

Take the Ferry to Cal Football at AT&T Park, Fall 2011

Tome el ferry para asistir a los partidos del Fútbol Americano del equipo Cal en el estadio AT&T, en este Otoño de 2011



Programa del estadio AT&T • AT&T Park Schedule

- Sábado • Saturday 9/17/11
Presbyterian College vs. Cal
- Jueves • Thursday 10/13/11
USC vs. Cal
- Sábado • Saturday 10/22/11
Utah vs. Cal
- Sábado • Saturday 11/5/11
Washington State vs. Cal
- Sábado • Saturday 11/12/11
Oregon St. vs. Cal



Para mayor información viste www.goldengate.org (disponible a finales de verano)
Look for more information in late summer at www.goldengate.org



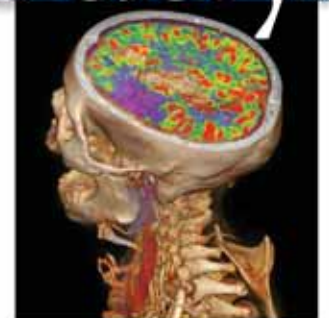
Lightning fast and extraordinarily efficient, our new Siemens Flash CT scanner makes it seem as if the future of health care has already arrived.

There's a reason it's called a "Flash." It completes scans of your body so quickly, you don't even have to hold your breath anymore. The scan's over in the blink of an eye.

More important – the scanner's speed and other special features dramatically decrease the amount of radiation needed for a scan, increasing patient safety.

With the most advanced CT scanner in Northern California, we bring tomorrow's imaging technology to you today.

For more information about the Queen's state-of-the-art imaging services, please go to www.thequeen.org/imaging.



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

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

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

www.thequeen.org

Bonnie Tyler • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

La cantante galesa Bonnie Tyler es mejor conocida por sus éxitos internacionales "It's a Heartache" (Corazón Herido), "Holding Out for a Hero" (Buscando a un Héroe) y "Total Eclipse of the Heart" (Eclipse Total de Corazón). Nació en el año de 1951 bajo el nombre de 'Gaynor Hopkins', su padre trabajaba en las minas de carbón y su madre era admiradora de la ópera. Bonnie tiene recuerdos que guarda con gran cariño que bailaba música pop con sus hermanos. Bonnie disfrutaba enormemente cuando escuchaba los discos de Motown, Janis Joplin y especialmente Tina Turner. Bonnie fue rechazada cuando quiso ser parte del coro de la escuela, pero obtuvo el segundo lugar mientras participaba en un concurso de talento en la localidad, donde interpretó la canción "Those were the Days" (Eso Fueron los Días). Cuando Bonnie contaba con apenas diecisiete años de edad, trabajaba en una tienda durante el día y cantaba con un grupo musical llamado "Bobby Wayne and the Dixies" durante las noches. Dos años después, inició su propia banda y tomó el nombre "Sherene Davis".

Bonnie contrajo nupcias con el administrador de un centro nocturno, Robert Sullivan, en 1973. En 1972, Robert Sullivan, quien practicaba el karate judo, representó a Inglaterra en los Juegos Olímpicos. Robert ha construido un exitoso imperio de aventuras de negocios que incluyen las compañías de bienes y raíces, una fábrica que produce cantera de roca azul *penant* y una granja que produce cachemira. Al día de hoy, Bonnie y Robert permanecen casados.

En 1975, Bonnie fue descubierta por Roger Bell quien se encontraba en *The Swansea Townsman Club* en busca de una cantante con un estilo diferente. Bell estableció un contrato de grabación entre ella y RCA Records. A Bonnie se le pidió que eligiera un nombre artístico diferente y fue ahí donde se le asignó el nombre de Bonnie Tyler. El equipo formado entre Ronnie Scott y Steve Wolfe se convirtió en su equipo de managers, autores de sus canciones y productores. En 1976 Bonnie presentó la canción "Lost in France" (Perdida en Francia) la cual ocupó uno de los primeros diez lugares en los éxitos musicales.

Para el siguiente año, Bonnie fue diagnosticada con daño severo en las cuerdas vocales, por lo que fue sometida a una intervención quirúrgica para remover los daños. Dentro de su recuperación se incluyó el que no hablara durante seis semanas. Un día, Bonnie gritó por la frustración que sentía y esto fue lo que le dio a su voz ese singular tono rasposo. Bonnie pensó que su carrera artística estaba acabada hasta que presentó su disco "It's a Heartache" (Corazón Herido), el cual se convirtió en un éxito internacional. A pesar de haber cambiado de managers durante diversas ocasiones, Bonnie Tyler continuó recibiendo la aclamación internacional. El daño vocal que debió haber sido el final de su carrera se convirtió en su característica principal.



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*. Señor Rodríguez's goal is to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

The Welsh singer Bonnie Tyler is best known for her international hits "It's a Heartache", "Holding Out for a Hero" and "Total Eclipse of the Heart". She was born 'Gaynor Hopkins' to a coal miner and an opera fan in 1951. Bonnie has fond memories of dancing to pop music with her siblings. She enjoyed listening to Motown records, Janis Joplin and especially Tina Turner. Bonnie was turned down by the school choir but came in second in a local talent contest, singing Mary Hopkins, "Those were the Days". When she was seventeen years old, she worked in a shop during the day and performed with a group called "Bobby Wayne and the Dixies" at night. Two years later, she started her own band and took the name "Sherene Davis".

Bonnie married night-club manager, Robert Sullivan, in 1973. In 1972, Robert Sullivan, a judoka, represented England in the Olympic Games. He has since built a successful empire of business ventures that include real estate companies, a Blue Penant sandstone quarry and a cashmere farm. They remain married to this day.

In 1975, she was discovered by Roger Bell who was at the *The Swansea Townsman Club* to scout a different singer. He arranged a recording contract for her with RCA Records. She was asked to choose a different stage name and settled on Bonnie Tyler. The team of Ronnie Scott and Steve Wolfe became her managers, songwriters and producers. Her 1976 song "Lost in France" was a Top 10 hit.

The following year, Bonnie was diagnosed with severe vocal nodules and underwent surgery for their removal. Her recuperation included six weeks of not speaking. She screamed in frustration one day and it gave her voice a permanent rasp. Bonnie thought her career was over until her next single "It's a Heartache" became an international success. Despite changing managers several times, Bonnie Tyler continued to find international acclaim. The vocal injury that should have been her downfall became her characteristic trait.

Immigración • Immigration

ICE ANUNCIA NUEVA POLÍTICA

En relación a los procesos de deportación

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

El 17 de junio de 2011 John Morton, director de Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés) emitió un memorando en el cual se ofrece una opción para aquellas personas que se encuentran en proceso de deportación, a fin de que permanezcan en el país bajo ciertas circunstancias.

Este memorando pide a los funcionarios y abogados de inmigración a nivel nacional que utilicen la "discreción del fiscal" en relación con la aprehensión, detención y expulsión de extranjeros. Esta política establece que un funcionario de inmigración puede, a su discreción, optar por no iniciar procedimientos de deportación, descartar un caso de deportación, o incluso posponer la expulsión de una persona a la que ya se le haya emitido una orden de deportación. Este memorando reconoce que el servicio tiene recursos limitados y que se deben hacer todos los esfuerzos administrativos posibles para utilizar estos recursos de tal manera que tengan el mayor impacto posible en las leyes de inmigración.

El memorando cita los siguientes factores que deben ser considerados al sopesar si los agentes de ICE deben o no ejercer la "discreción del fiscal":

- **El tiempo de permanencia** de la persona en los Estados Unidos;
- **Las circunstancias de la llegada de la persona** a los Estados Unidos y la forma de entrada, particularmente si la persona llegó a aquí siendo un infante;
- **Si la persona ha buscado educarse en los Estados Unidos.** Se dará una consideración especial a aquellas personas que se han graduado de la preparatoria en los Estados Unidos o si han conseguido, o están estudiando para obtener un título universitario o de nivel superior en una institución de educación superior legítima en los Estados Unidos;
- **Los antecedentes criminales de la persona,** incluyendo arrestos, condenas anteriores u órdenes de detención pendientes; como también la historia migratoria de la persona, incluyendo cualquier expulsión previa, órdenes de deportación pendientes, negativas previas de estatus, o evidencia de fraude.
- **Si la persona supone una preocupación para la seguridad nacional o de seguridad pública;**
- **Los lazos y contribuciones de la persona** para con la comunidad, incluyendo las relaciones familiares;
- **Los lazos de la persona con su país de origen y las condiciones en éste;**
- **La edad de la persona,** con una consideración especial para los menores de edad y la tercera edad;
- **La probabilidad de que se le conceda a la persona estatus temporal o permanente** u otra forma de alivio a su deportación, incluyendo el ser familiar de un ciudadano estadounidense o de un residente permanente; solicitante de asilo y las formas de alivio para víctimas de violencia doméstica, tráfico humano u otro tipo de crímenes;
- **Si la persona está cooperando o ha cooperado** con autoridades federales, estatales o locales, como ICE, abogados del Departamento de Justicia de EE.UU, Departamento de Trabajo y Junta Nacional de Relaciones Laborales, entre otros.

