

HANSEL TOYOTA

¡Veniga y Vistenos Ahora!

Queremos Sus Negocios. Tenemos Autos Nuevos y Usados. Hansel Auto le Agradese Su Preferencia.



LUIS OROSCO
Ventas

SOLOMON RUIZ
Ventas

TENEMOS PERSONAL BILINGUE EN LOS DEPARTMENT DE VENTAS, SERVICIO Y PARTES.



JUAN PAREDES
Ventas

VICTOR MORENO
Ventas

ERIC ULLOA
Servicio y Partes

OVER 500 USED CARS TO CHOOSE FROM!
ALL MAKES AND MODELS! ALL PRICE RANGES!
SEE THEM AT HANSELTOYOTA.COM.



1125 Auto Center Drive
Petaluma, CA 94952
hanseltoyota.com
707.766.0364



Ignacio López Tarso • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

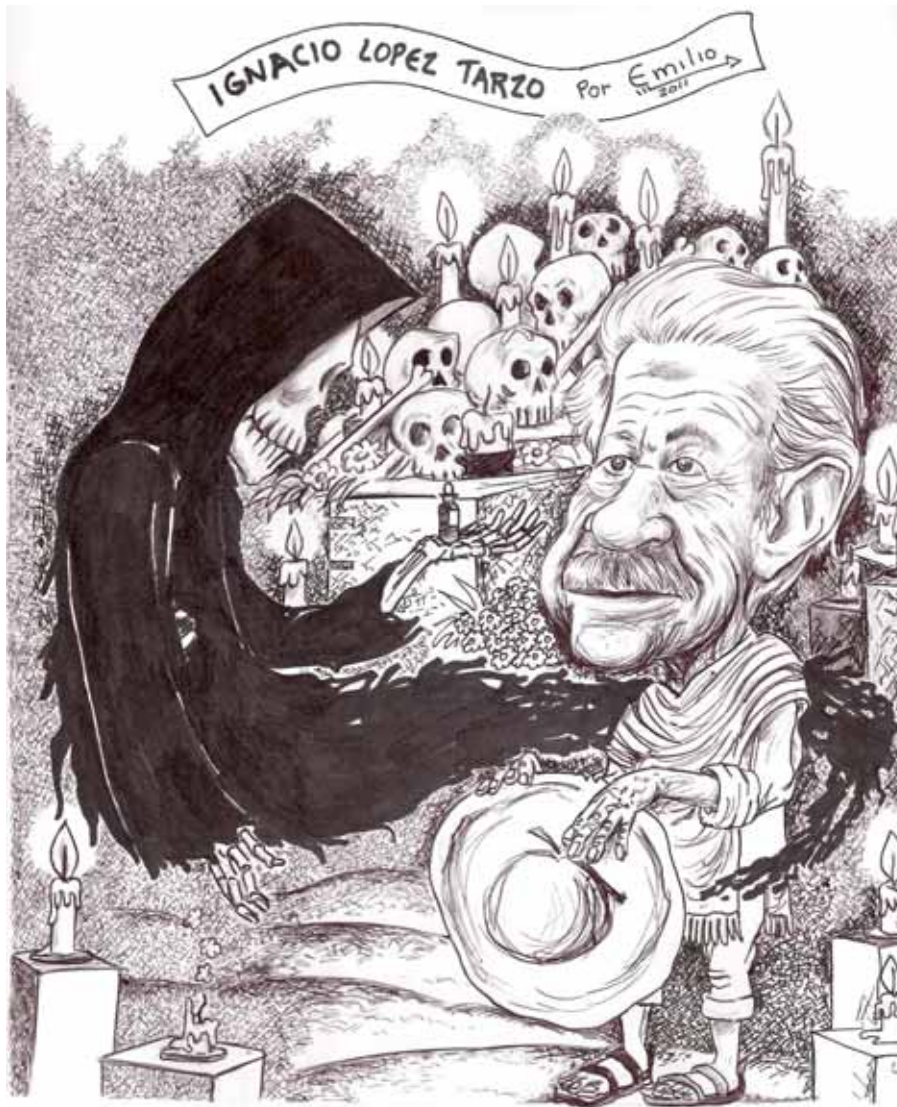
Ignacio López Tarso es considerado uno de los mejores actores del escenario, de filmes y de la televisión. López Tarso nació en la Ciudad de México y se mudó a diferentes lugares cuando era joven. López Tarso decidió convertirse en actor después de que sus padres lo llevaran a ver una obra de teatro cuando tenía tan sólo nueve años de edad. Debido a la precaria situación financiera de su familia, López Tarso no pudo asistir a la escuela preparatoria. Un sacerdote católico lo ayudó para que entrara un seminario, de tal forma que pudiera continuar con su educación. Mientras estaba estudiando en el seminario, se unió a un grupo de personas que realizaban actuación y leían poesía clásica y obras. Dejó el seminario después de que terminara sus estudios.

Cuando contaba con 20 años de edad se unió al ejército y fue considerado como uno de los mejores soldados. Fue recomendado para que asistiera a una escuela militar pero López Tarso ya había establecido otros planes para su futuro. Trabajó como vendedor antes de unirse al programa Bracero de los Estados Unidos y así trabajar en los viñedos y en los huertos de naranjos ubicados en el estado de California. No había pasado mucho tiempo en California cuando se cayó de un árbol de naranjas y su espalda se vio lesionada seriamente.

López Tarso regresó a México y pasó casi un año confinado a una cama y a una constante terapia física. Durante este tiempo se dedicó a leer libros de poesía y teatro, admirando especialmente a Xavier Villaurrutia. Después de haberse recuperado, fue al Palacio de Bellas Artes, donde Villaurrutia estaba impartiendo clases de teatro y le pidió un autógrafo. Villaurrutia lo invitó a que se quedara y escuchara una clase. Después de algunos días, López Tarso se inscribió en la Academia de Arte Dramático del Palacio de Bellas Artes, en la Ciudad de México. Era el año de 1949 y López tenía 24 años de edad.

López Tarso tomó su nombre artístico bajo la sugerencia de su profesor. Encontró la inspiración de su nombre en la historia bíblica del discípulo San Pablo quien originalmente era Pablo de Tarso. Ignacio López Tarso ha actuado en más de cien obras de teatro y en más de cincuenta filmes y documentales. También cuenta con ocho álbumes de poesía hablada. Obtuvo reconocimiento internacional por el filme *Macario*, el cual fue filmado en 1959 y dirigido por Roberto Gavaldón. Este filme refleja la importancia de la muerte en la cultura mexicana y el Día de los Muertos. Obtuvo diversos premios dentro de los cuales se incluye el premio *Golden Gate*, el premio Ariel y el premio de la Asociación de Críticos del Entretenimiento Latino.

López Tarso contrajo nupcias con Clara Aranda con quien tuvo tres hijos: Susana, Gabriela y Juan Ignacio, quien también se convirtió en actor, conocido con el nombre artístico de Juan Ignacio Aranda. López Tarso también ha participado en la política, se ha unido a diversos sindicatos y tratados, además obtuvo un puesto de representante en el gobierno federal.



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

Ignacio López López is considered one of the finest actors of stage, film and television. He was born in Mexico City and moved often as a youth. He decided to become an actor after his parents took him to see a play when he was about nine years old. Due to the family's poor financial situation, he was unable to attend high school. A catholic priest helped him join a seminary so that he could continue his education. While at the seminary, he joined a group that performed plays and read classical poetry and plays. Ignacio left the seminary after he finished his studies.

He joined the military when he was twenty years old and was considered a top soldier. He was recommended for military school but Ignacio had other plans for his future. He worked as a salesman before joining the United States Bracero program to work in the vineyards and orange groves of California. He hadn't been in California for long when he fell out of an orange tree, seriously injuring his back.

López returned to Mexico and spent almost a year bedridden and undergoing physical therapy. During this time, he read books on poetry and theatre, especially admiring Xavier Villaurrutia. After recovering, Ignacio went to the Palacio de Bellas Artes, where Villaurrutia was teaching theatre and requested an autograph. Villaurrutia invited Ignacio to stay and listen. After a few days, Ignacio enrolled in the Dramatic Art Academy of the Palacio de Bellas Artes in Mexico City. It was 1949 and he was twenty-four years old.

López took a stage name at the suggestion of his teacher. He found inspiration in the biblical story of St. Paul the disciple who went by Paul of Tarsus. Ignacio López Tarso has starred in over a hundred plays and over fifty films and documentaries. He has also released eight albums of spoken poetry. Tarso won international recognition for the film *Macario* (1959) directed by Roberto Gavaldón. The film reflects the importance of death in Mexican culture and the Day of the Dead. He has won various awards including the Golden Gate Award, Ariel Award and the Association of Latino Entertainment Critics Award.

He married Clara Aranda with whom he had three children: Susana, Gabriela and Juan Ignacio, who also become an actor, artistically well known as Juan Ignacio Aranda. Ignacio has also dabbled in politics, joined various trade-unions and became a federal deputy.

Immigración y deportación • Immigration and Deportation

CÓMO PELEAR SU DEPORTACIÓN EN UNA CORTE DE INMIGRACIÓN

Parte 4: Solicitando asilo en la Corte

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Durante los últimos meses se han presentado varios artículos en relación a lo que un inmigrante puede hacer en caso de que él o un miembro de su familia sea arrestado y puesto en proceso de deportación.

En este segmento se discutirá la posibilidad de obtener estatus migratorio frente a la Corte de Inmigración, cuando el inmigrante está enfrentando deportación pero tiene temor de regresar a su país de origen. Este proceso se conoce como "asilo".

Un inmigrante en proceso de deportación podrá obtener asilo en los Estados Unidos (y eventualmente la residencia permanente) en caso de poder probar frente a la Corte de Inmigración que será víctima de persecución en caso de regresar a su país de origen.

