

## ¡4H invita a las persona latinas! • 4H invites Latinos!



La familia Olivares: Jason, Elizabeth, Paulina y/and Jose.

Vea más fotografías en [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com). See more photos at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)

### UN MENSAJE DE LA FAMILIA OLIVARES

"Es muy bueno que las familias puedan elegir la cantidad de proyectos", dice Ellie Olivares. "Nuestras reuniones locales del club y del proyecto son los jueves a las 6:00 P.M. y asistimos dos veces al mes. Elegimos las exhibiciones que podemos hacer. Realmente es manejable. Desafortunadamente, no vemos mucha gente latina. Yo soy voluntaria en las reuniones y en el gran evento para la recaudación de fondos, 'ChickenQue'. Para este año los niños están pensando en entrar al concurso del póster de ChickenQue y el concurso del diseño de la camiseta", dice Ellie con una sonrisa mientras me muestra un dibujo ganador de Paulina en el teléfono celular.

Antes de dejar la casa de la familia Olivares en Rohnert Park, le pregunto a Paulina y a José si recomendarían el club de 4H a otros niños. José empezó a dar brincos, mientras exclamaba en forma entusiasta todas las virtudes de 4H. "¡Sí! Ahí aprendes mucho ¡Hay mucha diversión! Tenemos que votar en las reuniones para elegir los temas y escoger cosas tales como el día del superhéroe, el día del peinado loco, el día de usar pijamas ¡Es muy divertido!" Paulina se une al entusiasmo de su hermano dando una explicación de cuando obtuvo el primer premio del peinado loco. "Me peiné el cabello usando un tubo, jalé mi cabello hacia arriba, a través del tubo, se veía como un árbol, entonces ¡me puse spray de color verde!"

### ¡ÚNANSE A 4H!

La misión de 4H es «comprometer a los jóvenes a que logren obtener su más alto potencial mientras avanzan en el campo del desarrollo de la juventud» ¡4H del Condado de Sonoma siempre está en la búsqueda de nuevos miembros (jóvenes) y líderes (adultos)! ¡Busque uno de sus clubes en su área! Para obtener mayor información, favor de comunicarse a 4H al 707 565.2621. El unirse a un club de 4H requiere seguir un proceso de tres pasos para las personas adultas. Debe llenar los documentos de inscripción, asistir a una orientación y hacer una prueba de Livescan. Si usted desea que se le envíe información más detallada por correo, envíenos un correo electrónico a [Bonnie.Stritzel@sonoma-county.org](mailto:Bonnie.Stritzel@sonoma-county.org). Por favor incluya su nombre, su dirección y su número de teléfono.

### A MESSAGE FROM THE OLIVARES FAMILY

"It's nice for families to be able to choose the quantity of projects," says Ellie Olivares, pointing out that it keeps them from getting overwhelmed. "Our local project and club meetings are Thursdays at 6pm and we attend two a month. We choose the shows we can make. It's really manageable. Unfortunately, we don't see many Latinos. I volunteer at meetings and at the big annual fundraiser, the ChickenQue. This year the kids are thinking of entering the ChickenQue poster contest and t-shirt art contest," says Ellie with a smile as she shows me an award-winning drawing of Paulina's on her cellphone.

Before leaving the Olivares's Rohnert Park home, I ask Paulina and Jose if they would recommend 4H to other kids. Jose begins jumping up and down, enthusiastically exclaiming the virtues of 4H. "Yes! You learn a lot and it's a lot of fun! We get to vote at meetings for themes and choose stuff like superhero day, crazy hair day and pajama day. It's cool!" Paulina joins his enthusiasm with an explanation of her winning crazy-hairdo. "I put my hair through a tube and pulled it out the top so it looked like a tree and then we sprayed it green!"

### JOIN 4-H!

The 4-H mission is to "engage youth in reaching their fullest potential while advancing the field of youth development." Sonoma County 4-H is always looking for new members (youth) and leaders (adults)! Find a club in your area! Please call the 4-H office at 707 565-2621 for more information. Joining 4-H is a three step process for adults. You must complete enrollment paperwork, attend an orientation, and complete a Livescan. If you would like information mailed to you, send an email to [Bonnie.Stritzel@sonoma-county.org](mailto:Bonnie.Stritzel@sonoma-county.org). Please include your name, address, and telephone number.