Un memorando adicional fue emitido por Morton, en la cual especifica que las víctimas de crímenes deben tener una consideración especial por parte de los oficiales de ICE y, en general, no deben estar sujetos a los procedimientos de deportación, a menos que ellos mismos hayan sido los autores de los delitos.

Esto, junto con las leyes de la Visa U, permiten que cualquier persona que sea víctima de violencia doméstica, de explotación o de otros delitos tenga una fuerte razón legal para el estatus en este país (para una descripción de la Visa U para víctimas de delitos, por favor refiérase al artículo presentado el mes pasado).

Sólo el tiempo dirá cómo serán implementadas las nuevas directrices propuestas por Morton.

Nuestra oficina ya se encuentra presentando varias solicitudes al Servicio de inmigración solicitando desechar los procesos de deportación presentados contra nuestros clientes. En los próximos meses ya podríamos tener una respuesta a si esto será realmente una política importante que alivia el impacto de las duras leyes de inmigración y el fantasma de la deportación de los indocumentados, o si se trata simplemente de un estrategia política destinado a ganar votos de la población latina.

ICE ANNOUNCES NEW POLICY

Toward persons in deportation proceedings

By Christopher Kerosky, Esq. www.youradvocate.net

On June 17, 2011, John Morton, the Director of the U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE) issued a memorandum which may offer an option for persons in deportation proceedings to stay in this country in certain circumstances.

The memo calls upon his nationwide staff of immigration officials and lawyers to exercise "prosecutorial discretion" with respect to the apprehension, detention, and removal of aliens. The policy states that an immigration official may, in his or her discretion, choose not to initiate deportation proceedings, or dismiss a deportation case, or even defer deportation of a person already ordered deported. The memo recognizes that the Service has limited enforcement resources and that every attempt should be made administratively to utilize these resources in a manner which will achieve the greatest impact under the immigration laws. In weighing whether or not ICE agents should exercise prosecutorial discretion, the memo cites the following factors ICE officers should consider:

- **length of time** in the United States;
- **circumstances of the arrival** in the USA and the manner of his or her entry. Did person come as a young child?
- **pursuit of education in the USA,** with particular consideration given to those who have graduated from a U.S. high school or have successfully pursued or are pursuing a college or advanced degrees at a legitimate institution of higher education in the United States;
- **criminal history,** including arrests, prior convictions, or outstanding arrest warrants; the person's immigration history, including any prior removal, outstanding order of removal, prior denial of status, or evidence of fraud;
- **whether the person poses a national security or public safety concern;**
- **the person's ties and contributions** to the community, including family relationships;
- **the person's ties to the home country and condition** in the country;
- **the person's age,** with particular consideration given to minors and the elderly;
- **whether the person is likely to be granted temporary or permanent status** or other relief from removal, including as a relative of a U.S. citizen or permanent resident, an asylum seeker, or a victim of domestic violence, human trafficking, or other crime; and
- **whether the person is currently cooperating** or has cooperated with federal, state or local law enforcement authorities, such as ICE, the U.S. Attorneys or Department of Justice, the Department of Labor, or National Labor Relations Board, among others.

A separate memo was issued by Morton specifying that victims of crimes should be given special consideration by ICE officials and generally not subject to deportation proceedings, unless they themselves are perpetrators of crimes.

Coupled with the existing U visa laws, this allows anyone who is the victim of domestic violence, exploitation or other crimes a strong legal mechanism to obtain status in this country. (See my article last month for a description of the U visa for crime victims.) Time will tell how Morton's new guidelines will be implemented.

Our office is already filing several applications to the Immigration service asking it to dismiss deportation proceedings filed against our clients. We should know in the coming months whether this will truly be an important policy that alleviates the impact of harsh immigration laws and the specter of deportation for the undocumented, or it is simply a political ploy intended to garner votes from the Latino population.

Sorteo de El Carro de Tus Sueños

**Domingo, 14 y 28 de Agosto,
11 y 25 de Septiembre**

**Miércoles, 3 de Agosto
al 21 de Septiembre**

**2 Participantes Calificarán
para el Carro
\$3,000 en Efectivo**

**Entradas para el sorteo
empiezan el 18 de Julio**

**Apm a la Media Noche
Todos los Sábados
Doble Entradas**



Silveira
PONTIAC-BUICK-GMC TRUCK

www.riverrockcasino.com
707.857.2777 / 877.883.7777



RIVER ROCK CASINO

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

¿QUÉ SUCEDE CON SU HIJO ADOLESCENTE?

Por **Noris Binet** socióloga /
consultora de la población latina



Foto de Noris de/Photo of Noris by Ruth González

Actualmente uno de los temas más importantes para los padres latinos es no perder a sus hijos durante la adolescencia, poder entenderlos y encontrar formas de ayudarlos eficazmente. Durante las dos entrevistas que hice a la adolescente Brianda Casillas en el programa de radio "Nueva Vida Latinos" el 2 y el 9 de junio, nos quedó claro que la problemática más seria es que no estamos escuchando eficazmente a los jóvenes.

Brianda, como muchos jóvenes, nos hizo saber lo solos que ellos se encuentran y cómo la transición de la primaria a la secundaria fue un cambio importante y estresante porque ya entraban a otra etapa donde están los "chicos" y que ya no era sólo jugar. Ella nos decía que en este momento es cuando dejó de comunicarse con sus padres. Ella quería estar sola en su habitación o con sus amigas, pero nos confiesa que en el fondo quería que su madre estuviera cerca y presente.

La problemática que muchos padres enfrentan con sus hijos durante la adolescencia realmente empieza en la infancia, en los hábitos que les estamos inculcando y los ejemplos que les damos. Pero aún quizás con los mejores hábitos y costumbres los padres tienen que transitar con sus hijos la etapa tan importante de la pubertad, cuando las características físicas y sexuales de los niños maduran debido a cambios hormonales. La adolescencia es el periodo entre la pubertad y la edad adulta. Este periodo comienza entre los 8 y 13 años de edad en las niñas, y entre los 10 y 15 de edad en los niños, y dura en ambos hasta los 19 años de edad.

Las hormonas impactan todo el desarrollo del cuerpo y de repente los niños empiezan a sentir cambios que les sorprenden, que les confunden, que les avergüenzan, pues son físicos, psicológicos y emocionales, se sienten extraños en sus propios cuerpos y esto muchas veces le produce enfado e irritabilidad. Realmente no saben cómo manejar estas emociones fuertes pues las están experimentando por primera vez. Sus cuerpos comienzan a sentir estímulos de índole sexual que nunca habían tenido, lo que puede producir mucha confusión. Esta confusión genera muchas preguntas y si no hay la confianza de preguntarlas a sus padres o a alguien que los oriente, los chicos se van aislando. Es muy importante hacer énfasis en que este proceso se manifiesta diferente en cada persona.

Lo importante para los padres es informarse de lo que está pasando con sus hijos cuando entran a la adolescencia, educarse con herramientas efectivas de comunicación, desarrollar la paciencia, utilizar su intuición apropiadamente, darles espacio y a su vez estar presentes en sus vidas.



**CITIZENSHIP
CIUDADANÍA**

FREE Citizenship Class!

¡Clase GRATIS de Ciudadanía!

August 19 to December 2, 2010

19 de agosto al 2 de diciembre

Thursdays – los jueves 6 – 9 p.m.

Catholic Charities office Santa Rosa, 987 Airway Court, north of Piner Road • En la oficina de Caridades Católicas, al norte de Piner Rd.