CONVIÉNDOSE EN ASILADO

Para ser admitido como asilado en los EEUU, el inmigrante deberá establecer que si regresa a su país será sujeto a persecución y que teme por su vida o integridad física, por alguna de las siguientes razones: religión, opinión política, raza, nacionalidad, o pertenencia a un grupo social en particular. A fin de solicitar dicha protección, el inmigrante deberá llenar una solicitud de asilo, conocida como I-589 y presentarla al Juez de Inmigración. Además de incluir las razones por las cuales el solicitante teme regresar a su país, toda la información que forme parte de la solicitud de asilo debe ser correcta y verdadera, en caso contrario el solicitante podría ser acusado de presentar una solicitud "frívola", lo que acarrea graves sanciones.

Es muy importante recordar que la posibilidad de obtener asilo es mayor si la solicitud es presentada durante los 365 días posteriores al ingreso del inmigrante en los Estados Unidos. De no ser posible, el solicitante deberá demostrar que el retraso se

debió a circunstancias extraordinarias o que la presentación fue realizada durante un tiempo razonable luego de un cambio de circunstancias que ameritan una solicitud de asilo.

El proceso de asilo frente a la corte puede demorar aproximadamente de 3 meses a 2 años, dependiendo del calendario de los jueces. Al final del caso, se celebrará una audiencia de prueba frente al juez donde el solicitante podrá presentar su testimonio y demás evidencias que sean favorables a su caso. Una vez presentado el caso, el abogado del Gobierno presentará evidencia y argumentos a fin de convencer al Juez de que el solicitante no es elegible para asilo en los Estados Unidos, y el juez tomará una decisión al final del proceso.

APELACIÓN

Si el Juez deniega el caso, el solicitante puede apelar en el "Panel de Apelaciones de Inmigración" (BIA, por sus siglas en inglés) y luego en la Corte del Noveno Circuito de Apelaciones de los Estados Unidos. Estas apelaciones usualmente son denegadas, pero el proceso dura casi más de cinco años. Durante este procedimiento, el solicitante puede permanecer en los Estados Unidos legalmente, sin haber violado ninguna ley migratoria. En caso de que el Juez decida otorgar asilo, el solicitante podrá permanecer en los Estados Unidos y también obtener el estatus de "asilado" para sus familiares directos (cónyuge e hijos menores de 21 años). Pasados 365 días de la aprobación de asilo, el solicitante y su familia pueden solicitar la residencia permanente.

La posibilidad de obtener asilo dependerá de su caso en particular y de la cantidad y calidad de la evidencia que proporcione a favor de su solicitud. Éste es un proceso complejo que requiere asesoramiento legal de un abogado de inmigración.

HOW TO FIGHT DEPORTATION IN IMMIGRATION COURT

Part 4: Applying for Asylum in Court

By Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

I have written several articles covering what an immigrant can do if they or their family member is arrested and put into deportation proceedings.

This segment will discuss a status immigrants can apply for in Immigration Court when facing deportation and are afraid of returning home. The process is known as Asylum.

Immigrants in deportation proceedings can obtain asylum in the United States (and eventually permanent residency) if they are able to prove to the Immigration Judge that they will be persecuted if forced to return to their countries of origin.

BECOMING AN ASYLEE

In order to be admitted as an asylee in the US, the applicant needs to demonstrate that he would be subject to persecution or has a well-founded fear of future persecution on account of race, religion, nationality, political opinion or membership in a particular social group. To obtain such protection from United States authorities, the immigrant should present an application for asylum, known as I-589, and file it in open court before an Immigration Judge. In addition to providing information as to why the applicant fears returning to his home country, all of the information that serves as part of the request for asylum should be true and correct. Otherwise, the immigrant can be accused of presenting a "frivolous" application, which carries serious penalties.

It is also important to remember that the possibility of obtaining asylum is greater if the application is filed within one year (365 days) from the applicant's entry into the United States. If this is not possible, then the applicant needs to demonstrate that the delay in the filing was due to extraordinary circumstances or that

the application was filed within a reasonable time after a change of circumstances that make the applicant eligible for asylum.

The asylum process could take from three months to two years, depending on the judge's calendar. At the end of the case, a hearing is held before a judge where the applicant will be able to give testimony and present evidence favorable to his or her case. After the applicant presents his case, the government's attorney will be given the opportunity to present evidence and arguments to convince the judge that the applicant is not eligible for asylum in the United States. Normally, the judge will render a decision at the end of such hearing.

APPEALING

If the judge denies the request for asylum, the applicant may appeal the decision with the Board of Immigration Appeals (BIA) and thereafter before the Ninth Circuit Court of Appeals. These appeals are usually denied but the process can last for more than five years. During this time, the applicant can remain in the United States legally, without being in violation of any immigration laws. If the judge decides to grant asylum, the applicant can remain in the United States and can also apply to obtain asylum status for his/her immediate family members (i.e. husband/wife and/or children under the age of 21). One year after being granted asylum, the applicant and the qualified relatives can apply for Permanent Residency.

The possibility of obtaining asylum depends on the case and the amount and quality of the evidence presented before the Judge. The process is very complex and requires legal advice of an immigration attorney.

La Salud Mental • Mental Health

MÚSICOTERAPIA

*Sus implicaciones en el proceso
Terapéutico*

Por Noris Binet socióloga /consultora
de la población latina

La Musicoterapia es una modalidad de terapia que utiliza música con la participación activa o receptiva por parte del paciente y la Risoterapia es una manifestación espontánea de la vida que tiene resultados terapéuticos.



Foto de/Photo by
Ruth Gonzalez

La Musicoterapia es quizás una de las terapias más antiguas que existen aparte de la danza. Esta ha sido una práctica utilizada por el ser humano desde que se empiezan a crear sonidos y arreglos rítmicos que provocan un estado alterado de consciencia en el individuo. Si nos vamos al origen de la civilización humana en África, descubrimos que todavía existen esas manifestaciones

primarias donde el tambor representa los latidos del corazón y a través del sonido que crea se producen transformaciones energéticas que promueven la sanación.

EL PODER PROFUNDO DE LA MÚSICA

La música nos pone en contacto con aspectos muy sutiles de nuestro ser, las diferentes notas que son ondas vibratorias tienen la capacidad de penetrar al centro de la estructura física y emocional del organismo.

La armonía que la música engendra abre canales internos de la psique humana que tienen el potencial para restaurar el balance en un organismo desequilibrado. Las evocaciones que crean las melodías específicamente estructuradas para penetrar capas sensoriales ayudan a que las emociones y sentimientos afloran contribuyendo a un desbloqueo energético. La música, debido a que es una de las manifestaciones más sutiles y etéreas que crea el ser humano, nos asiste interiormente en el desbloqueo y flujo de la energía.

Durante el trabajo terapéutico utilizamos la música como un agente catalizador que promueve una profundización en el organismo, que es prácticamente imposible de acceder de ninguna otra forma. Y esto es porque muchas veces estamos trabajando con aspectos que son pre-verbales o con estados emocionales que han sido reprimidos por un largo tiempo y no tenemos lenguaje para expresarlos.

De esta forma utilizamos tambores para promover estados de inducción primaria, melodías suaves para desbloquear sentimientos y emociones relacionadas con melancolía, tristeza, pérdidas, música espacial para evocar experiencias transpersonales o cósmicas, melodías meditativas para entrar en contacto con un estado de relajación profunda para ayudar al proceso de sanación.

PROMOVIENDO EL CAMBIO

Desde una perspectiva terapéutica, es necesario trabajar con alguien que tenga experiencia en el proceso psicológico debido a que es necesario utilizar otras técnicas para ayudar a que el proceso sea efectivo. Aunque solamente exponiéndonos a cierta música en un ambiente que tenga las condiciones adecuadas se producen cambios. Para que estos permanezcan deben de estar acompañados del un proceso de integración. Pues no es sólo evocar emociones sino aprender a cómo vivir con ellas y a cómo dejarlas ir cuando es necesario.

En pocas palabras, pudiéramos decir que la Musicoterapia es la utilización de la música por una persona calificada para promover cambios positivos en el funcionamiento psicológico, físico, cognitivo, o social en individuos con problemas de salud física, mental o de aprendizaje. La Musicoterapia se utiliza en hospitales, escuelas públicas, instituciones mentales, en hospicios, centros infantiles, instituciones para rehabilitación física, de alcohol, drogas, en cárceles, y en consultorios privados. La Musicoterapia se utiliza en el ámbito individual y de grupo.

En mi trabajo la utilización de la música es un elemento esencial, debido a que es un proceso integral donde se trabaja con todos los aspectos del individuo: físico, emocional, mental y espiritual.

RECOMENDACIÓN

Una recomendación muy sencilla es que ustedes pueden utilizar la música como un apoyo, cuando se sientan que están fuera de centro, con mucho estrés, impacientes, irritables ya sea por razones de índole familiar o de trabajo. Traten de introducir a la vida diaria música de relajación, en el carro, cuando lleguen a sus casas, en sus oficinas o áreas de trabajo y simplemente dejen que las vibraciones se encarguen del resto. Es simplemente permitirse escuchar. Elijan música que sea instrumental pues las canciones tienden a dirigir las emociones hacia un fin en particular.

Muchas veces pueden sentirse bajos energéticamente, pueden utilizar música que tenga ritmos alegres, tambores, ritmos tropicales y sin darse cuenta quizás empiecen a elevar el estado anímico y posiblemente hasta una sonrisa puede aflorar. Si se lo permiten hasta reírse, y la risa espontánea y libre tiene efectos terapéuticos inimaginables. Recuerden que *¡La risa, es un remedio infalible!*

Para más información escriba a nuevavidalatinos@gmail.com o visite en la internet a www.nuevavidalatinos.typepad.com

MUSIC THERAPY

*Its implications in the
therapeutic process*

By Noris Binet sociologist /
consultant for Latino affairs

Music therapy utilizes music through active or receptive patient participation. Apart from dance, music therapy is perhaps one of the oldest therapies in existence. This practice has been used by humans since their creation of rhythmic sounds and arrangements first led individuals into an altered state of consciousness. If we travel to Africa, the origin of human civilization, we can still see primordial occurrences where heartbeats are represented by a drum, whose sound creates energy transformations that promote healing.