### HAZ TU MEJOR ESFUERZO, AÚN MEJOR

historia y fotos por **ruth gonzález**, la voz  
Comprometo mi cabeza para pensar en forma más clara,  
Mi corazón para tener una mejor lealtad, Mis manos para otorgar  
un servicio más grande, y mi salud para tener una  
mejor vida, para mi club, mi comunidad, mi país y mi mundo.

— Promesa de 4H

Paulina Olivares recita con gran orgullo la promesa de 4H, con movimientos coordinados de sus manos y sin mostrar duda alguna en ningún momento. Paulina termina y recuerda un proyecto de costura que quiere mostrarme. Salta del banco en el que se encuentra sentada y se dirige con prisa al pasillo, las largas y oscuras colas de su cabellera vuelan detrás de ella. Su hermano menor, José, inmediatamente ocupa el espacio que acaba de dejar Paulina y empieza a describir en forma detallada el proyecto que está realizando con conejos y empieza una mareada letanía sobre hechos relativos a los conejos. José sonríe mientras comparte su proyecto y sus grandes y oscuros ojos parecen brillar más cuando me muestra el conejo de pelo esponjado para que yo lo acaricie. De repente, recuerda otro proyecto y se aleja corriendo en la misma dirección que tomó su hermana.

Su madre, Elizabeth Olivares, me ofrece un vaso con limonada hecha en casa. Tan sólo disponemos de un corto tiempo antes de que regresen sus hijos. "4H realmente ha ayudado a Paulina a salir del cascarón: Quería que mis hijos se involucraran en algo, cuando yo era niña estuve en el FFA, por lo que me pareció una buena idea que ellos hicieran lo mismo. Mis hijos empezaron hace tres años, cuando nos mudamos aquí de Alameda. Ha sido algo muy bueno para mi familia", me dice Ellie mientras Paulina corre de regreso a mí con un cojín de alfileres en forma de calabaza y un espejo en forma de corazón el cual está colocado en un bonito marco pintado de madera.

Paulina tiene diez años, facciones muy delicadas y es pequeña para su edad. "Mi hermano y yo hicimos bancos de madera durante nuestro primer año, pero yo hice el mio con las esquinas redondeadas", apunta hacia el banco en la cocina. "Además crío conejos y gané el premio como lo Mejor en el Show con una raza que usualmente no gana", me dice, mientras carga una fotografía de ella mostrando un conejo. "Tan sólo tenemos que usar el uniforme blanco con verde si nos encargamos de realizar las tareas de presentador en las exhibiciones", me explica. Cuando Paulina habla sobre sus proyectos, es muy difícil creer que ella estuvo "dentro del cascarón" que la escondía. Es obvio que Paulina se siente muy orgullosa de sus logros. "He sido sargento de armas en las reuniones, lo cual significa que recito la promesa 4H, levanto la bandera, limpio, establezco y estoy a cargo de indicar a los demás miembros que se mantengan en silencio", admite Paulina en voz baja mientras que con uno de sus delicados dedos recorre el filo de esta repisa.

José cuenta con tan sólo ocho años de edad pero es más alto que Paulina y sin duda el extrovertido de ellos dos. "Me encanta 4H ¡y he hecho muchos amigos ahí! Los niños de mi escuela deberían de unirse a este club pero probablemente no tienen tiempo porque lo dedican a jugar video juegos y yo no", dice José mostrando una gran seguridad en sus palabras. "¡Ven a ver la casa del perro que construí! Yo solo la diseñé ¡Está en mi recámara!", José sale corriendo mientras su mamá y yo vamos atrás. La exuberancia es contagiosa. Su casa para el perro es única, se abre por la parte de arriba, donde hay una puerta de dos hojas, por lo que José puede subir ahí y meterse con su perrito. "Mi líder de proyecto donó algo de madera sobrante y mi mamá me ayudó a pintar el diseño", dice José mientras muestra una amplia sonrisa. "¡Este año voy a hacer una charola para servir comida en mi proyecto de elaboración de trabajos en madera! Cuando llegué a la casa de la familia Olivares, el padre de José, Jason, y el abuelo de José lo estaban ayudando con las medidas para que José haga su charola. Los beneficios que 4H ha otorgado a esta familia y a la comunidad son palpables.

