

Feliz Día de San Valentín • Happy Valentine's Day! • Encuesta por/Interviewed by Craig Davis, Lola's Market, Roseland
 Pregunta: ¿Cuál es el mejor piropo que has escuchado? Question: What is the best Piropo you've ever heard?



Jerry Jaramillo,
 Santa Rosa, California
 "Quisiera ser el sol que entra por tu ventana."
 "I wish I could be the light that comes through your window."



Mari Cruz Amado,
 Mexico City, México
 "No se que pasó en el cielo que los ángeles se están cayendo."
 "I don't know what happened in Heaven that caused the angels to fall to earth."



Agustin Vargas,
 Michoacán, México
 "¡Oh, guauh!
 ¡Mis ojos no pueden ver tanta belleza!"
 "Oh wow! My eyes are unable to take in so much beauty!"



Juan Carlos Medrano,
 Guanajuato, México
 "Morena, morena, color de llanta: Aquí está tu rin cromado."
 "My dark skinned one the color of a car tire: Here in front of you is your chrome rim."



Juan Tepos,
 Oaxaca, México
 "Ya no tengo miedo morirme, porque ya estoy muerto de amor por ti."
 "I no longer fear death. I am a fatality of love because of you."



Adriana Galván,
 Michoacán, México
 "Yes, yes. Te lo digo en inglés. Ya no piano, ni italiano. Y lo mucho que te quiero— Te lo digo en castellano."
 "Yes, yes. I'll tell you in English! Not now, piano, not in Italian. How much I love you— I'll tell you in Spanish."

Robinson Rancheria 1545 hwy 20 nice Ca 95464

ROBINSON RANCHERIA

RESORT, CASINO & BINGO

PRESENTA

CON TODOS SUS ÉXITOS

TIERRA CALIENTE

Los Terrícolas de Venezuela

FESTEJANDO EL MES DE LOS ENAMORADOS

TRAIDO POR LEON ENTERTAINMENT

CON TU BOLETO DE ENTRADA RECIBE 10 DOLARES DE MATCH PLAY

PUERTAS HABREN A LAS 8 DE LA NOCHE

SOLO MAYORES DE 21 AÑOS CON CUALQUIER ID VALIDA

SABADO 18 FEBRERO

BANDA Jalisciense

LA LISTA OFICIAL DE PIROPO PARA EL DÍA DE SAN VALENTÍN

A continuación se presentan algunos de los piropos más utilizados en el mundo latino y en sus lugares u orígenes demográficos:

THE OFFICIAL LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER VALENTINES DAY PIROPOS LIST

Below are some of today's most used piropos across the Latin world and their places of – or demographic origins:

- Argentina:** "Morocha, te moves como el Bolshoi."
 "Brunette, you move like the Bolshoi Ballet."
- Mexico:** "Si tus ojos fueron la luna, seguro yo sería el hombre lobo."
 "If your eyes were the moon, for sure I'd become the wolf man."
- Spain:** "Bendita sea la madre que te ha partido."
 "Blessed be the mother who gave you birth."
- Peru:** "Me gusta mucho Ameéica, me gusta Perú. Me gustan sus mujeres, pero mas me gustas tú."
 "I like America, I like Peru. I like their women, but I even more like you."
- Sailor's piropo:** "Si yo fuera un submarino, me hundiría hasta lo más profundo de tu corazón."
 "If I were a submarine, I'd submerge to the deepest depths of your heart."
- Senior citizen's piropo:** "Morir no me asusta, he visto el cielo en ti."
 "Death I don't fear, since I've experienced heaven through you."
- For big women:** "¿Quisiera ser colesterol para así comer por tus venas y poder llegar hasta tu corazón, Gordita!"
 "I wish I could be cholesterol so I could eat my way to your heart, my little fat one!"
- Policeman's piropo:** "Si la belleza fuera un delito, te hubiera dado cadena perpetua."
 "If beauty was a crime, they would have given you life in prison."
- From women:** "¿Sabes qué es lo más bonito de mis ojos? El reflejo tuyo en ellos."
 "Do you know what the most beautiful thing is about my eyes? Your reflection in them."
- For the Unemployed:** "Amor, si amarte fuera trabajo, no existiría el desempleo."
 "My love, if loving you were a job, unemployment wouldn't exist."
- Landscaper's piropo:** "Por donde pasas, las flores nacen."
 "Where you go, flowers sprout."
- Florist's piropo:** "¿Cómo regalarle un flor a otra flor?"
 "How does one give a flower to another flower?"



Chicago, the Musical
 Raven Players • 115 North Street
 Healdsburg, CA • through February 19!
 Highly recommended by La Voz!
 We saw it and it was great!
ravenplayers.org

Canal Welcome Center & SingersMarin. Únete ahora! **Twinkling Stars.** Una clase de canto para niños de 6-8 años. El Jueves en el Canal Welcome Center, 141 Alto St. San Rafael, 4–5:00 pm. **Singers MARIN**
 Concierto de Primavera: "Sun & Fun" 20 de mayo. Para registrar: Singers Marin. Coste: \$30 (becas disponibles). teléfono: 415 383-1370 (Inglés). 415 526-2486 (Español) office@singersmarin.org. Para mas informacion visite www.singersmarin.org

ZUMBA fitness

Where: Club X Fitness Center
 545 Ross St.
 Santa Rosa, CA 95401
 P. (707) 528-8419
 E. info@clubxgym.com

Pricing: Gym Membership \$60/Per Mon. Drop-ins \$7

When: Monday-Friday
 7:00 pm-8:00 pm

Mabel & Mary Join the Party!

www.clubxgym.com

Jodie Foster • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Actriz, directora y productora de cine estadounidense, Jodie Foster, nació bajo el nombre de Alicia Christian Foster el 19 de noviembre de 1962, en Los Ángeles, California. Su carrera en la actuación inició a la temprana edad de tres años ya que su madre estaba trabajando como productora de cine. Foster tiene dos hermanas mayores que ella y un hermano mayor con el que su familia no llevó una relación cercana. Su padre abandonó a la familia antes de que ella naciera, lo cual obligó a su madre a buscar empleo para poder mantener a la familia. A pesar de contar con una prolífica carrera, Foster se graduó de una escuela preparatoria francesa con honores y asistió a la Universidad de Yale. Su graduación fue pospuesta después de que el presidente Ronald Reagan fuera baleado por uno de sus admiradores, quien estaba perturbado y quien con esta acción buscaba "impresionarla". Foster habla francés con fluidez y puede conversar en alemán e italiano.