- Estudiar para el examen de historia y civismo de los Estados Unidos
- Preparación para su entrevista con Inmigración
- Mejorar su inglés
- Study for the US history and civics exam.
- Prepare for your Immigration interview
- Improve your English.



CALL EARLY TO REGISTER! ¡LLAME PARA REGISTRARSE!

**Catholic Charities Immigration Services
987 Airway Court, Santa Rosa 707 578.6000**

WHAT'S HAPPENING TO YOUR TEENAGER?

By **Noris Binet** sociologist /
consultant for Latino affairs

One of the most important issues for today's Latino parents is to how not to lose their children during adolescence. They want to be able to understand them and have effective ways to help. During my two interviews with teenager Brianda Casillas on the radio program "Nueva Vida/New Life Latinos" (June 2nd and 9th), it became clear that the most serious problem is that we are not listening effectively to young people.

Brianda, let us know how lonely youth are during the transition from primary to secondary school. It is an important and stressful time because they are entering a different stage where there are "boys" and students aren't just playing anymore. Brianda told us this is when she stopped communicating with her parents. She wanted to be alone in her room or with friends, but confesses that deep down she wanted her mother close and present.

The problems that many parents face when their children enter adolescence truly begins in childhood while we are instilling habits and giving them examples. Parents and the best of these examples have to transition along with their children into the important stage of puberty when children mature physically and sexually due to hormonal changes in their body. Adolescence is the period between puberty and adulthood. This period begins between eight and 13 years of age in girls and between 10 and 15 years of age in boys and will last until they are nineteen years of age.

Hormones have an impact on the development of the entire body. Suddenly, children begin to sense changes that surprise, confuse and embarrass them. These changes are physical, psychological and emotional. They feel like strangers in their own bodies and this often produces anger and irritability. They really do not know how to manage these emotions as they are experiencing them for the first time. Their bodies begin to feel sexual stimuli which can cause much confusion. This confusion raises many questions.

If they lack the confidence to ask their parents or a mentor for answers then youth feel isolated. It is important to emphasize that this process manifests itself differently in each person.

The important this for parents is to find out what is happening with their children as they enter adolescence, to educate themselves about effective communication tools, develop patience, use their intuition properly, give them room and in turn be present in the lives of their teenagers.

Listen to our radio programs coming into adolescence Friday from 1 pm to 2 pm at Sonoma KSVY 91.3

Ask Noris Binet questions at nuevavidalatinos@gmail.com, read her past articles at www.nuevavidalatinos.typepad.com or connect with her on Facebook at www.nuevavidalatinos.typepad.com

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

“LA LINDA MANITA QUE TIENE EL BEBÉ...”

¡El comienzo de una vida de juegos juntos!

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

“La linda manita que tiene el bebé, qué linda, qué bella, qué preciosa es”. Casi todos los padres y madres latinoamericanos conocen alguna versión de esta hermosa canción, la cual es cantada haciendo gestos con la mano para estimular a los bebés a mover sus manitas como mamá o papá.

CONECTARSE ES UN INSTINTO

El instinto humano de conectarse con los niños proviene de la necesidad de estos de desarrollar sus habilidades de apego y socialización. ¿En cuántas ocasiones hemos visto a un hombre de gran tamaño derretirse frente a un bebé, cambiando el tono de su voz, su expresión facial, hablando como un niño pequeño y tratando hasta lo imposible por sacarle una sonrisa al bebito? Debo confesar que soy uno de estos. Cuando veo a un bebé, lo primero que deseo es hacerlo sonreír. Esa sonrisa me dice que el bebé ha creado una conexión especial conmigo.

Recuerdo que utilicé la canción de “la linda manita...” con mis hijos. Cuando lograba que movieran sus manitas sabía que ese era el comienzo de una vida de muchos juegos juntos. Aunque mis hijos ya no son bebés (lo cual me han dejado saber claramente), sé que todo comenzó con esa canción.

CRECIENDO A TRAVÉS DEL JUEGO

Jugar con los niños pequeños es la actividad más importante que podemos realizar para aumentar el desarrollo de sus cerebros y crear un apego saludable con ellos. Diversos estudios demuestran que el apego saludable de un bebé con la persona adulta que lo cuida lo capacita para convertirse en una persona con mejores habilidades para relacionarse con otros, tener un mejor rendimiento en la escuela, el trabajo y la vida en general, desarrollar sus habilidades sensoriales y de movimiento, asimismo apoyar el desarrollo emocional desde temprana edad. A través del juego, los adultos comunican sus valores y desarrollan la confianza del bebé para enfrentar los retos de la vida. Un bebé que juega con sus padres, usualmente es un niño más saludable, menos irritable y más inteligente.

EL JUEGO DIARIO

Jugar con un bebé es fácil y no requiere de dinero, o grandes cantidades de tiempo. En muchos casos, dedicar 5 minutos de juego especial por día ha demostrado ser suficiente para crear un apego positivo entre los padres (o quienes los cuidan) y el niño. Por supuesto, mientras más juegan contigo, mayores los beneficios. Las oportunidades que se presentan en el diario vivir tales como la hora del baño, al cambiar los pañales o durante paseos al mercado, son excelentes para jugar.

Mientras vaya aprendiendo nuevos juegos para utilizar con su bebé ¿qué tal si comienza a mover su mano frente su bebé mientras entona la canción: “la linda manita que tiene el bebé, qué linda, qué bella, qué preciosa es”. Sólo recuerde que cuando su bebé lo sorprenda moviendo su manita, ése es el momento de celebrar con muchos elogios y de reconocer que es el comienzo de una vida de juegos juntos.

El Dr. David Anglada-Figueroa es psicólogo clínico quien tiene un interés especial por las familias y los niños. Portavoz de Primeros 5 del Condado de Sonoma, el “Dr. David” ha realizado múltiples presentaciones comunitarias, grupos y programas de radio para padres, familias, niños y profesionales en las áreas de la crianza efectiva, el juego temprano y las relaciones entre padres e hijos. Actualmente es entrenador para Triple P—El Programa de Paternidad Positiva, cuya meta es prevenir los problemas conductuales, emocionales y de desarrollo en los niños a través de aumentar el conocimiento, destrezas y confianza de los padres de familia.

“Qué Linda Manita” (one of many versions)

Qué linda manita (hold hands together)

Que tiene el bebé. (gently stroke hands)

Qué linda, qué mona, (open hands and turn over)

Qué bonita es. (hold both hands close to heart)

Pequeños deditos (wiggle fingers)

Rayitos de sol, (open hands wide like the sun)

Que gire que gire (turn hands around and around)

Como un girasol. (wiggle fingers and open)

“THE BABY’S PRETTY LITTLE HAND”

The beginning of a life of playing together!

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

Licensed clinical psychologist santa rosa community health centers

“Baby’s pretty little hand, how cute, how beautiful, how precious it is.” Nearly all Spanish-speaking parents know a version of this beautiful song, which is sung with hand gestures that encourage babies to move their little hands like mom or dad.

CONNECTING IS INSTINCTUAL

Humans’ instinct to connect with children comes from the children’s need to develop attachment and socialization skills. How many times have we seen a big man melt in front of a baby, changing his tone of voice, facial expression, and speaking baby talk, trying everything possible to get the baby to smile? I confess I’m one of them. When I see a baby, the first thing I want to do is make him smile. That smile tells me that the baby has developed a special connection with me.

I used the song, “The Baby’s Pretty Little Hand,” with my children. When I was able to get them to move their little hands I knew that it was the beginning of a life of playing together. Even though my children are babies no longer (as they’ve made clear), I know that everything began with that song.

GROWING THROUGH PLAY

Playing with young children is the most important thing we can do to increase babies’ brain development and create a healthy attachment with them. Research shows that a healthy attachment with one caring adult as a baby enables children to build better relationships with others, and better performance in school, work and life in general, to develop sensory skills and movement, and support emotional development from an early age. Through play, adults communicate their values and develop the baby’s confidence to face life’s challenges. A baby who frequently plays with her parents is usually a healthier child, less irritable and more intelligent.

EVERYDAY PLAY

Playing with a baby is easy and requires no money or large periods of time. In many cases, five minutes of special play time is enough to create a positive attachment between parents or caregivers and children. Of course, the more time playing with you, the greater the benefits. Daily living opportunities, such as bath time, changing diapers or during trips to the market are great times to play.