### LAS 4H'S

El emblema de 4H es un trébol de cuatro hojas con una letra "H" en cada una de las hojas. Cada H representa algo, Head (cabeza para manejar y pensar), Heart (corazón para relacionar y cuidar), Hands (manos para dar y trabajar) y Health (salud para el bienestar y para vivir) de la comunidad. Estos son los principios principales de 4H y los valores que guían a todos sus clubes. Cuando 4H fue inicialmente creado a principios del siglo XIX, fue diseñado para enseñar técnicas que mejoraran la economía doméstica, las técnicas agrícolas y para formar el desarrollo del carácter y valores cívicos en la juventud de las áreas rurales. Este programa para el desarrollo de los jóvenes de la nación es actualmente administrado a través del Servicio de Extensión Cooperativa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, universidades que reciben beneficios de las Actas Morrill de 1860 y 1862 y de distintos condados del país. Los miembros de 4H aprenden a ser personas que ayudan, que son un gran recurso y que son innovadores al participar en actividades de aprendizaje de primera mano en las áreas de ciencia, civismo y vida saludable.

Algunas personas tienen la idea errónea que 4H involucra a los miembros para que trabajen con animales o bien en la agricultura, pero esto no tiene que ser así. Actualmente, los jóvenes que cursan desde



Paulina y su conejo. Paulina and her pet rabbit. Vea más fotografías de la familia Olivares y proyectos de 4H en [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com). See more photos of the Olivares family and the 4H projects at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com).

kinder hasta preparatoria tienen más de 90 diferentes proyectos para elegir, asimismo estos proyectos están diseñados para formar futuros líderes y personas innovadoras.

El veterinario Fred Groverman, quien actualmente cuenta con 78 años de edad, ayudó a fundar 4H del Condado de Sonoma y ha visto la diferencia que esta organización ha hecho en la vida de sus hijos. Groverman cree en la importancia de compartir la bondad y está esperando que la impresionante reputación de este club y los buenos resultados probados sean motivo suficiente para que las familias latinas se unan. Los clubes de 4H del Condado de Sonoma continúan proporcionando oportunidades de aprendizaje seguras, en un ambiente familiar y amigable y enseñanzas de primera mano para los jóvenes y los voluntarios de nuestra localidad.

### LOS CLUBES 4H

Los clubes 4H están compuestos de personas jóvenes y adultas que planean, implementan y evalúan un plan anual de programas, proyectos y actividades. Los oficiales jóvenes lideran los clubes bajo la guía de un líder adulto del club comunitario. Los clubes están relacionados con la comunidad y buscan reunir a las personas jóvenes y adultas para que jueguen, compartan y aprendan juntos. Los clubes desarrollan proyectos, actividades y eventos que promueven el liderazgo, los valores cívicos y los servicios comunitarios. Todos los jóvenes que estudian desde el jardín de niños hasta el 12do. grado de la escuela preparatoria son ampliamente invitados para que se unan a este club.

4H proporciona a todos los miembros y voluntarios la oportunidad de conocer nuevas personas que residen en su comunidad, en su condado y hasta en otros estados del país. Los costos por ingresar a este club son mínimos (los proyectos que se realizan pueden requerir algunos materiales) y cubren el seguro en contra de accidentes y otros costos de administración. Las reuniones del club deben de ser atendidas por los padres de los participantes, asimismo a algunas de las reuniones relativas a los proyectos, dependiendo del proyecto y de la edad del participante inscrito en 4H.