Cuando Foster contaba con tan sólo trece años de edad fue nominada para recibir un premio de la Academia como Mejor Actriz de Reparto por el papel que interpretó como una prostituta preadolescente en *Taxi Driver* (1976). Foster ha logrado el éxito en una amplia variedad de géneros filmicos, dentro de los que se incluyen las películas de horror, familiares, ciencia ficción y comedias de humor negro. Su aguda inteligencia le ha permitido mejorar su versatilidad y calidad en los diferentes papeles que ha interpretado en la pantalla grande. Foster ha obtenido dos premios de la Academia, tres premios de la Academia Británica del Arte Filmico y de la Televisión (BAFTA, por sus siglas en inglés), dos Globos de Oro, un Premio de la Asociación de Actores, un premio de *People's Choice*, dos nominaciones al premio *Emmy* recientemente fue nominada como Mejor Actriz por el filme de Roman Polanski "*Carnage*" (2011).

Algunas de sus películas más populares, además de las mencionadas anteriormente, se incluyen el drama/crime, "*Acusados*" (1988); el filme de horror, "*El Silencio de los Inocentes*" (1991); el drama familiar, "*Mentes Pequeñas*" (1991), la comedia de acción y aventura *Maverick* (1994); el drama, *Nell* (1994); el drama romántico *Ana y el Rey* (1999); el filme de ciencia ficción, *Contact* (1997); el filme de horror, *La Habitación del Pánico* (2002); el filme de horror "*Inside Man*" (2006); el filme de aventura familiar, "*La Isla de Nim*" (2008).

La orientación sexual de Jodie Foster ha sido frecuentemente debatida debido a que ella defiende con ferocidad su vida privada. Tiene dos hijos los cuales dio a luz en 1998 y en 2001, pero nunca ha mencionado el nombre del padre.

"El miedo es la emoción número en la que gastamos una gran cantidad de nuestro intelecto buscando esconderlo."



El reconocido cartoonista 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.

American actress, film director and producer, Jodie Foster, was born Alicia Christian Foster on November 19, 1962 in Los Angeles, Ca. Her acting career began at the early age of three because her mother was working as a film producer. Foster has two older sisters and an estranged older brother. Her father left the family before she was born, forcing her mother to seek work in order to support the family. Despite an already prolific career, Foster graduated from a French-language prep school as valedictorian and attended Yale University. Her graduation was postponed after President Ronald Reagan was shot by one of her deranged fans who was attempting to "impress her". Foster speaks French fluently and can converse in German and Italian.

Foster was just thirteen years old when she was nominated for the Academy Award for Best Supporting Actress for her role as a preteen prostitute in *Taxi Driver* (1976). Foster has found success in a wide variety of film genres including horror, family, science fiction and dark comedies. Her acumen enhances her versatility and degree of on-screen credence. She has 75 films under her belt and continues to work in the industry. Foster has won two Academy Awards, three BAFTA (British Academy of Film and Television Arts), two Golden Globes, a Screen Actor's Guild Award, a People's Choice Award, two Emmy nominations and was just recently nominated for Best Actress in Roman Polanski's, *Carnage* (2011).

Some of her most popular movies besides the aforementioned include *The Accused* (1988), crime drama; *The Silence of the Lambs* (1991), thriller; *Little Man Tate* (1991), family drama; *Maverick* (1994), action-adventure comedy; *Nell* (1994), drama; *Anna and the King* (1999), romantic drama; *Contact* (1997), science fiction; *Panic Room* (2002), thriller; *Inside Man* (2006), thriller; *Nim's Island* (2008), adventure-family.

Jodie Foster's sexual orientation has often been debated due to her fiercely private nature. She gave birth to sons in 1998 and 2001, yet has never released their father's name.

"Fear is the number-one emotion that we're spending tremendous amounts of brainpower to cover up."

¿PIROPOS PARA EL DÍA DE SAN VALENTÍN?

Una mirada al léxico que usan los latin lovers y donjuanes

por craig davis, periódico bilingüe la voz

¿QUÉ ES UN PIROPO?

Es un coqueteo y alabo espontáneo, el cual no es invitado, y es una adulación realizada por los hispano-hablantes del sexo masculino como un gesto preliminar a la seducción y atraer la atención de las féminas.

No existe equivalencia alguna de esta clase de actividad en el idioma inglés. Desafortunadamente, la lengua de Shakespeare tiene un gran déficit en cuanto a esta área se refiere. La idea del piropo dentro de la población de habla inglesa conjura la imagen de una de las toscas especies neandertales ubicadas en el tercer piso de un edificio bajo construcción gritándole a las mujeres que caminan por la calle: "¡Hey nena! ¿Qué pasa?"

No existe una definición real para la palabra "piropo" en el diccionario "Webster" de la lengua inglesa, tan sólo una descripción muy vaga. Como resultados, el hombre anglosajón, en su intento de coquetear con el sexo opuesto, en su idioma nativo usualmente hace que fracase el hombre anglohablante. La mejor estrategia que puede hacer es preguntar "¿Qué signo eres?"; "¿Te puedo invitar una bebida?"; o (tal como lo hace el trabajador de construcción que mencioné anteriormente) "¡Hey nena! ¿Qué pasa?"

NO PASA NADA

Naturalmente, la joven a la que el caballero está tratando de "impresionar" lo mira de una forma no muy agradable y se retira. En algunas ocasiones, el caballero recibe una bofetada o bien es arrestado. No es culpa de su ineptitud. Tan sólo es culpa de las limitaciones que tiene la lengua inglesa en esta área. El fracaso en el coqueteo y la adulación ha dado como resultado que la reputación de los hombres "gabachos" sean considerados "fríos" por muchas mujeres latinas.

Por el contrario, todos los caballeros que hablan la lengua del poeta Pablo Neruda se convierten en todos unos actores. Hasta el caballero más obtuso y menos agraciado físicamente obtiene lo suyo tal como una sonrisa, un guiño de ojo, o hasta un número de teléfono ¿A qué se debe esto? a la eficiencia del piropo.

VALORES ESCENCIALES DE LA PERSONA QUE RECIBE EL PIROPO

Debe considerar a la mujer que recibe el piropo y a sus valores. Lo que mucho pudieran llamar vanidad en realidad es una prioridad personal que va más allá de la higiene básica y arreglo personal. Gastando horas en arreglo y acicalo frente al espejo poniendo en ellos todos sus esfuerzos para mejorar la belleza que Dios le dio en forma natural (y por lo tanto, enriquecer el mundo que la rodea), es natural que ella estará abierta a recibir comentarios. Aquí es donde entra el papel del piropo.

Estos comentarios son de todo tipo, de buen gusto y de no tan buen gusto. Y en verdad, de alguna forma el uso del piropo ha ido en declive durante estos días y muchos de los que uno escucha son definitivamente corrientes. Un caballero de la localidad, quien era conocido por su florido lenguaje para adular a las damas, ahora se dedica tan sólo a silbar, tal como si fuera una serpiente, cuando ve pasar a una mujer hermosa. Pero a pesar de su más desagradables y degradantes desventajas ¿cuántas mujeres pudieran sentir realmente algo siquiera similar a una adulación remota al escuchar a ese fuerte trabajador de la construcción en la calle diciéndole "Disculpe, pero ¿quién le arregla su cabello?"