THE PROFOUND POWER OF MUSIC

Music brings us into contact with very subtle aspects of our being. Different notes create vibrating waves that have the ability to penetrate the center of both the physical and emotional body.

The harmony that music engenders opens internal channels of the human psyche and has the potential to restore equilibrium in an unbalanced body. Creating melodies specifically structured to penetrate sensory layers helps emotions and feelings come to the surface that can contribute to the release of blocked energy. Because music is one of humankind's most subtle and ethereal creations, it assists us internally in the release and flow of energy.

In therapy, music serves as a catalyst that promotes a deepening of the person, which is virtually impossible to access otherwise. This occurs because we often face pre-verbal or emotional states that have been repressed for a long time and we lack the language to express them.

In this way, we use drums to induce primary states, soft melodies to unlock feelings and emotions associated with melancholy, sadness, loss; spatial music to evoke transpersonal or cosmic experiences and meditative melodies to contact a state of profound relaxation to help in the healing process.

PROMOTING CHANGE

From a therapeutic perspective, it is necessary to work with someone who has experience in the psychological process because other techniques are needed in order to make the process most effective. Simply exposing ourselves to certain music in an environment with the right conditions can produce changes but in order for these changes to remain, they must be accompanied by a process of integration. The goal is not only to evoke emotions but to learn how to live with them and how to let them go when necessary.

In short, we could say that music therapy is the use of music by a qualified person to promote positive changes in psychological functioning, physical, cognitive, or social problems in individuals with physical, mental or learning disabilities. Music therapy is used in hospitals, public schools, mental institutions, hospices, day care centers; physical, alcohol and drug rehabilitation institutions; prisons, and in private therapy. Music therapy can be used at the individual and group level.

In my work, the use of music is an essential element, because it is a comprehensive process which works with all aspects of the individual: physical, emotional, mental and spiritual.

A RECOMMENDATION

A simple recommendation would be to use music as a support tool when you feel off-center, very stressed, anxious, or irritable whether from work or family situations. Every day, try to introduce relaxation music in the car, at home, in the office or work areas and let the vibrations take care of the rest. Simply allow yourself to hear the sounds. Choose instrumental music because songs tend to direct emotions towards a particular end.

When your energy is low, listen to music with happy rhythms, drums and tropical sounds. Often, it will unwittingly begin to elevate your mood and even coax a smile.

Laughter therapy is a spontaneous manifestation of life that has therapeutic results. And if you allow yourself to laugh freely and spontaneously, the therapeutic effects are unimaginable. **Remember that laughter is a guaranteed remedy! It's magic!**

For more information write to nuevavidalatinos@gmail.com or visit [nuevavidalatinos.typepad.com](http://www.nuevavidalatinos.typepad.com).

Cuidado de los Niños • Child Care

BABY TALK

The language of love

By Deborah Madansky, MD,
behavioral pediatrician



Deborah Madansky, MD

Lydia sits in front of the infant seat, gazing lovingly at her two-month-old son. In a high-pitched lilting voice, she calls his name, "Daniel, Daniel" and coos, "Danny likes his green jammies, they are so soft." He opens his mouth and says

"aahhh" and she says, "aahhh" back to him. He smiles and says, "ooooo" and she replies softly, "ooooo, you are happy today" as she playfully taps his feet together.

Instinctively, most adults use "baby talk" to communicate with their infants, automatically melting into that slow, high-pitched, exaggeratedly singsong voice. Why? Because it works!

Research shows that infants prefer the human voice to any other sound. And they prefer a higher pitched voice in that soft lilting tone. They prefer baby talk in any language or even in nonsense words!

A baby will look, listen, and respond to an adult's baby talk. The accompanying non-verbal signals are usually gentle and loving, and the baby absorbs those along with the words. Speaking like this to your infant allows your infant to connect to you, and is an important part of your developing relationship.

TALK MATCHES MOOD

The best baby talk matches the infant's mood. So if your baby is smiling and alert then you imitate the baby's sounds, describing what is going on and keeping up the happy mood. If your infant is upset or crying, you will most likely adopt the "woe face," a universal signal of compassion. You demonstrate your understanding that the moment is a difficult one for your baby. You might say sadly, "Oh, I know you don't like to have your diaper changed. It's no fun to be cold and wet. We'll do this quickly, and then you'll be all comfy and dry." As the baby starts to calm, perhaps you acknowledge that — "There, there, Daddy will hold you and keep you warm until you're feeling all better."

BABY UNDERSTANDS TONE, IF NOT WORDS

Although no infant understands your words at first, s/he understands your tone of voice. Match your tone to her situation, then she begins to learn that you "get it" and that she can trust you and that her feelings make sense.

TALKING TO YOUR BABY IS ALWAYS GOOD

Baby talk is the perfect language for the sensitivity of an infant's nervous system. Of course, talking helps your baby learn language and develop his mind. But it is your tone of voice and the words of understanding that you convey to your baby that serves as one of the most important building blocks for a healthy relationship.

Deborah Madansky, M.D. is a behavioral pediatrician in private practice in Santa Rosa. A graduate of the University of Chicago and Harvard Medical School, she completed in a Fellowship in Child Development and Behavior under the direction of Dr. T. Berry Brazelton at Children's Hospital in Boston. She is a professor, consultant, and author, and offers child and family psychotherapy. Learn more at deborahmadanskymd.com/.

LA UNIVERSIDAD PARA LOS PADRES

Conferencia ofrecida en español con traducción en inglés. Conferencia bilingüe gratuita ofrecida a padres de hijos con edades comprendidas entre los 11 y 17 años de edad. ¡Únase a este proyecto para ayudar a que su hijo obtenga el éxito en la escuela y en la vida! **Sábado 9 de abril de 2011, 8:00 AM – 1:00 PM.** Elsie Allen High School 599 Bellevue Avenue, Santa Rosa, CA 95407

CONFERENCISTA: Dra. Marisol Muñoz Kiehne

conductor del popular programa de radio "Nuestros Niños" Presentadores: Lisceth Cruz, UC Davis; David Anglada-Figueroa, PsyD; Oscar Guajardo, SRJC; Carlos del Pozo, CAP; Marcos Suarez, Hispanic Chamber

TALLERES A PRESENTAR: Becas escolares y ayuda financiera, El éxito en la escuela preparatoria; La paternidad y el éxito escolar; Cinco factores de protección que crean adolescentes saludables; Panel de un "reality" universitario; Carrera y educación técnica; SRJC. Habrá entrega de libros gratis por parte del Consulado de México. Se proporcionará la comida. Información: Vince Harper al 707 544-6911 (inglés) o Carlos del Pozo al 707 579-4816 (español).

LA CONVERSACIÓN DE BEBÉ

El lenguaje del amor

Por Deborah Madansky, MD
pediatra con especialidad
en conducta

Lydia se sienta frente al asiento del infante, contemplando con gran amor a su hijo de tan sólo dos meses de edad. Usando una voz con un tono alto pero a la vez melodioso, Lydia le habla usando su nombre, "Daniel, Daniel" y con voz de arrullo, "A Dani le gusta su pijama verde, es muy suave". El bebé abre su boca y dice "aahh" y Lydia le responde diciendo "aahh". Daniel empieza a reír y dice "Oohh", mientras que Lydia le responde diciendo suavemente "oohh, ahora estás feliz" mientras toma los pies del bebé y los golpea suavemente uno con otro.

En forma instintiva, la mayoría de los adultos hacen uso de "la conversación de bebé" para comunicarse con sus infantes, automáticamente formando ese tono de voz lento, alto y exageradamente melodioso. ¿Por qué? ¿Porque funciona!

Diversas investigaciones demuestran que los infantes prefieren la voz humana que cualquier otro sonido. Asimismo prefieren que se haga uso de un tono alto en esa melodiosa voz. También prefieren que hagan uso de la "conversación de bebé", sin importar el idioma o ¡hasta que usen palabras que no tienen sentido alguno!

Un bebé buscará, escuchará y responderá a la conversación de bebé realizada por un adulto. Las señales no verbales que acompañan a esta conversación de bebé son usualmente delicadas y amorosas, asimismo el bebé las absorbe junto con las palabras. El conversar de esta forma permite a su infante el conectarse con usted, además es una parte muy importante en el desarrollo de su relación.

LA CONVERSACIÓN COINCIDE CON EL ESTADO DE ÁNIMO

La mejor conversación de bebé es la que coincide con el estado de ánimo del infante. De tal forma que si el bebé está sonriente y alerta y usted imita los sonidos que hace el bebé, describe lo que está sucediendo y mantiene su estado de ánimo feliz. Si su infante está de mal humor o bien llorando, probablemente usted hará una "cara de preocupación", un símbolo universal de compasión. Usted demuestra comprensión de que ese momento es difícil para su bebé. Usted pudiera decir con tristeza "Sí, ya sé que no te gusta que te cambien de pañal. No es nada divertido sentirse con frío y mojado. Vamos a hacer esto rápido y entonces te vas a sentir cómodo y seco". Mientras el bebé empieza a calmarse, quizás usted empiece a decir — "Ya, ya, papi (o mami) te va a cargar y te va a mantener tibio hasta que te sientas completamente bien".

EL BEBÉ COMPRENDE EL TONO, SI ES QUE NO PALABRAS

Aun cuando ningún infante comprende las palabras que usted utiliza en un principio, el infante comprende su tono de voz. Si su tono de voz coincide con la situación del bebé, entonces el bebé aprende que usted "comprende lo que le sucede" y que puede creer en usted y que sus sentimientos tienen sentido.

EL CONVERSAR CON SU BEBÉ SIEMPRE ES BUENO

El hacer uso de la conversación de bebé es el lenguaje perfecto para la sensibilidad del sistema nervioso de un infante. Por supuesto, conversar ayuda a que su bebé aprenda el lenguaje y a desarrollar su mente. Pero es el tono de voz y las palabras de comprensión que usa para comunicarse con su bebé lo que funciona como una de las bases más importantes para construir una relación saludable.