As you learn new games to use with your baby, try showing her your hand while singing: “The baby’s pretty little hand, how cute, how beautiful, how precious it is.” Just remember, when your baby surprises you by moving her hands in response, that’s a perfect time to celebrate with lots of praise, and to recognize that it is the beginning of a life of playing together.

Dr. David Anglada-Figueroa is a clinical psychologist with a passion for families and children. A spokesperson for First 5 Sonoma County, “Dr. David” has performed multiple community presentations, groups and radio programs for parents, families, children and professionals in the area of effective parenting, early play and parent-child relationships. He is currently a trainer for Triple P—Positive Parenting Program whose goal is to prevent behavioral, emotional and developmental problems in children by enhancing the knowledge, skills and confidence of parents.

Trabajos de Costura En Santa Rosa, preguntar por **Lupe**

Se suben bastillas. Clothing Repairs
Se cambian cierres. Alterations
Se ajusta la ropa a su medida. Reasonable Prices

Precios razonables
Se hacen cortinas para ventanas
707.548.8552 o 566.8410



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS PIDEN, SUPLICAN, Y EXIGEN

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

He aquí una pregunta frecuente, de la madre de una niña de cinco años. “Tengo una niña que me conviene a decirle “sí” cuando pide algo sobre lo que le había dicho “no” anteriormente. Me pide y suplica hasta que le grito o le doy lo que pide. ¿Qué puedo hacer para permanecer firme y no rendirme ante sus exigencias? Me estoy convirtiendo en una mamá muy blandita.”

Esta madre reconoce que algo está desbalanceado cuando termina complaciendo a su hija cuando ésta insiste. A menudo los padres de familia responden de acuerdo a la forma en la que ellos mismos fueron criados, conforme a su cultura, estilo de crianza infantil y las presiones de la vida diaria. Es posible disciplinar de manera respetuosa sin gritar ni sucumbir, pero toma práctica, paciencia y persistencia.

Algunos niños son intensos y voluntariosos y aprenden que si piden fuertemente y por largo rato a la larga se salen con la suya. Están dispuestos a hacer enojar a sus padres si tienen oportunidad de poder ver la TV durante una hora más, una galletita más o el juguete que se les antoja.

HE AQUÍ UNAS IDEAS QUE PUEDEN SERVIRLE:

- **Tómese un minuto para considerar** el pedido de sus hijos antes de responder “no.” Si decide que su hijo no debe comer otra galleta, mirele ojo a ojo y dígame, “No más galletas. Si tienes hambre, puedes comer zanahorias con crema de cacahuete.” Si continúa suplicando, puede ignorarlo o pedirle que se retire hasta que termine de pedir. Si usted le da la galleta tras haber dicho que no lo haría, está reforzando que no tiene que obedecerle.
- **Sea proactiva y establezca los límites antes de actividades** tales como ver TV y leer cuentos. Discuta las reglas y haga que su hijo las repita. Sea clara: “Con gusto te leeré dos cuentos, pero luego tengo que preparar la cena.”
- **Involucre a sus hijos en la resolución de problemas.** “Ya que has tenido tu hora entretenimiento con tus juguetes electrónicos, veamos qué es lo que sería divertido hacer ahora.” Si su hijo se enoja, pregúntele cuál es la regla, y repítale su ofrecimiento de ayudarlo a decidir qué hacer. Si continúa llorando, dígame que entiende que se sienta decepcionado o frustrado, pero que se acabó el tiempo con los juguetes electrónicos. Si todavía se resiste, adviértale que si no deja de resistirse perderá sus privilegios hasta el día siguiente. También puede abrazarlo o distraerlo haciendo algo diferente. Demuestre que lo comprende, pero manténgase firme haciendo cumplir las reglas y los límites.
- **Cuelgue en la pared una lista de las reglas** de la casa, como referencia para usted y sus hijos. Reconózcales cuando son capaces de seguir las reglas sin quejarse o alegar.

Nunca es muy tarde para ajustar la manera de criar a sus hijos para proveerles tanto amor como límites.

Para información, 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.

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

WHAT TO DO WHEN CHILDREN BEG, PLEAD, AND MAKE DEMANDS

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



Rona Renner, RN

Here’s a familiar question from a parent of a five-year-old daughter. “I have a child who wears me down when she wants something that I’ve said “no” to. She begs and pleads until I yell or give her what she wants. What can I do to stay strong and not give into her demands? I think I’m becoming a real pushover parent.”

This mother recognizes that something is out of balance when she feels compelled to change her mind and give in to her daughter. How parents respond is often based on how their parents used discipline, their culture, parenting style, and the pressures of daily life. It’s possible to discipline in a respectful way without yelling or giving in, but it takes practice, patience, and persistence.

Some children are intense and strong-willed, and learn that if they plead loud and long enough they’ll get their way. They’re willing to get a parent upset if there’s a chance they’ll squeeze out one more TV show, one more cookie, or the toy they “must” have.

HERE ARE SOME THINGS THAT MIGHT HELP:

- **Take a minute to consider** what children are asking for before you say “no.” If you decide your child can’t have a second cookie, get down to her level and tell her, “No more cookies. If you’re hungry, you can have carrots and almond butter.” If pleading continues, you can ignore her or ask her to leave the room until she’s finished begging. If you give the cookie after you’ve said no, you’re reinforcing that she doesn’t have to listen to you.
- **Be proactive and set limits before activities** like TV watching or reading stories. Discuss what the rules are and have your child repeat them back to you. “I’m happy to read you two stories, but after that I’ll need to start dinner.”
- **Engage children in problem solving.** “Since you’ve had your hour of screen time, let’s figure out what would be fun to do now.” If your child gets angry, ask what the rule is, and repeat your offer to help come up with an activity. If crying or yelling continues, tell your child that you understand she’s disappointed, but screen time is over until tomorrow. If yelling continues, let her know she will lose her privileges for the next day unless she stops yelling. You can also give her a hug, or distract her by doing something else. Be empathetic, but stick to your limits.
- **Have a list of key rules posted on the wall** so you can refer back to it when you or your kids forget. Give positive feedback when your children are able to follow the rules without a fuss.

It’s never too late to adjust your parenting style, and provide love and limits.

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

Salud • Health

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

PROYECTO HACIA EL ÉXITO +
Por Kelly Elder

dept. salud pública condado de sonoma

Los Programas de Asistencia para el Estudiante (PAE) están diseñados para mejorar el desempeño escolar de los estudiantes a través de la educación sobre los efectos dañinos del alcohol, el cigarro y otras drogas. A través de actividades escolares, pequeños grupos, actividades extra curriculares y evaluaciones individuales los estudiantes aprenden habilidades para resistir la presión de consumir drogas y alcohol. Es un programa de asistencia para los estudiantes que crea un lugar seguro para hablar sobre estos temas, como consecuencia, el concepto equivocado acerca de las drogas y el alcohol puede ser corregido y alternarlo por otras opciones que estén disponibles.

"Proyecto Hacia el Éxito +" es un programa reconocido nacionalmente. Su efectividad está comprobada en cuanto a la reducción en el número de jóvenes que se involucran en alcohol, drogas y violencia. Al mismo tiempo fortalece las relaciones de los padres con sus hijos adolescentes y promueve el éxito escolar y social.

En el año de 2009, seis distritos escolares del condado de Sonoma, los cuales incluyeron 18 preparatorias, 6 organizaciones comunitarias locales, el Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma y la Oficina de Educación del Condado de Sonoma formaron el programa colaborativo de asistencia para el estudiante para:

- Llegar a los estudiantes y proveer servicios directos para tratar el abuso de sustancias, salud mental y de comportamiento en estudiantes de culturas diversas y sus familias.
- Desarrollar y mejorar la capacidad de prevención en las escuelas, identificación temprana y detección de abuso de sustancias y problemas de comportamiento y la salud mental.
- Aumentar la responsabilidad por los resultados en el programa.
- Mejorar la habilidad de dirigir los recursos ya existentes y desarrollar su eficiencia.

En su segundo año, este programa recibió fondos de parte del Departamento de Salud Pública a través del Acta de Servicios de Salud Mental (MHSA) para incluir la intervención temprana por problemas de comportamiento. A este programa mejorado se le ha llamado "Proyecto Hacia el Éxito +".

"Proyecto Hacia el Éxito +" se enfoca en jóvenes que asisten a la preparatoria y tienen entre 14 y 18 años de edad. Profesionales altamente entrenados son enviados a las escuelas a trabajar individualmente y en grupos para proveer educación, consejería, entrenamientos, identificación de problemas y referencias. Promueven un ambiente donde se apoya el comportamiento saludable y seguro. También a los estudiantes se les enseñan habilidades de comunicación, cómo resolver problemas y cómo resistir a la presión de los compañeros.

Los estudiantes y los padres que se benefician de este programa pueden recibir servicios adicionales y ser recomendados a las agencias apropiadas en la comunidad o de otros servicios en la escuela. "Proyecto Hacia el Éxito +" también incluye que el personal de las escuelas y los padres trabajen juntos en la prevención a través de clases para padres por parte del personal, con consultas y referencias, participación en el PTA, ELAC y otras organizaciones de las escuelas, así como de la comunidad. Los servicios para a los padres están disponibles en inglés y en español.

"Proyecto Hacia el Éxito +" es un programa voluntario. La mayoría de los estudiantes participan por voluntad propia, pero también compañeros, padres de familia y el personal de la escuela pueden remitirlos al programa. Para más información acerca del Proyecto "Hacia el Éxito +" en su escuela contacte a:

PROJECT SUCCESS+
By Kelly Elder
sonoma county public health

Student Assistance Programs (SAP's) are designed to improve school performance by educating students on the harmful effects of alcohol, tobacco, and other drugs. Through school-wide activities, extra-curricular activities, small groups, and individual assessments, students learn skills to resist the pressures to use drugs and alcohol.

A student assistance program creates a safe place for discussing these topics so that misconceptions about drugs and alcohol can be corrected and alternate choices can be made available.

Project SUCCESS (Schools Using Coordinated Community Efforts to Strengthen Students) is a nationally recognized SAP program. It has been proven effective in reducing youth involvement with alcohol, drugs, and violence and strengthening relationships between parents and their teens to promote academic and social success.

In 2009, six Sonoma County school districts including 18 high schools, six local community based organizations, the Sonoma County Department of Health Services, and, the Sonoma County Office of Education (SCOE) formed the Sonoma County Student Assistance Program Collaborative (SAPC) to:

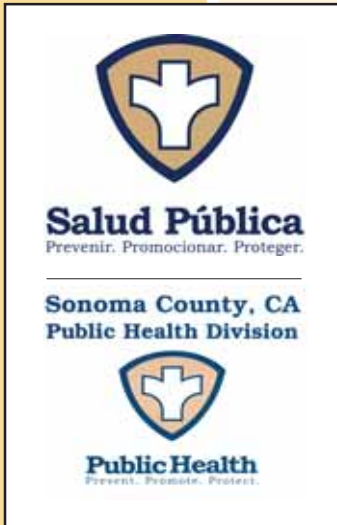
- Provide outreach and direct services to address the substance abuse and mental/behavioral health needs of culturally diverse students and families;
- Develop increased capacity for school-based prevention, early identification, and screening for substance abuse and mental/behavioral health problems;
- Increase accountability for program outcomes; and
- Improve ability to leverage existing resources and build efficiencies.

In its second year SAPC received Mental Health Services Act (MHSA) dollars from the Sonoma County Department of Health Services to add early intervention for behavioral health issues to the program. This enhanced program is called Project SUCCESS+.

Project SUCCESS+ focuses on high school youth, 14-18 years of age. Highly trained professionals are placed in schools to work with students individually and in groups to provide education, counseling, skills training, problem identification, referral, and promotion of environments that support healthy, safe behaviors. In addition, students are taught skills such as communication, decision making, stress and anger management, problem solving, refusal skills and resisting peer pressure.

Students and parents who can benefit from additional services are referred to appropriate agencies or practitioners in the community or to other services in the school. Project SUCCESS+ also includes school staff and parents as partners in prevention through staff and parent workshops, consultation and referral, involvement in PTA, ELAC and other school and community organizations. Services to parents are available in English and Spanish. Project SUCCESS+ is a voluntary program. Most students self-refer but peers, parents, and faculty may also refer students to the program. For more information about Project SUCCESS+ at your school contact:

- Analy HS: Michael McCracken 707.824.2300
- El Molino HS: Marlon "Flash" Welsh 707.824.6578
- Casa Grande HS: Desiree West 707.778.4690
- Cloverdale HS: Susan Dunn 707.894.1900
- Laguna HS: Marlon "Flash" Welsh 707.824.6485
- Petaluma HS: Shannon Rogge 707.778.4779
- Rancho Cotati/El Camino HS: Suzy Murray 707.217.9713
- San Antonio HS: Karyn Duffy 707.778.4758
- Windsor HS: Brian Millcevic 707.837.7767 x144
- Sonoma County Office of Education: 707.524.2888



THE DANGERS OF FAST FOOD!

Bon Jour my friends! This week I was running late for a presentation and I made a big mistake. I woke up late and did not have breakfast as usual even though breakfast is the most important meal of the day. Well, I had to stop to buy food and the only thing on my way was a donut store. So, I bought a few. Okay, the truth is I bought a lot.

As I was driving my car I heard a siren. When I checked in my rear view mirror my fears became real. A police car was behind me. Sacre bleu! What did I do? I stopped my car and the officer approached my window and said: "licence and registration please". I panicked when the realization hit me that I didn't have what the officer was asking for. What was I going to do? In my desperation, I grabbed one of the donuts and handed it to the officer. He took it and exclaimed, "What's this?" I replied naturally, "It's a chocolate donut. But if you don't like it, I have caramel, vanilla..." He was surprised to see my box full of donuts and a bunch of sodas. Then he really got mad and said, "Excuse me Sir, you are eating too much fast food. If you don't slow down and stop, I'll be forced to give you a ticket."

Sacre bleu! I didn't know the police was so serious about eating. I had no choice but to throw the evidence away. The officer then explained that fast food is very dangerous and I could die if I eat too much. "This time you are lucky, but we will be watching you," he replied as he took a carrot from his pocket. "That's why we eat carrots. So, we can have eagle vision. Drive safely and don't eat fast food." That was my first encounter with police in America and hopefully my last. Now, I don't eat as much fast food. I've learned my lesson.

FRESH SALSA

Makes 6 servings (1/2 cup each).
Preparation 10 minutes

- 6 medium size tomatoes, chopped
- 1/2 white onion, chopped
- 2 tablespoons canned diced mild chilies OR 1 small jalapeño pepper, seeded and chopped
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Juice of 1 lime.

Preparation: In a medium bowl, mix all ingredients. Serve with baked tortilla chips. Refrigerate leftovers in a covered container.
Bon Appetit!

Vea el Show del Chef Le Cilantro todos en Comcast 26 en el área de la Bahía. Para más información llame al 415.234.6254 ó escriba a lecilantro@gmail.com
You can see "El Show del Chef Le Cilantro" on COMCAST 26. For more information call 415.234.6254 or email lecilantro@gmail.com

LOS PELIGROS DE LA COMIDA RÁPIDA

¡Bon Jour! amigos, esta semana iba corriendo a mi trabajo pues tenía que hacer una presentación en una escuela pero cometi el error de no programar mi despertador para despertarme temprano y por lo tanto no tuve tiempo de preparar mi desayuno, como siempre lo hago... así que decidí comprar algo en el camino... lo único que encontré fue una tienda de donas y me detuve a comprar unas cuantas... pero creo que compré demasiadas.

Iba por el camino cuando de repente escuché una sirena y vi a través del espejo retrovisor, vi lo que me temía había escuchado. Una patrulla de policía estaba justo detrás de mí ¡¡Sacre Bleu!! ¿Qué habría hecho mal? Me detuve a la orilla del camino y el oficial se acercó y con voz muy severa me dijo: "registro y licencia, por favor" en ese momento me di cuenta que no tenía ni el registro ni la licencia de manejar y entré en pánico, no sabía qué hacer y en mi momento de desesperación le entregué una dona al oficial de policía. El policía la tomó extrañado y haciendo un gesto de desagrado exclamó: ¿qué es esto? Y yo respondí, tratando de verme lo más natural posible, "oficial, es una dona de chocolate... pero si no le gusta tengo de vainilla... de caramelo..." Entonces el oficial vio con horror la caja llena de donas y un montón de bebidas gaseosas. Fue entonces cuando realmente se enojó y me dijo: "Señor, usted está comiendo demasiada comida rápida, si no para de comer como lo está haciendo, me verá obligado a darle una infracción"

¡Sacre bleu! no sabía que los oficiales de los Estados Unidos tomaran tan en serio el comer saludable. No tuve más remedio que tirar enfrente del policía toda la evidencia. El oficial fue entonces muy amable y me explicó que a pesar de que la comida rápida sabe bien, carece de los nutrientes que nos ayudan a crecer y estar alertas en el camino. Posteriormente, el oficial me dejó ir, pero con una advertencia, sacó una zanahoria y me dijo: "Esta vez tiene suerte, pero coma con cuidado, lo estaremos vigilando, por eso comemos zanahorias para ayudarnos a la visión. Y esa fue mi primera experiencia con la policía de los Estados Unidos, y espero sea la última." Para mí, no más comida rápida.

PICO DE GALLO

Rinde: 6 porciones de 1/2 taza cada una.
Tiempo de preparación: 10 minutos

- 6 Jitomates medianos, picados.
- 1/2 Cebolla blanca picada finamente.
- 2 Cucharadas de chile enlatado no muy picoso picado ó 1 chile jalapeño pequeño sin semillas picado finamente
- 1/4 Taza de cilantro fresco picado finamente
- Jugo de limón verde al gusto

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano. Sirve con chips de tortilla de maíz horneadas. La porción que no coman, guárdenla en el refrigerador.
¡Bon Appetit!

SEGUROS DE AUTO Lic#OC13463

Tan Bajo Como **\$1** Al Día

COST-U-LESS INSURANCE CENTER

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

¡No Hay Problema!

AUTO CASA VIDA

STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!

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

Cost-U-Less *Aplican Restricciones

DISFRUTANDO EL MOMENTO

Comiendo con Elsie

Por Monica Anderson el studio tone



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

Justo acabo de estar en un brunch (alimento consumido entre el desayuno y el almuerzo) el pasado domingo con una maravillosa mujer de 97 años de edad. Todavía cuenta con excelente capacidad de movilidad. Su mente es brillante. Es fácil observar que siempre se encuentra

motivada para realizar diversas actividades. Realmente es una persona fácil de admirar. Espero ser, también, tan viable, agradable, interesante y brillante tal como ella lo es.

Durante nuestra experiencia inicial en el buffet, ella fue la primera en servirse, fue ella quien llevó cada una de los letreros a la luz para de esta forma poder descifrar qué tesoros se escondían bajo cada una de las tapas plateadas colocadas sobre los calientes sartenes. Hizo un comentario sobre lo las opciones ofrecidas en el menú regular y una exclamación de júbilo sobre los nuevos platillos que estaban siendo ofrecidos, seguida de un comentario personal y amable sobre cada uno de estos. A ella no le importó, y he de confesarlo que a mi tampoco, la cantidad de personas que se encontraban en la fila esperando por nosotros. Puede ser que mi amiga no se haya preocupado debido a que no podía verlos. Yo tampoco me sentía preocupada ya que me encontraba completamente envuelta en la deliciosa experiencia de contar con tan peculiar anfitriona.

No vi preocupación alguna en ella por las calorías que iba a consumir, siempre y cuando todos los ingredientes que fuera a consumir fueran orgánicos. Todo lo que a ella le importaba en ese momento era complacer su paladar. Lo que a ella le importaba era recordar maravillosos momentos que tuvo con el queso azul. Eligió un cubo de queso azul que tenía la medida perfecta de una pulgada por cada lado. Observé que no sirvió una cantidad abundante de comida sobre su plato. En forma delicada eligió cada una de las pequeñas porciones que ella quería y que tomaba de cada uno de los sartenes, asimismo calibró cada porción en forma cuidadosa, de tal forma que pudiera disfrutar completamente todos y cada uno de los sabores que este alimento le estaba proporcionando. Sus opciones estaban basadas en los placeres que sentía en ese momento y en los buenos recuerdos que el pasado le ofrecía. Sus opciones también estaban basadas en la forma en que sentía que podía alimentar a su cuerpo con estos alimentos en ese momento. Sus opciones no se trataban de entregarse en forma exagerada a un placer o bien privarse de éste. Sus opciones también tomaban en cuenta la forma en que ella iba a llevar el plato a la mesa que se nos había asignado. Nuestras conversaciones fueron cordiales, agradables, de importancias y sin embargo eran casuales.

TOTALMENTE PRESENTE

¿Qué fue lo que aprendí durante el tiempo que compartí con esta extraordinaria mujer mientras desayunábamos? El desayuno fue un evento social, agradable y saludable. El reunirse a desayunar, comer o cenar con amigos que le agraden, el tener una conversación agradable, ayuda en la digestión. Si, los alimentos que comí no eran los que uso en mis fórmulas de combinación de alimentos. Si, las porciones llenas de alimentos que comí estaban llenos de mantequilla, azúcar y harina blanca. Pero al final del día, estaba consciente de que no tendría problemas de digestión alguno, tan sólo recuerdos maravillosos.

¿Qué fue lo que aprendí mientras comía con esta maravillosa amiga? Disfruté cada una de las porciones de alimentos que comí, tuve cuidado y saboreé de cada una de esas deliciosas y pequeñas porciones. Mientras comía me iba envolviendo en una conversación de verdadero significado. Posteriormente me percaté que no tuve necesidad de comer mucho. No sentí urgencia alguna de reposar la comida para ir a otro lugar. Estaba comiendo en el momento. Mastiqué mis alimentos en forma minuciosa. También comí mi alimento principal entre las 10:00 a.m. y las 12:00 del mediodía, el resto del día fue utilizado para quemar las calorías que había consumido.

De acuerdo a la ayurveda (medicina india que inició hace alrededor de 5000 años), el comer con una compañía que nos proporcione placer, el estar sentado específicamente para ingerir un alimento, el ingerir alimentos hechos con cuidado y cariño agrega salud a la persona que los ingiere. La verdad es que no soy admiradora de los "brunches."

Usualmente es significado de demasiada comida y un precio muy alto, además usualmente tiendo a padecer de diversos malestares durante el resto del día. Este particular brunch fue uno de los mejores alimentos que he tenido en mi vida. Espero que los brunches a los que vaya de aquí en adelante, sean tan completos y placenteros como el que tuve con esta agradable y especial compañía, con una agradable conversación, con agradables momentos y con agradables recuerdos. Muchas Gracias, Elsie.

SAVORING THE MOMENT

Brunch with Elsie

By Monica Anderson tone studio

I just had brunch with a wonderful 97 year old woman Sunday. She is mobile. Her mind is bright. She is motivated to do things. She is someone to admire. I hope that I am, too, viable, pleasant, interesting, and brilliant as she.

During our initial buffet experience, she led the way, she lifted each placard to the light so she could decipher what treasures hid under each silver lid on the warming pans before lifting them. She had a comment about all the regular menu offerings and an exclamation of glee about the new offerings, followed by a personal and kind commentary on each. She did not care, nor did I, about the dozen folks in line behind us. She may not have worried because she could not see them. I did not care because I was thoroughly engaged in the delicious experience of my hostess before me.

She was not worried about calories, if the ingredients were organic. She was all about what pleased her palate at the moment. She was about the wonderful memories of blue cheese; she selected the perfect 1" square of blue cheese. She didn't "load" her plate. She delicately chose which morsel she wanted from the serving dishes and calibrated her portion carefully—how could she manage all those tastes for this one meal. Her choices were based on pleasures now and good memories of the past. Her choices were also based on how she felt she could handle those foods in her body today. Her choices were not about over indulgence or deprivation. Her choices also took into consideration how she was going to manipulate that one plate back to her reserved seat. Our conversations were cordial, pleasant, important yet light.

BEING FULLY PRESENT

What did I learn from this one meal with this extraordinary woman? Eating was a social, pleasant, and healthful event. Eating with folks that you like, with pleasant conversation, aids in digestion. Yes, the foods I ate were not in my food combining formula. Yes, the tasty bites were filled with butter, sugar, and white flour. But at the end of the day, indigestion did not visit my being, just wonderful memories.

What did I learn when taking my time eating? I enjoyed every bite and watched and tasted every savory morsel. While eating I engaged in meaningful conversation. I found that I didn't need to eat as much. I didn't have a sense of urgency to down the food to go somewhere else. I was eating in the moment. I was chewing my food more thoroughly. I was also eating my largest meal between 10 and noon—the rest of the day was spent burning the calories.

According to Ayurveda (5000 year old Indian Medicine), eating with pleasant company, sitting down specifically to eat a meal, eating food made with care and love adds health to the ingestor.

Truthfully, I am not a brunch fan. There is usually too much food for too much money and I usually feel out of sorts the rest of the day. This particular brunch was one of the best meals ever. Brunches in my future, I hope will be as fulfilling as this one—pleasant company, pleasant conversation, pleasant time, pleasant memories. Thank you, Elsie.

¡Grábese la fecha! Foro Comunitario para la Prevención en el Abuso de las Drogas Prescritas para el Valle de Ukiah. 8 de septiembre de 2011. Habrá disponibilidad de traducción al español a través del "whisper system".

Unidad de Prevención y Planeación del Departamento de Salud Pública. 1120 South Dora, #369, Ukiah, CA 95482 707.472.2614



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!

RESTAURANT & BISTRO BAR



Featuring freshly harvested produce from our bio-intensive farm

Our certified organic 30-acre farm features an heirloom orchard, berries, year-round cultivation of seasonal vegetables, beehives, flowers and herbs grown for French Garden Restaurant and a variety of local markets.



Lillia, an old friend of La Voz, sells veggies at the French Garden Farm Market.

French Garden Farm Market Sundays, 10 a.m. to 2 p.m.

8050 Bodega Avenue Sebastopol, CA 95472 707 824.2030

Buy French Garden produce at the Santa Rosa Wednesday Night Market.



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 betabeles "baby", coronas de ajo, flores, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET ACCEPTS FOOD STAMP EBT CARDS

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

MASTER GARDENERS SEEK NEW TRAINEES

Applications for the 2012 Sonoma County Master Gardener Training Program are now available by calling the Santa Rosa office at 707 565-2608 or by visiting www.sonomamastergardeners.org or http://ucanr.org/2012mgapplication. They may also be obtained at all local farmers' markets. Forms must be received on line or at the University of California Cooperative Extension (UCCE) office by September 26, 2011.

Adults of all ages, ethnicities and backgrounds, with varying degrees of prior gardening experience, are invited to participate. However, applicants must be Sonoma County residents and have access to a computer, as important communication with class members, such as quizzes or exams, will be electronic or via e-mail. Trainees will pay a fee of \$275 for classes, books and materials. Partial financial assistance is available.

Master Gardeners are volunteers who receive approximately 100 hours of instruction in plant science and horticulture through the University of California Cooperative Extension (UCCE). There are now approximately 225 Master Gardeners in the County, who provide research-based information to home gardeners at local farmers markets, county fairs and exhibits, library workshops, schools, and the information desks in Santa Rosa and Sonoma.

Classes will be held next year from mid-January through mid-April from 12:30 p.m. to 5 p.m. in Rohnert Park. The courses will be taught by UCCE farm advisors and specialists, UC Berkeley and Davis professors, local community college faculty and other experts in their fields. **In exchange for their training, Master Gardeners volunteer a minimum of 60 hours for approved community service their first year and 37 hours a year thereafter.**

PILATES
BAILE
YOGA

TONE
PILATES DANCE YOGA

KIDS ZUMBA
SPRINGBOARD
HIP HOP

Especial para principiantes
Pruebe por un mes.
Clases ilimitadas por tan sólo \$50

¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

Beginner's Special

Try for one month. Unlimited classes for only \$50

We have ZUMBA classes every day!

850 fourth street, santa rosa, ca 95404 {t} 707 526 3100

www.tonefitness.com

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

The Steins Collect: Matisse, Picasso, and the Parisian Avant-Garde

www.sfmoma.org • San Francisco

Museum of Modern Art, through Sept. 6, 2011

This exhibition traces the ways one visionary family—author Gertrude Stein, her brothers Leo and Michael, and Michael's wife Sarah—shaped the course of modern art. Within the first few years of the twentieth century, the Steins all relocated from the Bay Area to Paris, where they established themselves as daring patrons of contemporary art. From the moment of their first acquisitions by Henri Matisse and Pablo Picasso in 1905, these four American expatriates played a pivotal role in the city's vibrant cultural life.



Pablo Picasso, Gertrude Stein, 1905-6, oil on canvas, The Metropolitan Museum of Art, bequest of Gertrude Stein, 1946



Henri Matisse, Self-Portrait, 1906, oil on canvas, Statens Museum for Kunst, Copenhagen, gift of Johannes Rump, 1928

Seeing Gertrude Stein: Five Stories

www.thecjm.org
The Contemporary Jewish Museum, San Francisco, through Sept. 6, 2011

Five Stories illuminates Stein's life and pivotal role in art during the 20th century, exploring her evolving public personae, lifestyle, relationships, landmark 1934-35 tour of the United States, and life in France during WWII.

KID STREET LEARNING CENTER

Registraziones Abiertas • 1 grado a 6 grado
En 2011-2012 La Escuela Publica Kid Street Ofrece: Clases pequeñas con 20 estudiantes; Un ambiente educativo comprensivo; Maestros Acreditados; Desayunos nutritivos sin azúcar, almuerzos y bocadillos; Clases de crianza para padres gratis, conserjería y programas para después de la escuela. Ubicado en 709 Davis St. en la histórica plaza de ferrocarril en Santa Rosa. Para obtener más información, por favor llame 707 525-9223 • www.kstreet.org

CLASES DE MÚSICA

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

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

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.



Se necesitan trabajadores con experiencia en las vinerías. Cellar, líneas de embotellamiento, sorteadores de uva, operadores de forklift (montacargas) y mas.
Now hiring experienced winery workers Cellar, bottling line, sorters, forklift drivers 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

¿BUSCA TRABAJO?

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

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!
Orientations in English: Monday - Friday at 1:30 p.m. Please bring your Driver's License and Social Security Card
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2227 Capricorn Way, Suite 100
Santa Rosa, CA 95407
www.joblinksonomacounty.com

Are you looking for bilingual/bicultural job applicants?
GET RESULTS! Advertise your EMPLOYMENT OPPORTUNITY in the La Voz Classified section.

RENTALS • ALQUILER

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

Santa Rosa
\$175 Espacio de almacen, localizada justdo debajo del apartamento # 717. Tiene 567 pies cuadrados.
715 Mendocino Ave
\$550 Studio, tiene bano con tina, estufa electrica, lavanderia, incluye agua y basura.
900 Edwards Ave # AA
\$875 Duplex de 1 recamara, conexion de lavadora/secadora, jardin, incluye agua y basura.
719 Mendocino Ave
\$875 Apto. de una recamara, cercas del centro y parque, yarda pequena, estacionamiento cubierto, incluye agua y basura.
497 Sebastopol Ave. # 2
\$975 Duplex de 2 recamaras, yarda pequena, conexion de lavadora/secadora, cercas del centro, incluye agua y basura.
110 Boyce Street
\$1295 Condo espacioso de 2 recamaras 2 baños, AC, piso de ladrillo, lavadora/secadora, cochera, alberca, spa, y gimnasio disponible.
225 Burt Street # 20
Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa



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

¡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 sabados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

If your apartment search is going nowhere, it could be discrimination.

We just rented the last apartment. There are several applications ahead of yours. We seem to have misplaced your application. Sound familiar? It could be housing discrimination — and that's against the law.

Si su búsqueda de apartamento lo está llevando a ningún lado, puede ser por discriminación.

Acabamos de alquilar el último apartamento. Hay varias solicitudes primero que la suya. Parece que extraviamos su solicitud. ¿Le suena parecido? Puede ser un caso de discriminación en la vivienda — y eso es contra la ley.

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

VIVIENDA JUSTA EN MARIN

FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025

Se habla español TDD: 800 735.2922

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

PROGRAMA PRE-ESCOLAR DE "MIGRANT AND SEASONAL HEAD START" EN CLOVERDALE

La Escuelita ofrece educación y cuidado de alta calidad para los niños durante la temporada de la cosecha.
• Si tiene hijos entre 2 y 5 años de edad
• Si un miembro de la familia trabaja en agricultura, y
• Si la familia se ha mudado a esta área en los últimos dos años para trabajar... Su hijo o hija puede ser elegible para asistir el programa pre-escolar de "Migrant and Seasonal Head Start." Llame por favor a 707 894-7360 o pase por la oficina, 330 Calle N. Washington en Cloverdale, de lunes a viernes hasta las 4 de la tarde. Dele a su niño un buen comienzo.

La Escuelita or "Little School" offers high quality education and care for children during harvest season.
• If you have children ages 2-5
• If a member of the family works in agriculture, and, if the family has moved to the area in the past 2 years to work... your child may be eligible to attend the Migrant and Seasonal Head Start pre-school program. Call 707 894-7360 or come by our office in Cloverdale, 330 N. Washington St. Monday through Friday until 4 pm. Give your child a Head Start.

Fast! Professional! Spanish-English Translation LA VOZ TRANSLATION SERVICES

Conveying your message across linguistic and cultural barriers requires more than simple translation. It requires a professional team of bilingual communication experts, experienced in your field and equipped with state-of-the-art technological tools to provide you with the quality service you need, when you need it, as you need it.
• Consistent, rigorous, quality-driven approach guarantees consistency, reliability and uniformity • Deliver superior products both on-time and within budget. • Full range of solutions for Spanish-English translation • Health, education, business, social services, individuals • Manuals, RFQ's, proposals, system descriptions, CAD drawings, websites, brochures, business correspondence, software, etc • Provide translations in most software applications

\$\$ RECYCLE \$\$

Global Materials Recycling

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

Botes de aluminio • Aluminum Cans

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

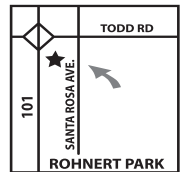
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

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

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

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

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



Diario Everyday Julio
\$1.75 por libra per pound

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

Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Wednesday,
8:30 pm to 12:30 am
Mexican Karaoke
no cover charge



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

Friday August 5, 9 pm
Cativos Musical
Norteño & Cumbia

Friday August 12, 6 pm
Banda BM
La Señal de Tierra Caliente
Norteño & Cumbia

Friday August 19, 9 pm
Alianza Band
Norteño & Cumbia

Friday August 26 9 pm
Banda Pacifica
with DJ Coyote

Saturday August 6, 6 pm
UFC then
Los Mixteños
Norteño & Cumbia

Saturday Aug. 12, 9 pm
Elvis Impersonator
Johnny Barone

Saturday Aug. 20, 9 pm
Indecisos Musical
Banda, Cumbia,
Rancheras

Saturday Aug. 27, 6 pm
UFC 134 then
Indecisos Musical
Banda, Cumbia y
Rancheras



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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

Cuando se trata de una urgencia, aquí estamos.

Con tres clínicas convenientemente localizadas para cubrir todo el Condado de Sonoma, nuestros Centros de Atención de Urgencias siempre están listos para tratar todos los resfriados, estados gripales, torceduras y dolores musculares que la vida nos depara. Y con horarios extendidos en nuestra clínica de Santa Rosa, nos estamos asegurando de que usted tendrá acceso seguro a la atención de salud que necesita. No se requiere cita previa. Los servicios disponibles en nuestros centros de atención incluyen:

- Placas de rayos x digitales
- Tratamiento médico para cortes y quemaduras menores
- Atención en casos de torceduras y fracturas óseas simples
- Tratamiento médico ante síntomas de resfriados y gripes
- Exámenes físicos (como para el DMV, prácticas deportivas)
- Y mucho más



ST. JOSEPH URGENT CARE SANTA ROSA

de 7 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
925 Corporate Center Parkway,
Suite A
(707) 543-2000



ST. JOSEPH URGENT CARE ROHNERT PARK

de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Abrimos los días feriados
1450 Medical Center Drive
(707) 584-0672



ST. JOSEPH URGENT CARE WINDSOR

de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
6580 Hembree Lane
(707) 838-2044



Para mayores informaciones, visite el sitio StJosephHealth.org

St. Joseph Urgent Care
Santa Rosa Memorial Hospital



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

FALL CLASSES START AUGUST 22 Register In Person August 15 Register NOW Online! www.santarosa.edu

CREATE YOUR FUTURE AT SRJC

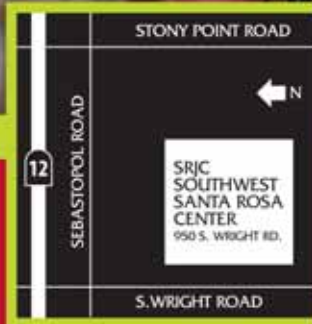


Inscríbese en la red www.santarosa.edu/bienvenidos

CLASES SIN CRÉDITO GRATIS: Inglés como segundo idioma, preparación para el GED, computación y alfabetización en español

FREE NONCREDIT CLASSES: English as a Second Language (ESL), Basic Computer Skills, College Skills, GED Preparation & Spanish Literacy

CLASES CON CRÉDITO: Tecnología electrónica **CREDIT CLASSES:** Electronic Technology



SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

Santa Rosa Southwest Center
950 S. Wright Rd., Santa Rosa, CA 95407
(707) 527-4229

Lowest Fees in Nation \$36/Unit Financial Aid www.santarosa.edu/fnaid BOG Fee Waiver www.santarosa.edu/BOG

Ideal para la familia ¡COMPRA CUALQUIER TELEFONO, ÉL OTRO ES GRATIS!

Más teléfonos disponibles.
Consulta a un asociado de ventas para obtener detalles.



SAMSUNG
Freeform III

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

888.8metro8

metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

- | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>Clearlake
Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Ste. A
(707) 994-9700</p> | <p>Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500</p> | <p>Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969</p> | <p>Rodeo
One Stop Wireless
640 Parker Ave.
(510) 245-9988</p> | <p>Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969</p> | <p>Real PCS - Coddington
Center Mall
359 Coddington Center
(707) 578-7505</p> | <p>Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(Rosewood Village
centro comercial)
(707) 544-1297</p> |
| <p>El Sobrante
Cellutions Wireless
3550 San Pablo Dam Rd.
Ste. A3
(510) 222-6913</p> | <p>Napa
Reyes Group
2007 Redwood Rd.
(707) 224-1265</p> | <p>Metrocell
231-E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882</p> | <p>San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939</p> | <p>Metrocell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002</p> | <p>Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Al lado de Best Buy Mobile)
(707) 578-7818</p> | <p>Sebastopol
Reyes Group
779 Gravenstein Hwy. South
(707) 829-3380</p> |
| <p>Healdsburg
Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531</p> | <p>Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400</p> | <p>Pinole
Cellutions Wireless
1562 Fitzgerald Dr. Ste. F7
(510) 689-8818</p> | <p>Santa Rosa
Ace Cash Express
2550 Guerneville Rd. Ste. F
(707) 528-2274</p> | <p>Metrocell
750 Stony Point Rd. Ste. 150
(707) 566-8188</p> | <p>Reyes Group
1975 Mendocino Ave.
(707) 579-6279</p> | <p>Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-5222</p> |

Oferta Compra uno, el otro es gratis: se aplican ciertas restricciones. La oferta vence el 30 de septiembre de 2011. Hasta agotar las existencias. Sólo para nuevas activaciones. Opción 1: con la compra de cualquier teléfono en una tienda minorista o distribuidor autorizado de MetroPCS, más los impuestos sobre las ventas correspondientes, recibirá gratis, según la disponibilidad, un teléfono elegible con un precio igual o menor que el precio del teléfono comprado, después de los reembolsos. Oferta no disponible en línea en metropcs.com. Los teléfonos elegibles se limitan a: ZTE Agent, Samsung Freeform III, Samsung Contour, Kyocera Laylo, Samsung Slurp, Kyocera Torio, Huawei M228, Kyocera Domino Grape, Samsung Freeform II y Huawei M750. El Samsung Code y el LG Lync son elegibles SÓLO en el área de Greater Boston. Opción 2: con la compra de cualquier teléfono en una tienda minorista o distribuidor autorizado de MetroPCS, más los impuestos sobre las ventas correspondientes, recibirá \$50 de reembolso al instante en cualquier otro teléfono de MetroPCS. No incluye impuestos sobre las ventas. No se entregan vales. No tiene valor en efectivo. 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 calculada para una población de más de 280 millones, según datos de Target Pro de 2010. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Visitar metropcs.com o una tienda de MetroPCS 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, nombres de productos, nombres de compañías, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Copyright ©2011 MetroPCS Wireless, Inc.