LA DIVERSIDAD DEL PIROPO

Para esto es lo que existen los piropos. Todos los países latinoamericanos tienen sus propias variaciones en cuanto a esta costumbre se refiere. Los líderes del piropo, por supuesto, son los hombres de Buenos Aires, Argentina (para estos señores quienes gozan de dulces habilidades verbales, todos los días son Día de San Valentín). A lo largo de todo el continente americano, también hay piropo que se adaptan a cada grupo o situación demográfica.

En una ocasión Mae West dijo "es mejor ser vista que ignorada". Quizás el piropo sirve para este propósito, viéndolo desde una perspectiva pragmática. Sus partidarios pudieran decir que son una forma de adulación y sus opositores una forma de degradación. Cualquiera que sea su opinión, no le recomendamos que considere un piropo como un sustituto apropiado del regalo para su pareja en el Día de San Valentín. Con piropos o no, pase un Feliz Día de San Valentín ¡Feliz Día de los Enamorados!

PIROPOS FOR VALENTINES DAY?

A look at the lexicon of Latin Lovers & Lotharios

by craig davis, la voz bilingual news

WHAT IS A "PIROPO?"

A spontaneous, uninvited, flirtatious compliment or flattery made by Spanish speaking males as a preliminary mating gesture to attract the attention of females.

There isn't much of an equivalent of this sort of thing in the English language. The language of Shakespeare unfortunately is largely deficit in this area. The idea of the piropo to the English speaking world conjures up the image of a hard hat Neanderthal on the third story of a building under construction yelling at women walking on the street below, "Hey babe, what's happening!?"

There's no real definition for *piropo* in Webster's Dictionary, just a vague description. As a result, in his attempts to flirt with the opposite sex, his language usually fails the English speaking man. The best he can do is ask, "What's your sign?"; "Can I buy you a drink?" or, (like the aforementioned construction worker), "Hey babe, what's happening?"

NO PASA NADA

Naturally, the young woman he's attempting to "hit on" then usually gives him a dirty look and walks away. Sometimes he's slapped or gets arrested. It's not the fault of his ineptitude. It's just the fault of the limitations of the English language in this area. Failure in flirting and flattery has resulted in the reputation for *gabacho* guys for being considered "frio" (cold hearted) by many Latinas. Conversely, every male speaker of the language of the poet Pablo Neruda gets to be a player. Even the most obtuse and ugly get a fair shot at a smile, a wink, or even a phone number. Why? Piropo proficiency.

CORE VALUES OF THE PIROPO RECIPIENT

Consider the piropo recipient and her values. What

many would call vanity is in reality a higher personal priority paid to basic hygiene and grooming. With hours spent primping and preening in front of the bathroom mirror in her efforts to improve on her God-given natural beauty, (and thus, enrich the world around her), it's only natural that she'd be open to feedback. That's where the role of the piropo comes in.

These comments come in all types from all types, wanted or unwanted. And truthfully, the custom of the piropo is somewhat in decline these days and much of what one hears is definitely "naco". One local caballero, once known for his flowery street-side flattery, is now contented to merely hiss like a snake when a beautiful woman passes by. But in spite of its most disagreeable and degrading downsides, how many women could really feel anything remotely flattering in hearing that brawny construction worker on the street call out, "Excuse me, but who did your hair?"

PIROPO DIVERSITY

That's why they have piropos. Every Latin country has its own variation of this custom. The leaders of *piropisms*, of course, are the men of Buenos Aires, Argentina. (To these sweet-talking señores, every day is Valentine's Day.) Across the Americas there are also piropos to fit every demographic group or situation.

Mae West once said, "It's better to be looked at than overlooked." The piropo perhaps serves this purpose from a pragmatic perspective. At their best one could say they're quaintly flattering and at their worst, degrading. Whatever your feelings, we don't recommend considering a piropo as an appropriate substitute for a Valentine's Day gift for your sweetie. With piropos or not, have a happy Valentine's Day. *Feliz Día de los Enamorados!*

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



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

PRUEBA PARA PAREJAS

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Los niños se benefician al observar relaciones sanas y enriquecedoras entre quienes juegan los papeles de padres de familia. ¿Cuán bien conocemos a nuestra pareja? Si bien no existe un examen que determine si conocemos suficientemente a la persona con quien compartimos la intimidad y la cotidianidad, el siguiente cuestionario nos da una idea de las áreas que ya dominamos, y las que necesitan más atención, para mejorar nuestra comunicación y enriquecer nuestra relación.

Instrucciones: Este cuestionario debe ser completado por cada miembro de la pareja independientemente. Cada cual debe completar el cuestionario por separado, para luego discutir y comparar las respuestas.

Lea y piense en cada enunciado, conteste sí o no, y apunte sus respuestas.

- Sé qué música le gusta escuchar.
- Sé qué comida disfruta comer.
- Sé qué pasatiempos y programas de TV prefiere.
- Sé de qué deportes es aficionado y cuáles son sus equipos favoritos.
- Sé el nombre de su médico o clínica.
- Sé qué padecimientos tiene y qué medicinas toma.
- Sé de sus logros y dificultades en el trabajo o escuela.
- Sé el nombre de la organización para la cual trabaja y la posición que ocupa.
- Sé el nombre de sus supervisores o profesores.
- Sé cuáles son sus tareas preferidas y detestadas.
- Sé los nombres de sus colegas y compañeros de trabajo o estudios.
- Sé de sus alegrías y penas con sus amistades.
- Sé hablarle sobre temas difíciles (sexo, dinero, etc.)
- Sé qué sueña y anhela.
- Sé qué le preocupa y a qué le teme.
- Sé qué le duele y qué le enoja.
- Sé cómo comunicarle mis críticas constructivamente.
- Sé cómo manejar mis celos e inseguridades de maneras respetuosas.
- Sé cómo manejar mi estrés y mi ira de maneras seguras.
- Sé cómo manejar mi tiempo personal y compartido efectivamente.

Una vez haya completado el cuestionario, repáselo con su pareja. Celebren sus respuestas acertadas, y descubran las respuestas correctas a las preguntas que falló.

Recuerde que, ya que se trata del complicadísimo proyecto de formar una relación íntima provechosa para ambos y para los niños a quienes les sirven de modelos, nadie obtiene una puntuación perfecta, mas debe aspirar a mejorar su calificación.

Dado que sus circunstancias cambiarán con el tiempo, tome el cuestionario periódicamente y actualice sus respuestas. Para mejorar sus puntuaciones presentes y futuras en este cuestionario y en las pruebas de la vida, consulte fuentes de información y orientación, e inscribise en clases sobre comunicación y desarrollo personal.

Para mejorar sus puntuaciones presentes y futuras en este cuestionario y en las pruebas de la vida, consulte fuentes de información y orientación, e inscribise en clases sobre comunicación y desarrollo personal. Si tiene niños, escuche y participe en programas educativos como Nuestros Niños, visite nuestro sitio en la Internet, y llámenos, pues estamos para servir a todos los interesados en crecer como personas, parejas, y padres!