Deborah Madansky, MD, es pediatra con especialidad en conducta y trabaja en forma privada en Santa Rosa. Es graduada de la Universidad de Chicago y la Escuela de Medicina de Harvard. Madansky obtuvo su grado a través de una beca para el Desarrollo y Conducta del Niño bajo la dirección del Dr. T. Berry Brazelton del Hospital Infantil de Boston. Es profesora, consultora y autora, asimismo ofrece psicoterapia infantil y familiar. Para obtener mayor información, visite su sitio Web en deborahmadanskymd.com/.

La Familia • The Family



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



AYUDEMOS A NUESTROS NIÑOS A PROSPERAR

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
y Rona Renner, RN

Los estudios y la experiencia demuestran que los primeros años moldean el desarrollo y aprendizaje de los niños, influenciando su salud y bienestar a lo largo de sus vidas. Usted no está solo en su deseo de hacer lo mejor para atender bien a los niños de su vida.

En este mes las comunidades de todo los EEUU celebran el Mes del Niño Pequeño, promoviendo el bienestar infantil y familiar. Abril es también el Mes de la Prevención del Abuso Infantil, alentando a los padres y encargados de niños a procurar apoyo cuando el estrés o las circunstancias interfieren con la crianza infantil amable y apropiada.

EN CASA

- **Dedique tiempo a jugar, leer, cantar, y hablar con los niños.** Estas son maneras divertidas de acercarse a sus hijos y prepararlos para experiencias exitosas en la escuela.
- **Provea alimentos nutritivos, y reduzca los dulces y la comida chatarra.** Diviértanse enseñándole a los niños a ir de compras y a cocinar con usted.
- **Lleve a los niños a sus chequeos médicos y dentales regularmente.**
- **Pásele a sus niños sus valores, su religión, o su práctica espiritual.** Los padres son los primeros maestros de los niños.
- **Aprenda a disciplinar a los niños respetando sus diferentes personalidades y necesidades.** Reduzca los gritos, y aumente los límites y rutinas consistentes.
- **Evite que sus niños pasen mucho tiempo frente a pantallas de aparatos electrónicos.** Necesitan jugar y moverse.

EN LA ESCUELA

- **Desarrolle una buena relación con las proveedoras de cuidado infantil y maestros.** Hábleles sobre las habilidades y dificultades de sus niños.
- **Busque oportunidades para involucrarse en la escuela,** y respalde el trabajo de los maestros.
- **Tenga expectativas realistas sobre el trabajo y las tareas escolares.** Los niños tienen distintos talentos y estilos de aprendizaje. Procure ayuda si sus niños muestran señales de estrés o de necesidades especiales.

EN LA COMUNIDAD

- **Pasen tiempo en contacto con la naturaleza** y exploren los alrededores de su comunidad.
- **Visiten las bibliotecas públicas.** Consigan tarjetas para tomar prestados libros a leer y disfrutar con los niños.
- **Infórmese sobre la política local,** y si puede, vote por candidatos que trabajan por los intereses infantiles y familiares. A menudo los políticos hablan de ayudar a las familias, pero no votan por las actas que ponen los recursos en donde corresponde.
- **Conviértase en un portavoz de los niños,** de manera que algún día todos los niños contarán con entornos sanos en los que puedan crecer y aprender.

Cuando nos cuidamos a nosotros mismos, es más fácil proveer el amor que los niños necesitan, y cuando le proveemos a los niños atención positiva, ellos florecerán!

Para informarse sobre eventos y servicios en su comunidad, visite el sitio de Primeros 5 de California www.cffc.ca.gov/county/county_map.asp y conéctese con los Primeros 5 de su condado.

Para información e inspiración, visite www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org. Escuche "Nuestros Niños," Domingos 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Domingos 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM.

HELPING YOUNG CHILDREN THRIVE

by rona renner, rn and marisol muñoz-kiehne, phd



Rona Renner, RN

Research and experience show us that the early years shape children's learning and development, influencing their health and happiness throughout life. You're not alone in your desire to do the best you can to love and care for the children in your life.

This month communities all around the country are celebrating the Month Of The Young Child, promoting the well being of children and families. April is also Child Abuse Prevention Month, encouraging parents and caregivers to get support when their stress or life circumstance interferes with the compassionate and appropriate treatment of children. It's not unusual for people to feel isolated, ashamed, or guilty when things go wrong, but help is available in your community.

There are many things adults can do to ensure that all children are raised in healthy environments at home, school, and in the community.

AT HOME

• **Spend time playing, reading, singing, and talking with children.** These are fun ways to feel close to your children and prepare them for successful school experiences.

• **Provide nutritious food, and decrease sweets and junk food.** Have fun teaching children to shop and cook.

• **Provide regular checkups with a doctor and dentist.**

• **Pass on your values, your religion, your spiritual practice.** You are your child's first teacher.

• **Learn to discipline children with respect for individual styles and needs.** Reduce yelling, and increase setting limits and providing routines

• **Be thoughtful of the time children are in front of a screen.** They need to play and be physically active.

AT SCHOOL

• **Develop relationships with childcare providers and teachers.** Talk with them about your children's strengths and challenges.

• **Find opportunities to be involved in the classroom,** and support the work of the teachers.

• **Have realistic expectations about your children's schoolwork.** Children have different styles of learning and creative talents. Get help for children who show signs of stress or special needs.

IN THE COMMUNITY

• **Spend time in nature** and explore the riches of your neighborhood.

• **Make use of your public library.** Borrow books that you and your children will enjoy reading.

• **Learn about local politics.** If you can, vote for people who support the interests of children. Often politicians talk about helping families, but they may not vote for policies that put resources in needed places.

• **Become an advocate for children** so that someday all children will have healthy environments where they can play and learn.

When we take care of ourselves, it's easier to provide the love children need, and when we provide children with positive regard, they thrive!

For information about events and services in your community go to First5California.gov/county/county_map.asp to find out about the First 5 Commission in your county.

For information and inspiration, go to www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com.

Tune into "Childhood Matters," Sundays 7AM on 98.1 KISS FM and KBBF 89.1FM, and "Nuestros Niños," Sundays 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM and La KBBF 89.1FM.

SUDOKU • PUZZLES ON PAGE 12

5	1	8	3	4	7	6	2	9
3	7	2	9	6	1	5	8	4
6	9	4	8	5	2	1	3	7
1	6	5	2	3	4	7	9	8
8	4	3	7	9	6	2	1	5
7	2	9	1	8	5	3	4	6
2	5	1	4	7	8	9	6	3
4	3	7	6	1	9	8	5	2
9	8	6	5	2	3	4	7	1

Respuestas /Answers #1

2	5	6	4	7	1	3	8	9
7	4	9	8	3	6	2	1	5
1	8	3	9	5	2	4	6	7
3	7	2	1	4	5	8	9	6
6	9	8	7	2	3	1	5	4
4	1	5	6	8	9	7	3	2
5	2	4	3	6	8	9	7	1
9	3	7	5	1	4	6	2	8
8	6	1	2	9	7	5	4	3

Respuestas /Answers #2

Become a Bird Rescue Center Volunteer!
If you are at least 12 years old, investigate the many unique volunteer opportunities at **The Rescue Center, 3430 Chanate Road, Santa Rosa, CA.** Orientations are being offered for the coming baby bird season, April to August. Be introduced to the Bird Rescue Center's history and programs, learn requirements for volunteering and get a tour of the facilities.

Funeraria Adobe Creek

Funeraria – Cementerio – Crematoria (FD-1646)
331 Lakeville Street
Petaluma, California
Se habla Espanol

Transporte Internacional.....\$3,890

- Servicios profesionales y administrativos del director de la funeraria y empleados
- Transferencia del cuerpo del lugar de fallecimiento
- Embalsamamiento
- Vestir, maquillar, y poner el cuerpo en el ataúd
- 3 horas de visitación en nuestra capilla durante las horas de negocio regular
- Transferencia al aeropuerto
- Cajón aero (necesario para proteger al ataúd en el avión)
- Trabajo administrativo del Consulado (no incluye los honorarios del consulado)
- Permiso para Tránsito del Estado
- Vehículo utilitario
- Una copia oficial del Certificado de Defunción
- Ataúd de metal 20g. sellado

En el caso desafortunado de una muerte, nosotros tenemos la experiencia práctica necesaria para hacer los arreglos para transporte de los restos humanos a México y otros países Latinoamericanos. Nosotros somos una funeraria de empresa familiar que puede asistir con entierros y cremación locales. También estamos disponibles para ayudar en hacer sus propios preparativos con anticipación.

707 789.9000 707 789.9030 fax

Become a Bird Rescue Center Volunteer Orientation dates:

Adult. Saturday, April 16, noon –2p.m.
Junior (12–17). Saturday, April 30, noon –2p.m.
Call 707 523.BIRD to register or visit www.birdrescuecenter.org






Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:
2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559
707.255.8666
TERESA FOSTER
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT
Call for free appointment • Llama para una cita gratis
I'm not an attorney • No soy abogada
Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!
Visa Petition • Solicitud de Visa / Citizenship • Ciudadanía •
Adjustments • Ajustes Inmigratorios

BANCARROTA ¡CONSULTA GRATIS!



Capítulo 7 • Capítulo 13
Precios Bajos • Plan de Pagos

1007 West College Ave. #449
Santa Rosa, CA 95401
888 352.0665

Oficinas Legales de Caelo T. Marroquin
Somos una agencia para el alivio de deudas. Ayudamos a la gente a tramitar la bancarrota bajo el Código de Bancarrota.
Citas disponibles por las tardes, sábados y domingo

Salud Pública • Public Health

El Show del Chef le Cilantro® • Chef Le Cilantro® Show



SEMBRANDO LAS SEMILLAS DE LA SALUD

Por Mary Maddux-González, MD, MPH
oficial de salud del condado de sonoma

¡La primavera ya está aquí! y con su llegada, tenemos literalmente la oportunidad de sembrar las semillas para hacer cambios saludables en nuestras vidas. El fin de semana del 14 y 15 de mayo, se celebrará el Reto de las 350 Casas y Jardines. Este es el segundo año que lo celebraremos y el reto será sembrar por lo menos 350 jardines de frutas y vegetales en un solo fin de semana.

Sembrar un jardín de frutas y vegetales para alimentar a su familia es una actividad que promueve la salud en muchos niveles. Además de los beneficios que tiene el comer más frutas y vegetales deliciosos que hayan crecido sin usar productos químicos que dañan la salud; los otros beneficios que ofrecen el tener un jardín son de salud mental y emocional que le harán sentirse muy bien. Después de que iGrow hizo una encuesta recientemente, 85.5% de las personas que sembraron sus jardines reportaron que estaban pasando más tiempo afuera. Cuidar de un jardín puede ser una actividad de relajación y meditación. Se ha demostrado que el estrés tiene efectos negativos en el cuerpo y estar en conexión con la naturaleza es una manera saludable de bajar la presión de la sangre.

Las preocupaciones por la situación económica también pueden ser estresantes, pero un 80.8% de las personas que sembraron sus jardines reportaron que estaban ahorrando dinero porque no tenían que comprar tanta comida. Cuidar de un jardín no tiene que ser algo caro o que requiera de un gran espacio. No tiene que tener tablonos o herramientas costosas. Puede trabajar la tierra y poner sus plantas directamente en el suelo. Si no tiene un jardín, usted puede poner sus plantas en macetas en su patio o balcón. Una opción para aquellos que no tienen un espacio adecuado con sol es sembrar en un pedacito de tierra de un jardín comunitario y pagar una cuota anual muy baja. iGrow es una iniciativa que inspira a los residentes del condado de Sonoma para que siembren y cultiven sus propias frutas y vegetales que tiene un sitio en internet bilingüe con un mapa de todos los jardines comunitarios del condado en www.igrowsonoma.org. El sitio de internet también tiene información y recursos para cuidar un jardín específicamente para el condado de Sonoma.

Ya sea que usted participe en un jardín comunitario o en su casa, cuidar de su jardín ayuda a su comunidad. Un 65.4% de las personas que contestaron la encuesta reportaron que habían conocido a sus vecinos que antes no conocían gracias a que tenían un jardín. Cuando usted cuida de su jardín, inmediatamente va a tener una razón para platicar con sus vecinos. Cuando esté rodeado de plantas de calabacitas que le llegan a las rodillas, es muy posible que quiera compartir lo que le sobra con los demás y esto también va a ayudar a construir relaciones amistosas con sus vecinos. Hay estudios que muestran que al estar conectados con nuestros vecinos, ¡nos sentimos mejor y esto es bueno para nuestra salud!

COSECHANDO BENEFICIOS

Los niños también pueden cosechar los beneficios que tiene el cuidar de un jardín. Involucrar a los niños en el proceso del cuidado del jardín es una buena forma de enseñarles cómo crecen las frutas y verduras que comemos. También es más probable que quieran probar los vegetales cuando ellos mismos han ayudado a cultivarlos. El sabor de las frutas y los vegetales que han crecido en nuestros propios jardines es mucho mejor que cualquier otra fruta o vegetal que pueda comprar en el súper mercado.

El Reto de las 350 Casas y Jardines fue la inspiración de la campaña internacional de 350.org para encontrar soluciones por el cambio del clima. Las metas del cultivo de los jardines son el crear una fuente de alimentos que se hayan cultivado localmente, ahorrar agua y ayudar a reducir las emisiones que causan el calentamiento global, además de apoyar a los negocios locales y construir lazos amistosos en las comunidades y hacer que nuestros vecindarios se vean más bonitos. Éste será un maravilloso fin de semana para conectarse con los eventos comunitarios de jardinería en su comunidad o para dar los pasos que necesita para sembrar su propio jardín ya sea en su casa o en su jardín comunitario. También van a ofrecer talleres educativos y clases con temas relacionados a las técnicas para el uso de abonos y materiales para proteger el suelo. ¡Únase al movimiento para cultivar los jardines! Visite el sitio de internet iGROW en www.igrowsonoma.org para encontrar más información.



PLANTING SEEDS FOR HEALTH

By Mary Maddux-González, MD, MPH
sonoma county health officer

Spring is here! Every year at this time, we have an opportunity to plant seeds to make healthy changes in our lives— literally! The weekend of May 14-15 is the 350 Home and Garden Challenge. In its second year, the challenge is to plant at least 350 new food gardens in a single weekend.

Growing a food garden is an activity that promotes health at many levels. Besides the obvious benefits of eating more delicious fruit and vegetables free of harmful chemicals, there are mental and emotional benefits that improve overall well-being. From a recent iGROW survey, 88.5% of people who planted gardens reported spending more time outdoors. Tending a garden can be a relaxing and meditative activity. Stress is shown to have negative physical effects on the body, and connecting with nature is a healthy way to lower blood pressure.

Financial concerns can also be stressful, but 80.8% of people who planted gardens reported saving money on food. Gardening doesn't have to be expensive or require a huge amount of space. You don't need to have raised garden beds or fancy tools. You can prepare the soil and plant directly in the ground. If you don't have a yard, you can plant in containers on a patio or balcony. An option for those without outdoor space or adequate sun exposure is to get a plot at a community garden for a low annual fee. iGROW, an initiative to inspire Sonoma County residents to grow their own fruit and vegetables, has a bilingual website with a map of all the community gardens in the county at www.igrowsonoma.org. The website also has gardening information and resources specific to Sonoma County.

Whether you participate in a community garden or at home, gardening builds community. 65.4% of survey respondents reported that they met neighbors that they didn't know before because of their gardens. When you garden, you have an immediate conversation starter with your neighbors. And when you're buried knee-deep in zucchini, you may want to share that excess with others, further building relationships. Studies show that the connectedness we feel when we know our neighbors is good for our health as well!

REAPING THE BENEFITS

Children also reap the benefits of gardening. Involving children in the gardening process is a great way for kids to learn about how food grows. They're also more likely to try vegetables when they have a hand in growing them. The taste of fresh, home-grown fruit and vegetables is so much better than anything you can buy at the supermarket.

350 Home and Garden Challenge is inspired by the 350.org international campaign to find solutions to climate change. The goals of gardening are to create a healthy homegrown food supply, save water and cut greenhouse gas emissions, support local businesses, and build community and beautify our neighborhoods. This is a great weekend to plug into existing gardening events in your community or take steps to plant your own home garden or neighborhood gardening project. There will also be educational workshops and classes on topics from sheet mulching to composting. Be part of the gardening movement! Visit the iGROW website for more information at www.igrowsonoma.org.

MEChA, [Movimiento Estudiantil Chican@ de Aztlán] ANNUAL YOUTH CONFERENCE.

MEChA empowers and builds chican@ unity through political action and most importantly through education. We are hosting our annual Youth Conference at Sonoma State University on **April 23rd from 8:00 am-4:30 pm** for high school and middle school students from all over Sonoma County. Our Youth Conference will provide transportation, entertainment, food, over 25 different workshops, vendors, key note speakers and much more! Everything is provided FREE of charge to all students. The Youth Conference empowers and educates students to better their future, as well as bring them awareness and help build knowledge. Info: **Marcy Flores 707 331.8227.**



¿...ALGUIEN QUIERE JUGAR TENIS?

Bon Jour, debo confesar que me sorprendí al conocer un secreto de las recetas de los niños latinos y esta vez no lo aprendí en la cocina, sino en el campo de juego. Los niños me contaron que una de las razones por las cuales las frutas y vegetales en sus recetas saben tan bien es porque ellos se mantienen en forma realizando actividad física. ¡Sacre Bleu!! No los comprendía. ¡Je ne comprends pas! Ellos me explicaron entonces que cuando hacen ejercicio su apetito aumenta, así las verduras y frutas saben deliciosas, además sus cuerpos crecen más fuertes.

Me decidí a probar si era cierto y entrevisté a **Mademoiselle Silvia Dueñas-Bielser** de la Asociación de Tenis (USTA). Silvia me presentó a cuatro niños que realmente sabían jugar tenis. *C'est bien*, los niños me enseñaron que cualquiera puede jugar tenis, sólo se necesita una raqueta, una pelota, sus amigos y las ganas de hacerlo ¡Sacre bleu! Y estos niños si le ponen ganas. Ya estaba entrando en calor. Silvia me contó que hay muchas canchas de tenis en los parques y los niños me mostraron la energía con que se juega, después de comer frutas y vegetales.

Oui, Oui Yo no sabía que el tenis se originó en Francia en el siglo XII y se llamaba *paume* (que significa palma) la pelota se golpeaba con la mano. Luego se agregó una raqueta y se llamó *Jeu de paume*. Pero yo también tenía mi historia que contar y le dije a Silvia que había aprendido que a la gente de los Estados Unidos le gustaba tanto el tenis que hasta un estado tenía el nombre de ese deporte. Silvia estaba intrigada y me preguntó cuál era ese estado. *"Buena, mademoiselle Silvia"*, le respondí, "ese estado es *Tennis-see*". Silvia se rió conmigo y continuamos jugando tenis con los niños. Para más información sobre el tenis, llame al **510.263.0466** o visite noral.usta.com

BARCO CON PLÁTANOS Y ARÁNDANOS

Rinde 1 porción. Tiempo de preparación 5 minutos

1 plátano pequeño.
½ taza de yogurt bajo en grasa.
1 cucharada de granola baja en grasa.
½ taza de arándanos azules (*blueberries*) u otras bayas (*berries*) tales como fresas, moras, etc.

Preparación: Corte el plátano por la mitad a lo largo, con la cuchara, sirva el yogurt en un tazón, ponga las mitades de plátano a ambos lados del yogurt, cubra el yogurt con la granola y arándanos. Listo para servir. ¡Bon Appétit!

...TENNIS ANYONE?

Bon Jour, I must confess that I was surprised to learn about another secret recipe for success from Latino children. This time I didn't learn in the kitchen but in the courtyard where they play. Children told me that one of the reasons the food they cook tastes so great is because they always keep in shape doing physical activity. *Sacre bleu!* I did not understand. *Je ne comprends pas!* They explained to me that after playing they get hungry. Fruits and vegetables taste delicious and help them grow stronger bodies.