Actualmente, 4H cuenta con 540,000 voluntarios, 3,500 profesionales y más de 60 millones de graduados de este club. Se estima que uno de cada siete estadounidenses fue miembro de un club de 4H. Los graduados son consistentemente catalogan al 4H como una organización superior para jóvenes, asimismo continúan viendo los beneficios por las experiencias y créditos adquiridos en 4H como algo fundamental en el éxito que han logrado en su mundo laboral. Y como si no fuera suficiente para atraer a los padres de familia para que sus hijos participen, se realizó un amplio estudio por parte de *Applied Research in Youth Development at Tufts University* (Investigación Aplicada en el Desarrollo de los Jóvenes de la Universidad Tufts), el cual muestra que los jóvenes comprometidos con 4H:

- Tienen una probabilidad casi dos veces mayor de obtener mejores calificaciones en la escuela;
- Tienen una probabilidad casi dos veces mayor de tener planes para asistir a la universidad;
- Tienen una probabilidad 41% menor de verse involucrados en conductas riesgosas; y
- Tienen una probabilidad 25% mayor de contribuir en forma positiva con sus familias y comunidades.





*José y la casa para perros que construyó y diseñó él mismo.*

*Jose and the dog house he built and designed himself.*

*Vea más fotografías de la familia Olivares y proyectos de 4H en [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com).*

*See more photos of the Olivares family and the 4H projects at [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com).*

## MAKE YOUR BEST, BETTER

Story and photos by Ruth González, *La voz bilingual newspaper*

*I pledge my head to clearer thinking, My heart to greater loyalty, My hands to larger service, and my health to better living, for my club, my community, my country, and my world.*

— 4H Pledge

*Paulina Olivares proudly rattles off the 4H pledge with coordinated hand movements and not a moment's hesitation. She finishes and remembers a sewing project she wants to show me. She jumps off the barstool and shoots down the hallway, her long dark ponytails flying behind her. Her younger brother, Jose, dives in where Paulina left off and launches into a detailed description of his rabbit project and a dizzying litany of rabbit facts. He smiles as he shares and his large dark eyes brighten when he holds up a plush ginger rabbit for me to pet. Suddenly, he remembers another project and runs off in the direction his sister went.*

Their mother, Elizabeth Olivares, offers me a glass of homemade lemonade. We only have a moment before the children get back. "4H has really helped Paulina come out of her shell. I wanted the kids to get involved in something and I did FFA as a child so it seemed like a good idea. They started 3 years ago when we moved here from Alameda. It's been really great for my family," says Ellie as Paulina comes running back in with a pumpkin-inspired pin cushion and a heart-shaped mirror set inside a pretty painted, wooden frame.

Paulina is ten years old, has delicate features and is small for her age. "My brother and I both made wooden stools our first year but I made mine with rounded edges," Paulina points to her stool in the kitchen. "And I bred rabbits and won Best in Show with a breed that doesn't usually win," she says, holding up a photograph of her showing a rabbit. "We only have to wear the white and green uniform if we're doing Showmanship in the shows and we can choose not to," she explains. When Paulina speaks about her projects, it's almost difficult to believe she ever had a shell to hide behind. She's obviously proud of her accomplishments, physical and otherwise. "I've been Sergeant-At-Arms for meetings which means I lead the pledge, bring up the flag, clean-up, set-up and am in charge of telling members to be quiet," admits Paulina in a soft tone as she stares at the counter, picking at the edge with a dainty fingertip.

Jose is only eight years old but taller than Paulina and quite the extrovert. "I love 4H and have made a lot of friends in it! Kids at my school should join but they probably don't have the time because they play video games and I don't," he says confidently. "Come see the doghouse I built! I designed it myself. It's in my room!" he runs off with his mom and me trailing behind. Jose's exuberance is contagious. His unique doghouse opens from the top with two hinging doors so he can climb in and hang out with his small dog. "My project leader donated some leftover wood and my mom helped me paint the designs on it," he says with a wide smile. "This year I'm going to make a serving tray for my woodworking project!" When I arrived, Jose's father, Jason, and his grandfather were helping Jose with measurements for his tray. The benefits of 4H for the Olivares family and the community are palpable.

### THE 4 H'S

The 4H emblem is a four-leaf clover with an H on each leaf. Each H represents the Head (Managing, Thinking) Heart (Relating, Caring), Hands (Giving, Working) and Health (Being, Living) of the community. These are the core principles of 4H and the values that guide their clubs.

When 4H was first created in the early 1900's, it was designed to teach better home economics and agricultural techniques and to foster character development and good citizenship in rural youth. This national youth development program is currently administered through the Cooperative Extension Service of the U.S. Department of Agriculture, land-grant universities and individual counties. 4H-ers learn to be helpful, resourceful and innovative by participating in hands-on learning activities in the areas of science, citizenship and healthy living. Some people mistakenly believe that 4H entails working with animals or agriculture but it doesn't have to. Today, young people from elementary school through high school have over 90 projects to choose from that are designed to shape future leaders and innovators.

Veterinarian Fred Groverman, 78, helped found the Sonoma County 4H and has seen the difference it made in his children's lives. Groverman believes in sharing the goodness and he's hoping that the club's impressive reputation and proven results will entice Latino families to join. 4H Sonoma County clubs continue to provide safe, family-friendly, hands-on learning opportunities for our local youth and volunteers.

### 4-H CLUBS

4H clubs are made up of youth and adults who plan, implement, and evaluate an annual plan of programs, projects, and activities. Youth officers lead the clubs under the guidance of an adult community club leader. Clubs are community affairs that bring together youth and adults to play, share, and learn together. Clubs develop projects, activities and events promoting leadership, citizenship, and community service. All youth from kindergarten through the 12th grade are invited to join. 4H gives members and volunteers the opportunity to meet new people from their community, their county, and even from other states. The fees are minimal (projects may require materials) and cover accident insurance and some management fees. The club meetings should be attended by parents and some of the project meetings as well, depending on the project and age of the 4H-er enrolled.

Currently, 4H has 540,000 volunteers, 3,500 professionals, and more than 60 million alumni. It is estimated that 1 in 7 Americans is a former 4H-er. Alumni consistently rate 4H as a superior youth organization, continue to see benefits from their experience and credit 4H with their success in the workforce. As if that weren't enough to tempt parents, a longitudinal study conducted by the Institute for Applied Research in Youth Development at Tufts University, shows that youth engaged with 4H are:

- Nearly two times more likely to get better grades in school;
- Nearly two times more likely to plan to go to college;
- 41 percent less likely to engage in risky behaviors;
- and 25 percent more likely to positively contribute to their families and communities

### ENCONTRANDO SU CHISPA

Un miembro de 4H se inscribe en al menos un proyecto al año (a los miembros más jóvenes se les aconseja hacer sólo un proyecto al año). Los proyectos tienen muchos rangos desde agricultura hasta ciencias de la computación y todas las áreas comprendidas entre estos dos rangos, incluyendo reciclaje, oratoria, arte, trabajo en madera y Oceanografía. Un proyecto de 4H es guiado por un voluntario adulto de 4H, quien es proyecto de líder. El miembro de 4H identifica un objetivo planeado que pueda ser logrado y medido, posteriormente resume el proyecto en alguna forma de registro. Se requiere un mínimo de seis horas de instrucción del proyecto. Los niños se benefician al trabajar con asesores y *aprendiendo mientras lo hacen*. Los padres y los abuelos pueden involucrarse con el asesor y los voluntarios en las reuniones. Al trabajar con personas adultas dedicadas, los miembros aprenden a trabajar en forma colaborativa, a establecer metas y a lograr retos con seguridad. Usualmente, se realiza una reunión de proyecto mensual, así como una reunión del club mensual.

Los proyectos ayudan a los miembros de 4H a encontrar y cultivar su chispa. Las chispas ayudan a los jóvenes a ver el potencial que tienen dentro de ellos y a que haya más chispas en las pasiones, los intereses y talentos internos de las personas jóvenes que los inspira a tomar un camino de búsqueda de logros, el cual es el principio fundamental de 4H. A continuación se presenta un ejemplo de las "Chispas" y algunas de las correspondientes áreas:

### SI TU CHISPA ES... PODRÍAS ESTAR INTERESADO EN...

- **Cómo funcionan las cosas** • Robótica, Computación, Motores Pequeños, Naves Espaciales, GIS/GPS...
- **Lograr una diferencia en la comunidad** • Desarrollo Infantil, Liderazgo, Servicio Comunitario, Oratoria...
- **Ponerte en forma, mantenerte saludable**  
Actividades para Estar en Forma y Ejercicios, Alimentación y Nutrición, Salud, Cocina...
- **Animales y cómo cuidar de ellos** • Aves, Ganado, Perros, Cabras, Conejos, Cerdos...
- **Canto, danza, pintura, cerámica** • Danza, Fotografía, Arte Histriónico, Arte Gráfico, Arte en Barro...
- **Tiro, cacería** • Arco, Rifles, Pistolas...
- **Diseño de ropa, de interiores, compras** • Textiles, Costura, Moda, Educación al Consumidor...
- **Jardinería, diseño de paisaje, agricultura** • Jardinero Maestro Junior, Horticultura, Jardinería en Pequeño...
- **Caminata en senderos, naturaleza, el medio ambiente**  
Formas de Acampamiento, Astronomía, Pesca, Silvicultura, Oceanografía...

### FINDING YOUR SPARK

A 4H member enrolls in at least one project a year (young first years are advised to do one project only). Projects range from agricultural to computer science and everything in between, including recycling, public speaking, art, woodworking and oceanography. A 4H project is guided by a 4H adult volunteer who is the project leader. The 4H member identifies a planned objective that can be attained and measured then summarizes the project with some form of record keeping. A minimum of six hours of project instruction is required. 4H projects are often a group effort. Children benefit from working with mentors and *learning while doing*. Parents and grandparents can get involved to mentor and volunteer at meetings. By working with caring adults, members learn to work collaboratively, set goals and meet challenges with confidence. There is usually a monthly project meeting as well as the monthly club meeting.

Projects help 4-H members find and nurture their spark. Sparks help youth see the potential within them and *sparkling the inner passions, interests and talents of young people that inspire them on the path to thriving* is a core principal of 4H. Here is an example of Sparks and some corresponding fields.

### IF YOUR SPARK IS THIS... YOU MIGHT BE INTERESTED IN...

- **How things work** • Robotics, Computers, Small Engines, Rocketry, GIS/GPS...
- **Making a difference in the community** • Child Development, Leadership, Community Service, Public Speaking...
- **Getting fit, staying healthy** • Fitness and Sports, Food and Nutrition, Health, Cooking...
- **Animals and how to care for them** • Birds, Cattle, Dogs, Goats, Rabbits, Pigs...
- **Singing, dancing, painting, pottery** • Dance, Photography, Theater Arts, Graphic Arts, Clay Arts...
- **Shooting sports, hunting** • Archery, Rifle, Pistol, Muzzle...
- **Clothing, interior design, shopping** • Textiles, Sewing, Fashion Revue, Consumer Education...
- **Gardening, landscaping, farming** • Junior Master Gardener, Horticulture, Mini-gardens...
- **Hiking, nature, the environment** • Camping, Astronomy, Fishing, Forestry, Oceanography...

For more project ideas, visit <http://www.ca4h.org/files/14270.pdf>

### PRÓXIMOS EVENTOS DE RECAUDACIÓN DE FONDOS EN BENEFICIO DE 4H

**DESAYUNO DE PANQUEQUES** sábado 3 de marzo de 2013, de 8:00 a 11:00 AM, \$5 incluye panqueques, salchichas, huevos estrellados y una bebida. 6445 Commerce Blvd. "4H Center of Rohnert Park."

**52DO. EVENTO ANUAL "CHICKENQUE"** para la Recaudación de Fondos y Exhibición: 5 de mayo de 2013, en los Terrenos de la Feria del Condado de Sonoma, de 11:30 AM a 4:30 PM. Las entradas tienen un costo de preventa de \$8 y \$9 en la puerta. Compre sus entradas a un miembro de 4H o bien comuníquese al 707 565.2681.

### UPCOMING 4H FUNDRAISERS

**PANCAKE BREAKFAST** Saturday, March 3, 2013 from 8-11a.m. Tickets are \$5. Includes pancakes, sausage, scrambled eggs and drink. 4H Center of Rohnert Park, 6445 Commerce Blvd., R.P.

**52ND ANNUAL CHICKENQUE FUNDRAISER AND OPEN HOUSE** May 5, 2013 at the Sonoma County Fairgrounds 11:30a.m. — 4:30 p.m. Tickets are \$8 pre-sale and \$9 at the door. Purchase your tickets from a 4-H member or call 707 565-2681.