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. Llame al 1-866-99NINOS, visite página de Nuestros Niños en Facebook y www.nuestrosninos.com.



TEST FOR COUPLES

by marisol muñoz-kiehne, phd

Children benefit from strong relationships between their parents. How well do you know your partner? While a test which determines whether we know sufficiently well the person with whom we share our intimate and everyday moments does not exist, the following questionnaire gives you an idea of the areas which you master already, and those that require more attention, and by so doing improves and strengthens the relationship between you and your partner.

Instructions: This questionnaire is to be completed by each parent independently.

Read each statement, respond **Yes** or **No**, and write down your answers.

- I know which music s/he prefers.
- I know which foods s/he enjoys eating.
- I know which are his/her favorite pastimes and TV shows.
- I know which sports s/he likes and for which teams s/he roots.
- I know the name of his/her doctor or health clinic.
- I know what ailments s/he has and which medicines s/he takes.
- I know about his/her accomplishments and struggles at work or school.
- I know who s/he works for and the position s/he holds.
- I know the names of his/her bosses or teachers.
- I know which are his/her most and least liked tasks at work.
- I know the names of his/her closest colleagues or classmates.
- I know about his/her good and bad times with his/her friends.
- I know how to talk with him/her about difficult topics (sex, money, etc.)
- I know what s/he longs for and dreams about.
- I know what worries and scares him/her.
- I know what hurts and angers him/her.
- I know how to give him/her constructive criticism.
- I know how to handle my jealousy and insecurities in respectful ways.
- I know how to control my stress and anger in safe ways.
- I know how to manage my personal and shared time in effective ways.

Once you have completed the questionnaire, review it with your partner. Celebrate your accurate answers, and discover the correct answers to the questions you missed.

Since this test has to do with the very complex project of developing a rewarding intimate relationship for both of you and for the children to whom you serve as models, nobody gets a perfect score, yet you should aspire to raise your scores.

Given all that changes with the passage of time, take the test periodically and update the answers.

In order to improve your scores in this and other tests presented to you by life, read and consult sources of guidance, take classes on communication skills and personal development. Listen and participate in programs for parents such as Childhood Matters, visit our website and call us, for we're here to support everyone interested in becoming a better parent.

Listen to Doctora Marisol on Nuestros Niños Sundays 8-9am on KBBF 89.1FM and Latino Mix 100.7/105.7FM, and Childhood Matters Sundays 7-8am on KBBF 89.1FM and Kiss 98.1FM. Visit www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com, and on Facebook.

CUIDANDO EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE NUESTROS BEBÉS

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

Muchos padres hoy en día entienden la importancia de proporcionar a sus niños una estimulación y orientación adecuada en las áreas de las relaciones interpersonales (cómo pueden relacionarse con otros niños y con los adultos) y el desarrollo emocional (cómo comprender y expresar cómo se sienten ellos mismos y otros). Esto se llama "desarrollo socioemocional." Por ejemplo, un niño que puede decir: "¿Puedo jugar contigo?" No tendrá que golpear a otros niños cuando se siente frustrado, ya que ha encontrado una forma adecuada de expresar su deseo de vincularse a otros. Un niño que puede decir "tengo miedo a la oscuridad" no tendrá necesidad de mojar la cama debido a una incapacidad para expresar sus emociones de temor. Una de las claves del éxito de los niños y adolescentes en sus vidas es su capacidad para formar y mantener relaciones positivas con los demás. Ser capaz de reconocer y expresar diferentes emociones es una forma de lograr esto.

Pero, ¿qué pasa con el desarrollo de las relaciones interpersonales y la comprensión emocional y su expresión en los bebés que todavía no pueden hacer nuevos amigos o decir "Yo estoy feliz, triste, enojado, frustrado, sorprendido, con miedo" o cualquier otra emoción?

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Hace unos días me puse una camiseta con el título: "¿Cómo te sientes hoy?" Tenía muchas caras identificando diferentes expresiones emocionales (😊 feliz, 😞 triste, y muchos otros). Mi hija Ariana de inmediato me preguntó sobre las caras: "Papá, ¿de qué es esta carita? ¿Qué tal esta?" Nos divertimos mucho reconociendo las diferentes emociones expresadas en esas caras.

A sus cuatro años, Ariana es ya experta en la lectura de las expresiones faciales. Como psicólogo, yo entiendo que éste será un detalle clave en el desarrollo de sus relaciones con los demás, así como la forma en que entiende sus sentimientos en diferentes situaciones.

LOS BEBÉS ENTIENDEN LAS EMOCIONES

Los bebés recién nacidos ya son capaces de identificar patrones en los rostros de los demás que les proporcionan una señal de seguridad cuando sus ojos son abiertos a su nuevo mundo fuera del vientre de mamá. Los bebés pueden imitar las expresiones faciales, y aprender a utilizar diferentes tonos de voz para expresar diferentes emociones. El hecho de que pueden llorar es la manifestación más evidente de su capacidad para expresar emociones.

ALIMENTAR DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DE MI BEBÉ

Jugar y hablar con su bebé son las dos formas más sencillas y eficaces para estimular el desarrollo socio-emocional de un bebé. Podemos empezar por jugar, hablar, leer y cantar con ellos tan pronto como sea posible para el beneficio de su desarrollo cerebral. Repetir las expresiones del bebé, imitar sus sonidos, y describir lo que ella está haciendo son formas de estimular su desarrollo. Nombrar las expresiones faciales es otra estrategia clave. Por ejemplo, "¿Guauh esta agua está fría?" O "¿Te gusta esta fruta?" o "¿Estás triste porque te caiste?"

Nunca es demasiado temprano para comenzar a estimular a nuestros bebés "desarrollo socioemocional, y los beneficios que va a durar toda la vida!

"Dé la Mano" es la un Proyecto de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Para Más información visite delamanoprimeros5.org.

NURTURING OUR BABIES' SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist
santa rosa community health centers

Many parents today understand the importance of providing children with adequate guidance and stimulation in the areas of interpersonal relationships (how they can relate to their peers and to adults) and emotional development (how they understand and express how they and others feel). This is called "socio-emotional development." For example, a child who can say

"Can I play with you?" won't need to hit other children when frustrated, as he has found an appropriate way to express his desire to bond with others. A child who can say "I'm afraid of the dark" won't need to wet her bed due to an inability to express her emotion of fear. One of the keys to success of children and teenagers in their lives is their ability to form and maintain positive relationships with others. Being able to recognize and express different emotions is a way to achieve this.

But what about the development of interpersonal relationships and emotional understanding and expression in babies who can't yet make new friends or say "I am happy, sad, angry, frustrated, surprised, afraid" or any other emotion?

HOW ARE YOU FEELING TODAY?

A few days ago I wore a t-shirt with the title: "How are you feeling today?" It had many faces identifying different emotional expressions (😊 and many others). My daughter Ariana immediately asked about the faces: "Daddy, what is that one about? What about this one?" We had a lot of fun recognizing the different emotions expressed in those faces.