I decided to give it a try and met tennis expert, **Mademoiselle Silvia Dueñas-Bielser** from the Tennis Association (USTA). She introduced me to four children that really knew how to play tennis. *C'est bien*, the children showed me that anyone can play tennis. The only thing you need is a racket, a ball, your friends and the enthusiasm to play. *Sacre bleu!* And these children had a lot of enthusiasm. Now I was warming up. Silvia also told me there are many tennis courts in parks that can be used to play and the children taught me how to do it with lots of energy from fruits and vegetables.

Oui, Oui, I did not know that tennis originated from a 12th century French game called *paume* (meaning palm); it was a court game where the ball was struck with the hand. *Paume* evolved into *jeu de paume* and rackets were used. I too had a story to share. I told Silvia that the game is loved so much in America that a state was named after the sport. Silvia was puzzled and asked me which state. *"Well, Mademoiselle Silvia"*, I replied, *"the state's name is Tennis-see"*. Silvia laughed with me and we continued playing tennis with the children.

For more information on how to play tennis call **510.263.0466** or visit www.noral.usta.com

BANANA BERRY BOAT

Makes 1 serving. Preparation time: 5 minutes

1 small banana
½ cup low fat yogurt
1 tablespoon lowfat granola
½ cup fresh blueberries or other fresh berries

Preparation: cut the banana in half lengthwise, spoon yogurt into a bowl, place the banana in halves on both sides of the yogurt, top yogurt with granola and berries. Serve. *Bon Appétit!*

You can see "El Show del Chef Le Cilantro" every Saturday at 8 AM on Azteca America in the San Francisco Bay Area. For more information call **415.234.6254** or email lecilantro@gmail.com

Vea el Show del Chef Le Cilantro todos los sábados a las 8 AM por Azteca América en el área de la Bahía. Para más información llame al **415.234.6254** ó escriba a lecilantro@gmail.com

Silvia Dueñas (USTA), los niños (Marcelo, Isabella, Aaron y Jovana) y Pierre Le Cilantro jugando tenis.

Silvia Dueñas (USTA), the children (Marcelo, Isabella, Aaron and Jovana) and Pierre Le Cilantro playing tennis.



La Salud de los huesos • Bone Health: Maintaining our Youth • Monica Anderson, TONE



Foto por / Photo by Analee (Ani) Weaver, La Voz

Las nubes han partido – una excusa menos para caminar y respirar mejor ¿verdad? En uno de los pasados lluviosos fines de semana asistí a otro taller que trató sobre la salud en los huesos. Los talleres son mi adicción. Ahora quisiera compartir con usted algo de las “secretos de oro” de la salud de los huesos para justificar esta adicción.

La salud de los huesos inicia con nuestros hijos y durante nuestra niñez. Éste es todo un tema. Desde lo poco hasta lo mucho, sacar a sus hijos a que jueguen en espacios abiertos – correr, brincar, subir o estar suspendido en el aire mientras se detiene de algo. Las consecuencias de no mantener unos huesos saludables aparecen durante nuestra vejez, usualmente a partir de los 40 años. Estos signos pueden ser osteoporosis, reducción en la estatura, huesos frágiles, postura encorvada, posibles fracturas de vertebras, incremento de lesiones y caídas, por mencionar algunos.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR ESTOS DESÓRDENES DE LA SALUD?

Realizando ejercicio y alimentándonos correctamente con una dieta rica en calcio ¡caray! ¿Ya había escuchado sobre esto anteriormente? No soy una experta en nutrición pero los alimentos ricos en calcio (salmón, sardinas, col verde, brócoli, espinacas, nabos verdes, almendras, productos lácteos, entre otros) también se encuentran en la categoría de los alimentos saludables. Estos alimentos son una excelente forma de fortalecer nuestros huesos.

¿Qué tal el ejercicio? Los adultos necesitamos concentrarnos en el balance y en el fortalecimiento de nuestros músculos para tener huesos fuertes y prevenir caídas.

El practicar el balance es un ejercicio diario que incorpora la visión, la audición y la concientización de nuestro cuerpo. Si usted no los practica, los va a perder, y más rápidamente conforme vaya envejeciendo. A continuación se presenta un ejercicio que ayuda a obtener balance y para el que es difícil que usted proporcione excusas para no realizarlo debido a que se puede incorporar en una actividad que YO ESPERO que usted esté realizando diariamente.

EL CEPILLARSE LOS DIENTES PARADO CON UN SOLO PIE, ALIAS “EL EJERCICIO DE FLAMENCO FELIZ”

Quitese sus zapatos y quédese descalzo, sin calcetines o calcetas, de tal forma que usted pueda ejercitar la mayor parte los músculos de su pie y tobillo, asimismo que rete su balance (si usted tiene puestos sus zapatos es más

fácil tener balance). La mayoría de las caídas suceden cuando usted se levanta de la cama para ir al baño. Usualmente camina-mos descalzos en la oscuridad y no estamos completamente despiertos. Lo que queremos con esta rutina es estimular algunas de las condiciones de tal forma que adaptemos nuestro cuerpo.

Párese con un solo pie, cuando ya tenga en mano el cepillo de dientes preparado. El segundo y tercer dedo del pie sobre el que está de pie deben estar con alineados con la rótula de su rodilla. Trate de mantener todo su peso sobre las “cuatro ruedas” de su pie. Imagine que las “ruedas” que se encuentran debajo de la base de su primer y cuarto dedo. Colóquese en posición recta poniendo las “ruedas del frente” justo en frente de sus talones, en la parte de atrás del arco de su pie, coloque las otras dos “ruedas”. Mantenga su pierna recta pero no rígida. Imagine que hay un gancho arriba y que éste está levantando la parte alta de su cabeza. La otra pierna debe estar constreñida en el tobillo que está de pie. Debido a que debemos de cepillar nuestros dientes superiores por un minuto y otro minuto los dientes inferiores, el tiempo para realizar este ejercicio es perfecto, un minuto de cepillado para cada pierna. Este ejercicio necesita ser repetido en diversas ocasiones durante el día, o de otra manera su vida social se verá afectada por problemas de mal aliento. Otro de los beneficios es que deberá cepillarse sus dientes por dos minutos. Es posible que durante un tiempo mantenga las cejas más limpias y cepilladas de la ciudad, debido la falta de práctica inicial. Conforme vaya practicándolo será más fácil y limpio de realizar. El balance mejorará día a día. Además, su cepillado de dientes será cada vez menos desordenado.

El ejercicio para fortalecer los músculos está definido haciendo diez repeticiones de levantamiento, de presión o de jalar objetos. El peso debe ser lo suficientemente pesado como para que uno pueda apenas lograr terminar estas diez repeticiones. Esta premisa para fortalecer músculos es especialmente importante para el balance de sus piernas. Los principios de fortalecimientos de los huesos son, empezar con estas rutinas desde una edad temprana y seleccionar ejercicio que sea dinámico y de alto impacto. La traducción de todo esto al inglés o al español es saltar, jugar, moverse, caminar, correr, patear pelotas de fútbol, escalar, bailar, practicar zumba; el diversificar los movimientos es lo mejor. La realización de ejercicios repetitivos durante un largo periodo de tiempo no es recomendado. Trate de realizar sus ejercicios en tiempos cortos, pero en forma frecuente ¿recuerda de los ejercicios en “spurts”? No tiene que “sacrificar” una hora a la vez. Divida su tiempo para realizar estos movimientos durante el día, haciéndolos de diez a quince minutos de “spurts”. Camine o trote cuando vaya a recoger a sus hijos a la escuela. Camine o trote con su

perro. Camine o trote cuando vaya a la oficina de correo. Continúe ejercitándose conforme su edad va avanzando, no pare de moverse, manténgase jugando. La intensidad pudiera verse reducida o bien las actividades que realiza pudieran ir cambiando también, pero no hay problema. Manténgase en movimiento. El entrenamiento para el fortalecimiento puede incluir trabajar con la cuerda y hacer sentadillas haciendo uso de una alineación correcta. Fortalecer sus pectorales, trabajar sus bíceps con latas de sopa, usar una silla para desarrollar sus tríceps; todos los ejercicios sin necesidad de tener que comprar equipo especial o inscribirse en un gimnasio.

Si usted tiene al menos 40 años de edad, tiene familiares que tienen la espalda encorvada, su estatura se ha disminuido en forma significativa, ha hecho uso de esteroides por problemas de asma o cualquier otra enfermedad durante un tiempo prolongado, ha sido delgado o delgada la mayor parte de su vida, ha pasado por la menopausia, por favor visite a su doctor y pida que le hagan un examen de densidad ósea. Los resultados de este examen le indicarán la forma en que sus huesos se están degenerando. Si en los resultados aparece el diagnóstico de osteoporosis u osteopenia, necesita tener cuidado con su dieta y aprender a moverse para evitar fracturas, en forma inmediata.

La salud de sus huesos es muy importante para la calidad de vida que desee tener. Infórmese, coma en forma saludable, respire profundamente y manténgase en movimiento.

The clouds have parted—one less excuse for walking and breathing, right? On one of those stormy week-ends I attended another workshop on bone health. Workshops are my addiction. I want to share with you some of the gold nuggets of bone health to justify my addiction. Bone health starts with our children and our childhoods. This is a topic in itself. The short and long of it, get children to play outside—run, jump, climb and hang on things. The consequences of non-health shows up in our golden years (usually 40 years old and on) with osteoporosis, loss of height, brittle bones, hunching posture, possible vertebra fractures, increased injury on falls.

HOW CAN WE PREVENT THESE MALADIES?

Exercise and eating good calcium rich food. Wow. Have you heard this before? I am not a nutrition expert but calcium rich foods (salmon, sardines, collard greens, broccoli, spinach, turnip greens, almonds, dairy products) also happen to be in the healthy food category. These foods are great at building bones.

How about exercise? We adults need to concentrate on balance and muscle strength for strong bones and falling prevention. Working balance is a daily exercise incorporating vision, hearing, and body awareness. If you don't practice, you will lose it—more rapidly as we get older. Here is an exercise for work balance that is hard to make excuses to avoid since it is incorporating an activity that I HOPE you do daily.

TOOTH-BRUSHING-ONE-LEG-STAND AKA “SMILING FLAMINGO EXERCISE”

First, take your shoes off and be barefoot—not socked, so that you can use more of your many foot and ankle muscles and challenge your balance (shoes are easier to balance in.) Most falls happen when we get out of bed to go to the bathroom. Usually one is barefoot in the dark and not fully awake. We want to simulate some of the conditions so that our bodies adapt.

Stand on one foot with a prepared toothbrush in hand. The standing foot is facing forward with knee cap aligned with 2nd and 3rd toe. Evenly weight all four wheels of your foot. Imagine wheels under the base of toe

one and toe four. Straight back from the front wheels in front of your heel, in back of your arch, place the other 2 wheels. Keep leg straight but not locked.

Your “sky hook” is lifting the top of your head. The other foot is pressed into the standing ankle. Since we should be brushing 1 minute on the upper teeth and 1 minute on the lower, the exercise time is perfect—1 minute of brushing for each leg. This exercise needs to be repeated several times a day or your social life will suffer from halitosis.

Now brush for 2 full minutes. You might have the cleanest eyebrows in town for awhile—you're washable. It gets easier and cleaner with practice. Balance improves done daily. Your tooth brushing will become less messy too.

MUSCLE STRENGTH WORK

Muscle strength work is defined by doing 10 repetitions of lifting, pushing, or pulling. The weight should be heavy enough so that one can barely finish the 10 reps. This muscle strength premise is especially important for legs for balance. The principles of building bones are, start young, and select dynamic high-impact exercise. The translation in English o Español is jump, play, move, walk, run, kick soccer balls, hike trails, dance, Zumba—diverse movement is best. Your body will continue to try and adapt. This constant adapting is important for bone building.

Repetitive exercises for a long period of time are not recommended. Exercise briefly, yet often—remember the exercise spurts? You don't have to “sacrifice” an hour at a time. **Break up your movement during the day into 10-15 minute spurts.** Walk or jog to pick up the kids from school. Walk or jog your dog. Walk or jog to the post office. Continue to exercise as you age—don't stop moving, keep playing. The intensity may diminish or the activity may be different, but that is okay. Keep moving. Strength training can include lunging and squats with good alignment. Wall push ups, soup can biceps, chair triceps—all exercises without having to buy special equipment or joining a gym.

If you are 40 years old or older, have relatives that have hunched backs and have lost significant height, have taken steroids for asthma or any other disease for a prolonged time, have been thin most of your life, have gone through menopause, please see your doctor and ask for a Bone Density Measurement. This will tell you how your bones are aging. If the results come back with a diagnosis of osteoporosis or osteopenia, you need to watch your diet and learn how to move to avoid fractures, immediately. Bone health is important to your quality of life. **Be informed, eat healthy, breathe deeply, and keep moving.**



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 betabelas “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 STAMPS 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.

PILATES
BAILE
YOGA

TONE

KIDS ZUMBA
SPRINGBOARD
HIP HOP

PILATES DANCE YOGA

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
{r} 707 526 3100
www.tonefitness.com

SEGUROS DE AUTO Lic#OC13463

Desde \$15*
al Mes

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

¡No Hay Problema!

AUTO

CASA

VIDA

STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!
Reduzca el costo de su Seguro al utilizar su tarjeta de retorno de Taxes*

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less
707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican Restricciones

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30–7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org
490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS



LCSW/MFT
\$30.30-36.83/HORA

El Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma busca contratar a Trabajador Social Clínico o Terapeuta Familiar y de Matrimonios para la División de Salud del Comportamiento. Se requiere que cuente con maestría en trabajo social y una licencia válida de LCSW o MFT, del estado de California. Se están aceptando solicitudes hasta que el puesto sea ocupado. Para ver el boletín completo del puesto o enviar su solicitud de empleo en línea, visite www.yourpath2sonomacounty.org. Puede llamar al 707 565-2331 para obtener mayor información. Somos empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. EOE

LCSW/MFT
\$30.30-36.83/HOUR

Sonoma County Department of Health Services seeks Licensed Clinical Social Worker or Marriage Family Therapist for the Behavioral Health Division. Requires Masters in Social Work and valid license as LCSW or MFT, by State of CA. Accepting applications until positions are filled. To view the complete job bulletin and apply online, visit www.yourpath2sonomacounty.org. Call 707 565-2331 for more information. EOE

ESPECIALISTA SENIOR DE APOYO A CLIENTES
\$23.42-\$28.47/HORA

Actualmente hay diversos puestos vacantes en la División de Salud del Comportamiento del Condado de Sonoma para asistir a clientes en TAY, FACT y los equipos del norte y del sur. Se requiere haber tomado cursos previos o bien experiencia. Se están aceptando solicitudes hasta que el puesto sea ocupado. Para ver el boletín completo del puesto o enviar su solicitud de empleo en línea, visite www.yourpath2sonomacounty.org. Puede llamar al 707 565-2331 para obtener mayor información. Somos empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.

SR. CLIENT SUPPORT SPECIALIST
\$23.42-\$28.47/HOUR

Several openings at Sonoma County Behavioral Health Division assisting clients in TAY, FACT, and North/South Teams. Requires coursework and/or experience. Accepting applications until positions are filled. To view the complete job bulletin and apply online, visit www.yourpath2sonomacounty.org. Call (707) 565-2331 for more information. EOE

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 el **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: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en 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, 9:00 a.m. and 1:30 p.m.
There is no orientation on Wednesday a.m.
Please bring your Driver's License and Social Security Card

(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2245 Challenger Way, Santa Rosa



Victoria Palacios Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- 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.

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

¡Si 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.

AUDIENCIA PUBLICA

La Comisión de Desarrollo de la Comunidad espera recibir aproximadamente \$3,470,000 del Departamento de Viviendas y Desarrollos Urbanos de Estados Unidos (HUD) en fondos de *Community Development Block Grant (CDBG)*, *HOME Investment Partnerships Program (HOME)* y *Emergency Shelter Grants (ESG)* para el año de programas 2011-2012. Los objetivos de estos fondos son ayudar personas sin hogares, ni viviendas y el desarrollo de la comunidad, principalmente para el beneficio de personas de bajos ingresos. Está disponible una copia preliminar que resume el plan de uso de los fondos para revisarla en los siguientes lugares:

La Comisión de Desarrollo de la Comunidad, Sonoma Co. Community Development Commission, 1440 Guerneville Rd. Santa Rosa, CA

Biblioteca Publica del Condado de Sonoma, Sonoma County Public Library, Main Branch, E St (medio de la calle 3rd y 4th) Santa Rosa, CA

Oficina de los Supervisores del Condado de Sonoma, Sonoma County Board of Supervisors, 575 Administration Drive, Santa Rosa, CA

El publico es invitado a someter comentarios sobre el documento por escrito a la Comisión de Desarrollo de la Comunidad hasta 5:00 p.m. el 28 de abril de 2011. Decisiones finales de los fondos se harán por la Junta de Supervisores del Condado de Sonoma en la audiencia publica el 3 de mayo de 2011 a 8:30 a.m.

ANTONIA E. GARZA 707 542-1400

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su especifica discreción."

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases Evictions ~ Notary Public
"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion." LDA-34, Sonoma County

EMPLEOS / JOBS



POSICIONES EN PRODUCCIÓN:

Ensamblaje; Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos; Procesador de Pollos; Control de Calidad; Mantenimiento de Local; Mecánicos; Operador de Montacargas; Producción de vino; y más!

PRODUCTION POSITIONS:
Assembly; Machine Operators; Food Manufacturing; Poultry Processors; O.C./Q.A.; Maintenance Techs/Mechanics; Warehouse; Winery and more!

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

SERVICIOS • SERVICES

Trabajos de Costura

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

En Santa Rosa, preguntar por **Lupe**

Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices

707. 548.8552 ó 566.8410

RENTALS • ALQUILER

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

Santa Rosa

\$900 Apto. 1 recámara, detrás de Coddington, muy espacioso, lavandería, incluye agua y basura.
900 Edwards Ave # L

\$1025 Apto de 2 recámaras, balcón, lavandería, estacionamiento cubierto, cercano al centro.
103 Olive Street # 3

\$1450 Dúplex frente a *Montgomery High School*, piso de madera, baños remodelados, yarda grande, cochera, incluye agua.
1478 Franquette Avenue

Rohnert Park

\$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura semi-nueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida.
7305 Boris Court #3

Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com

CASA EN ALQUILER

1338 Beachwood Drive
Santa Rosa 95407

Linda casa en muy buen estado. 2 cuartos, 1 baño y medio, garaje, jardín amplio. **\$1,200 por mes.** Llamar a Alejandra al 415 847.2814

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling

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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

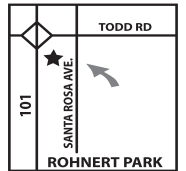
Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

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

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisores 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



¡Ahorre \$400 al año!

"Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de \$400, en comparación con cualquier banco comercial."

MSN-Money.com

Community First CREDIT UNION

707/546-6000 www.comfirstcu.org

Oficinas ubicadas en el centro y el oeste de Santa Rosa.

Oficinas para préstamos hipotecarios para viviendas en Guerneville, Healdsburg y Santa Rosa.

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000.

Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!

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



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

\$2 **Corona**
Extra

Todos Los Viernes y Sábados
Especial De La Barra
Salon De Pokar y Blackjack

Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Wednesday, 8:30 pm to 12:30 am • **Hispanic Karaoke**



Friday, April 8, 9 pm

Erupción
O axaquena

Banda, Cumbia,
Rancheras

Friday, April 15, 9 pm

Mercenario del Sur

Norteño, Cumbia,

Friday, April 22, 9 pm

Chely y su
Proyecto Norte

Norteño, Cumbia

Friday, April 29, 9 pm

Grupo Recuerdo

Benda, Cumbia,
Rancheras



Saturday,

April 23, 9 pm

Indecisos Musical

Banda, Cumbia,
Rancheras

Saturday,

April 30, 6 pm

UFC 129

St. Pierre vs Shields



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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



**Para Beverley,
una cadera nueva fue
el pasaporte a
nuevas experiencias.**

A Beverley, que en un tiempo fue azafata y le encanta viajar, siempre le han cautivado las emociones inesperadas que acompañan a los viajes. Pero cuando tuvo que enfrentar el reemplazo de su cadera, lo último que quería era tener sorpresas. En Santa Rosa Memorial Hospital, los miembros del equipo idóneo de especialistas ortopédicos que la atendieron se tomaron el tiempo para calmar sus temores, responder sus preguntas y describir lo que ella podía esperar a cada paso del proceso. Desde el procedimiento de la más alta tecnología que le realizó uno de los mejores cirujanos ortopédicos hasta la rehabilitación personalizada que recibió, Beverley siempre estuvo al tanto de lo que le esperaba a cada paso. Ahora está viajando nuevamente y está lista para las alegrías imprevistas que la vida le puede presentar.

Para obtener más información sobre el Reemplazo Total de la Cadera, por favor llame al 707-525-5300 extensión 6021, o visite nuestra página electrónica: StJosephHealth.org.

**For Beverley,
a new hip was
a passport to new
experiences.**

As a former flight attendant and avid traveler, Beverley has always loved the unexpected thrills travel brings. But when it came to her hip replacement, the last thing she wanted was to be surprised. At Santa Rosa Memorial Hospital, her skilled team of orthopedic specialists took the time to calm her fears, answer her questions, and describe what she could expect every step of the way. From her advanced procedure performed by a top orthopedic surgeon, through personalized rehabilitation, Beverley always knew what was around the next turn. Now she's back on the road and ready for all the unpredictable joys life brings.

For more information about Total Joint Replacement, please call 707-525-5300 x6021, or visit StJosephHealth.org.

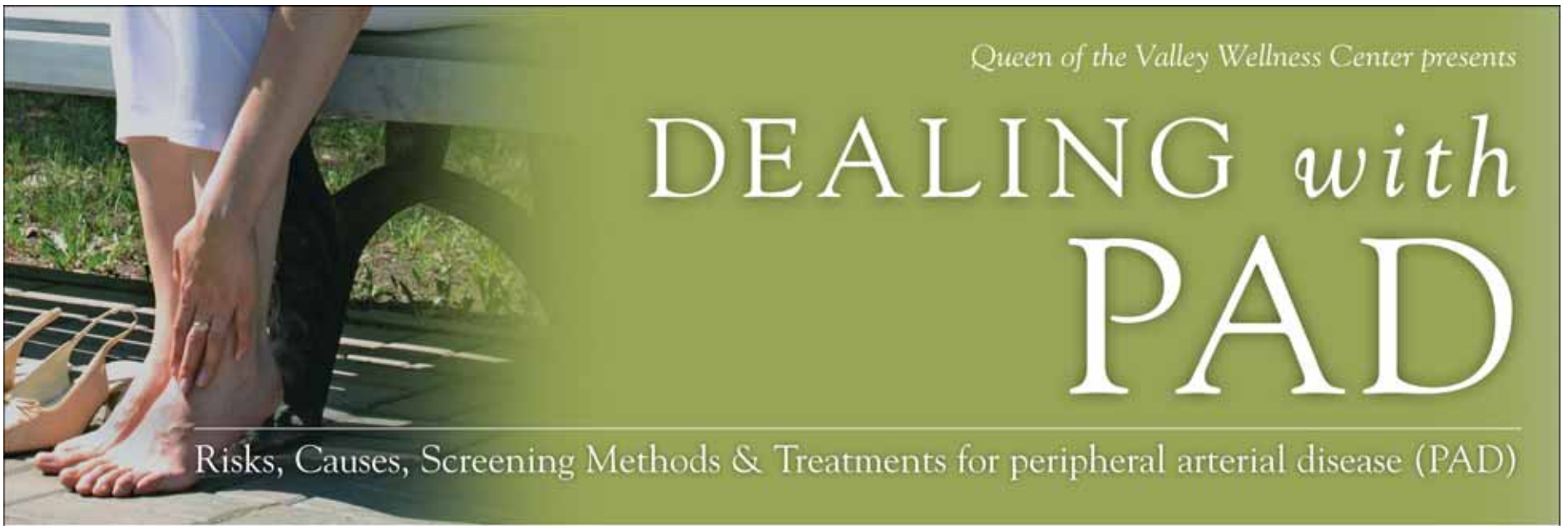
Designated as a
Blue
Distinction®
Center for Knee and
Hip Replacement

blue of california

St. Joseph Orthopedics

Santa Rosa Memorial Hospital
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

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



Queen of the Valley Wellness Center presents

DEALING *with* PAD

Risks, Causes, Screening Methods & Treatments for peripheral arterial disease (PAD)

Do you often have pain in your legs, thighs and hips when walking or at rest? If so, you may be one of the 12 million suffering from peripheral arterial disease (PAD). If left untreated, PAD can lead to a variety of very serious health conditions including limb loss, heart attack or stroke.

On Friday, April 8th from 6:00 to 7:00 p.m., Stanford University Medical Center vascular surgeon Matthew Mell, MD, a leading expert on peripheral arterial disease, will present at the QVMC Wellness Center.

Dr. Mell will share his extensive knowledge and insights regarding the causes, risks factors and symptoms of PAD, cutting edge treatments for PAD - and why you need to talk with your doctor if you have any of the primary risk factors.

(A special rate of \$15 will be offered for the first 20 people who register for a PAD screening during this free, educational event. Regular screening price is \$25.)



Matthew Mell, MD

WHEN:
April 8, 2011 - 6:00 pm

WHERE:
Wellness Center, 2nd Floor
3421 Villa Lane, Napa

COST:
Free

Wellness Center
Queen of the Valley
Medical Center 
ST. JOSEPH
HEALTH SYSTEM

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

www.wellnesscenternapa.com

Space is limited, and registration is required. For more information or to register, call the Diabetes Wellness Program at 707.252.4411 ext. 2391

QVMC 214-328

COMPRA CUALQUIER TELÉFONO OBTÉN UNO GRATIS

O \$50 DE DESCUENTO EN CUALQUIER TELÉFONO

Consulta a un asociado de ventas para obtener detalles. Oferta termina 30 de abril de 2011.



Ahora cubrimos a más del 90% de los estadounidenses.

Además, obtén servicio nacional ilimitado de llamadas, mensajes de texto e Internet desde sólo \$40 al mes. Incluye impuestos y cargos normativos, sin contrato anual.

metroPCS
Telefonía celular para todos.

metropcs.com

888.8metro8

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake

Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Unit A
(707) 994-9700

Healdsburg

Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Lakeport

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

Napa

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

Unlimited Electronics

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

Petaluma

Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969

Metrocell

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

Rohnert Park

Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd. Ste. 326
(707) 585-1000

San Rafael

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

Santa Rosa

Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969

Metrocell

555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

Real PCS

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

Real PCS -

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

Real PCS - Santa Rosa Plaza

1025 Santa Rosa Plaza
(Al lado de la tienda Disney)
(707) 578-7818

Reyes Group

1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279

Reyes Group

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

Sebastopol

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

Sonoma

Wireless Group
201 W. Napa St. Ste. 5
(707) 939-8722

Ukiah

Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-6425

Oferta Compra uno, el otro es gratis: Se aplican ciertas restricciones. Oferta por tiempo limitado, finaliza el 30 de abril de 2011. Hasta agotar existencias. Sólo para nuevas activaciones. Compra cualquier teléfono en una tienda minorista de MetroPCS o en un minorista autorizado, más los impuestos sobre las ventas correspondientes, y recibe gratis (según disponibilidad) un teléfono elegible con un precio (luego de los reembolsos) igual o menor al precio del teléfono comprado. Oferta no disponible en línea en metropcs.com. Los teléfonos elegibles se limitan a: Huawei M228, Kyocera Domino, Kyocera Laylo, Kyocera Torino, LG Imprint, Samsung Contour, Samsung Freeform II, Samsung Freeform III, Samsung ZTE Agent, Kyocera Neo, Motorola VE240, Motorola VE440, Motorola VE440 LE, o Samsung Freeform. El impuesto sobre las ventas se calcula antes de aplicar los reembolsos. No se entregan vales. Ambos teléfonos se deben activar en la misma cuenta al momento de la compra. Límite de dos teléfonos gratis por cliente y/o cuenta. La garantía Promesa Metro del teléfono sólo tiene validez si ambos teléfonos son devueltos a la vez, sujeto a las reglas de la promesa Metro. No se garantiza la disponibilidad de modelos o colores. El porcentaje de cobertura está basado en una cobertura para una población calculada en más de 280 millones, según datos de Target Pro en 2009. La cobertura y los servicios no están disponibles en todas partes.
Oferta de crédito instantáneo: Se aplican ciertas restricciones. Oferta por tiempo limitado, finaliza el 30 de abril de 2011. Hasta agotar existencias. Sólo para nuevas activaciones. Compra cualquier teléfono de MetroPCS en una tienda, más impuestos a las ventas aplicables, y recibe un crédito instantáneo igual al precio de lista del teléfono comprado, pero que no exceda los \$50 independientemente del precio de lista del teléfono comprado. Oferta no disponible en línea en www.metropcs.com. El impuesto sobre las ventas se calcula antes de aplicar los reembolsos. No se entregan vales. Ambos teléfonos se deben activar en la misma cuenta al momento de la compra. Límite de dos teléfonos gratis por cliente y/o cuenta. La garantía Promesa Metro del teléfono sólo tiene validez si ambos teléfonos son devueltos a la vez, sujeto a las reglas de la promesa Metro. No se garantiza la disponibilidad de modelos o colores. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Visitar metropcs.com para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, áreas de cobertura local, capacidades de los teléfonos y restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Las imágenes de la pantalla son simuladas. El tamaño del teléfono no es el que se muestra. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material protegido por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños.
Derechos de autor ©2011 MetroPCS Wireless, Inc. 15300_Avoo_Lavoz