME ARP a la mesa directiva de supervisores, que considerará el plan en una futura reunión en marzo de 2023.

Las audiencias públicas concurrentes para el Comité de Desarrollo Comunitario y el Comité Asesor de Ciudades y Pueblos se llevarán a cabo a través de teleconferencia (por internet) en la siguiente fecha y hora:

Fecha: miércoles, 15 de febrero de 2023

Hora: 10:00 A.M.

Todas las personas interesadas están invitadas a asistir y comentar sobre este asunto. De acuerdo con la ley estatal establecida por AB 361 cual fue firmada por el gobernador Newsom el 16 de septiembre de 2021 y la resolución aprobada por la mesa directiva de supervisores del condado, No. 21-0399, la junta se llevará a cabo virtualmente (por internet) para proteger a los miembros de la comunidad de la posible propagación de COVID-19. Los miembros del público pueden participar en esta reunión virtualmente en: <https://sonomacounty.zoom.us/j/99875395486?pwd=bzRXNm04anFQWT10N05hNmX5ejBOZz09>

Webinar ID: 998 7539 5486

Contraseña: 213564

O por teléfono: 1-669-900-9128

Los comentarios del público pueden presentarse por escrito antes de la reunión por correo electrónico escribiendo a: Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org o por correo postal a Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403 ATTN: V. Ortiz-De Anda, o pueden hacerse verbalmente en la audiencia pública.

Si necesita un intérprete, servicios lingüísticos, necesita hacer una solicitud de adaptación razonable, y/o requiere una persona que le asista mientras asiste a estas audiencias, por favor póngase en contacto con Verónica Ortiz-De Anda llamando al 707-565-7520 (TDD 707-565-7555) o por correo electrónico a Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org. tan pronto como sea posible para asegurar los arreglos.

Para más información comuníquese con Veronica Ortiz-De Anda llamando al 707-565-7520

NOTICE OF AVAILABILITY FOR PUBLIC COMMENT AND NOTICE OF PUBLIC HEARING
HOME Partnership Investments (HOME) American Rescue Plan (ARP) Allocation Plan for Sonoma County

15-Day Public Comment Period

A draft of the HOME ARP Allocation Plan for the participating jurisdiction of Sonoma County is now available for public review. The draft HOME ARP Allocation Plan is a requirement of the U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD) for the use of federal HOME ARP grant funds and provides an assessment of the shelter and housing inventory, needs, and gaps of the following population groups: homeless, at-risk of being homeless, persons and/or households experiencing, fleeing, or with a history of domestic violence, sexual assault, human trafficking, other vulnerable populations, and veterans, who are household members of the aforementioned groups. The Allocation Plan provides a pathway for Sonoma County to address the needs and gaps of these populations. After HUD reviews and approves the Allocation Plan, these federal funds will be available countywide except for activities/projects located within or primarily benefiting residents of the cities of Santa Rosa and Petaluma.

The draft Allocation Plan can be found at the following locations for your review:

1. On the Sonoma County Community Development Commission website here: <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>
2. A hard copy at the Sonoma County Library, Santa Rosa Branch, located at 211 E Street, Santa Rosa, CA 95404
3. A hard copy at the Community Development Commission office Monday through Friday from 8:00 A.M. to 5:00 P.M. at 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403.
4. A hard copy is available upon request by contacting Veronica Ortiz-De Anda at 707-565-7520 or via email at Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org.

The County of Sonoma appreciates all public input on the draft Allocation Plan. Public comment can be submitted from January 30, 2023 through February 14, 2023 to Veronica Ortiz-De Anda, Community Development Associate in one of the following ways:

1. Via Email to: Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org.
2. In writing mailed to: Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA, 95409 with Attention to: V. Ortiz-De Anda.
3. At the public hearing to be held on February 15, 2023 as indicated below.

Public Hearing

The Sonoma County Community Development Committee and the Cities and Towns Advisory Committee will hold concurrent public hearings to review and recommend approval of the draft HOME ARP Allocation Plan to the Board of Supervisors, who will consider the plan at a future meeting in March of 2023.

The concurrent public hearings for the Community Development Committee and the Cities and Towns Advisory Committee will be held via teleconference on the following date and time:

Date: Wednesday, February 15, 2023

Time: 10:00 A.M.

All interested persons are invited to attend and comment on this matter. In accordance with AB 361 signed by Governor Newsom on September 16, 2021 and Sonoma County Board of Supervisors Resolution 21-0399, the hearing will be held via teleconference to protect community members from the potential spread of COVID-19. Members of the public may participate in this meeting virtually by accessing the following link: <https://sonomacounty.zoom.us/j/99875395486?pwd=bzRXNm04anFQWT10N05hNmX5ejBOZz09>

Webinar ID: 998 7539 5486

Passcode: 213564

Or via telephone by calling: 1-669-900-9128

Public comments may be submitted in writing prior to the meeting via e-mail by writing to: Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org or by mailing to: Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403 ATTN: V. Ortiz-De Anda, or may be made verbally at the public hearing.

If you need an interpreter, language services, need to make a reasonable accommodation request, and/or require a person to assist you while attending these hearings, please contact Veronica Ortiz-De Anda by calling 707-565-7520 (TDD 707-565-7555) or via email at Veronica.Ortiz-DeAnda@Sonoma-County.org as soon as possible to ensure arrangements.

For more information about the meeting please call Veronica Ortiz-De Anda at 707-565-7520.

MORE
County of Sonoma
job openings at
www.lavoz.us.com

COUNTY OF SONOMA JOB OPPORTUNITIES LISTED BELOW. Join our team! Great career opportunities!

Complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit www.yourpath2sonomacounty.org or phone HR at 707-565-2331. EOE. **Newest jobs***

***APOSD Acquisitions Assistant, \$6,134 - \$7,454/Mo.** Sonoma County Agricultural Preservation and Open Space District (Ag + Open Space) is recruiting for a critical team member to support the conservation activities of Ag + Open Space! **Apply by 2/09/23.**

***Accounting Technician, \$4,504 - \$5,476/Mo.** Grow your accounting career. Multiple positions available! **Apply by 2/07/23.**

***Recruitment and Classification Manager \$9,734 - \$11,833/Mo.** Starting salary up to \$68.04/hour (\$142,007/year) *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 02/08/23.**

Senior Account Clerk - English & Bilingual (English/Spanish) \$4,254 - \$5,170/Mo. Grow your career in accounting and finance. Multiple positions, including bilingual (English/Spanish). *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/21/23.**

Senior Office Assistant - English & Bilingual (English/Spanish) \$3,916 - \$4,760/Mo. Public service career. Contribute to our community today! Apply now! Multiple positions, including bilingual (English/Spanish), available in various County departments. *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/14/23.**

Housing Development Technician \$4,769 - \$5,796/Mo. Help create affordable housing access for all. Expertise in housing program compliance to Sonoma County! *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/13/23.**

***Deputy Sheriff Trainee, \$7,103 - \$8,631/Mo.** Multiple positions open! Starts up to \$49.63/Hr. (\$103,583/Yr.)* + \$25,000 Signing Bonus. *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/28]**

Housing Specialist I & II, \$4,193 - \$5,796/Mo. Sonoma County Community Development Commission (CDC) team to create affordable housing access for all! *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/9/23.**

Health Services Safety Analyst, \$6,250 - \$7,598/Mo. Provide technical support, consultation, and investigative services and training on DHS Safety programs. *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/13/23.**

Economic Development Fellowship, \$25.55/Hr. Sonoma County Economic Development Board is accepting applications for two Fellowship positions. Recent graduates and graduating seniors from ALL undergraduate disciplines are encouraged to apply! **Apply Now [2/27]**

Eligibility Systems Support Technician \$5,866 - \$7,130/Mo. Career with the Human Services Department. Contribute to our community today! *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 02/20/2023.**

***Director of Sonoma County Animal Services, \$124,747 - \$151,650/Yr.** County of Sonoma Department of Health Services seeks experienced individual with exceptional leadership qualities. **Apply by 2/27/23.**

Revenue Accounting Manager \$9,524 - \$11,578/Mo. County of Sonoma Auditor-Controller-Tax Collector-Treasurer seeks a highly skilled professional. *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/21/23.**

Correctional Deputy II \$6,525 - \$7,932/Mo. Starts up to \$45.61/Hr. (\$95,193/Yr.)* + \$25,000 Signing Bonus. *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/25]**

Housing Specialist I & II, \$4,193 - \$5,796/Mo. Sonoma County Community Development Commission (CDC) team and work with us to create affordable housing access for all! *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 2/9/23.**

***Recruitment and Classification Manager \$9,734 - \$11,833/Mo.** Starts up to \$68.04/hour (\$142,007/year) *Salary negotiable within established range. **Apply by 02/08/23.**

Senior Account Clerk - English & Bilingual (English/Spanish) \$4,254 - \$5,170/Mo. Career in accounting and finance. Multiple positions, including bilingual (English/Spanish). *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/21/23.**

Senior Office Assistant - English & Bilingual (English/Spanish) \$3,916 - \$4,760/Mo. Public service career. Contribute to our community! Apply now. Multiple positions, including bilingual (English/Spanish), currently available in various departments. *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/14/23.**

Housing Development Technician \$4,769 - \$5,796/Monthly Help create affordable housing access for all. Bring your expertise in housing program compliance to Sonoma County! *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/13/23.**

JOBS/EMPLEOS CHILD PARENT INSTITUTE, SANTA ROSA

MENTAL HEALTH THERAPIST, LICENSED OR ASSOCIATE, Santa Rosa: \$35-\$45/hour (Licensed) -- \$25-\$35/hour (Associates) + Benefits. Part-Time & Full-Time hours available. Work on-site at our Santa Rosa, CA campus and in the field throughout Sonoma Co. **Contact Emily Dow-Williamson, LMFT, 707-585-6108, emilyv@calparents.org**

HOW CPI SERVES FAMILIES:

- We believe that children deserve safe spaces to be heard, and to heal their trauma.
- We believe families can be strengthened.
- We believe generational trauma can be interrupted and healed.
- We believe that child abuse is preventable.

Our therapists support the children and families who need it the most: families with FY&C involvement, Latinx families, pregnant and postpartum parents, students who need therapeutic support, children 0-5, and families who rely on Medi-Cal services.

We serve families that want to make the lives of their children and themselves better but may lack the resources, knowledge, or support to do that.

By intervening early, meeting families where they are with respect and dignity, and coming from a strengths based perspective in our work - we help.

By using a trauma informed approach, working relationally, strengthening attachment, and providing parenting support - we help.

Our therapeutic work strengthens families, and keeps kids in our community safe.

JOB SUMMARY: Therapists provide individual and family behavioral health services to children and parents. Our therapists may spend the majority of their time in a specific program or department - but will work with clients in 2 or more settings and programs - depending on therapist interest and program need. Our programs are as follows: New Directions - nonpublic school, In-Home Therapy Services, Perinatal Mood Disorders Program, Counseling Clinic.

FOSTER PARENT (RESOURCE PARENT) TRAINER, PARENT SUPPORT SERVICES,

Part-Time: \$1200-\$2400/Mo. Provide training and support to Resource Families, foster parents, kinship caregivers, and non-relative family member (NRFM) caregivers. Includes pre-service training to prospective Resource Families, in-service training and support groups to current Resource Families, special events/workshops. Classes held via video conferencing platforms and/or on-site at our Santa Rosa campus. Part-time opportunity for working professionals in the child welfare services field. Contact Lizbeth Torres, 707-585-6108 x1107, lizbeth@calparents.org

IN-HOME THERAPIST (SPANISH/ENGLISH BILINGUAL): \$25-\$35/Hr. Full benefits pkg +\$1,500 hiring bonus! CPI believes that all families should have access to mental health care. Our free, in-home therapy program eliminates common barriers to services such as transportation, cost, logistics/childcare needs, and social stigma of attending appointments in a clinical office. We're meeting families where they are...literally! **Contact Emily Dow-Williamson, LMFT, 707-585-6108, emilyv@calparents.org**

BILINGUAL RESOURCE NAVIGATOR, Family Resource Center: \$20-\$26/Hr. Bilingual Resource Navigators provide referrals and assistance in navigating available community services and provide psychoeducation as a means of prevention and self-sufficiency. This position provides support services to high-risk families referred to us by Sonoma County's Family Youth & Children Services. **Contact Lizbeth Torres, 707-585-6108 x1107, lizbeth@calparents.org**

MORE
County of Sonoma
job openings at
www.lavoz.us.com

***Billing and Claiming Manager, \$7,367 - \$8,955/Monthly** - The County of Sonoma's Department of Health Services is seeking an experienced fiscal manager to become their next Billing and Claiming Manager! **Apply by 2/14/23.**

Correctional Deputy I, \$5,111 - \$6,212/Mo.* Law Enforcement Team. Protect Our Community! No Experience Required & Multiple Positions Available. *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/14]**

Alcohol and Other Drug Services Intake Interviewer - \$3,949 - \$4,800/Mo.* Dept. of Health Services (DHS) seeks experienced candidate. Full-time position! **Apply Now [2/14]**

Assessment Specialist - \$4,730 - \$5,750/Mo. Expand your career. Clerk-Recorder-Assessor-Registrar of Voters Office. **Apply Now [2/14]**

Sonoma Water Drafting and Design Technician III - \$6,304 - \$7,663/Mo. County of Sonoma Water Agency. Engineering and Resource Planning Division's CAD/GIS Team! **Apply Now [2/14]**

Lake Sonoma Visitor Center Community Outreach Ambassador - Extra-Help, \$25.51 - \$31.02/Hr.* Multiple positions available! *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/1/23.**

Assistant Information Systems Director - \$12,896 - \$15,676/Mo.* County of Sonoma Information Systems Department (ISD) seeks talented Assistant Director to join our team! **Apply by 2/06/23.**

Family, Youth, and Children Administrative Coordinator, \$4,939 - \$6,003/Mo. Grow your career as an administrative assistant. Join our team Now! **Apply by 2/06/23.**

Probation Legal Processor I, \$3,388 - \$4,116/Mo.* Probation Department. Detail-oriented individual with excellent customer service skills. *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/1/23.**

Psychiatric Technician, \$4,958 - \$6,028/Mo. Dept. of Health Services seeks an experienced Technician. Full-time. Behavioral Health Division! **Apply Now [2/14]**

Energy and Sustainability Administrative Aide - English & Bilingual (English/Spanish) \$4,939 - \$6,003/Mo.* County of Sonoma aims to build green, build better, and build a sustainable future. Join our team and help us lead the way! *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/7/23.**

Administrative Coordinator \$4,939 - \$6,003/Mo.* Provide technical administrative support to other management professionals. Multiple positions available! *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/7/23.**

Probation Officer I \$5,553 - \$6,751/Monthly* Passion to help and support your community. Rewarding career. Multiple positions available. *Salary is negotiable within the established range. **Apply by 02/06/2023.**

Agricultural Program Assistant – Extra-Help - \$19.93 - \$24.23/Hr.* Sonoma Co. Agricultural/ Weights & Measures Department. Multiple positions available! **Apply Now [2/13]**

Correctional Deputy II \$6,525 - \$7,932/Mo.* Starts up to \$45.61/Hr. (\$95,193/Yr.)* + a \$25,000 Signing Bonus! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/11]**

Assessment Specialist - \$4,730 - \$5,750/Mo. Career with the County of Sonoma! Clerk-Recorder-Assessor-Registrar of Voters Office. **Apply Now [2/11]**

Probation Officer I \$5,553 - \$6,751/Mo.* Passion to help and support your community. Rewarding career! Multiple positions available. *Salary negotiable within established range. **Apply by 02/06/2023.**

Sonoma Water Drafting and Design Technician III - \$6,304 - \$7,663/Mo. County of Sonoma Water Agency seeks Technician III to join Engineering and Resource Planning Division's CAD/GIS Team! **Apply Now [2/11]**

Juvenile Hall Cook \$3,695 - \$4,492/Mo.* Probation Department seeks food service professional wanting a new challenge! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/7]**

Senior Public Health Nurse, \$8,635 - \$10,496/Mo.* Make a positive impact on our community by joining the County of Sonoma's Public Health team! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [2/7]**

Building Mechanic I & II, \$5,565 - \$7,661/Mo.* Journey-level electricians, electro-mechanical, low voltage control, and refrigeration technicians encouraged to apply. *Salary negotiable within established range. **Apply by 2/6/23.**

Legal Processor II \$3,857 - \$4,687/Mo.* Answer phone and email inquiries from the public and assist in-person clients, process legal and court documents, and communicate procedures and policies. *Salary negotiable within established range. **Apply by 1/30/23.**

Supervising Children's Residential Care Counselor \$6,889 - \$8,372/Mo.* Starts up to \$48.14/hour (\$100,473/year), + cash allowance of \$600/mo. and competitive total compensation package!* *Salary negotiable within established range. **Apply by 1/30/23.**

MORE
County of Sonoma
job openings at
www.lavoz.us.com

Usted trabaja duro para criar una familia saludable, deje que WIC le ayude.

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños.



Usted puede calificar si:

- Está embarazada, está dando pecho o acaba de tener un bebé.
- Tiene un niño menor de 5 años. y
- Tiene un ingreso bajo a mediano. y/o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (Estampillas de Comida). y
- Vive en California

WIC proporciona:

- Educación sobre nutrición e información de salud.
- Apoyo con la lactancia.
- Beneficios mensuales para alimentos sanos como frutas y verduras.
- Referencias a proveedores de servicios médicos y servicios.

Puede calificar si el ingreso de su familia cumple con los requisitos de WIC. Una familia de cuatro puede ganar hasta \$4,086* por mes antes de impuestos y aun calificar.

*Niveles de ingreso cambian anualmente.

¡Inscríbese pronto! Llame hoy a WIC para saber si califica.

County of Sonoma WIC
1450 Guerneville Rd
Santa Rosa, CA. 95403
(707) 565-6590



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

You Work Hard to Raise a Healthy Family: Let WIC Help

WIC is a nutrition program for Women, Infants, and Children.



You may qualify if you:

- Are pregnant, breastfeeding, or just had a baby;
- Have a child under age 5; and
- Have a low to medium income; and/or
- Receive Medi-Cal, CalWORKs (TANF), or CalFresh (Food Stamps) benefits; and
- Live in California

WIC provides:

- Nutrition education and health information
- Breastfeeding support
- Monthly benefits for healthy foods (like fruits and vegetables)
- Referrals to medical providers and community services

You may qualify if your family's income meets WIC guidelines. A family of four can earn up to \$4,086* before taxes per month and qualify.