At four, Ariana is already expert in reading facial expressions. As a psychologist, I understand this is a key detail in the development of her relationships with others as well as how she understands her own feelings in different situations.

BABIES UNDERSTAND EMOTIONS

Newborn babies are already capable of identifying patterns in others' faces that provide them a signal of safety when they open their eyes to their new world outside mommy's belly. Babies can imitate facial expressions, and learn to use different tones of voice to express different emotions. The fact that they can cry is the most obvious manifestation of their ability to express emotion.

NURTURING MY BABY'S SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT

Playing and talking with your baby are the two simplest and most effective ways to stimulate a baby's socio-emotional development. We can start playing, talking, reading, and singing with them as early as possible for the benefit of their brain development. Mirroring baby's expressions, imitating her sounds, and describing to her what she is doing are stimulating ways to nurture development. Naming facial expressions is another key strategy. For example, "Wow this water is cold!" or "You like this fruit!" or "You are sad because you fell."

It is never too early to start stimulating our babies' socio-emotional development, and the benefits will last a lifetime!

"Hand in Hand" is a project of First 5 Sonoma County. For more information visit handinhandfirst5.org.

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

TLC
Child & Family Services

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

For information in English call (707) 823.7300 ext. 220
Para información en español llame (707) 823.7300 ext. 234

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 Calif. license #496800950 & #496800889

Salud • Health

MEDITAR PARA REDUCIR EL ESTRÉS: PARTE 2

Por Mónica Anderson

del estudio tone – pilates, baile, yoga

El mes pasado compartí un artículo con ustedes sobre los cómicos resultados que he obtenido de mi experiencia en búsqueda de la práctica de meditación THEE. Esta experiencia incluía la obligación de besar los pies de un gurú. Pero ¿Lo hice? ¿Usted que cree?

Haciendo una recapitulación de mis humildes experiencias hasta el día de hoy puedo decir:

- El pasar tiempo a solas es bueno.
- El hacer uso de un cojín o almohada y un espacio utilizado en forma regular es bueno.
- El tener un guía o profesor (no necesariamente un gurú) es bueno.
- El practicar en grupo en forma regular es bueno.

¿Qué si ya me olvidé por completo del hecho de besar los pies del gurú? No. Mi búsqueda de la meditación no ha terminado.

Un par de meses después, inscribí a mi esposo y a mí en un taller de meditación y yoga budista en San Francisco con Cyndi Lee y David Nichtern.

Tanto Cyndi como David fueron excelentes profesores. Impartieron el taller con lujo de detalle de tal forma que todos pudieran seguir sus instrucciones al pie de la letra. Fue una experiencia encantadora y yo realmente quería que funcionara. Nos permitieron elegir el "área de trabajo" sobre la cual queríamos meditar (el área de trabajo que yo elegí fue los celos que sentía por mi hermana). La verdad es que mi mente estuvo vagando y entonces me dije a mí misma "¡Mónica, tienes que lograrlo!". "Está bien, está bien, yo puedo lograrlo". Si, estuve practicándolo durante el fin de semana pero cuando el fin de semana terminó, nunca volví a hacerlo. Hasta escribí en la evaluación de la clase "EXCELENTE". La lección que obtuve de esta experiencia en la meditación fue: es muy importante el tener que mantenerse tratando pero también debe de haber práctica. Ya no continué practicando después de esta clase. Puede ser que hubiera funcionado con el tiempo, pero creo que no estaba lista.

LA PRÁCTICA DIARIA ES "NECESARIA"

El siguiente punto de la lista de meditación que tomé fue la meditación con sonido primordial. Tenía algunos amigos que estaban completamente en desacuerdo con esta técnica. En forma muy breve, el profesor explicó el proceso psicológico y los beneficios. Al final de la clase, en forma secreta, el instructor me dio mi mantra personal o grupo de palabras que tenía que repetir en silencio mientras estaba sentada en el mismo lugar por diez minutos a la vez mientras se mantiene trabajando por horas. Hice el compromiso de que lo haría diariamente, hasta tres veces al día. Mi mantra estaba compuesto de sonidos simples que podía recordar con mucha facilidad. Pude hacerlo. Esto tenía un punto de enfoque. Esto tenía sentido. No podía limpiar mi mente del sentido que proporciona el "ruido blanco" debido a los pensamientos que siempre estaban fluyendo en mi mente. Cuando mi mente vagaba, todo lo que tenía que hacer era repetir mi mantra, el cual contenía todos los cinco componentes que había aprendido de mis experiencias previas.

UNA GALLETA SOLAMENTE

El error que cometí en esta ocasión fue que no pude darme el tiempo suficiente para practicarlos mañana, tarde y noche. Pude practicarlos durante la noche pero como si estuviera a dieta. Si no podía hacerlo en la forma como fue prescrita, sentía había perdido el tiempo en ese día, por lo que pensaba para qué continuar si ya perdí una sesión. Si hubiera estado a dieta, tan sólo hubiera dicho "Bien pudiera comerme todas esas galletas pues ya me comí la primera. Ya desaproveché el día. Comenzaré mañana". A pesar de este obstáculo, traté de realizar estas prácticas por alrededor de tres meses y posteriormente fui abandonándolas poco a poco, hasta abandonarlas por completo. Ahora que recuerdo esos eventos, pienso que obviamente no estaba preparada aún... pero me estaba acercando.

Estimados lectores, esto toma tiempo, determinación y mucho corazón, este cuento tiene un "proceso" exitoso y feliz (¡de ninguna manera se trata de un final feliz!). El próximo mes les compartiré lo que actualmente me está funcionando. Mientras reflexiono en cuanto a las experiencias pasadas, pienso que cada uno de nosotros tiene un camino a seguir. Conforme lo vamos caminando vamos cambiando, formándonos y espero creciendo. Algunas personas encontrarán sus formas más pronto que otras. Lo que funciona para uno pudiera no funcionar para otro. Lo que funcionó ayer para nosotros, pudiera no funcionar para nosotros mañana. Todos tenemos nuestros propios y únicos obstáculos y triunfos. Para el resto del mes, realice diez respiraciones profundas al día. Busque mi artículo que trata sobre el "proceso" feliz para el próximo mes.

MEDITATE TO REDUCE STRESS: PART 2

By Monica Anderson

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

Last month I shared with you the comical results of some of my human experiences in searching for THEE meditation practice. This experience included the request to kiss the guru's feet. Did I?

What do you think?

Recap of my humble meditative experiences thus far:

- Alone time is good.
- A cushion and a regular space to practice is good.
- A guide or teacher (not necessarily a guru) is good.
- Periodic practice with a group is good.

Did I give up at the feet? No. The seeking was not over.

A couple months later, I registered my husband and myself in a Buddhist meditation/yoga workshop in San Francisco with Cyndi Lee and David Nichtern.

