

## CONSEJOS PARA MANTENER UNA SONRISA SANA: CUIDEMOS LOS DIENTES DE NUESTROS NIÑOS DESDE EL PRINCIPIO

Por Rebecca Jones Munger, Certified Nurse Midwife, Public Health Nurse  
departamento de servicios de salud, división de salud pública



*Las caries en los dientes representan la enfermedad crónica más común durante la niñez – son cinco veces más comunes que el asma. En los niños, las caries causan dolor, deficiencia en la nutrición, dificultad para hablar, baja autoestima y dificultad para concentrarse en la escuela. La buena noticia es que las caries dentales se pueden prevenir. Hay estudios que muestran la importancia que tiene el ponerle atención a la salud oral durante el embarazo y la infancia.*

Mientras está embarazada, límpiense los dientes con hilo dental y cepíllelos con un cepillo de dientes suave para prevenir las caries y enfermedades de las encías. Tome suficiente agua y mastique chicle que contenga xilitol para ayudar a reducir las bacterias en su boca. Las mujeres que sufren de náuseas y vómitos deben enjuagarse la boca con agua o con un enjuagador bucal que contenga fluoruro antes de cepillarse los dientes. También es recomendable que vaya al dentista para que le hagan un chequeo. Los expertos están de acuerdo en que no es dañino que durante el embarazo le pongan anestesia local, le hagan trabajo dental, o que le tomen rayos X dentales de rutina siempre y cuando le pongan protección adecuada sobre el abdomen. Asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada. Las mujeres embarazadas y las que tuvieron a sus bebés recientemente llenan los requisitos para recibir *Medi-Cal* pueden ir a que les hagan chequeos dentales, limpieza en los dientes y que les hagan algunos procedimientos. Si usted no tiene un dentista, pídale a su proveedor de cuidado de salud que la refiera para ver uno.

Después del nacimiento, ambos padres pueden ayudar a proteger los dientes de su hijo:

- **Las caries en los niños, ocurren** cuando la leche materna, la fórmula y otros alimentos dulces se quedan en la boca del bebé por un largo tiempo. Solamente ponga agua,

leche materna, o fórmula en el biberón del bebé y no lo ponga a dormir con el biberón en la boca. Empiece a enseñarle a tomar de una tacita como a los 6 meses de edad y si le está dando biberón, trate de quitarle este hábito cuando tenga alrededor de un año.

- **Prevenga los gérmenes** que causan las caries al no compartir los utensilios o cepillos de dientes que usted usa con su bebé porque así es como se pasan los gérmenes de las caries de su boca a la boca de su bebé. Use una cuchara diferente o una taza diferente cuando pruebe la comida que le va dar a su bebé. Lave el chupón o pepe de su bebé con agua y no lo limpie usted con su propia saliva.

- **Limpie las encías** de su bebé con una toallita limpia o con un pequeño cepillo de dientes para bebés antes de ponerlo a dormir. Cuando le salga su primer diente, empiece a cepillarlo dos veces al día con un poquito (como del tamaño de un arroz) de pasta dental que contenga fluoruro.

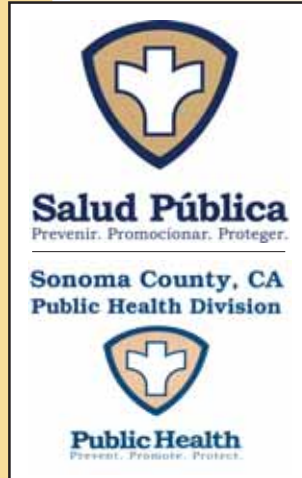
- **Los niños necesitan ayuda** para cepillarse los dientes hasta que cumplan los 5 años. Para ayudarle, es mejor pararse detrás de su niño o sentarse en un sillón con la cabeza del niño sobre sus piernas. Continúe supervisando como se cepilla los dientes su hijo durante sus años de escuela primaria.

- **Pídale a su doctor o dentista las gotas de fluoruro** o la pasta con fluoruro. La ciudad de Healdsburg es el único lugar en el Condado de Sonoma donde le han agregado fluoruro al agua.

- **Lleve a su bebé a ver al dentista** cuando cumpla el primer año.

- **Para proteger los dientes de su niño, sírvale alimentos nutritivos** que van a proteger sus dientes, por ejemplo los vegetales, pan integral y productos lácteos. Mantenga las golosinas como los dulces, galletas, pasteles, soda, jugos y otras bebidas azucaradas a un mínimo y si se las va a dar, ofrézcalas solamente a la hora de la comida.

Sea un buen ejemplo para su niño y evite estar comiendo golosinas, cepíllese los dientes y pásese el hilo dental por sus dientes todos los días y vaya a ver a su dentista con regularidad; y no se olvide de disfrutar ¡la linda sonrisa de su niño!



## SMILE SAVING TIPS: CARING FOR YOUR CHILD'S TEETH FROM THE START

By Rebecca Jones Munger, Certified Nurse Midwife, Public Health Nurse

sonoma county department of health services

*Dental decay is the most common chronic childhood disease – five times more common than asthma. It can lead to pain, poor nutrition, difficulty speaking, low self-esteem and*

*difficulty concentrating in school. The good news is that dental decay is preventable. Studies show the importance of paying attention to oral health during pregnancy and infancy.*

While you are pregnant floss your teeth and brush with a soft toothbrush and fluoride toothpaste to help prevent tooth decay

and gum disease. Drink plenty of water and use chewing gum with xylitol to help reduce bacteria in your mouth. Women who experience nausea and vomiting should rinse their mouths with water or a fluoride mouthwash before brushing. Getting a dental checkup is recommended. Experts agree that it is safe to have local anesthesia, dental procedures and routine dental x-rays, with appropriate abdominal shielding, during pregnancy. Be sure to tell the dental office that you are pregnant. Pregnant and postpartum women on *Medi-Cal* are eligible for dental insurance that covers check-ups, cleaning and some procedures. Ask your health care provider for a referral if you don't have a dentist.

After the birth, both parents can help protect their child's teeth:

- **Early childhood cavities happen** when breast milk, formula or other sweets are left in a baby's mouth for a long time. Put only water, formula or breast milk in bottles and don't put your baby to sleep with a bottle. Begin teaching your baby to drink from a cup around 6 months of age and if bottle feeding wean him from a bottle by one year of age.

- **Prevent germs that cause cavities** from passing from your mouth to your baby's by not sharing utensils or toothbrushes. Use a different spoon or cup when tasting baby food. Rinse your baby's pacifier with water, not your own saliva.

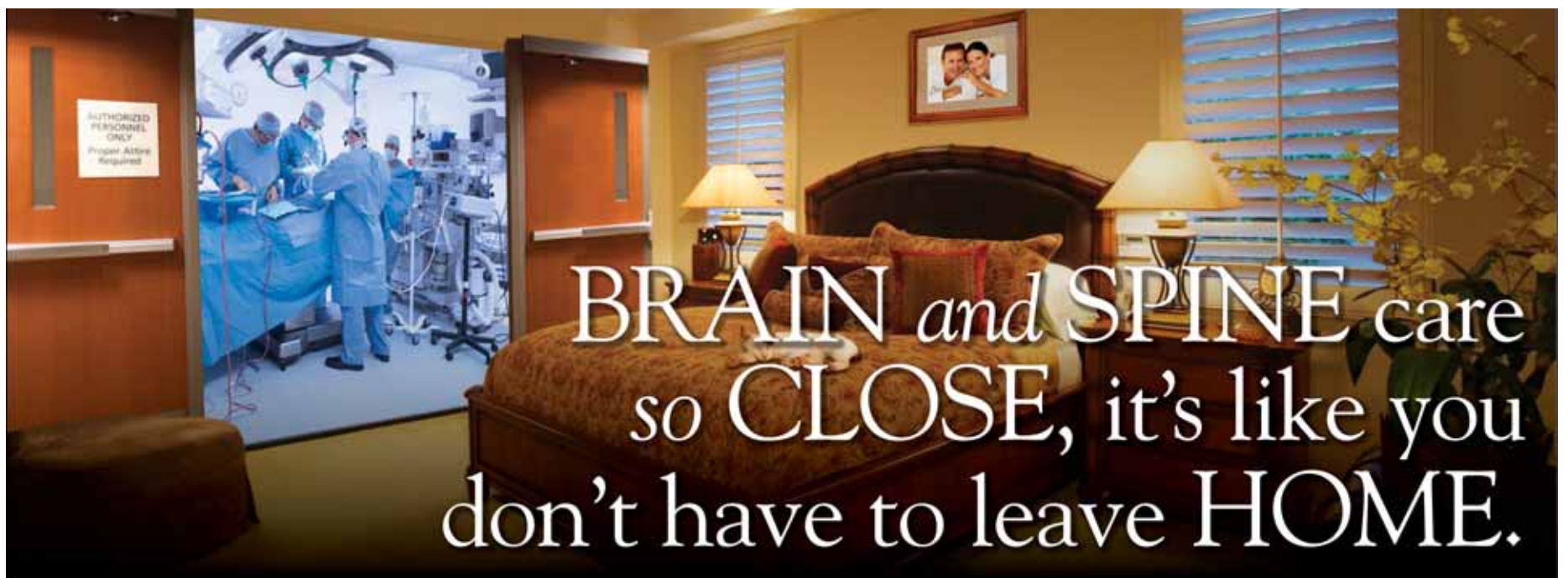
- **Clean your baby's gums at bedtime** with a clean, damp wash cloth or small, soft toothbrush made for babies. When his first tooth comes in begin brushing twice a day with a rice-sized piece of fluoride toothpaste. Children will need help with brushing until age 5. It is easiest to stand behind your child or to sit on the couch with his head in your lap. Continue to supervise your child's brushing through grade school.