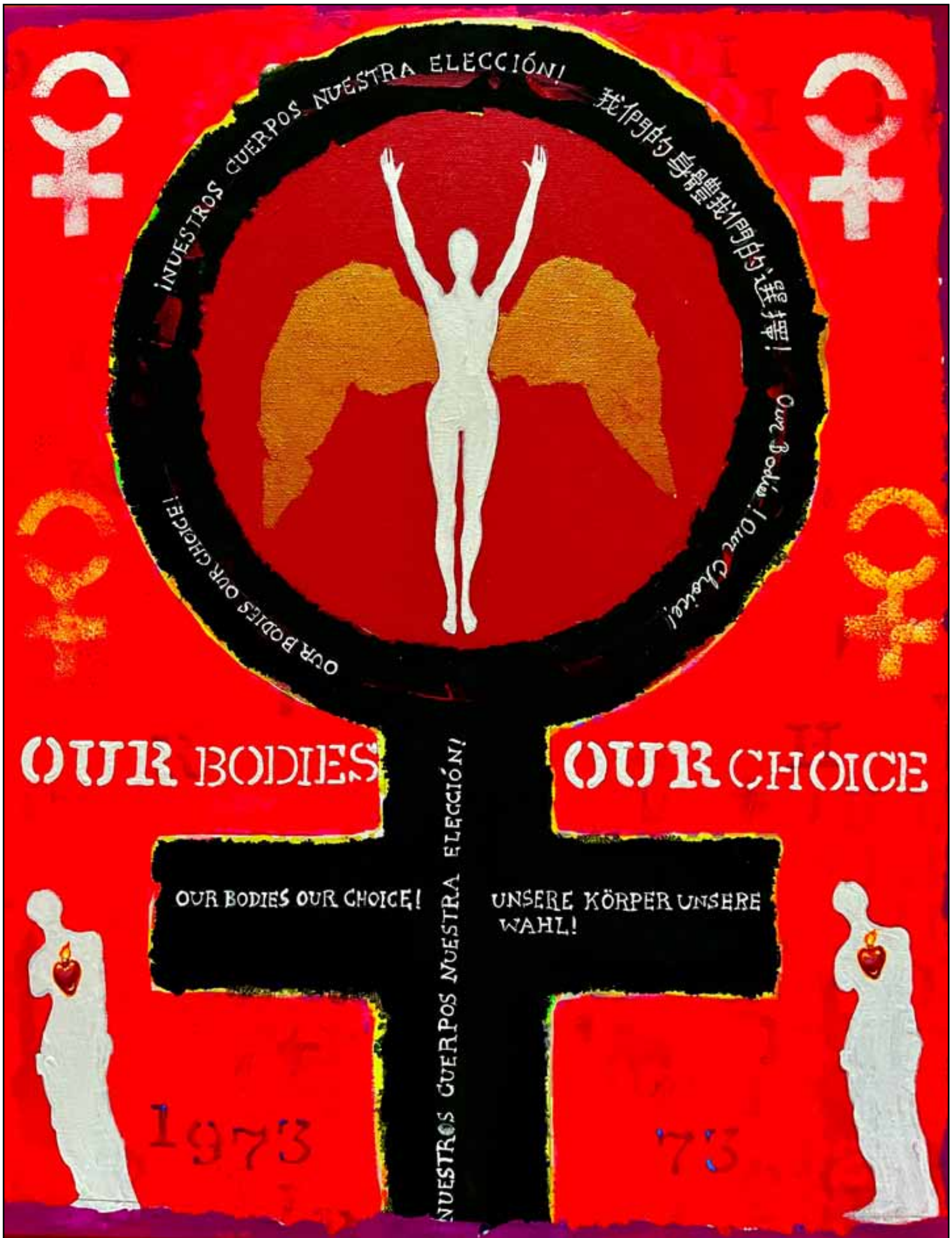
*Income levels change annually.

Enroll early! Call WIC today to see if you qualify!

County of Sonoma WIC
1450 Guerneville Rd
Santa Rosa, CA. 95403
(707) 565-6590



This institution is an equal opportunity provider.



Recientemente he terminado esta pequeña pintura acrílica. 16"x20". El título del cuadro es **Nuestros cuerpos, Nuestra elección "Our Bodies Our Choice"**. Creé el arte después de estar molesto por la reciente sentencia del Tribunal Supremo sobre el derecho de la mujer a abortar. Opino que ningún organismo ni gobierno debe dictar si una mujer debe o no tener un hijo. ¡Debemos luchar por la justicia! La mujer no es un bien mueble.

I have recently finished this small acrylic painting. 16"x20". The painting title "**Our Bodies Our Choice**". I created the art after being upset at the recent Supreme Court ruling concerning a woman's right to an abortion. I have the opinion that no body no government should dictate if a woman should or should not bear a child. We must fight for justice! Woman are not chattel!

— **Diego Marcial Rios** diegomarcialrios.com