They were wonderful teachers. They broke the steps down so anyone could follow the instructions. It was a lovely experience and I so wanted it to work. We meditated on our individually chosen topics of "work" (mine was the jealousy I felt for my sister). The truth was my mind would wander and then I would say to myself "Mon, bring it back!". "Okay okay I can do this." Yes, it took practice during the weekend but when the weekend was over, I never did it again. I even wrote on the evaluation of the class, EXCELLENT. My lesson from this meditation experience: keep trying but you must practice. I didn't continue practicing after the instruction. It could have worked in hindsight but I believe I wasn't ready.

DAILY PRACTICE IS NECESSARY

The next item on the meditation check list was Primordial Sound Meditation. I had quite a few friends who swore by this technique. Briefly, the teacher explained the physiological process and the benefits. At the end of the lecture, in secrecy, the instructor gave me my very own personal mantra or group of words to repeat silently while sitting upright for ten minutes at a time working up to hours. The commitment was daily for up to three times a day. My mantra were simple sounds I could easily remember. I could do this. This was one pointed focus. This made sense. I could not "clear" my mind to sense the "white noise" because thoughts would always flood my mind. When my mind wandered, all I would have to do was repeat my mantra. It had all of the five components that I learned from previous experiences.

ONE COOKIE ONLY

My failure this time was I could not make the time morning, noon, and night. I could do the night but it was like dieting for me. If could not do it the way it was prescribed, I was a "flunky" that day, so why continue if I missed a session. In a diet, I would just say, "Might as well eat all the cookies I want since I ate the first one. I blew it for today. I'll start tomorrow". Despite this obstacle, I gave this technique about 3 months and then it trailed off to nothing. Looking back, I was not ready again...but I was getting closer.

Take heart, dear readers, this tale does have a successful and happy "process" (it is not the "ending" by any means!). Next month I will share what is currently working for me. As I reflect on the past experiences, each one of us has a path. Along the path we change and morph and hopefully grow. Some folks will find their way sooner than others. What works for one may not work for another. What worked for us yesterday, may not work for us tomorrow. We all have our unique obstacles and triumphs. For the rest of this month, take 10 deep breaths a day. Look forward to my happy "process" next month.

¡LOS RÍTMICOS!

Yummy jammy Latin music: Cumbias, salsa, rancheras, etc. Juan and Yolanda Martinez, 707 546-7688 yvmartinez1661@yahoo.com.

EL 2012 Y LAS PREDICCIONES MAYAS

Por Noris Binet socióloga / consultora de la población latina



Foto de/Photo by Ruth González

Muchos hemos oído la premonición de las mayas relacionadas con el fin del mundo y aunque muchos no les hacemos caso, otros nos quedamos con la duda sobre lo que las mayas predijeron y si es importante para nosotros.

Los mayas tuvieron una historia de alrededor de 3,000 años y su civilización ocupó el sureste Mexicano (Chiapas, Yucatán, Tabasco, Campeche y Quintana Roo) y donde ahora es Guatemala, Belice, Honduras y el Salvador. Como podemos ver ocuparon un territorio considerable, fueron los primeros en desarrollar un sistema de escritura con símbolos jeroglíficos en América.

Sus libros estaban escritos en un papel hecho de fibras vegetales y la cubierta estaba hecha en madera. La literatura maya fue muy extensa y trataba la historia, la religión, las mitologías y la ciencia de la época, lamentablemente muchos fueron destruidos por los conquistadores Españoles. El *Popol Vuh* fue uno de los sobrevivientes de la literatura maya, considerado el libro sagrado porque conjugaba el origen del mundo y la civilización Maya y se supone que fue escrito en el 1544. Otra obra literaria importante es el *Libro de Chilán Balam* donde se narra la tragedia que resultó ser la llegada de los europeos para ellos.

Otro legado es el calendario maya que demuestra que eran grandes matemáticos y estudiosos de la astronomía y aparentemente este calendario marca una fecha importante que es el 21 de diciembre del 2012. Los sacerdotes y sabios mayas quienes todavía existen aseguran que la interpretación que están haciendo muchos del fin del mundo responde a una tendencia mercantil que trata de infundir miedo lo cual provoca en muchas personas ansiedad llevándolos al consumo para aplacarlos.

Fabiana Cochoy y Pedro Celestino, ambos mayas, participaron en el encuentro "Las Raíces de la Tierra" celebrado en Chile con la intención de clarificar estas predicciones. Ellos hacen hincapié que esta fecha es un llamado de atención a la destrucción que estamos haciendo al planeta: cortando los árboles, contaminándolo, no reciclando la cantidad de plástico que consumimos y pensando que entre mas dinero poseamos mejor estaremos. Pero un día nos daremos cuenta que no podemos comer dinero sino los productos que nacen en la tierra. Los guardianes del tiempo maya consideran el 21 de diciembre del 2012 como una fecha de renacimiento, el inicio de un nuevo ciclo.

Parece ser que los mayas con su conocimiento cósmico eran capaces de entender el impacto magnético de los ciclos planetarios, construyeron observatorios y edificios donde podían capturar por una ventana la salida de Venus y otras luminarias celestes en determinado tiempo del año. Parece que también entendían la influencia que estos fuerzas magnéticas planetarias tenían sobre los seres humanos y las sociedades esto les permitía marcar los ciclos que se repetían.

Debido a este conocimiento en el calendario maya registra que la humanidad está en una fase donde tiene que hacer cambios muy importantes para que las sociedades no continúen el camino de la autodestrucción y reflexionen haciendo un giro radical hacia la transformación.

2012 AND THE MAYAN PREDICTIONS

By Noris Binet sociologist / consultant for Latino affairs

Many of us have heard of the Mayan premonitions related to the end of the world. Though some of us may not pay any attention, others are left with questions about what the Mayans predicted and whether it is important to us.

The Maya civilization had a history of 3,000 years and covered the southeastern area of Mexico (Chiapas, Yucatan, Tabasco, Campeche and Quintana Roo) and what are now Guatemala, Belize, Honduras and El Salvador. As we can see, they covered a considerable territory and were the first in America to develop a writing system with hieroglyphic symbols.

Their books were written on paper made of plant fibers and the covers were made of wood. Mayan literature was very extensive and covered their history, religion, mythology and the science of the time. Unfortunately many books were destroyed by the Spanish conquistadors. Among the survivors of the Mayan literature is the *Popol Vuh*; considered the holy book because it combines the origin of the world, the Mayan civilization and was supposedly written in 1544. Another important literary work is the *Book of Chilán Balam* which tells of the tragedy that resulted in the arrival of Europeans.

Another legacy is the Mayan calendar which demonstrates what great mathematicians and students of astronomy the Maya were. The calendar marks Dec. 21, 2012 as an important date. Mayan priests and sages still in existence claim that the interpretation telling of an end to the world is simply in response to the business tactic of instilling fear in the masses which causes anxiety. People attempt to placate their anxiety by purchasing goods they don't need.