- **Check with your doctor or dentist about fluoride** drops and fluoride toothpaste. The city of Healdsburg is the only place in Sonoma County that has fluoridated water.

- **Take your baby to his first dental visit** by his first birthday.

- **Serve your child healthy foods** that will help protect his teeth: vegetables, whole-grain breads and dairy products. Keep sweets like candy, cookies, cake, soda, juice and other sugary drinks to a minimum and offer them only at mealtime.

Be a good role model for your child by avoiding sweets, brushing and flossing every day and paying regular visits to the dentist. Don't forget to enjoy your child's beautiful smile!



If you or someone you love ever has a neurological or spinal condition, or suffers from a traumatic nervous system injury, world-class care is right here in Napa.

Introducing the new Queen of the Valley Peggy Herman Neuroscience Center. The Center includes a collaboration with the UCSF Department of Neurological Surgery at UCSF Medical Center, which ranks among the top five neurology and neurosurgery programs in the nation and "Best in the West" (by *U.S. News & World Report*).

The Center treats patients suffering from neurological conditions such as tumors, spinal lesions, peripheral nerve disorders, many cerebrovascular disorders, acute and chronic pain syndromes, and the majority of brain and spinal injuries.

To learn more, visit [www.thequeen.org/neuro](http://www.thequeen.org/neuro).

Peggy Herman Neuroscience Center

Queen of the Valley  
Medical Center

ST. JOSEPH  
HEALTH SYSTEM

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

[www.thequeen.org](http://www.thequeen.org)



Looking for just the right doctor? Call 1.877.Queen Line (1.877.783.3654)

**Enya • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González**

*Enya es una de las artistas femeninas más exitosas de todos los tiempos, ha vendido más de 80 millones de álbumes en todo el mundo. Enya nació bajo el nombre de Eithne (cuya pronunciación gálica es "Enia") Ni Bhronain el 17 de mayo de 1961, en Irlanda. Su infancia estuvo muy ligada a la música debido a que sus hermanos mayores, sus padres y abuelos ya eran músicos. Eithne tiene cuatro hermanos y cuatro hermanas. Originalmente Eithne cantaba con el grupo musical de su familia, cuyo nombre es Clannad, pero lo dejó junto con Nicky y Roma Ryan, cuando el grupo empezó a incorporar más ritmos pop en su repertorio.*

El grupo de *Enya* realmente es un trío que está compuesto por Eithne, Roma Ryan la compositora y Nicky Ryan, quien es el ingeniero de sonido y el productor. Enya reconoce la música religiosa, la música clásica y la música irlandesa por haber influenciado su distintivo estilo musical, el cual ha sido frecuentemente escrito como "New Age" (Nueva Era).

El parte aguas en su carrera artística se presenta cuando fue contratada para proporcionar el arreglo musical para el tema musical del documental "The Celts" producido por la cadena de televisión BBC. Enya obtuvo el reconocimiento internacional en 1988, cuando salió al mercado su producción musical *Orinoco Flow (Sail Away)* del álbum *Watermark*, el cual ocupó el primer lugar en el Reino Unido. Este álbum vendió once millones de copias. Tres años después, Enya obtuvo su primer premio Grammy por *Shepherd Moons*, el cual vendió más de doce millones de copias y estuvo en la lista de Billboard 200 durante 238 semanas.

Sus próximos álbumes *The Celts*, *The Memory of Trees* y *Paint the Sky with Stars* fueron considerados grandes éxitos, pero fue el álbum del año 2000 *A Day without Rain* el que le ha dado el más grande éxito al día de hoy. El álbum del año 2005 *Amarantine* obtuvo el premio Grammy for el Mejor Álbum New Age del año 2007, el cual fue el cuarto premio Grammy para Enya.

Enya no realiza tours debido a la forma en que crea su música. Este proceso incluye doblajes de su voz hasta en 80 ocasiones. Enya presenta su parte en forma individual, la cual es posteriormente acompañada con una especie de coro de voces.

Enya vive en un pequeño Castillo victoriano ubicado en Killiney, Dublin. Permanece soltera y no tiene hijos. Disfruta de las películas románticas en blanco y negro, de la pintura en acuarela y de los gatos. Apoya diversas causas caritativas dentro de las que incluyen el Hospital de los Niños de la Calle Temple, la Fundación para las Viudas y los Hijos de la Asociación de Bomberos Uniformados de la Ciudad de Nueva York, *United Way* de Taiwan y en el año 2002 donó 20,000 euros para que un grupo de niños que padecían de enfermedades terminales pudieran visitar Lapland y ver a Santa Claus.



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

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

*Enya is one of the most successful female artists of all time, selling over 80 million albums worldwide. Enya was born Eithne ("eh-n-ya" in Gaelic) Ni Bhronain on May 17, 1961 in Ireland. Her childhood was steeped in music since her older siblings, parents and grandparents were already musicians. Eithne has four brothers and four sisters. She originally sang with her family's band, Clannad, but left along with Nicky and Roma Ryan, when the band began to incorporate more of a pop sound. Enya, the band, is actually a trio that consists of Eithne, Roma Ryan, a lyricist and Nicky Ryan, a sound engineer and producer. Enya credits church music, classical music and Irish music for influencing her distinctive style which is most often described as New Age.*

Enya's big break came when she was contracted to provide music for the soundtrack of the 1986 BBC television documentary *The Celts*. She gained international recognition with the 1988 release of the single *Orinoco Flow (Sail Away)* from the album *Watermark*, which climbed to No. 1 in the UK chart. The album sold eleven million copies. Three years later, Enya won her first Grammy Award for *Shepherd Moons* which sold over 12 million copies and spent 238 weeks on the Billboard 200.

Her next albums *The Celts*, *The Memory of Trees*, and *Paint the Sky with Stars* were all considered great successes but it was her 2000 album *A Day Without Rain* that was her most successful to date. The 2005 album *Amarantine* won the Grammy Award for *Best New Age Album* for 2007, and marked Enya's fourth Grammy.

Enya does not tour due to the manner in which she creates her music. The process involves overdubbing her voice up to 80 times. She performs the vocals individually, which are then layered together to form a choir of voices.

Enya lives in a small Victorian castle located in Killiney, Dublin. She remains unmarried and has no children. She enjoys romantic movies in black and white, watercolor painting and cats. She supports many charitable causes including Temple Street Children's Hospital, Dublin, New York City Uniformed Firefighters Association's Widows and Children Fund, United Way Taiwan and in 2002 donated 20,000 euro so that a group of terminally ill children could fly to Lapland to visit Santa.

**Immigración • Immigration**

**SUS DERECHOS COMO INMIGRANTE:**

**Parte 3: Qué hacer si es arrestado por ICE**

Por Christopher Kerosky [www.youradvocate.net](http://www.youradvocate.net)

*Este artículo proporciona información más detallada acerca de los derechos de los inmigrantes en caso que sean arrestados por el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (U.S. Immigration and Customs Enforcement o ICE). La primera parte de esta serie de artículos exploró los derechos generales de los inmigrantes. La segunda parte trató el tema de qué hacer si es confrontado por ICE en su hogar, en su sitio de trabajo o en otras situaciones.*

**DERECHO A PERMANECER EN SILENCIO.** Si usted ha sido arrestado, usted no tiene que responder ninguna pregunta. Esto incluye información acerca de su sitio de nacimiento, cuándo y cómo vino a los EEUU, o inclusive cuál es su estatus migratorio. Esta situación es diferente a si ICE le pregunta sobre su estatus en público sin haberlo arrestado. Cuando le preguntan sobre su estatus en público, es necesario bajo la ley que usted tenga prueba de su estatus legal. Si usted no lo tiene, ICE puede acusarlo de un crimen. En el caso de ser arrestado por ICE, usted tiene el derecho a no revelar nada sobre su estatus, ya sea que usted tenga estatus legal o no. Si usted informa a ICE de que no se encuentra en los EEUU de manera legal, ellos pueden utilizar esta información para deportarlo.

**DERECHO A HABLAR CON UN ABOGADO.** Si usted es arrestado, informe a ICE que usted quiere un abogado. Si usted no tiene un abogado, ICE debe darle una lista de abogados gratuitos o de bajo precio. No responda ninguna pregunta o firme ningún papel hasta que usted hable con un abogado. Esto es especialmente importante ya que ICE algunas veces intentará que usted firme una "Orden de Partida Voluntaria" la cual dice que usted aceptó salir de los Estados Unidos o que admite haber utilizado documentos falsos. Esto usualmente un error. En la mayoría de casos aceptar la salida voluntaria significa que usted no podrá regresar legalmente a los Estados Unidos por, por lo menos, los próximos diez años y si usted intenta regresar ilegalmente, usted estará sujeto a una larga sentencia en prisión y a una prohibición permanente de entrar a los EEUU.

**DERECHO A UNA AUDIENCIA FRENTE A UN JUEZ DE INMIGRACIÓN.** La mayoría de personas que son arrestadas dentro de los Estados Unidos por ICE tienen el derecho a pedir una audiencia frente a un juez de inmigración. En la mayoría de casos, ICE no puede deportar a alguien sin haberle dado la oportunidad a estas personas de estar frente a un juez de inmigración. Una audiencia es muy importante para cualquier persona que tenga la posibilidad de permanecer en los Estados Unidos a través de otros medios, como la solicitud de asilo o a través de una petición de familiar.

Casi nunca es recomendable aceptar la partida voluntaria frente a un juez. Normalmente esto resulta en ser proscrito del país por diez años y proscrito de reunirse con su familia por todo ese tiempo. Casi siempre hay maneras para que un abogado pueda retrasar o incluso impedir su remoción de los Estados Unidos implementando ciertas defensas legales y derechos legales que usted pueda tener en corte.

**DERECHO A UNA FIANZA RAZONABLE.** En muchos casos, ICE establecerá una fianza para que una persona pueda salir libre mientras están a la espera de su audiencia con el juez. Si usted cree que su fianza es muy alta o si ICE le niega una, usted puede solicitar una audiencia para bajar o eliminar la fianza. Usted casi siempre tendrá derecho a solicitarle a un juez que establezca una fianza para usted. Normalmente, si usted paga la fianza establecida por el juez, usted será liberado en las próximas 24 horas.

**MARTIN LUTHER KING, JR. ANNUAL BIRTHDAY CELEBRATION • FREE Community Event • Sunday, January 15, 2012, 5:15-7:30**  
 Theme: "Freedom and Dignity for ALL People". Doors open at 4:45 pm, at the Santa Rosa High School Auditorium (with improved sound system), 1235 Mendocino Ave., Santa Rosa. Donations gratefully accepted to continue the annual event) Parking also free, in back of the auditorium off Ridgeway. Featuring long-time civil and human rights activist, **Elbert "Big Man" Howard**. Invocation by **Rev. Christopher Bell** of Unitarian Universalist Congregation of Santa Rosa. Performances by **Jacqueline Lawrence** (enacting Ms. Mamma); **Sena Kugbega Group** (African Drumming); **Take Jack** (acapella vocal group), and **The Celebration Mass Choir**. Youth oratories in the spirit of Dr. King, given on this year's theme, by middle school and high school students. Awards will be presented for the oratories and for the children's art contest. Parallel Children's Program for ages 4-8, featuring story telling, etc. Birthday cake and fellowship at the end of program. It's a family affair, admission is FREE, everyone welcome. **A day ON, not a day off!** - **Community Awareness day, Monday, January 16**, Community Baptist Church, 1620 Sonoma Ave. in Santa Rosa. For info re A day On: (707) 546-0744. Free events for the community Presented by the Martin Luther King Birthday Celebration Committee For further information, please call: (707) 795-1044 [MLKcelebrationSoCo.org](http://MLKcelebrationSoCo.org)

**YOUR RIGHTS AS AN IMMIGRANT**

**Part 3: What to do if you're arrested by ICE**

By Christopher A. Kerosky, Esq.

*This article provides more detailed information about immigrants' rights if they are arrested by the Immigration and Customs Enforcement ("ICE"). Part 1 explored immigrants' general rights. Part 2 discussed what to do if confronted by ICE at home, at work or in other situations.*

**RIGHT TO REMAIN SILENT**

If you are arrested, you do not have to answer any questions. This includes information about where you were born, when and how you came to the U.S., or even what your immigration status is. This is different than if ICE asks you about your status in public without an arrest. When they ask you in public, you are required by law to have proof of your legal status. If you do not, ICE can charge you with a crime. In the case of an arrest by ICE, you have the right not to say anything about your status, whether you have a legal status or not. If you tell them that you are not in the U.S. legally, ICE can use that information to deport you.

**RIGHT TO TALK TO AN ATTORNEY**

If you are arrested, tell ICE that you want an attorney. If you do not have one, ICE must give you a list of free or low-cost lawyers. Do not answer any questions or sign any papers until you speak to an attorney, especially important because ICE will sometimes try to make you sign an "Order of Voluntary Departure" saying that you agree to leave the U.S. or an admission that you used false documents. This is usually a mistake. In most cases agreeing to voluntary departure means that you will not be able to come back to the U.S. legally for at least 10 years, and if you try to come back illegally, you will be subject to a long prison sentence and a permanent bar from the U.S.

**RIGHT TO A HEARING BEFORE AN IMMIGRATION JUDGE**

Most people that are arrested inside the U.S. by ICE have the right to ask for a hearing before an Immigration Judge. In most cases, ICE cannot deport someone without giving them the opportunity to go before an Immigration Judge. A hearing is very important for any person who may have the possibility of staying in the U.S. through other means, such as asylum or through a family member.

It is almost never advisable to accept voluntary departure in front of a judge. It typically results in you being banned from the country for 10 years and prohibited from being reunited with your family for that time.

There are almost always ways for an attorney to delay or even prevent your removal from the United States by raising certain legal defenses and legal rights you have in court.

**RIGHT TO A REASONABLE BOND**

In many cases, ICE will set a bond so that a person can go free while they wait for their hearing with a judge. If you think that your bond is too high or if ICE denies you a bond, you can ask for a hearing with a judge to lower or eliminate the bond. You almost always have the right to ask a judge to set a bond for you. If you pay the bond set by the judge, you are usually released within 24 hours.

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



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



## REAL RESOLUTIONS FOR OUR CHILDREN AND FAMILIES

by Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

## PROPÓSITOS POSITIVOS POR NUESTROS NIÑOS Y FAMILIAS

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

"De ahora en adelante... "Nunca más..." Muchos aprovechamos el principio de año para declarar nuestras intenciones sobre lo que deseamos cambiar o mejorar en nuestras vidas. Hacemos propósitos de empezar o reforzar hábitos constructivos, y terminar o reducir los destructivos. Fijamos metas a corto y a largo plazo, y trazamos planes dirigidos al alcance de estas metas. Pensando en nuestro bienestar, y en el de nuestros niños y familias, hacemos promesas, con la mejor intención de cumplirlas. Sin embargo, son pocos los que logran mantener las llamadas resoluciones de año nuevo. "El infierno está lleno de buenas intenciones."

"Lo que mucho vale, mucho cuesta." No es nada fácil hacer cambios. El desarrollo de un hábito conlleva un mínimo de 21 días consecutivos. Y toma un promedio de siete intentos serios el poder dejar un hábito establecido. Cuando de adicciones se trata, es aún más difícil.

"Sí se puede." Con determinación, persistencia, apoyo, y ayuda profesional cuando sea pertinente, podemos convertir nuestras intenciones en acciones, y alcanzar nuestras metas.

"Lo prometido es deuda." Tomemos conciencia de lo que deseamos cambiar, y decidamos comprometernos a estos propósitos.

## Propósitos positivos para la salud física:

- Comer más frutas y verduras. • Comer menos golosinas.
- Ejercicio diario. • Suficiente descanso.
- Reducir o eliminar el alcohol y el cigarro.

## Propósitos positivos para el funcionamiento del cerebro:

- Leer diariamente. • Aprender un idioma.
- Practicar arte y música. • Visitar lugares educativos (bibliotecas, museos, teatros, naturaleza).
- Reducir actividades pasivas (ver televisión).

## Propósitos positivos para el Bienestar Emocional:

- Expresar afecto a mis seres queridos diariamente.
- Dedicarle a cada niño tiempo especial regularmente.
- Pasar tiempo divertido con la familia regularmente.
- Reducir la desorganización en el ambiente familiar.
- Eliminar el maltrato y la violencia familiar.

"El que mucho abarca, poco aprieta." Comenzar emprendiendo pocos cambios simultáneamente, e ir aumentando según los nuevos hábitos se vayan cimentando.

"Las palabras se las lleva el viento." Es importante tomar acción. Decidir tomar medidas específicas y realistas que podamos llevar a cabo regularmente, integradas a nuestro diario vivir. Establecer metas diarias, semanales, mensuales, según sea apropiado. Identificar las circunstancias que facilitan y las que obstaculizan el mantenernos fieles a nuestras intenciones. Aumentar la presencia de los factores facilitadores, y evitar las personas, lugares y situaciones que interfieren con nuestros propósitos.

"La fe mueve montañas." Buscar inspiración y ánimo, para fortalecer la determinación. Mantener la meta en la mira. Conservar una actitud optimista. Celebrar cuando nos comportamos de acuerdo a nuestros propósitos, y las aproximaciones a nuestras metas.

"Paso a paso, se llega lejos." La persistencia paga. Habrá obstáculos, deslices, y recaídas. Lo crucial es volver a emprender la marcha. "Para atrás, ¡ni para coger impulso!"

Escuche a la Doctora Marisol en Nuestros Niños los domingos de 8 a 9 AM en KBBF 89.1 FM, Latino Mix 100.7/105.7FM, Tricolor 99.5 FM, José 107.1 FM y KMBX 700 AM. Para más información, llame al 1-866-99NINOS, visite [www.nuestrosninos.com](http://www.nuestrosninos.com), y visite la página de Programa de Radio Nuestros Niños en Facebook.

## Trabajos de Costura

Se suben bastillas.  
Se cambian cierres.  
Se ajusta la ropa a su medida.  
Precios razonables  
Se hacen cortinas para ventanas  
707. 548.8552 o 566.8410



## Lupe

Clothing  
Repairs  
Alterations  
Reasonable  
Prices  
Santa Rosa

"From now on..." "Never again..." In the beginning of a new year, many of us declare our intentions about what we want to change or improve in our lives. We resolve to start or strengthen constructive habits, and end or decrease those which are not. We set short and long term goals, and draft plans directed to the meeting of these goals. Thinking about our well-being and that of our children and families, we make promises, with our best intentions to keep them. Yet, few people keep and reach the so-called New Year resolutions. A saying in Spanish states "Hell is full of good intentions."

"What is worth much, costs much." Making changes is not easy at all. The development of most habits takes a minimum of 21 consecutive days. And it takes an average of seven serious attempts to break a well-established habit. When it comes to addictions, it is more difficult.

"Yes we can." With determination, persistence, support, and professional help when needed, we could turn our intentions into actions, and reach our goals.

"One is indebted to what one promises." Let's determine what it is we want to change, and decide to commit to these intentions, letting others know about it.

## Resolutions for Healthier Bodies:

- Eat more veggies and fruit • Eat less junk food
- Exercise regularly • Get enough rest
- Reduce or eliminate alcohol and tobacco use

## Resolutions for Brain Functioning:

- Read on a daily basis • Learn a language
- Practice art and music • Visit educational places (libraries, museums, theaters, nature)
- Reduce passive activities (TV watching)

## Resolutions for Emotional Well-Being:

- Express affection to loved ones every day
- Dedicate one-on-one time to each child regularly
- Schedule fun times with the family on a weekly basis
- Reduce clutter and chaos in the home environment
- Eliminate mistreatment and violence at home

"One at a time." It is better to attempt few changes simultaneously, and increase these once the new habits become established.

"Actions speak louder than words." It is more effective to put into practice specific realistic measures which can be implemented regularly as part of our daily living. Set daily, weekly, and monthly goals. It helps to identify those circumstances which facilitate and those that hinder staying faithful to your plan. Increase the presence of facilitating factors, and avoid or minimize contact with people, places and situations that interfere with your intentions.

"Faith moves mountains." To strengthen your determination, seek inspiration and encouragement. Keep your goal in mind. Preserve an optimistic attitude. Celebrate when you act in accordance to your intentions and approach your goals.

"Step by step, we can go far." Persistence pays. There will be obstacles, slips, and relapses. It's a matter of "getting back on the horse."

Listen to Doctora Marisol on Nuestros Niños on Sundays from 8 to 9 AM on KBBF 89.1 FM, Latino Mix 100.7/105.7FM, Tricolor 99.5 FM, José 107.1 FM and KMBX 700 AM. For more information, call 1-866-99NINOS, visit [www.nuestrosninos.com](http://www.nuestrosninos.com), and the Programa de Radio Nuestros Niños Facebook page.

## ¿CUIDADO CON LA TELEVISIÓN!

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

El adolescente promedio en los Estados Unidos pasa alrededor de ocho horas al día conectado a algún aparato electrónico, tal como televisión, computadora, teléfono celular, iPod, o video juego. El uso excesivo de estos aparatos ha dado lugar a la pérdida de potencial intelectual y física, y a una interrupción de la conexión entre los miembros de la familia. Por desgracia para la nueva generación, estos comportamientos están comenzando muy temprano en la vida. Un ejemplo de ello es un reciente estudio que muestra que alrededor del 50% de los niños de 1 año ya han jugado con un iPhone.

## ¿CÓMO UTILIZAN LOS PADRES LOS TELEVISORES CON LOS NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS?

Muchos niños viven en una situación en la que se enciende el televisor en el momento en que despiertan, y pasan la mayor parte de su día ya sea viéndola o teniéndola como ruido de fondo mientras los padres realizan sus actividades diarias como cocinar, estudiar, limpiar la casa, navegar en internet o viendo la televisión ellos mismos. En general, los padres ahora están más tentados que nunca en tomar un descanso de sus responsabilidades de cuidado de los niños mediante la conexión de su bebé o niño pequeño a la televisión.

## ¿QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES?

Aparte de los beneficios de los programas educativos en la televisión que pueden ayudar a los preescolares a aprender el alfabeto, los colores, formas, e incluso algunas habilidades interpersonales, los estudios han demostrado ningún beneficio para los niños menores de dos años. Efectos adversos de la televisión en el cerebro de los niños han sido documentados en términos de potencial de daño cerebral, incluyendo convulsiones, y un cerebro subdesarrollado. Un niño de un año viendo televisión estará estimulando las células del cerebro de una manera que no va a utilizar en la vida diaria, y no va a entender los conceptos del programa de televisión, no importa cuán "adaptado" o "educativo" sea el programa. El mismo niño podría estar siendo estimulado en sus capacidades audiovisuales y táctiles de muchas otras maneras, con juguetes y actividades que podrían ayudarlo a ser más activo. En conclusión: Los niños menores de dos años no deben ver la televisión y son mucho mejor estimulados con actividades creadas por las personas que son responsables de su cuidado.

## ALTERNATIVAS A LA TELEVISIÓN

Puesto que los padres tienen el riesgo de utilizar la televisión como niñera mientras hacen la cena u otros proyectos, tal vez una buena idea es que el niño participe en actividades similares. Por ejemplo, el nieto de mi amiga Carol, de 14 meses, tiene un pequeño armario en la cocina que está lleno de utensilios plásticos de cocina. Mientras mamá y papá cocinan, el bebé saca sus cacerolas y tapaderas, y una cuchara grande, y juega moviéndolas y golpeándolas. Cuando están listos para la cena, sus utensilios se vuelven a colocar en el armario hasta la próxima vez. Como no hay necesidad de lavar sus utensilios, todos quedan contentos. Otras tareas y juegos simples que los niños pequeños pueden realizar mientras los padres están ocupados incluyen pintar con los dedos, dibujar, jugar con juguetes musicales, bloques, y muchas otras actividades que no requieren mucho tiempo ni dinero para crear.

Por supuesto, no hay actividad mejor para su bebé que aquella que realiza conjuntamente con usted: leer libros, jugar juntos, cantar o simplemente hablar con ellos, las cuales pueden estimular su desarrollo en formas que la televisión nunca logrará.

"De La Mano" es un proyecto de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Para más información visita [delamanoprimeros5.org](http://delamanoprimeros5.org).

## WATCH OUT FOR THAT TV!

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

Licensed clinical psychologist  
santa rosa community  
health centers

Anyone who's lived with a teenager knows that excessive use of the TV, computer, cell-phone, iPod, or video games leads to the loss of intellectual and physical opportunities, and a disruption of family connection. Unfortunately for the newest generation, these behaviors are starting too early in life. An example of this is a recent study showing that about 50% of one year olds have already played with a smart phone.

## BABIES AND TELEVISION

Many small children live in situations where a TV is turned on as soon as they wake up, and they spend most of their day either watching it or having it as background noise while parents perform their daily activities, such as cooking, studying, cleaning the house, navigating the internet, or watching TV themselves. In general, parents are now more tempted than ever to take a break from their childcare responsibilities by connecting their infant or toddler to the TV.

## RESEARCH RESULTS DISCOURAGE TELEVISION

Though educational TV programs may help preschoolers (age four and five) learn the alphabet, colors, shapes, and even some interpersonal skills, studies have shown no benefit for children under two years old. Adverse effects of TV on children's brains have been documented, including potential brain damage, such as seizures or an underdeveloped brain. The brain cells of a one year old watching TV are stimulated in ways he will not use. He will not understand the concepts of the TV program, no matter how "kid friendly" or "educational" the program is. The same child could be playing and stimulating all his senses—hearing, sight, touch, taste, and smell—while participating in activities that keep his whole body active. The bottom line? Children below two years old should not watch TV, and they get much more healthy stimulation from activities created by their caregivers.

## TV ALTERNATIVES

Instead of using the TV as a babysitter while they make dinner and/or other projects, parents can involve their children in similar activities. For example, my friend Carol's 14-month-old grandson has a small cupboard in the kitchen that is filled with plastic storage containers. While mom and dad cook, he gets out his bowls and lids and a big spoon and stirs and bangs. When they're ready for dinner, all his "cooking" toys go back in the cupboard until next time. Other simple ideas and games kids under two can do while parents are occupied include playing with musical toys, blocks, or balls, and many other activities that don't require much parental time or money to set up.

Of course, the best activities to build strong relationships and develop your baby's brain are those she can do with you: playing together, singing or simply talking together, and reading books. These activities stimulate healthy and happy development in ways that television can't.

Hand in Hand is a Project of First 5 Sonoma County. For more information, visit [handinhandfirst5.org](http://handinhandfirst5.org).



Every child deserves a family...  
Do you have space in your home, in your heart?

We are looking for families  
...to provide temporary foster care  
...to adopt and provide a forever family

## Cada niño merece una familia...

## ¿Tiene espacio en su hogar, en su corazón?

Buscamos familias...de cuidado de crianza temporal  
...de adopción para siempre

P.O. Box 2079, Sebastopol, CA 95473

[www.tlc4kids.org](http://www.tlc4kids.org) Calif. license #496800950 & #496800889

For information in English call  
(707) 823.7300 ext. 220

Para información en español llame  
(707) 823.7300 ext. 234

Salud • Health

MEDITAR PARA REDUCIR EL ESTRÉS MEDITATE FOR LESS STRESS

Por Mónica Anderson

By Monica Anderson

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

*Less Stress. What does that look like? This was a question that I was asked this week by my best friend. She has been told by different health sources to reduce her stress level. It has been blamed for various ailments from musculoskeletal, immune*

del estudio tone – pilates, baile, yoga  
 “Menos estrés ¿Cómo es que se luce con esta actitud? Esta fue una pregunta que me hizo mi mejor amiga esta semana. Diferentes fuentes de salud le habían proporcionado recomendaciones para reducir el nivel de estrés. El estrés ha sido culpado por varios achaques que van desde los músculos esqueléticos, debilidad en el sistema inmune, letargo, cansancio, depresión, por tan sólo mencionar algunos ¿Cómo puede reducir el estrés? ¿Qué puede hacer uno para reducir el estrés? En esta sección exploraré diversas formas para reducir el estrés durante los próximos meses.

El meditar puede ser una posibilidad de solución. Exploreemos esta opción. A continuación presentaré lo que yo he experimentado con la meditación y las experiencias que he obtenido de ésta. Las modalidades que he tratado pudieran funcionarle. Mis técnicas son mis técnicas. Cada uno de nosotros tiene su propia forma para modificar y ajustar las suyas a su gusto y comodidad. Estas técnicas funcionan sólo si sentimos que hay conexión con cada una de ellas y pueden funcionar de acuerdo a nuestro estilo de vida, nuestra cultura y nuestros valores en este momento.

**meditar** (Del lat. *meditār*): Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo. U. t. c. intr. (Real Academia Española)

Algunas personas meditan al “dejar vacía la mente” ¿Acaso usted puede dejar de pensar? Yo personalmente lo he tratado y he fracasado. He tratado de “mantenerme en el momento presente” y he fracasado. Soy una persona que se mantiene viajando a través del tiempo. Mi mente siempre viaja al pasado... ayer quise hacer un gesto con la mano a una mujer que iba conduciendo un automóvil color plata cuyo frente tenía una corona navideña. Esta mujer ocupó mi espacio de estacionamiento en el centro comercial de Montgomery Village. Así es, después empecé a meditar sobre el hecho de que era mejor llenar el tanque de gasolina de mi automóvil, de otra forma no iba poder ir a trabajar la mañana siguiente ¿Qué voy a hacer de cena esta noche? Son eventos del pasado, presente y futuro que aparecen en mi mente en tan sólo milésimos de segundos mientras me encuentro sentada en el asiento del frente de mi automóvil ¿Acaso usted puede realmente “calmar” su mente y sentirse y ser un “barco vacío”? “La práctica, mi pequeño saltamontes” me dice mi mente, mientras hace alusión a un joven David Carradine quien se encuentra vestido en su bata de meditación. Esto es lo que surge después de realizar mi primera meditación.

Sin embargo, no renuncié a mis intentos. Empecé a percatarme de la forma tan rápida en que mi mente viaja de un evento a otro. Las personas que practican yoga nombran a esto “mente de chimpancé”. Si mi mente tiene esa rapidez para ir de un evento a otro, es mejor que continúe practicando. Lo hice. Empecé a buscar clases. Encontré la clase de *Primordial Sound Meditation* (Meditación de Sonido Primordial) en donde se me proporcionó mi mantra personal. Está compuesto de un pequeño grupo de sílabas que repeta una y otra vez mientras me encontraba sentada durante las mañanas y las noches. Fue una técnica efectiva por un tiempo y posteriormente no hice uso de ella por uno o dos días. De repente mi formación católica me hizo sentir cierto remordimiento. La forma como pude superar ese remordimiento fue el decir “¡Olvídalo!” Por la que esta estresante situación que buscaba ayudar a eliminar el estrés tuvo una duración de alrededor de seis meses. La lección que aprendí de esta experiencia fue, el ser yo misma es algo bueno. También compré un cojín color púrpura para meditar que cuando estaba cerca de donde me sentaba, era tiempo de dedicarlo a mí y a mi práctica de meditación. Estaba aprendiendo a disfrutar de pasar tiempo sola.

No renuncié. A mi esposo y a mí se nos preguntó si alguna noche nos gustaría asistir a clases de meditación. Fue maravilloso el estar en una habitación después de salir del trabajo sentarse y permanecer calmada e imaginar y decir el mismo mantra por una o dos horas. Si tenía un día particularmente difícil, en algunas ocasiones me quedaba dormida y despertaba avergonzada esperando que nadie hubiera escuchado mi fase prematura de ronquidos – una exhalación que sacude. Quedé atrapada en esta situación por un tiempo, adquirí una cinta grabada y la tocaba todas las noches mientras me encontraba sentada sobre mi cojín color púrpura. Estábamos practicando en forma regular y pensamos que ya estábamos listos para tener la experiencia Ashram de un fin de semana. Fue muy emocionante y maravilloso el sentarme con otro grupo de personas de quienes yo pensé estaban muy dispuestos a participar. Entonces, un sábado, el gurú se apareció. Todos empezamos a corear (¡fue maravilloso!), después se llegó la hora de ir hacia el gurú y besarle sus pies en una actitud de prostración. Eso fue todo. No iba a besar los pies de una mujer. No la conocía. No era ni mi gurú, ni mi profesora. Ése fue el final de esa experiencia. No me sentía lista para un gurú. Ya le crucé esa opción de mi lista. La lección que aprendí fue, sí, pudiera ser que necesitara un profesor pero mi formación cultural no incluía el tener a un gurú. Especialmente uno que esperara que sus pies fueran besados como forma de reverencia.

Recapitulando mis humildes experiencias en cuanto a la meditación esto es lo que puedo concluir:

- El pasar tiempo en la soledad es bueno.
- Un cojín y un espacio regular para practicar la meditación es bueno.
- Necesito un guía o un profesor.
- La práctica realizada periódicamente en grupo fue un bueno para mí.

No renuncié. El próximo mes continuaré con otras historias sobre la meditación como una forma para reducir el estrés. Mientras tanto, empiece a obtener sus propias experiencias en la meditación y busque cuál es el camino que debe de seguir.

system weakness, lethargy, exhaustion, blues to name a few raps. How do you reduce stress? How do you do this? I will be exploring various ways of de-stressing in the next few months.

To meditate may be one possibility. Explore this. I did and here are my humbling experiences. The modalities I attempted may work for you. My lessons are my lessons. We each have our path to modify and tweak to make it our own. These techniques work only if they speak to us individually and can work in our lifestyle and our culture and our values and at this moment.

**med-i-tate** [med-i-teyt]: to engage in thought or contemplation; reflect. (Google dictionary)

Some meditate by “emptying the mind”: Can you stop your mind from thinking? I’ve tried this. I failed. “Stay in the present moment.” I failed. I am a time traveler. My mind goes to the past... yesterday I wanted to “hand gesture” the woman in the silver minivan with the wreath on the front grill after she took my parking space at Montgomery Village. Oh yes, then after I meditate, I better fill my gas tank or I won’t make it to work in the morning. What should I cook tonight for dinner? Past, present, future items flash within milliseconds while sitting on my cushion. Really, can you “calm” your mind to sit and be an “empty vessel?” “Practice, Grasshopper”; my mind says, seeing young David Carradine in a robe. This is what my early meditation practice looked like.

I didn’t give up. I started realizing how jumpy my mind was. Yogis call this “Monkey Mind.” If my mind is so flighty, I better continue practicing. I did. I start-ed looking for classes. I found Primordial Sound Meditation where I was given my own personal mantra. It was a short set of syllables that I repeated over and over again while sitting morning and night. It was effective for awhile and then I missed a day or two. My Catholic upbringing, brought up guilt. The way I dealt with guilt during those days was to say “forget it!” So this stressful situation to help distress lasted about six months. My take home lesson from this experience was, being by myself was a good thing. I had also bought myself a purple meditation cushion that when my seat surrendered into it, it was time for me and my practice. I was learning to have alone time.

I didn’t give up. My husband and I were asked to go to a meditation class one evening— great being in a room of after work folk sitting quietly all imagining the same mantra for an hour or two. If I had a particularly hard day, I would fall asleep and wake up embarrassed hoping someone did not hear my premature snoring phase— one jolting snort. I stuck with this for quite a while by buying a recorded tape and playing it every evening while sitting on my purple cushion. We were practicing quite regularly and we thought we were ready for the weekend Ashram experience, exciting and very wonderful to sit with another group of what I thought were like minded folks. Then one day, Guru was on site. We all chanted together (that was cool!) and then it was time to go up to the Guru and kiss her feet in a prostration pose. That’s it. I was not going to kiss a woman’s feet. I didn’t know her. She wasn’t my guru or teacher. That was the end of that experience. I wasn’t ready for a Guru. Check that one off my list. My lesson was, yes, I may need a teacher but my cultural upbringing did not include having a Guru. Especially one that expected her feet kissed in reverence.

Recap ing my experiences so far: Alone time is good; a cushion and a regular space to practice is good; a guide or teacher: Periodic practice with a group was good for me. I didn’t give up. Next issue: more meditation stories as a stress reliever. In the meantime, have your own “meditation” experiences and know that your path is yours.

UNA OPORTUNIDAD PARA RENACER

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina



Foto de Noris de/Photo of Noris by Ruth González

*La vida del ser humano tiene ciclos individuales y colectivos o sociales. Esto es claro en las etapas por las que pasa el ser humano en su desarrollo físico y mental; de la infancia pasa a la niñez, a la adolescencia, a la juventud, a la vida adulta o madurez hasta*

**llegar a la vejez.** Las sociedades también pasan por ciclos donde nacen crecen y envejecen pero además tienen los ciclos que se repiten cada año y que sirven como la luz de los foros en el mar que orientan a los barcos. Estos ciclos sociales ayudan a los individuos a retornar periódicamente al lugar de origen, desde donde partieron, con la intención de renovar, de renacer y prepararse para otro proceso de crecimiento mental y espiritual. Estos rituales, ceremonias y ciclos lo encontramos en todas las sociedades organizadas que han existido en el planeta.

¿Cómo sería el paso de los años si no tuviésemos las navidades, si no pudiésemos retornar al nacimiento simbólico interno? Muchos de nosotros sólo nos enfocamos en esta celebración desde las perspectivas de las fiestas, las decoraciones, los regalos y muchas veces el estrés y las preocupaciones de todo lo que tenemos que hacer con la familia no nos permiten ver el otro aspecto tan importante de esta celebración, *El Renacimiento Interno Personal.*

Durante este proceso de compras, de buscar regalos para los hijos, familiares y amistades, de preparar la fiesta navideña, nos deslumbramos por la cantidad de cosas que podemos comprar y los costos de éstas. Fácilmente empezamos a compararnos con los demás, típicamente de dos formas: una es, sintiendo que somos inferiores a otras personas porque ellos tienen más dinero y pueden comprarles a sus hijos y familiares regalos más costosos. Desde esta perspectiva sentimos que somos menos que los demás y que la vida es injusta con nosotros.

Otra forma es sintiendo que somos superiores a otras personas porque tenemos un poco más y pensamos que somos mejores que ellos. Esta situación no sólo sucede en navidades sino frecuentemente en nuestras vidas. Si nos observamos cuidadosamente la mente tiende a jugar este juego de inferioridad y superioridad lo cual genera una cadena de emociones que nos producen sufrimiento. Sufrimos porque estamos creyendo algo que no es cierto, nuestro valor no es por las cosas materiales que tenemos sino por la esencia espiritual que somos. No valemos porque seamos famosos, mejor vestidos, un coche caro, porque somos bien parecidos, una casa costosa, tenemos trabajo o somos líderes, nada de esto nos hace mejores, pero tampoco nos hace peores no tenerlo.

Las navidades es una rito de renacimiento simbólico interno a través de la imagen del nacimiento de un ser inocente, que no tenía que poseer bienes para tener un profundo valor. Esta es una gran oportunidad para retomar esta celebración y renacer el Cristo que está en cada ser humano que no es superior o inferior a nadie sino que es igual en cada ser humano.

AN OPPORTUNITY FOR REBIRTH

By Noris Binet sociologist /consultant for latino affairs

*The human life cycle has individual and collective or social cycles. These cycles are obvious in the different physical and mental stages of our aging process: infants enter childhood, children enter adolescence, young adults enter adulthood and adults mature into old age. Societies also go through cycles of birth, growth and maturity yet they also have annually occurring cycles that serve to orient us as guiding lights would for ships out at sea. These social cycles help individuals to return periodically to their place of origin, from where they started, with the intention of renewal, of rebirth and an opportunity to prepare for another process of mental and spiritual growth. These rituals, ceremonies and cycles can be found in all organized societies that have ever existed on the planet.*

How would the years pass by if we had no Christmas, if we could not return to our symbolic internal birth? Many of us only focus on this event from the perspective of the parties, decorations, gifts and many times the stress and concerns all that still needs to be done. This does not allow us to see the other important aspect of this celebration, *Internal Personal Renaissance.*

As we entered the holiday process of looking for gifts for children, family and friends and preparing for the Christmas party, we were dazzled by the amount of things we could buy and their costs. It becomes easy to compare ourselves to others and it typically happens in one of two ways. We can develop a feeling that we are inferior to others because they have more money and can buy their loved ones expensive gifts. This perspective makes us feel that we are less than others and that life is unfair to us.

Or we feel that we are superior to others because we have a little more and think we’re better. This happens not only at Christmas but often in our lives. If we carefully observe our mind we’ll notice that it tends to play this game of inferior-ity and superiority which generates a string of emotions that cause us suffering. We suffer because we believe what is not true; our value is not based on material things but by the spiritual essence of who we are. We do not value our-selves more because we are famous, better dressed, own an expensive home or car, are good looking, employed or are leaders. None of these things make us better humans nor does there lack leave us worse off without them. It is our spiritual essence that is truly valued.

Christmas is a symbolic rite of internal rebirth through the image of the birth of an innocent who didn’t own possessions in order to have profound value. This is a great opportunity to take up this celebration and have the Christ in every person reborn: superior or inferior to no one but the same in every human being.

**CUIDE SU CORAZÓN.** *Sabía usted que... Uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades del corazón.* ¡Pero usted puede hacer algo para prevenirlo! En las sesiones educativas de *Su corazón, su vida* usted: Aprenderá como mantener sano su corazón y también los de su familia; Encontrará distintas maneras de hacer mas actividad física, comer de manera saludable para el corazón, mantener un peso saludable y no fumar; Aprenderá como hablar con su familia, vecinos y amigos sobre las enfermedades del corazón; Gozará de juegos, dramatizaciones y otras actividades que hacen divertido el aprendizaje. Obtendrá material para llevar a su casa que puede compartir con otros. Las sesiones se realizarán una vez por semana durante 10 semanas. *Patrocinado por: La Sistema de Salud de St. Joseph of Sonoma County; Petaluma Valley Hospital, Groverman Hall; Los Viernes a las 5:30 de la tarde. Las clases empiezan el: 27 de enero, 2012. Para mayor información o para inscribirse, llame a: 707 547-4602. ¡Mas vale prevenir que lamentar! Participe en el proyecto de salud comunitaria. Su corazón, su vida. Las sesiones son gratis. Todos los que finalicen las sesiones recibirán un certificado.*

PILATES TONE KIDS ZUMBA  
BAILE TONE SPRINGBOARD  
YOGA TONE HIP HOP

PILATES DANCE YOGA

**Especial para principiantes**  
 Pruebe por un mes.  
 Clases ilimitadas por tan sólo \$50  
 ¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

**Beginner's Special**  
 Try for one month.  
 Unlimited classes for only \$50

**We have ZUMBA classes every day!**

850 fourth street, santa rosa, ca 95404  
 {t} 707 526 3100  
[www.tonefitness.com](http://www.tonefitness.com)

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

**EMPLEOS / JOBS**

**TAX PREPARERS NEEDED. Bilingual preferred** to work part of January and all month in February, part-time, 2 yrs exp., CTEC & IRS Registered. Call Ron at 707-893-7188.



**Se necesitan trabajadores. Now hiring**  
**Healdsburg office 707.433.5554**  
**Napa office 707.265.9911**  
**Petaluma office 707.762.4447**  
**Fairfield office 707.429.0200**  
**Sonoma office 707.939.4900**  
**Ukiah office 707.462.1113**  
**www.starhr.com**

**DEVELOPMENT DIRECTOR NEEDED.** Part-time, flexible hours. Create new markets for *La Voz Bilingual Newspaper* advertising and outreach. Interface with nonprofits, wineries, construction and landscaping firms to promote them or the people they serve, or their employees with features in *La Voz*. Outreach to new school districts for classroom copies and back issues. Create your own opportunity for extra income. Commission basis. E-mail **Ani Weaver, Publisher, at ani@lavoza.us.com**

**Sales Rep(s) Needed.** Part-time, flexible hours. Advertising sales; underwriting or financial support for features; subscriptions. Create your own opportunity for extra income. Commission basis. E-mail **Ani Weaver, Publisher, at ani@lavoza.us.com**

**SPANISH — ENGLISH EXCHANGE CLASS**  
 • All levels are welcome; Learn the Spanish that's important to you; Meet a partner who will speak Spanish with you 1-on-1; Help someone learn English. Meet outside of class to exchange even more.

**CLASE DE INTERCAMBIO INGLÉS-ESPAÑOL**  
 • Todos son bienvenidos, no importa el nivel; Aprenda el inglés que le interesa a usted; Hable inglés con un compañero(a) persona a persona. Ayude a su compañero(a) a aprender el español; Después de la clase reúnanse y platiquen más; En la clase aprenderá el inglés y cómo hacer los intercambios.

Donde: 680 Robinson Road, Sebastopol, salida de Bodega Ave (Hwy12). Entrada variable de \$2 a \$10 por cada clase (de \$18 a \$90 por 9 clases). Usted decide lo que pueda pagar. Los intercambios afuera de la clase con su compañero son gratis, por supuesto. Los miércoles/Wednesdays de las 7-9pm. La primera clase: 1 de febrero. Llame a Benjamin al 707-829-9298. benlev2@yahoo.com

**SHOW DE MARIN: EL ARTE DEL CONTINENTE AMERICANO • MARIN COUNTY SHOW: ART OF THE AMERICAS • FEBRUARY 25-26, 2012**

Ahora en su 27to. aniversario, ya es reconocida como una de las exhibiciones más sustanciales, con el mercado más extenso enfocado en las artes indígenas de Norte, Centro y Sudamérica. Esta exhibición reúne a los más reconocidos y apasionados comerciantes, coleccionistas y artistas de todo el mundo. Es un evento que está dirigido a personas de todas las edades, culturas e intereses. Más de 10,000 obras antiguas y contemporáneas son presentadas —cerámica, piedras preciosas, canastas, textiles, escultura, pintura, fotografía, y muchas otras más. Conferencias y presentaciones fascinantes.

Our 27th anniversary. One of the most substantive, extensive marketplaces focused on indigenous arts from across North, Central and South America. The show brings together top and passionate dealers, collectors, & artists from across the world. Something for every age, culture and interest. Over 10,000 antiques and contemporary works — pottery, beadwork, baskets, textiles, sculpture, painting, photography, and more. Compelling lectures and presentations: **Marin Civic Center Exhibit Hall, \$15. marinshow.com**

**CLASES GRATUITAS DE INGLÉS (ESL)**

La Universidad Estatal de Sonoma  
 1801 East Cotati Ave, Rohnert Park, CA  
**Empieza el 6 de marzo al 3 de mayo, 2012,**  
**martes y jueves de 6:30 a 8:30 PM**

*Práctica conversación, audio y gramática, entre otros.*

**FREE ENGLISH (ESL) CLASSES March 6 – May 3, 2012**

SSU, 1801 East Cotati Ave., Rohnert Park  
 Tuesday and Thursday evenings, 6:30-8:30pm  
**Practice conversation, listening, grammar, reading and writing skills**

Para mayor información sobre cómo inscribirse en estas clases, favor de comunicarse con:  
**Ron Bradley (instructor) mail@globaltefl.org**  
**Barbara McCall at 707.664-2742**  
**barbara.mccall@sonoma.edu**

**MOLLY MAID NECESITA DE PERSONAS PARA LIMPIEZA DE CASAS**

Buen horario para disfrutar de la familia. De lunes a viernes de 8 am a 4:30 pm. No se requiere trabajar de noche o fines de semana. Se requiere de licencia de manejo de CA. Buen sueldo. Entrenamiento pagado. No se requiere de experiencia, si la tiene mejor. No requiere ser bilingüe, si sólo habla español, no hay problema. Si está interesada en trabajar con nosotros, visítenos en **1160 Industrial Ave., Suite "H", en Petaluma**, de lunes a viernes de 9:00 am a 4:00 pm. **707.769.0770.**

**MOLLY MAID NEEDS HOUSE CLEANERS**

Family Friendly Hours. Mon-Fri 8-4:30. No Nights or Weekends. CA Drivers License REQUIRED. Great Pay. Paid Training. Experience a plus, but not required. Bilingual a plus. Spanish only ok. If interested come to **1160 Industrial Ave., Suite "H", Petaluma, 707.769.0770.** Mon – Fri 9 am to 4 pm.

**¿BUSCA TRABAJO?**

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! **Orientaciones en español:** jueves a las 10 de la mañana; Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

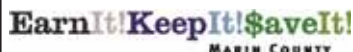
**LOOKING FOR WORK?**

FREE employment & training services! **Orientations in English:** Monday – Friday at 1:30 p.m. Please bring your Driver's License and Social Security Card

**(707) 565-5550**

**Sonoma County Job Link**  
**2227 Capricorn Way, Suite 100**  
**Santa Rosa, CA 95407**  
**www.joblinksonomacounty.com**

**SERVICIOS • SERVICES**



**Rápido, confidencial, gratis, Preparación de Impuestos para la Comunidad:**

¡Ahorre dinero y reclame los créditos de impuestos que obtuvo en el año de 2011! Si su ingreso fue menor a \$50,000 en el año, visite **www.earnitkeepitsaveit.org** o comuníquese al 211 para obtener la dirección del lugar más cercano a usted.

**Fast, Confidential, Free, Community Tax Preparation:**

Save your Money and claim the tax credits you earned in 2011! If your income was under \$50,000/year, visit **www.earnitkeepitsaveit.org** or call 211 to find a location near you.

**DECLARACION DE IMPUESTOS / TAX PREPARATION SERVICES.**

Devolución de impuestos de cheque, tarjeta, o depósito directo/ Refund by check, card, or direct deposit. Bajo precio/low prices. Dentro de/ inside **CASH STATION, 711 Stony Point Rd., Suite 7.** Appointment/cita **707-893-7188.**

**fotos photos**  
**www.lavoza.us.com**



Fotografía de / Photo by **Ani Weaver, La Voz**

**EL MERCADO DE LOS GRANJEROS DE SANTA ROSA ACEPTA LAS TARJETAS EBT DE ESTAMPILLAS DE COMIDA. Adquiera alimento fresco y a precios accesibles utilizando su tarjeta EBT de estampillas de comida en el mercado de granjeros de su localidad. Todas las mañanas los días miércoles y sábados, de 8:30 AM a 12:00 del mediodía. En el estacionamiento del Edificio de los Veteranos, ubicado en 1351 Maple Ave., en Santa Rosa, Ca. Se dispone de estacionamiento amplio y gratis. Correo electrónico: foodandfarm@hotmail.com. Aun en días con lluvia o soleados, el mercado siempre está abierto. Grandes cantidades de hermosas lechugas, cajas de betabels "baby", coronas de ajo, flores, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.**

**SANTA ROSA FARMERS MARKET ACCEPTS FOOD STAMP EBT CARDS. Turn your Food Stamp EBT card into fresh, affordable food at your local Farmers Market. Wednesday and Saturday mornings 8:30 am to noon. Veterans Building East Parking Lot, 1351 Maple Avenue, Santa Rosa, CA. Easy and free parking on site. email: foodandfarm@hotmail.com. Rain or shine the market is open. Loads of lovely lettuce, boxes of baby beets, garlands of young garlic. Flowers. Fresh fish. Vegetable starts. Meet for breakfast coffee or lunch.**

**RENTALS • ALQUILER**

**APARTAMENTOS**

Para personas de 62 años o mayores \$703 por apartamento de una recámara, servicios incluidos. Programa de alimentos ofrecidos en el complejo y actividades. Cercano a centros comerciales y a paradas de autobuses. Llame para mayores detalles. **707.544.6766**

**APARTMENTS FOR SENIORS 62+ \$703 One bedroom. Paid utilities. Meal program site. Activities. Near shopping and bus line. Call for details 707.544.6766**  
**Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa**

**CLASES • CLASSES**

**CLASES DE GUITARRA, BAJO Y PIANO** para todos los niveles y edades **GUITAR, BASS & PIANO LESSONS** all levels and ages. Santa Rosa **707.576.8623**

**¿BUSCA ALQUILER? Apartamentos/Casas Precios sujetos a cambio Move-in Specials!**

**Santa Rosa \$175** Espacio para almacén, localizado justo debajo del apartamento # 717. Tiene 567 pies cuadrados.

**715 Mendocino Ave**

**\$775** Apto. de 1 recámara en Coddington, sala, comedor, closet grande, lavandería, incluye agua/basura.

**900 Edwards Ave # S, U**

**\$825** Apto. de 1 recámara en Bennett Valley, sala, comedor, lavandería, patio, almacén.

**1515 Camden Court**

**Alliance Property Mgmt. 1611 Fourth St, Santa Rosa, CA**

**707.524.8380**

**www.alliancecpm.com**

**PEP Housing Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.**

PEP Housing cuenta con 13 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! **707-762-2336** **www.pephousing.org**

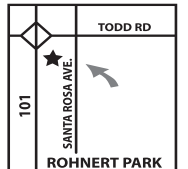
**Affordable Apartments for Seniors.** PEP Housing has 13 beautiful communities for limited-income seniors.

Apply today! **707-762-2336** **www.pephousing.org**



**\$\$ RECYCLE \$\$**

**Global Materials Recycling**



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

**Botes de aluminio • Aluminum Cans**

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

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

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

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

Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • **Open Daily 8-5 except major holidays**

**707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit**



**“¿Estará el apartamento disponible cuando nos vean?”**

*Mi mamá llamó para alquilar un apartamento en el cual podíamos vivir ella, mi papá, mi hermana y yo. Ella estaba muy emocionada por la posibilidad de que todos nos mudáramos, hasta que le dijeron que éramos demasiadas personas para un apartamento de dos recámaras. El estatus familiar es protegido por la ley. Si usted siente que ha sido discriminado, llame al 1 415 457 5025*



**IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY**  
 Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EEUU  
 1-800-669-9777 TDD 1 800 927-9275

**“Will the apartment still be available when they see us?”**

*Mom called about an apartment for rent that my sister, my mom and dad and I could all move into. She was really excited about us all moving in, until she was told that there were “too many people for a two bedroom apartment.” Family Status is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call 1 415 457 5025*

**EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!**  
 U.S. Dept of Housing & Urban Development 800-669-9777 TDD 800-927-9275

**VIVIENDA JUSTA EN MARIN • FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025**  
**Noí tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677 TDD: 800 735-2922 Se habla español**

# Coyote Den Bar & Dance Hall

Enjoy Free Live Entertainment

## "NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

5 millas al norte de Ukiah sobre la autopista 101, tome la salida "West Rd."

### Pokar Mexicano

Todos Los Viernes y Sábados  
En Nuestro Acondicionado  
Salon De Pokar

### Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego  
Todos Los Dias

Wednesday,  
8:30 pm to 12:30 am  
**Mexican Karaoke**  
No cover charge.



Thursday **Karaoke**  
8:30 pm to 12:30 am  
with LD Production.  
No cover charge.

\$5 Cover Charge on  
Friday & Saturday nights  
\*Cover Charge as listed – still  
receives a \$5 free play

Friday Jan. 6, 9 pm  
**Los Dueños de la Noche**  
& **Astros del Ritmo**  
Baladas, Cumbia &  
Rancheras

Saturday Jan. 7, 9 pm  
**Whiskey Dawn**  
Country

Friday Jan. 13, 9 pm  
\*\$10 **Komando de la**  
**Sierra & Acelerados de**  
**Michoacan**

Saturday Jan. 14,  
UFC 142— 7 pm &  
2 Tight —  
After @ 9 pm

Friday Jan. 20, 9 pm  
\*\$10 **NorCali &**  
**DJ Coyote**

Saturday Jan. 21, 9 pm  
**Twice as Good**  
Rockin' Blues

Friday Jan. 27, 9 pm  
\*\$10 **Mariachi**  
**Corporales &**  
**Triguenos del la**  
**Noche**

Saturday Jan. 28  
**Traviesos Musical &**  
**La Nueva Historia de**  
**Tierra Caliente**



**COYOTE VALLEY**  
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

5 miles North of Ukiah • Hwy 101, West Rd. Exit

### Their future begins with a great education

Registration for One and Two Year Kindergarten for Santa Rosa City Schools begins on January 17, 2012.

12 kindergarten programs to choose from.

### Su futuro comienza con una buena educación.

Se comenzará la matriculación para el Jardín de Infancia de Uno o Dos Años en las Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa el 17 de enero de 2012.

Se puede escoger entre 12 programas de kindergarten:

Albert F. Biella	522-3110
Brook Hill	522-3120
Luther Burbank	522-3140
Doyle Park	522-3150
Hidden Valley	522-3180
Hidden Valley Satellite	522-3190
Helen Lehman	522-3200
Abraham Lincoln	522-3210
James Monroe	522-3230
Proctor Terrace	522-3240
Steele Lane	522-3260
Charter School for the Arts	522-3170



Se aceptan las solicitudes para traslados dentro del área de asistencia y traslados entre distritos.

Matricule a su hijo temprano ya que las clases llenan rápidamente. Los niños deben cumplir cinco años antes del 1 de septiembre de 2012. Ofrecemos una introducción a educación formal que dura dos años a los niños quienes cumplirán cinco años entre el 2 de septiembre y el 2 de diciembre de 2012. Traiga el acta de nacimiento, un comprobante de su domicilio y el historial de vacunas cuando usted matriculará a su hijo.



Para más información comuníquese con la escuela que escoge usted o con la Oficina del Programa de Estudios de los Grados K-6 al 528-5272.

#### Puntos clave del Jardín de Infancia

- Jardín de Infancia de Uno o Dos Años
- Jardín de Infancia de Jornada Completa
- Cuidado de niños antes y después de clases en ciertas escuelas
- Maestros expertos quienes son completamente capacitados
- Actividades académicos y enriquecedores después de clases
- Visitas a la biblioteca de la escuela
- Programa de estudios para los lectores principiantes
- Programa de música, arte y danza
- Sitios convenientes en los vecindarios
- Una base académica positiva para desarrollar un amor por aprender

#### Register early because classes fill quickly.

Children must be five on or before September 1, 2012. We also offer a two year introduction to formal education for children turning five between September 2 and December 2, 2012. Bring proof of birth date, proof of residence and immunization records with you to registration.

For more information contact your school of choice or the Office of Curriculum and Instruction K-6 at 707 528-5272.

#### Kindergarten highlights

One and Two Year Kindertartens; Full day programs; Before and after school day care at select locations; Experienced, fully credentialed teachers; After school academic and enrichment activities; School library visits; Early reader curriculum; Music, art and dance programs; Convenient neighborhood locations; A positive academic foundation to develop a love for learning.

## Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

### Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

Santa Rosa • 707.433.2060

San Francisco • 415.777.4445

www.YourAdvocate / www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

## SEGUROS DE AUTO

Lic#OC13463



Tan Bajo Como

\$1

Al Día\*

- DUI's
- SR-22
- Infracciones
- Accidentes
- ¿Sin Licencia?

¡No Hay Problema!



AUTO



CASA



VIDA



¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less

707-202-5012

Cost-U-Less \*Aplican Restricciones

**ahorra en ANDROIDS**

**HUAWEI M835 \$49**  
DESPUÉS DEL REEMBOLSO AL INSTANTE.  
Precio minorista sugerido \$79

**\$69 HUAWEI M835 SE TOKIDOKI**  
DESPUÉS DEL REEMBOLSO AL INSTANTE.  
Precio minorista sugerido \$99

Además, obtén llamadas, textos, Internet y correo electrónico ilimitados desde \$50 al mes.

Cada vez más van con Android

Consulta a un asociado de ventas o visita [metropcs.com](http://metropcs.com) para obtener detalles.

**metroPCS**  
Telefonía celular para todos.

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

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

- |  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| <p><b>Clearlake</b><br/>Real PCS<br/>14913 Lakeshore Dr. Ste. A<br/>(707) 994-9700</p> | <p><b>Napa</b><br/>Reyes Group<br/>2007 Redwood Rd.<br/>(707) 224-1265</p>                          | <p><b>Petaluma</b><br/>Metrocell<br/>231 E. N. McDowell Blvd.<br/>(707) 762-8882</p> | <p>Metrocell<br/>750 Stony Point Rd. Ste. 150<br/>(707) 566-8188</p>                  | <p>Real PCS - Santa Rosa Plaza<br/>1025 Santa Rosa Plaza<br/>(Al lado de Best Buy Mobile)<br/>(707) 578-7818</p> | <p><b>Sebastopol</b><br/>Reyes Group<br/>779 Gravenstein Hwy. South<br/>(707) 829-3380</p> |
| <p><b>Healdsburg</b><br/>Reyes Group<br/>1387 Healdsburg Ave.<br/>(707) 473-0531</p>   | <p>Unlimited Electronics<br/>1643 W. Imola Ave.<br/>(707) 254-9400</p>                              | <p><b>San Rafael</b><br/>Reyes Group<br/>125 Bellam Blvd.<br/>(415) 454-2939</p>     | <p>Real PCS<br/>938 W. College Ave.<br/>(707) 570-2344</p>                            | <p>Reyes Group<br/>1975 Mendocino Ave.<br/>(707) 579-6279</p>  | <p><b>Sonoma</b><br/>Castellanos Jewelers<br/>18901 Sonoma Hwy.<br/>(707) 935-8583</p>     |
| <p><b>Lakeport</b><br/>Real PCS<br/>1206 S. Main St.<br/>(707) 263-4500</p>            | <p><b>Novato</b><br/>Creative Wireless Communications<br/>936 7th St. Ste. D<br/>(415) 899-1666</p> | <p><b>Santa Rosa</b><br/>Metrocell<br/>555 Sebastopol Rd.<br/>(707) 579-8002</p>     | <p>Real PCS - Coddington Center Mall<br/>359 Coddington Center<br/>(707) 578-7505</p> | <p>Reyes Group<br/>3080 Marlow Rd. Ste. A-3<br/>(Rosewood Village centro comercial)<br/>(707) 544-1297</p>       | <p><b>Ukiah</b><br/>Real PCS<br/>710 S. State St. Ste. A<br/>(707) 462-5222</p>            |

Oferta de reembolso al instante: Oferta de tiempo limitado y sin entrega de vales. Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. No incluye impuestos sobre las ventas. Se aplican ciertas restricciones. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. No todos los servicios están disponibles con todos los teléfonos. El tamaño de los teléfonos no es el que se muestra y las imágenes de la pantalla de los teléfonos son simuladas. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetas a cambios. Visita [metropcs.com](http://metropcs.com) o una tienda para obtener información, detalles y restricciones de la cobertura, información sobre teléfonos y sobre términos y condiciones del servicio. Las marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual relacionada con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Android es una marca comercial de Google Inc. Todas las marcas comerciales y propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños.

11MSFR104\_Avisos\_LaVoz

**Celebración del Año Nuevo Lunar 2012**  
Gana hasta  
**\$88,000**  
4 de febrero - 9PM & 11PM  
Gana boletos a partir del 21 de enero

**RIVER ROCK CASINO**  
Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.  
Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E

f e

**San Valentín**  
**SORTEOS DE UN AUTO Y EFECTIVO**

11 de febrero  
8pm 3 x \$1,000  
9pm 3 x \$1,000  
10pm 3 x \$1,000  
11pm Camaro

**RIVER ROCK CASINO**  
Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.  
Vuelta a la derecha sobre la autopista 128 E

f e