Descendants of the Maya, Fabiana Cochoy and Pedro Celestino, participated in the Mayan Roots of the Earth Summit in Chile in an attempt to clarify these predictions. They emphasize that this date is a wake up call regarding our destruction of the planet: cutting trees, polluting, not recycling, the amount of plastic we consume and thinking that the more money we possess, the better off we'll be. But one day we will realize that we can not eat money; we can only eat products that are born on the earth. The Mayan timekeepers believe the December 21, 2012 is a date of rebirth, the start of a new cycle.

The Mayans, with their cosmic knowledge, were able to understand the impact of planetary magnetic cycles, built observatories and buildings where a window could capture Venus and other celestial luminaries at a determined time of year. They may have understood the influence these planetary magnetic forces have on human beings and societies which allowed them to make recurring cycles.

Due to this knowledge, the Mayan calendar records that humanity is at a stage where major changes to society must be made in order to get off the path of self destruction and reflect a radical shift towards transformation.

\$\$ RECYCLE \$\$

TODD RD

SANTA ROSA AVE.

101

ROHNERT PARK

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

TEN YEAR ANNIVERSARY SPECIAL!

\$1.85

por libra per pound

Los Rítmicos se presentarán en la Iglesia de "La Resurrección", ubicada en el 303 Stony Point Road, Santa Rosa, CA 95401. Teléfono: (707) 544-7272, el próximo sábado 11 de febrero a las 8:00 P.M. El baile será en beneficio de la educación religiosa. Los Rítmicos will play at Resurrection Parish, 303 Stony Point Road, Santa Rosa, CA 95401. Phone: (707) 544-7272, on Saturday February 11, 8:00 p.m. Dance to benefit Religious Education

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812 or e-mail ads@lavoza.us.com

EMPLEOS / JOBS



For you, there's nothing quite like helping to bring someone's vision to life. That's exactly what the orange apron stands for — a dedication to providing the highest level of personal attention and value that our customers have come to trust.

HIRING EVENTS

Friday, February 17th 9:00 am - 4:00 pm
2121 Cadenasso Drive, Fairfield, CA

Friday, February 17th 9:00 am - 4:00 pm
100 Bicentennial Way, Santa Rosa, CA

We are now hiring for the following positions:
Sales, Lot, Cashier and Freight.

If you're fluent in **Spanish and English**, and are willing and able to serve our customers in both languages, The Home Depot has great opportunities available now. To be considered, you must pre-register and receive an invitation to attend our hiring events listed above.

work4homedepot.com/1784

Full- and part-time health benefits | 401(k) | Performance bonuses

The Home Depot is an Equal Opportunity/AA Employer. Available positions may vary by location. Bilingual candidates are encouraged to apply.



Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

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

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada 707 573 1620
422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita. Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

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

RAMREZ TRUCK & AUTO SHOP
DIESEL & GAS SPECIALIST



707 526-7886 **707 974-8998**
76 W BARHAM AVE. SANTA ROSA, CA 95407

Oil Change
Brakes
Computer Diagnostic
Transmission Service & Repair
Engine Rebuilding
General Repair

Cambio de Aceite
Frenos
Diagnostico Computarizado
Servicio De Transmisión y Reparación
Reconstrucción De Maquina
Reparación General

ASK ABOUT OUR FREE TOWING SERVICE IN TOWN
PREGUNTE POR NUESTRO SERVICIO DE GRÚA GRATIS

DIRECTOR EJECUTIVO DE FIRST 5 DEL CONDADO DE SONOMA. Salario: de \$91,186 a \$110,826 más beneficios. El condado de Sonoma busca a persona bilingüe que ocupe el puesto de líder de salud pública para mejorar la salud y el desarrollo de los bebés y los infantes. Para obtener mayor información y solicitar este puesto, favor de visitar el sitio Web www.yourpath2sonomacounty.org o bien comuníquese al (707) 565-2331. **Fecha límite para enviar solicitud de empleo: 2/13/12.** ¡No se recibirá solicitud de empleo alguna después de 2/13/12!

FIRST 5 SONOMA COUNTY EXECUTIVE DIRECTOR. \$91,186 - \$110,826 plus benefits. The County of Sonoma seeks a bilingual public health leader to improve the health and development of babies and young children. For info. and to apply, please visit www.yourpath2sonomacounty.org or call (707) 565-2331. **Apply by: 2/13/12!** No applications accepted after 2/13/12.

¿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

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

¿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.alliancepm.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**

Affordable Apartments for Seniors.
PEP Housing has 13 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today!
(707) 762-2336
www.pephousing.org



SERVICIOS • SERVICES

Preparacion de Impuestos. A precio bajo. Otros servicios financieros. **Tax Preparation Services.** Low price. Other financial services. Llame/Contact us **(707) 367-8958**

CLASES • CLASSES

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

CONOZCA MÁS SOBRE ITALIA EN UNA CLASE GRATUITA EL PRÓXIMO 18 DE FEBRERO
Venga a una presentación gratuita de un viaje realizado a Italia en el SRJC por el Profesor Gino Muzzatti. Sábado 18 de febrero, de 10:00 a 11:00 A.M., en el Centro Cultural Italiano, ubicado 64 Brookwood, Santa Rosa. Debe hacer su reservación en gmuzzatti@santarosa.edu.

LEARN ABOUT ITALY AT FREE LECTURE FEBRUARY 18
Come to a free travel slideshow by SRJC Prof. Gino Muzzatti on Sat. Feb. 18, 10-11am, at Italian Cultural Center, 64 Brookwood, Santa Rosa. RSVP to gmuzzatti@santarosa.edu

CONSTANTINO MARTINEZ
Si usted es Constantino Martinez, el antiguo dueño de Cancun Restaurant en Sebastopol, CA, favor de contactar a Burbank Housing inmediatamente. Usted recibió servicios de mudanza (reubicación) para su negocio y necesitamos confirmar que haya recibido todos los beneficios que tenía derecho a recibir.

Hemos tratado de mandarle correo certificado a la última dirección que tenemos. Esta es la última ocasión que tratemos de contactarle. Si usted no llama a Burbank Housing a más tardar a las 5 pm del día 6 de Marzo, 2012, nosotros cerraremos su archivo de reubicación y no trataremos de contactarle más. **Favor de llamar al 707 526-8782 y preguntar por Chaney Delaire.**

If you are Constantino Martinez, former owner of Cancun Restaurant in Sebastopol, CA, please contact Burbank Housing immediately. You received business relocation services and we need to confirm that you received all of the benefits you were entitled to receive.

We have attempted to deliver certified mail to your last known address. This will be our final attempt to contact you. If you do not contact Burbank Housing by 5 PM on March 6, 2012, we will close your relocation file and make no further attempts to contact you. **Please call 707 526-9782 and ask to speak with Chaney Delaire.**

TEACH ENGLISH The Adult Literacy League, the oldest literacy group in Sonoma County, is looking for volunteers to teach English to adults from other countries who want to learn English. Learning English opens doors to better employment, promotes positive involvement in children's education and enables meaningful participation in the community. The next two-day training workshop is **March 10 and 17**. Volunteers do not need a second language or teaching experience to participate. A \$55 donation to cover the cost of training materials is requested. For information, call **707 539-3848**.

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



Ahora en su 28to. 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 28th 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**

Mr. Music y el Centro Cultural Comunitario de Sebastopol llevarán a cabo su serie popular "First Friday Live". El 2 de marzo es la **"Noche de baile swing"** en donde se presentará *Miss Kitty, The Big Dogs y The County All Stars*. El Love Choir con Mr. Music iniciará el entretenimiento a las 7:00 P.M. Las puertas estarán abiertas desde las 6:00 P.M. en donde habrá comida directa del asador y deliciosos postres. Habrá cerveza Lagunitas y vino. Se invita a las personas de todas las edades. La entrada tiene un costo de \$10.00 para adultos y \$5.00 para jóvenes menores de 18 años. Para obtener información visite www.seb.org o **707 823-1511**.

First Friday Live at the Sebastopol Community Center: March 2nd is Swing Dance Night w/ Mr. Music and the Love Choir.

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.

*Cover Charge as listed
still receives a \$5 free play
All Shows start at 9pm
unless otherwise stated.

Friday Feb. 3, *\$5
UFC 143 – 7pm
2 Tight – 9pm

Saturday Feb. 4, *\$10
Banda Sangre Azteca

Friday Feb. 10, *\$10
**La Herencia de Tierra
Caliente &
La Nueva Ilusion**

Sunday Feb. 5. *\$5
Superbowl Party 3 pm
Saturday Feb. 11, *\$5
**Twice as Good
Rockin' Blues**

Friday Feb. 17, *\$10
**Banda Pacifica &
Acelerados de Michoacan**

Saturday Feb. 18 *\$10
**Atrevidos del Mar &
Grupo El Recuerdo**

Friday Jan. 27, *\$10
**Grupo Acelerado &
Indecisos Musical**

Saturday Feb. 25 *\$5
UFC 144 – 7pm
**California Cowboys –
9pm**



coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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

Community Market
Natural Foods



* Fresco Organico Vegetales
Fresh Organic Vegetables

* Hierbas Medicinales
Medicinal Herbs

* Vitaminas y Naturales Remedios
Vitamins and Natural Remedies



1899 Mendocino Ave. Santa Rosa, CA (707) 546-1806 www.srcommunitymarket.com

\$15 DE DESCUENTO
EN SU PRIMERA VISITA

\$15 OFF

\$95 al mes, expira 3/4/2012
Control de peso para
personas con una vida
ocupada
Bajo supervisión médica
Empiece a perder peso
¡AHORA!

YOUR FIRST VISIT
\$95 per month,
expires 3/4/2012
Weight
Management
for a busy life
Medically Supervised
Start losing
weight
NOW!



340 Raley's Towne Centre, Rohnert Park
(707) 586-9223

4460 Old Redwood Hwy, Suite 5, San Rafael
(415) 446-7331 www.poundmelters.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 al 707 664-2742

barbara.mccall@sonoma.edu

Earn It! Keep It! Save It!

MARIN COUNTY

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.earnitkeepsaveit.org ó 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.earnitkeepsaveit.org or
call 211 to find a location near you.

SEGUROS DE AUTO

Lic#OC13463



Desde

\$15
al Mes*

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

¡No Hay Problema!

Por Tiempo Limitado
Servicio de Guía / Cambio de llanta
Arranque Eléctrico / Cerrajero
y Más



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

707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican restricciones. Prima únicamente. Ejemplo: conductor de 37 años, 2010 Toyota Corolla, solo daños a terceros - límites 15/30/5-, 10,000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará. **Por Tiempo Limitado / 6 meses gratis con pólizas nuevas.

PG&E otorga becas por \$1 millón de dólares Fortalecemos a nuestras comunidades con educación



PG&E's activities in Pacific Gas and Electric Company, una subsidiaria de PG&E Corporation, The PG&E Companies Foundation, ©2012 PG&E. Todos los derechos reservados.

Las becas PG&E Bright Minds™ son de \$2,500 hasta \$30,000 dólares

Nuestro apoyo a la comunidad no se limita a la energía que le enviamos a través de las líneas de distribución. Creemos firmemente en la educación y en su poder para fortalecer a la comunidad.

Es por eso que otorgamos becas a individuos sobresalientes que han retribuido a la comunidad o que han superado grandes desafíos personales. ¿Cuál es su historia?



**Solicítela hasta el
17 de febrero de 2012:**
www.pge.com/brightminds

PG&E \$1 Million Scholarship Program Powering our communities with education Scholarships ranging from \$2,500 to \$30,000 At PG&E we believe in supporting our communities with more than the power that runs through the lines. We believe in education and the power that education has in strengthening a community. That's why we're awarding scholarships to bright minds who have given back to the local community or who have overcome great personal challenges. What's your story? Apply by February 17, 2012: www.pge.com/brightminds

**¡Súper oferta
de ANDROID!**
¡Nuestros precios Android
más bajos que nunca!



HUAWEI M835
\$39
después del reembolso
al instante.
Precio minorista sugerido \$79
No incluye impuestos sobre las ventas.



**Este es el mejor momento para agregar
una línea. Conversación, textos,
Internet y correo electrónico ilimitados.
Sin contrato anual.**

HUAWEI TOKIDOKI
\$49
después del reembolso
al instante.
Precio minorista sugerido \$99.
No incluye impuestos sobre las ventas.



metroPCS
Telefonía celular para todos.

888.8metro8

metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake
Real PCS
14913 Lake Shore Dr.
Unit A
(707) 994-9700

Napa
Reyes Group
2007 Redwood Rd.
(707) 224-1265

Petaluma
Metrocell
231 E. N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

Santa Rosa
Metrocell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

Real PCS - Coddington Center Mall
359 Coddington Center
(707) 578-7505

Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(Rosewood Village
centro comercial)
(707) 544-1297

Sonoma
Castellanos Jewelers
18901 Sonoma Hwy.
(707) 935-8583

Healdsburg
Reyes Group
1387 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400

Unlimited PCS Tel.
64 E. Washington Rd.
(707) 762-6969

Metrocell
750 Stony Point Rd. Ste. 150
(707) 566-8188

Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344

Unlimited PCS Tel.
1680 Petaluma Hill Rd.
(707) 568-6969

Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-5222

Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500

Novato
Creative Wireless Communications
936 7th St. Ste. D
(415) 899-1666

San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939

Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Al lado de Best Buy Mobile)
(707) 578-7818

Reyes Group
1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279

Sebastopol
Reyes Group
779 Gravenstein Hwy. South
(707) 829-3380

Oferta de reembolso al instante: oferta por tiempo limitado en ciertos teléfonos; no se entregan 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 planes de tarifa ni servicios están disponibles para 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 o una tienda para obtener información, detalles y restricciones de la cobertura, información sobre teléfonos y sobre términos y condiciones del servicio. Los servicios de MetroPCS son solo para uso personal. 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 otras marcas comerciales y propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños.