

Las albercas y *hot tubs* abandonados tienen el potencial de criar miles y miles de MOSQUITOS

Neglected pools and hot tubs have the potential to breed tens of thousands of MOSQUITOES

Es responsabilidad de todos los propietarios de albercas o hot tubs el mantenerlos de tal forma que no sea posible la reproducción de mosquitos.

It is the responsibility of anyone who owns a pool or hot tub to maintain it in a manner that will not allow mosquito production.

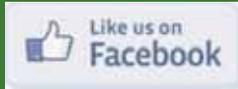
Reporte las albercas y hot tubs abandonados ¡AHORA!

Report neglected pools and hot tubs today!



Comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma
 Contact the Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931 • Monday thru Friday • De lunes a viernes de 7:00am a 3:30pm
 Llame al 1 800 231.3236 o visite nuestro sitio Web en www.msosquito.com



Síganos en Facebook



TECHNOLOGY meets comfort.

Our new GE Optima MRI scanner is precise, yet wonderfully user-friendly. It produces clear images of inside the body while making exams more pleasant.

With a wider bore, our new MRI scanner can accommodate larger patients and even help young patients feel more at ease. And since we can scan more areas at one time, exams take less time.

The new scanner even visualizes blood vessels better, reducing the need for contrast dyes.

More space for patients, shorter exam times, enhanced images...this is truly where technology meets comfort.

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

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

Madonna Louise Veronica Ciccone nació en Bay City, en el estado de Michigan el 16 de agosto de 1958. Su padre era un inmigrante italiano quien trabajaba como ingeniero y su madre era técnica en radiología, había sido bailarina y tenía raíces franco canadienses.

Madonna contaba con tan sólo cinco años de edad cuando su madre sucumbió a la vida debido a que padecía cáncer de seno. Para ese entonces, la madre de Madonna tenía tan sólo 30 años de edad y seis hijos. La infancia de Madonna no siempre estuvo llena de alegría. Madonna no se llevaba bien con su madrastra, y le gustaba vestirse de una forma que no era apropiada. Aun así Madonna sobresalió en su escuela y en las actividades extracurriculares que realizaba. Madonna se graduó de la escuela un semestre antes que sus compañeros, obteniendo excelentes calificaciones, asimismo una beca completa para asistir al programa de danza de la Universidad de Michigan.

Su instructor de danza estaba tan impresionado con el talento y la ambición de Madonna que le sugirió que dejara la universidad y buscara realizar una carrera de bailarina en Nueva York. Madonna pasó parte de su tiempo en París trabajando en el espectáculo, fue ahí donde se percató de la gran pasión que sentía al combinar la danza con el canto. Cuando regresó de París, Madonna se convirtió en la baterista del grupo de un amigo y posteriormente se convirtió en la cantante. Con el tiempo creó otros tres grupos de música pero al final los abandonó para empezar su carrera como solista.

En 1981, Madonna contrató a una persona como manager en la compañía "Gotham Records" para que la ayudara a lanzarla en su carrera como cantante. El amigo de Madonna, Stephen Bray, escribió la letra de su primer éxito "Everybody". Madonna se las arregló para convencer a la compañía disquera "Sire Records" de que le produjera un álbum completo al cual denominaron como "Madonna". El álbum no se convirtió en un éxito de la noche a la mañana, pero muy pronto las jovencitas de todo el país se vieron cantando sus canciones pop, usando sus pulseras y agregando lazos a sus faldas.

Durante su primera entrevista en la televisión, Madonna declaró que objetivo era "dominar el mundo". En verdad que lo logró. Madonna ha ayudado a darle otro giro al mundo en el que actualmente vivimos. Libró batallas con cada una de las limitaciones que vio y exploró cada una de los tabúes. Como resultado ahora el mundo es un lugar donde ya nada deja conmocionado a nadie. Sin importar si calificamos Madonna como entretenida u ofensiva, debemos reconocer su constante éxito, su increíble ética en el trabajo y el amplio impacto que ha tenido en nuestro mundo actual.



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

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

Madonna Louise Veronica Ciccone was born in Bay City, Michigan, on August 16, 1958. Her father was an Italian immigrant who worked as an engineer and her mother was an x-ray technician and former dancer of French Canadian descent. Madonna was just five years old when her mother succumbed to breast cancer. She was thirty years old and had six children. Madonna wasn't always happy growing up. She resented her stepmother and pushed the limits of appropriate dress but still excelled in school and in her extracurricular activities. She graduated a semester earlier than her peers with perfect grades and a full scholarship to the University of Michigan dance program.

Her college dance instructor was impressed enough with Madonna's talent and ambition to suggest that she drop out of college to pursue a dance career in New York. She spent some time as a showgirl in Paris and realized that she loved the combination of dancing and singing. When she returned from Paris, Madonna became a drummer for a friend's band and then its lead singer. She eventually went on to create three other bands but abandoned them all for a solo career.

In 1981, Madonna hired a manager with Gotham Records to help launch her singing career. Madonna's friend, Stephen Bray, wrote her first hit "Everybody". She managed to convince Sire Records to produce an entire album and called it "Madonna". The album wasn't an overnight success but soon enough girls across the country were singing her pop songs, layering their bracelets and adding lace to their skirts.

During Madonna's first televised interview, she stated that her goal was to "rule the world". Indeed, she almost has. Madonna has helped shape the world we live in today. Every limitation was fought and every taboo explored. The result is a world where nothing shocks anyone anymore. Regardless of whether we find Madonna entertaining or offensive, we must acknowledge her continued success, incredible work ethic and widespread impact on our world.

Inmigración • Immigration

SOLICITANDO UN PERDÓN PARA LA PROHIBICIÓN DE 10 AÑOS POR PRESENCIA ILEGAL EN LOS EE.UU

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

En 1997 el Congreso aprobó una ley claramente anti inmigrante que fue diseñada para castigar a aquellos que entran sin visa a los Estados Unidos, o aquellos que vinieron con una visa, pero no salen del país cuando ésta expira. La ley aplica una prohibición de regresar al país de 3 a 10 años para aquellos que se quedaron en el país sin una visa válida, dependiendo de cuánto tiempo permanecieron aquí en forma ilegal. Por ejemplo, si un inmigrante viene con una visa de seis meses y esta persona permanece mas allá de la fecha de vencimiento de la visa por otros seis meses, cuando la persona sale de los EE.UU estará sujeta a la prohibición de tres años. Esto significa que en la mayoría de casos no se le permitiría a la persona regresar a los EE.UU sino hasta después de tres años. Si un inmigrante se quedara más allá de un año sin permiso, el castigo aumenta a una prohibición de 10 años fuera del país. Si un inmigrante viene ilegalmente a los EE.UU y se queda más de un año, también le estará prohibido regresar al país por diez años, aun si vino al país como menor de edad. El castigo será aplicable inclusive si el inmigrante contrayera matrimonio con un ciudadano estadounidense, cuando el inmigrante ha ingresado al país sin visa o permiso. La espera de diez años comenzaría a partir de la fecha en que la persona sale de los EE.UU. Sin embargo, una persona sujeta a esta penalidad puede solicitar un perdón si tiene ya sea un cónyuge o padres que son ciudadanos o residentes estadounidenses (si tiene un hijo ciudadano o residente americano no puede solicitarlo).

Para obtener un perdón, se necesita probar que el cónyuge o los padres del inmigrante sufrirán "dificultades severas" si a éste no se le permite regresar a los EE.UU. Ésta es una carga difícil y un gran porcentaje de estos perdones son negados. El gobierno no considera "extraordinarios" los dolorosos aspectos normales de una separación familiar ni la pérdida económica de una deportación. Por lo tanto, antes de que un inmigrante que está sujeto a la prohibición abandone el país, debe considerar cuidadosamente su elegibilidad para el perdón y obtener asesoramiento legal competente.

Para comenzar el proceso para obtener el perdón, el cónyuge ciudadano estadounidense debe presentar una aplicación para el inmigrante que está sujeto a la prohibición. Este proceso de solicitud de visa tarda alrededor de 6 a 12 meses y es el primer paso para solicitar una visa de inmigrante para un cónyuge. Después de que este procedimiento se completa, existe otro proceso que se debe completar inmediatamente, a través del Centro Nacional de Visas, o National Visa Center, en Vermont. Después de que se completa todo este papeleo y todos los cargos y documentos han sido presentados, el inmigrante está obligado a asistir a una entrevista en el puesto consular estadounidense más cercano a su lugar de residencia en el extranjero. En México, estas entrevistas siempre se conducen en el Consulado de EE.UU, en Ciudad Juárez.

En la entrevista, el inmigrante será informado de si está sujeto a la prohibición, sólo entonces podrá solicitar el perdón para ésta. El inmigrante necesita entonces presentar una forma de solicitud I-601 para perdón de inadmisibilidad basada en la dificultad para el cónyuge o padre estadounidense. *La forma en si no pregunta nada acerca de la dificultad severa por lo que depende de usted completar la forma con declaraciones, otras evidencias relacionadas a la dificultad severa y un informe jurídico explicando porqué usted es elegible para el perdón.* Sin documentación suficiente que pruebe esta dificultad, el perdón es denegado.

Las solicitudes de perdón usualmente están en espera por más de un año, mientras que está separado de su familia fuera del país. En México tienen un procedimiento "expedito" que puede tomar menos tiempo (unos meses) si el perdón es concedido, pero incluso alrededor del 50% de personas que solicitan esta exención deben esperar en México por más de un año. Inclusive, después de toda esa espera, un gran porcentaje de estas exenciones solicitadas por inmigrantes son denegadas y estos inmigrantes quedan atrapados fuera de los EE.UU por 10 años. Si el perdón es denegado, usted tendría el derecho de apelar a la Oficina de Apelaciones en Washington, DC pero normalmente no hay razón para esto ya que las exenciones son negadas por razones de hecho, por ejemplo la dificultad fue encontrada pero no es severa, por lo que la unidad de apelaciones no puede revocar la decisión del cónsul, a menos de que se encuentren errores de ley. Pocos casos de apelación son ganados en DC.

En resumen, salir de los EE.UU y solicitar este perdón o exención para la prohibición de 10 años puede ser un proceso riesgoso y doloroso que implica la separación de su familia por más de un año, y si el perdón es denegado, implica para el inmigrante 10 años fuera de los EE.UU. Todas las otras opciones deben ser consideradas antes de que el inmigrante salga del país, contando con este perdón.

APPLYING FOR A WAIVER OF THE 10-YEAR BAR FOR UNLAWFUL PRESENCE IN THE U.S.

By Christopher A. Kerosky, Esq.

In 1997, Congress passed a very anti-immigrant law which was designed to penalize those who come without a visa to the U.S., or those who have a visa but who do not depart the US when their visas expire. The law applies a 3 or 10 year bar from entering the US for those who stay here without a visa, depending on how long they stayed. For example, if an immigrant comes here with a six-month visa and the person stays past the visa expiration date, and then another six months, when they depart the US they are now subject to a bar of three years. This means that in most cases the person is not allowed to return to the US until after they have been home for three years. If an immigrant overstays their visa more than a year the penalty increases to a ten year bar.

If an immigrant comes illegally to the US, and they stay more than one year here, they are also barred from coming back to the US for ten years – even if they came as a child. The penalty applies even if the immigrant marries a US citizen. The ten year wait would begin from the date the person leaves the US.

However, a person subject to the penalty may apply for a waiver if they have either a spouse or parents that are U.S. residents or citizens. A child who is a US citizen or resident does not qualify. To obtain the waiver, one needs to prove "extraordinary hardship" would occur to the spouse or parents if the immigrant is not allowed to come back to the US. This is a difficult burden and a large percentage of these waiver applications are denied. The government does not consider the normal painful aspects of family separation and economic loss from deportation as "extraordinary". Therefore before an immigrant subject to the bar leaves the country, they should carefully consider their eligibility for the waiver and get competent legal advice.

To start the waiver process, a US Citizen spouse would file a relative visa petition for the immigrant subject to the bar. This visa petition process takes about 6-12 months and is the first step in asking for an immigrant visa for a spouse. After this is completed, there is another intermediate procedure through the National Visa Center in Vermont. After all this paperwork is completed and all fees and documents have been submitted, then the immigrant is required to attend an interview at the US Consular post nearest their residence abroad. In Mexico, these interviews are always at the US Consulate in Ciudad Juarez.

At the interview, the immigrant will be informed they are subject to the bar and only then can they apply for a waiver. The immigrant then needs to present an I-601 Application for Waiver of Inadmissibility based upon the hardship to the US spouse or parent. The form itself asks nothing about extreme hardship so it is up to you to supplement the form with declarations, other evidence of extreme hardship, and a legal brief explaining why you are eligible for the waiver. Without substantial documentation proving the hardship, the waiver is usually denied.

The waiver applications are usually pending over one year, while the immigrant is separated from his family overseas. In Mexico, they have a special "expedited" procedure that can take less time (a few months) if the waiver is granted; but about 50% of the people applying for the waiver are required to wait in Mexico for over one year.

Even after all that waiting, a large percentage of the immigrants applying for the waiver are denied and then they are stuck outside the US for 10 years. If the waiver is denied, you would have the right to appeal to the Appeals Office in Washington, DC but there is usually no point in making an appeal as the waivers are denied for reasons of fact, i.e. hardship found but not extreme, so the appeals unit cannot overturn the consul's decision unless there are errors of law. Very few cases are won on appeal in Washington.

In short, leaving the US and applying for this waiver or pardon of the 10 year penalty can be a risky and painful process involving separation from the family for over one year, and if the pardon is denied, over 10 years outside the US for the immigrant. All other options should be carefully considered before the immigrant leaves the country counting on this pardon.

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**

CONOCIMIENTO DE ABUSO DE MEDICINAS DE PRESCRIPCIÓN: Lo que usted debe saber

*Un Foro Gratis para Proveedores de Salud, Educadores,
Padres & Miembros de la Comunidad*

Jueves, 8 de Septiembre

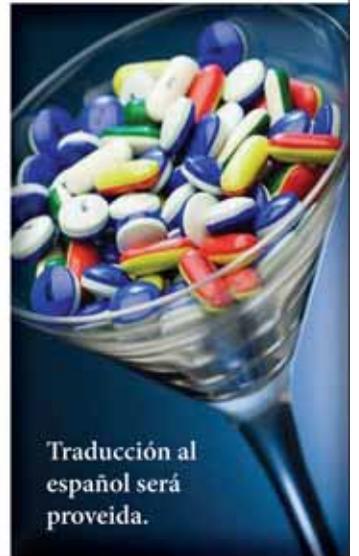
Ukiah Players Theatre
1041 Low Gap Rd., Ukiah

5:00 p.m. Refrescos & Música
5:30 p.m. Foro



GRATIS
*A los primeros 100
que asistan se le
darán gratis cajas
de seguridad para
medicinas (de
valor \$100)*

Aprenda a reconocer, tratar y prevenir abuso de medicinas de prescripción de parte de un panel de expertos en cuidado de salud, El Departamento de Libertad Condicional y familias afectadas por este abuso de medicinas.



Traducción al español será proveída.

*Para más información, llame a Suzy al
Mendocino County HHSA (707) 472-2611*

Fiesta de Independencia



la mejor 104.1

radio LAZER 107.1

xfinity

Patrocinado por • Sponsored by
Sutter Medical Center of Santa Rosa
A Sutter Health Affiliate



10 de Septiembre • September 10 1-6pm
¡La admisión es gratuita! • Free admission!

¡Celebrando la independencia de México con un sabor de México en el Condado de Sonoma! Disfrute de la comida, música, juegos y actividades auténticas para toda la familia.
Celebrate Mexico's independence with a taste of Mexico in Sonoma County! Enjoy authentic food, music, games and activities for the entire family.



- Grupos en Vivo y Baile • Live Bands and Dancing:
Mariachi Barragan & Jackie Contreras; Los Grandes de Tijuana; Banda Pachuco
- Grupo Alto Alcance • Ballet Folklórico y Mariachi
- Pinturas, Piñatas y Artes • Piñatas and Arts & Crafts • Exposición de Arte • Art Exhibit • Concurso de Sabores de Salsas • Salsa Tasting Contest
- El Grito con el Consulado General de México de San Francisco
- "El Grito" with Consulate General of Mexico from SF



Generosamente apoyado por • Generous support provided by



Wells Fargo Center for the Arts
Carretera 101 a River Road / Hwy 101 to River Road, Santa Rosa
en línea / Online wellsfargocenterarts.org

Para obtener más información llame al / For information call **707.546.3600** Martes-Sábado / Tue-Sat 12pm-6pm
Su comunidad sin fines de lucro Centro de Artes / Your Community Non-Profit Arts Center

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

LEYENDO Y JUGANDO CON TU BEBÉ

Por David Anglada-Figueroa, Psy.D.

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

A mi y a mi hija de cuatro años Ariana nos encanta leer cada noche antes de irse a la cama. De hecho, hemos estado haciendo esto desde antes que pudiera decir su primera palabra: "papá". Ella tenía uno o dos meses de edad cuando comenzamos a introducir libros que podía tocar y ver. Cuando cumplió un año de edad, ya era una participante habitual de la biblioteca local.

LOS BENEFICIOS DE LA LECTURA PARA UN BEBÉ

Los padres de hoy se han beneficiado de las investigaciones en el campo de la psicología del desarrollo, los cuales han mostrado un gran número de razones por las que los bebés deben ser expuestos a la lectura desde muy pequeños. Cuando le lee a su bebé:

- Se estimulan las células de su cerebro (neuronas) para formar más conexiones (por lo que se vuelve más inteligente).
- Forma un mayor apego con usted.
- Desarrolla habilidades de audio, atención, memoria, comunicación y destrezas visuales y espaciales.
- Es expuesta y obtiene conocimiento del mundo que le rodea.
- Y muchos, muchos otros beneficios.

EL AUMENTO DE LAS COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS PARA LAS EDADES ADULTAS

Diversos estudios demuestran que los niños que están expuestos a la lectura en la etapa temprana de su vida son mucho más exitosos como estudiantes en la escuela y la universidad. De hecho, algunos estudios muestran que para el momento en que cumplen un año de edad, la mayoría de los niños ya han aprendido todos los sonidos del idioma original. Cuando son expuestos a otros idiomas a través de la lectura, los estudios demuestran que no se confunden. Por el contrario, aprender a distinguir las diferencias entre los idiomas, aún antes de hablarlos.

Gracias a nuestras bibliotecas, muchos niños ya han leído cientos, a veces miles de libros y cuentos con sus padres antes de comenzar la escuela. Este tipo de estimulación verbal, combinada con la atención, el amor y la paciencia del lector adulto, preparan el camino del niño para un mejor comienzo en la vida.

GUÍA, INSPIRACIÓN Y VALORES A TRAVÉS DE HISTORIAS EN LIBROS

La lectura en voz alta a un niño es también una manera maravillosa para que los padres comiencen a sentirse seguros en su tarea de transmitir sus valores familiares, culturales y morales a sus hijos. En este sentido, las historias se convierten en una herramienta importante para la inspiración que los niños necesitan para ser estudiantes, amigos, esposos, ciudadanos, trabajadores, o cualquier otro papel que llevarán a cabo en el futuro de manera sana y motivada.

DIVIRTIÉNDOSE JUGANDO CON LOS LIBROS

Leer a un bebé envuelve más que el estimular su lenguaje. Los libros pueden enseñar actividades y juegos. Los primeros libros de mi hija eran masticables, hechos de materiales que estimularon sus sentidos del tacto y el olfato, por lo que podía ponerlos en su boca, explorar con sus manos y exponerla a los colores y formas simples que estimulaban su interés en el mundo a su alrededor. Actualmente hay muchos libros con la idea de descubrir, con ventanitas llenas de sorpresas para los niños mientras los padres están leyendo.

¿CUÁNDO Y CÓMO SE PUEDE EMPEZAR A LEER A SU BEBÉ?

Leer y jugar con los libros con su hijo es fácil y se puede comenzar tan pronto como sea posible para obtener los máximos beneficios. Se pueden hacer pequeños momentos especiales de la lectura en un minuto o menos, aumentando el tiempo a medida que crecen. Por supuesto, cuanto más lo haga ¡más le va a encantar!

"De La Mano" es un proyecto de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Para más información visita delamanoprimeros5.org.

READING AND PLAYING WITH YOUR BABY

By David Anglada-Figueroa, Psy.D.

licensed clinical psychologist santa rosa community health ctrs

My daughter Ariana (now four years old) and I love reading aloud at bedtime. In fact, we began reading together even before she said her first word: "papa." She was one or two months old when we introduced books that she could touch as well as see. By the time she was one year old, she was already a regular participant at our local library.

THE BENEFITS OF READING TO A BABY

Today's parents benefit from research in developmental psychology that shows many reasons why babies should be read to from the beginning. When you read to your baby:

- You stimulate your child's brain cells (neurons) to form more connections (so he/she gets smarter)
- They form a stronger bond with you
- They develop listening, attention, memory, communication, and visual-spatial skills
- They gain exposure to and knowledge about the world that is around them.
- And many, many more benefits

INCREASED LANGUAGE SKILLS IN LATER YEARS

Studies show that children who are exposed to books early in life are far more successful in school and college. By the time they are one year old, most children have learned all the sounds from their native language. When exposed to other languages through reading, studies show that they do not get confused and even learn to distinguish the differences among languages.

Thanks to our libraries, many children have read hundreds, sometimes thousands of books and stories with their parents before they start school. This kind of verbal stimulation, combined with the attention, love, and patience of the adult reader, gives the child a better start in life.

GUIDANCE, INSPIRATION AND VALUES THROUGH STORIES

Reading out loud to a child is also a wonderful way for parents to gain confidence in transmitting their family, cultural, and moral values to their children. Stories help provide the inspiration a child needs to be a healthy and motivated student, friend, spouse, citizen, worker, or any role they will perform later in life.

HAVING FUN PLAYING WITH BOOKS

Reading to a baby involves more than language. Books can teach games and activities. My child's first few books were chewable, made of materials that stimulated her touch and smell senses, so she could put them in her mouth, explore with her hands, and see simple colors and shapes that stimulated her interest in the world around her. Many books have "peek-a-boo" windows that open with surprises for babies while parents are reading.

When and how can you start reading to your baby? Reading and playing with books with your child is easy and should begin as early as possible to obtain maximum benefits. Young babies enjoy small special moments of reading of one minute or less, increasing the time as they grow up. Of course, the more you do it, the more they will love it!

"De La Mano" is a project of First 5 Sonoma County. Get more information at delamanoprimeros5.org

Guía para padres de adolescente: ¿HA CONVERSADO EL DÍA DE HOY CON SU HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina



Foto de Noris de/Photo of Noris by Ruth González

Después de hablar con Jodi Dworkin, PhD de la universidad de Minnesota he decidido publicar sus recomendaciones pues me parecen muy profesionales y acertadas.

¿LE IMPORTA A MI HIJO O HIJA LO QUE YO PIENSO?

Es posible que a su hijo o hija adolescente le importe mucho lo que usted piensa. Usted tiene un

papel importante al moldear el comportamiento de su hijo o hija. Los adolescentes que tienen menos tendencia a usar drogas son aquellos que dicen que sus padres y madres les advirtieron acerca del uso de drogas y les pusieron reglas claras sobre las mismas. Generalmente pasa lo mismo cuando se habla de los principios morales de los padres, madres y adolescentes, de las aspiraciones sobre el futuro y de tener el control de sí mismo. Cuando hay comunicación, la familia está más unida y hace que los adolescentes tengan los mismos valores de los padres.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA HABLAR CON MI HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Todo lo que quiere hacer mi hija es salir con sus amigas y pasarse el tiempo sola en el dormitorio. ¿Qué puedo hacer para hablar con mi hija?

No le sermonee, no le hable por horas o no esté al acecho, si su hijo o hija comparte un secreto con usted, guárdelo, **escuche con cuidado las preocupaciones o los sentimientos que tiene y respete su manera de pensar.** Los jóvenes generalmente tienen miedo a los sermones, a ser castigados o a no ser comprendidos, ponga énfasis en el hecho de que su hijo o hija adolescente puede y debe tomar decisiones sobre su comportamiento y ser responsable de las decisiones que toma, elogie a su hijo a hija adolescente frecuentemente, tómese el tiempo para pasarlo solamente con su hijo o hija. Busque hacer algo que les guste a los dos.

¿ESCUCHA CON SERIEDAD A SU HIJO O HIJA ADOLESCENTE?

Puede ser que usted no sea tan claro como piensa cuando habla con su hijo o hija. Para asegurarse que usted y su hijo o hija están hablando de lo mismo, la comunicación debe ser interactiva donde los dos participan en el diálogo. Pregúntele a su hijo o hija de qué tema quiere hablar. Generalmente, los jóvenes sienten que sus padres no los escuchan y que los padres son el centro de la conversación.

Muchos padres y madres piensan que les hablan a los hijos e hijas sobre las drogas, pero desafortunadamente, la mayoría de los adolescentes no recuerdan haber tenido esas conversaciones. Los padres y madres deben estar listos para tener una conversación con sus hijos o hijas cuando ellos están listos y no cuando es conveniente para los padres y madres.

Escuche nuestro programa de radio Nueva Vida de 1 PM a 2 PM en KSVY 91.3. Puede hacer preguntas a Noris Binet a nuevavidalatinos@gmail.com y leer artículos pasados en www.nuevavidalatinos.typepad.com y conectarse con Nueva Vida newlife Latinos en Facebook.

Guide for Parents of Adolescents: HAVE YOU TALKED WITH YOUR TEEN TODAY?

By Noris Binet sociologist / consultant for latino affairs

After talking with Jodi Dworkin, PhD, University of Minnesota, I've decided to publish her professional and accurate recommendations.

DOES MY SON OR DAUGHTER CARE WHAT I THINK?

It is possible that your teen cares a great deal about what you think. You have an important role in shaping the behavior of your child. The adolescents less likely to use drugs are those who say that their parents warned them about drug use and had clear rules in place. Usually it's the same when it comes to the moral principles of parents and adolescents, aspirations for the future and self-control. When there is communication, the family is more united and then adolescents are more likely to share the same values as their parents.

HOW DO TO TALK TO MY TEEN?

All they want to do is go out with friends and spend time alone in their bedroom. How should I speak to them?

Do not lecture, do not talk for hours and if your child shares a secret with you, keep their secret.

Listen carefully to their concerns or feelings and respect their way of thinking. Young people are generally afraid of sermons, being punished or being misunderstood. Emphasize the fact that your teen can and must make decisions regarding their behavior. They should be accountable for their own decisions. Praise your teen often. Spend alone time with your son or daughter. Find something you both enjoy doing.

DO YOU LISTEN SERIOUSLY TO YOUR TEEN?

You may not be as clear as you think when you talk to your child. To ensure that you and your child are on the same page the communication between the two of you should be interactive. It should be two partners in dialogue. Ask your child what subject they would like to talk about. Generally, young people feel that their parents do not listen. Instead, parents become the focus of the conversation. Many parents think that they talk to children about drugs, but unfortunately, most teens do not remember having those conversations. Parents should be ready to have a conversation with their sons or daughters when they are ready and not when it's convenient for just parents.

Listen to our radio program New Life 1 PM to 2 PM 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 Nueva Vida newlife Latinos.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD) recientemente publicó el Aviso 2011 sobre Cuidado Continuo de Fondos Disponibles. Basado en fondos recibidos en la pasada década, los solicitantes del condado de Sonoma pueden esperar recibir una suma combinada de \$2.5 millones para Cuidado Continuo Proyectos por el año de 2010. Habrá una disponibilidad de hasta \$135,541 en fondos los cuales serán competidos para un proyecto nuevo de apoyo permanente de vivienda. Para recibir la Petición local para Propuestas contacte a Jenny Helbraun Abramson, Coordinadora del Cuidado Continuo del Condado de Sonoma Grupo de Planificación, al (707) 824-2852, o por email a ContinuumofCare@comcast.net. Las solicitudes serán sometidas electrónicamente antes del 30 de septiembre. Se llevará a cabo una reunión de licitadores para la nueva financiación de proyecto el viernes 8 de septiembre, de 3:00 a 5:00 pm, en la Comisión del Desarrollo de la Comunidad de Condado de Sonoma, ubicada en 1440 Guerneville Rd., en Santa Rosa.

The US Dept. of Housing and Urban Development (HUD) recently issued the 2011 Continuum of Care Notice of Funding Availability. Based on funding amounts received over the past decade, Sonoma County applicants may be expected to receive a combined total of ~\$2.5 million for FY 2010 Continuum of Care projects. Up to \$135,541 in annual funding is competitively available for a new permanent supportive housing project. To receive the local Request for Proposals contact Jenny Helbraun Abramson, Coordinator, Sonoma County Continuum of Care Planning Group, (707) 824-2852, ContinuumofCare@comcast.net. Application is by electronic submission and is due by September 30th. A Bidders Conference for new project funding is scheduled on Thursday, September 8th, 3:00-5:00 pm, at the Sonoma County Community Development Commission, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa.

SE BUSCAN ARTISTAS interesados en mostrar obras de arte, altares, pinturas, esculturas y otros artes para la venta del evento del Día de los Muertos, en Windsor, **del 22 de octubre al 5 de noviembre de 2011.**

¡Fiesta para la Celebración de los Muertos! Los interesados en participar favor de mandar un correo electrónico al sitio Web, Windsormuertos@gmail.com

LOOKING FOR ARTISTS interested in displaying fine art work, altars, paintings, sculptures and art for sale for Dia de los Muertos event in Windsor, **October 22 to November 5, 2011.** A" Fiesta para los Muertos" celebration! Interested participants please e-mail to Windsormuertos@gmail.com



Salud • Health

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

¿SABÍA USTED QUE EL PLOMO PUEDE SER PELIGROSO?

Por Eréndira Aparicio

depto. salud del condado de sonoma
 El plomo es un elemento natural. Es un metal suave de color azul-gris. Aunque la mayor parte de la presencia del plomo en el medio ambiente viene del histórico uso de pintura y gasolina, también por su extracción en las minas y por operaciones comerciales. El plomo se acumula en el medio ambiente.

El plomo puede ser peligroso para los niños porque daña el cerebro y el sistema nervioso. Esto causa problemas de comportamiento y de aprendizaje, problemas en la audición (sordera), asimismo retarda el crecimiento. El daño causado por el plomo no es reversible.

- El plomo es más peligroso en niños menores de 6 años.
- La mayoría de los niños que padecen de envenenamiento por el plomo no se ven ni actúan como si estuvieran enfermos.
- La única forma de saber si su niño tiene plomo es haciéndole una prueba de sangre para detectar el plomo.

¿El plomo puede ser dañino para los adultos?

¡La respuesta es sí! Los adultos pueden sufrir de problemas de reproducción (tanto en hombres como en mujeres), alta presión, desórdenes en los nervios, problemas de la memoria y de concentración, problemas en los músculos y dolor en las articulaciones. En mujeres embarazadas el plomo puede dañar a su bebé. Los bebés pueden nacer prematuros o muy pequeños y con problemas de salud.

¿CÓMO LLEGA EL PLOMO AL CUERPO?

Ingiriéndolo (al pasarlo por la boca) es la forma más común a la que los niños están expuestos al plomo y también la forma común que lleva a enfermarse.

El plomo llega al cuerpo cuando al comer tierra, barro, objetos de barro, o pedacitos de pintura; también al comer alimentos contaminados con plomo como algunos dulces (principalmente de México) y algunas comidas importadas (grillos, chapulines). Otra forma común son algunos remedios caseros (conocidos como azarcón y greta) son unos

polvos de color anaranjado y amarillo brillante, que erróneamente se recomiendan para el dolor de estómago o (empacho) que son preparados por un curandero o por algún familiar. Aunque ellos tal vez no sepan que contienen plomo. El plomo puede contaminar la comida al cocinarla, servirla, o al ponerla en trastes de barro o en algunos platillos hechos fuera de EUA.

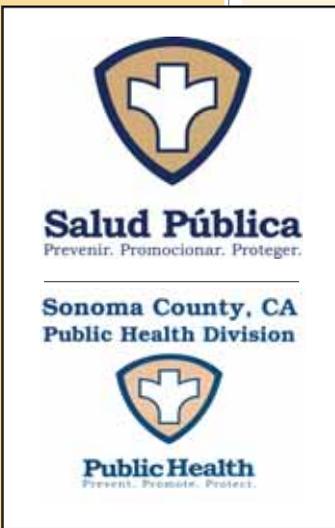
Por inhalación (al respirar) el polvo con plomo es la segunda forma de llevar plomo al cuerpo. Éste es uno de los medios de exposición de los trabajadores de construcción, que remodelan casas que contienen pintura con plomo. Las casas hechas antes de 1978 pueden tener pintura con plomo y en los alrededores.

El polvo con plomo existe en muchos lugares de trabajo, lugares de construcción, talleres donde se reciclan piezas de metal, en lugares donde realiza soldadura con plomo, o donde se crea cerámica. La buena noticia es que hay formas de prevenir el envenenamiento con plomo:

- Hable con su doctor y pregunte acerca del examen para detectar el plomo para su niño.
- Mantenga su casa limpia y libre de polvo.
- No permita que su niño muerda aéreas con pintura o que coma pedacitos de pintura.
- Lave las manos de su niño frecuentemente.
- Dele de comer a su niño bocadillos y alimentos saludables regularmente. Asegúrese de que las comidas incluyan vegetales, alimentos ricos en calcio (leche, queso, yogurt, tofu y vegetales de hojas verdes etc.), hierro (carne, pollo, frijoles, etc.) y vitamina C (naranjas, toronjas, jitomates, etc.). El calcio, el hierro y la vitamina C ayudan a prevenir que el plomo enferme a su niño.

Ahora que ya sabe acerca de los peligros sobre el envenenamiento por plomo, mi pregunta para usted es: ¿Cuándo llevará a sus hijos para que se hagan el próximo examen de plomo?

Para más información, por favor comuníquese a: Prevención sobre el envenenamiento del plomo en la niñez DHS—Departamento de Salud Pública: 800.427.8982.



DO YOU KNOW LEAD CAN BE DANGEROUS?

By Eréndira Aparicio

dept. of sonoma health services

Lead is a soft, blue-gray metal that occurs naturally. But much of its presence in the environment comes from its historic use in paint and gasoline and from ongoing or old mining and commercial operations. Lead accumulates in the environment.

Lead can be dangerous for children because it harms their brain and nervous system. It also causes behavior and learning problems, hearing problems, and slows their growth. The damage caused by lead is not reversible.

- Lead is even more dangerous for children under the age of six.
- Most children who are poisoned by lead do not look or act sick.
- The only way to know if your child has lead poisoning is to get a special blood test for lead.

Is lead also harmful to adults? The answer is yes! Adults can suffer from reproductive problems (in both men and women), high blood pressure, nerve disorders, memory and concentration problems and muscle and joint pain. In pregnant women lead can harm their babies. Babies could be born too early or too small and have health problems.

HOW DOES LEAD GET INTO THE BODY?

Ingestion (swallowing) is the most common route of lead exposure in children, and the route that most commonly leads to illness. Lead gets into your body when you swallow lead by eating soil, clay, pottery, or paint chips. Also by eating foods contaminated with lead like some imported candies (especially from Mexico) and some imported foods (grasshoppers-chapulines). Another significant source is homemade remedies prepared with bright orange or yellow powders (known as azarcon and greta) given for stomach ache (or "empacho") by a family member or healer. They may not know that these powders can contain lead. Lead also

contaminates food when we cook, serve or keep food in some handmade pottery or dishes made outside of the United States.

Inhalation (breathing in) of lead dust is the second way of getting lead into your body. This is one of the main exposure pathways for construction workers who tear down or remodel houses painted with lead paint. Homes built before 1978 can have lead paint in or around them.

Lead dust is also in many work places, like construction sites, shops where scrap metal is recycled, and places where lead solder is used or ceramics are made.

The good news is that there are things we can do to prevent lead poisoning:

- Talk to your doctor to find out about testing your child for lead.
- Keep your home clean and dust free.
- Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.
- Wash your child's hands often.
- Feed your child healthy meals and snacks regularly. Make sure meals include vegetables, and foods rich in calcium (milk, cheese, yogurt, tofu, green leaves, etc), iron (meat, chicken, beans, etc.) and vitamin C (oranges, grapefruit, tomatoes, etc.). Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

Now that you know about the dangers of lead poisoning, my question for you is: When is your child's next lead blood test?

For more information, please contact: Childhood Lead Poisoning Prevention, DHS - Public Health Division at 625 5th Street, Santa Rosa, CA 95404 or call 800.427.8982.



LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN SU VIDA

Bon Jour, amigos. Durante este verano estuve de gira por todas las escuelas del condado de Marin, enseñando a los niños a cocinar saludable. Para mi fue muy agradable hablar con todos los niños pequeños y ver cómo es que ellos desde temprana edad aprenden a cocinar con sus padres recetas saludables utilizando ingredientes mágicos.

Durante mi gira me encontré a un personaje muy singular... debo decirles que al principio le tuve mucho miedo... pues pensé que se trataba de un ratón que trataba de invadir mi cocina... Pero afortunadamente no se trataba de un ratón... era una nutria y su nombre es Nuria, la nutria de río. Nuria me explicó sobre la importancia de tomar agua para mantenerse saludable. Me mostró que por cada lata de soda que un niño toma es como que si comiera 10 cucharaditas de azúcar. Esa es mucha azúcar y por supuesto arruina los dientes, los cual nos causa muchos problemas. Lo malo es tomar soda en exceso. Los niños y la nutria llegaron a un acuerdo, que las sodas y las golosinas son antojos que podemos consumir de vez en cuando, no deben de comerse siempre. En cambio las frutas y vegetales son comidas de todo el tiempo. Al final, mi amiga Nuria la nutria de río decidió tirarse al río y nos salpicó a todos... y en esa tarde calurosa de verano todos los niños y yo decidimos tomar más agua y también nadar en ella para divertirnos y ser más saludables.

PUDÍN DE ARROZ

- aceite en aerosol para cocinar,
- 2 1/2 tazas de arroz blanco cocido o arroz integral
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1 ½ tazas de leche semidescremada al 1 %
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita nuez moscada molida
- 1 taza de pasas de uva
- 1 taza de fruta, como fresas cortadas en rebanadas, arandanos azules (blueberries) o mangos picados.

Preparación: Caliente el horno a 350 F, rocíe el aceite en aerosol para cocinar en un molde de horno de 13 X 9 pulgadas. Mezcle bien el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas de uva. Vierta en el molde. Hornee hasta que la parte superior quede dorada, aproximadamente 30 minutos. Ponga fruta sobre el pudín y sirva. 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

See "El Show del Chef Le Cilantro" on COMCAST 26. For more information call 415.234.6254 or email lecilantro@gmail.com

WATER IS IMPORTANT FOR LIFE

Bon Jour, friends. This summer I had my Le Cilantro Le Tour in all Marin County schools for children entering Kindergarten. I was teaching parents and young children how to cook healthy food using magical ingredients and sharing tips on how to be safe while in the kitchen.

During my tour I met a very special friend. Sacre bleu! I was scared at the beginning. I thought it was a mouse that tried to mess with my kitchen. But it was not. It was an otter, and her name was Nuria, the river otter. She explained to us the importance of water and why drinking soda can damage teeth and cause a lot of problems to your body. Did you know that a can of soda has ten teaspoons of sugar. That is a lot of sugar. Of course, drinking lots of soda is not good for you and your family. That's why the otter and the children arrived at an agreement: not to drink soda and eat candies. At the end my Otter friend jumped in the water with a vigorous splash and we all got wet. Then that hot summer afternoon the children and I decided to join our new friend drinking water and went swimming in the river too.

RICE PUDDING

- nonstick cooking spray
- 2 ½ cups cooked white or brown rice
- ¼ cup granulated sugar
- 2 tablespoons butter melted
- 1 ½ cups 1% low fat milk
- 1 egg + 1 egg white
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- 1/8 teaspoon ground nutmeg
- 1 cup raisins
- 8 cups fruit such as sliced strawberries, blueberries, or mangos.

Heat oven to 350 F. Spray a 13X9 inch baking dish with nonstick cooking spray. Combine rice, sugar, margarine, milk, eggs, cinnamon, nutmeg, and raisins. Mix well. Pour into baking dish. Bake in oven until top is golden brown, approximately 30 minutes. Top pudding with fruit and serve. Bon Appetit!



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!

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!

Ahorrando en **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

Buena Postura por... Good Posture by Monica Anderson, TONE Studio

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN UNA BUENA POSTURA Y LA ALINEACIÓN DE UN AUTOMÓVIL?



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

Mientras pensaba en el tema que trataría para el número de este mes, me tomé un momento para reflexionar sobre un tema del que hablo diariamente. No se trata de una catástrofe o algo mágico ya que es un beneficio del que se puede disponer con tan sólo respirar y darse un momento.

Es uno de los conceptos más importantes dentro del área de la salud y el bienestar.

Vuelvo a repetir, soy del tipo de persona que cree en el reciclaje, en cuidar del planeta Tierra y en diseminar estas saludables herramientas a donde quiera que vaya o siempre que aparezca la respiración y el momento. Esta herramienta tan particular es la "buena postura", concepto al cual me referiré como "BP" para el resto de este artículo. La razón por la que puse este concepto entre comillas es porque creo que esta idea ha permanecido en forma no clara. Cada quien tiene su propia forma de ver a la BP. Se siente que es eficiente, apoyada por la respiración y vibrante. Con tal subjetividad, trataré de explicar la BP utilizando términos objetivos pero la suma de estos términos lo hará sentirse mejor.

ASPECTOS DE LA BP

Los siguientes aspectos relativos explican en forma general cómo mantener una BP. A partir de aquí se presentan estos aspectos, es tarea de usted ajustarse a sus propias especificaciones. El primer paso es concentrarse en sus pies. Cuando esté descalzo, levántese sobre los dedos de sus pies y téngalos colocados sobre un tapete o una alfombra y exhale. Sienta "las almohadillas" ubicadas en la base de los dedos más grandes de sus pies y las almohadillas ubicadas en la base de los dedos #4 y #5 adheridas firmemente al piso. Imagine que tiene colocado unas llantas de patines bajo estas almohadillas. Después imagine que dibuja una línea que va desde esas ruedas hasta la parte del frente de sus talones, en la parte de atrás de los arcos de sus pies imagine que coloca otras dos ruedas en cada uno de sus pies ¡Listo! Ahora ya tiene estos "patines imaginarios" en sus pies, no de esos patines que tienen una sola línea de ruedas, sino cuatro ruedas tal como si fueran "go karts" (¿recuerda cuando los patines antiguos tenían llaves? ¡O acaso es demasiado joven y yo soy demasiado vieja como para recordarlos!) Deje que las ocho ruedas soporten el peso en forma equitativamente distribuida. Aquí la gravedad es su amiga. Espero que si usted está soportando el peso sobre las ruedas en forma equitativa, sus rodillas no quedarán paralizadas.

MÚSCULOS DEL GORILA

Dirigiéndose hacia la parte superior de sus piernas, pretenda que tiene un imán entre sus muslos el cual los mantiene unidos. No importan si las piernas se están tocando o no. Tan sólo imagine que siente que los imanes se atraen uno a otro. Ahora dirijámonos hacia sus caderas, pretenda que tiene un gran tornillo que pasa por sus caderas de lado a lado justo debajo de la parte alta de los huesos de sus caderas. Imagine que otro tornillo pasa desde el hueso púbico hasta el hueso sacro (justo en el coxis). Apriete las partes por donde pasan los dos tornillos sin apretar los músculos de sus glúteos. Es importante que no trate de apretar los músculos de sus glúteos. Yo llamo a estos músculos los "músculos del gorila". Si los músculos del gorila son los que están trabajando deje de hacer esto ¿Siente que los músculos internos se están afirmando? Si

es así, felicidades, acaba de entrar en contacto con los músculos internos de la parte baja.

Ahora pretenda que tiene globos inflados con helio dentro de su caja torácica y que estos globos están flotando dentro de esta caja justo arriba de los huesos de sus caderas. Respire en forma tridimensional usando sus costillas y su nariz para inhalar y exhalar, no use su boca.

En la parte alta de su cabeza, donde los bebés tienen la parte blanda en su cráneo, imagine que existe una cuerda que está suspendida desde el cielo y que está jalando su cuerpo hacia arriba mientras continúa respirando y moviendo sus costillas hacia los lados y hacia el centro de su cuerpo.

Sienta cómo sus huesos van adquiriendo peso y los únicos músculos que están trabajando son los músculos internos de la parte baja del cuerpo. Si usted logra todo esto, se sentirá como si pudiera mantener esa posición hasta la eternidad. Si lleva el peso de su cuerpo hacia las ruedas del frente, experimentará que sus músculos empiezan a trabajar. Ahora lleve su cuerpo hacia atrás y haga que sus músculos empiecen a trabajar. Si es del tipo de personas que le gustan las aventuras y mantenerse parado en un pie y después en otro, pudiera hasta llegar a experimentar la forma en que cada uno de los diferentes músculos se mueve. Ahora regrese a la posición en donde distribuye su peso en forma equitativa sobre las ocho ruedas hasta que sienta que hasta el más mínimo de los músculos (incluyendo los músculos de los hombros y de la mandíbula) empieza a trabajar.

LLANTAS NUEVAS

Felicidades, ésa es su BP de pie para ese momento. Éste es el inicio de empezar a estar en mejor contacto con su BP y de establecer una mejor base para una buena salud. Dentro de los beneficios de encontrar la mejor BP se incluyen, el estar conscientes de las asimetrías que pudieran ser causadas por los hábitos que realizamos diariamente (por ejemplo estar parado apoyando más nuestro peso en una pierna que en otra por diferentes razones – un esguince que sufrió uno de nuestros tobillos hace diez años, o un juanete que surgió debido a la insistencia de usar esos encantadores zapatos, a cargar nuestro bolso pesado porque dentro de él queremos llevar el lavavajillas de la cocina y llevando este peso sobre nuestro hombro derecho. Estos malos hábitos no tienen fin). Pero tal como sucede con un automóvil que no está alineado, si el problema de la alineación no es arreglado, ciertas partes del automóvil experimentarán problemas hasta llegar a descomponerse. Las rodillas son una de las áreas notoriamente sensitivas como consecuencia de la falta de alineación de nuestro cuerpo. Lo mismo sucede con nuestras caderas. En los automóviles, empezamos pagando por el cambio de llantas ¡Usualmente somos más conscientes sobre el mantenimiento que debemos proporcionar a nuestro automóvil que a nuestro propio cuerpo! ¿Verdad?

Por lo tanto, cuando la respiración y el momento se aparezcan en su mente para mantenerse de pie correctamente o bien para buscar la BP, recuerde las llantas de sus patines, los imanes, los tornillos, los globos y la cuerda que pende del cielo mientras respira en forma tridimensional. Usted puede prevenir los sufrimientos del único cuerpo que usted ha obtenido para su vida, a diferencia de los numerosos automóviles que usted pudiera tener o haber tenido durante toda su vida. Para que tenga una mejor conducción durante toda su vida. Salud.

WHAT DO GOOD POSTURE "GP" AND CAR ALIGNMENT HAVE IN COMMON?

As I was contemplating what to talk about this month, I did a few moments of reflection about what I talk about every day. It is not earth shattering or magical because it is available with just a breath and moment. It is one of the most important concepts in the health and wellness biz.

I am a proponent of recycling, being gentle on the earth, and transporting these healthy tools wherever or whenever the breath and moment strike. This particular tool is "Good Posture" which I will refer to as GP for the rest of my rant. The reason I put this concept in quotation marks is that it is an elusive idea. Everyone has their own way of looking with GP. It feels efficient, breath supportable, and vibrant. With such subjectivity, I will try to explain GP in objective terms but the sum of these terms will feel good.

GP101

The following GP101 items are explained in generalities. Start here and then adjust to your specifications. The first step is concentrate on your feet. In bare feet, lift your toes and gently lie them on the rug or floor with an exhale. Feel the pads at the base of the big toes and the pads at the base of toes #4 and #5 evenly on the floor. Imagine placing roller skate wheels under those pads. Then imagine drawing a line back from those wheels to the front of the heels, in back of the arches to place your other 2 wheels on each foot. Voila! You have a roller skate—not an in-line skate but a roller skate that resembles a go-cart. (Remember when roller skates had keys? Or are you too young and I'm too old to remember!) Evenly weight all 8 wheels on the earth. Gravity is your friend here. Hopefully if you evenly weight your wheels, your knees will not be locked.

GORILLA MUSCLES

Going up the legs, pretend you have a magnet between your thighs drawing them together. No matter if the legs touch or not. Just imagine the feel of the magnets attracting each other. Going to your hips, pretend you have a large bolt going through your hips from side to side just below the top of the hip bones. Another bolt goes from the pubic bone to the sacrum (just above the bum crack). Tighten both of the bolts without squeezing your glute muscles. It is important not to squeeze your bum (glute muscles). I call these muscles the Gorilla muscles. If the Gorilla muscles turn on the inner more supportive muscles say "talk to the hand" and back off. Do you feel the inner muscles toning? If you do, congratulations, you have just gotten in touch with your lower core muscles.

Now pretend that you have helium balloons inside your rib basket and they are floating your rib basket above your hip bones. Breathe three dimensionally into your ribs using only your nose to breathe in and out.

At the very top of your head, where babies have their soft spot, imagine a sky hook pulling you skyward while continuing to breathe moving all your ribs out to the sides and in toward your center.

Feel your bones getting heavy and the only muscles kicking on are the lower core muscles. If you have all this down, you feel as if you can stand there for eons. If you rock your body weight to the front wheels, you will experience muscles turning on. Now rock back and another set of muscles kick on. If you are adventurous and weight one foot and then the other, you might experience even different muscles twitching. Now go back to evenly weighting all 8 wheels until you feel the least number of muscles (including shoulder and jaw muscles) lighting up.

NEW TIRES

Congratulations, this is your standing GP for this moment in time. This is the beginning of getting in touch with your GP and the foundation of good health. The benefits of finding GP include, becoming aware of asymmetries that may be caused by habits we do daily; i.e. standing more on one leg than the other for various reasons—a sprained ankle 10 years ago, or a bunion from wearing those cute shoes, carrying a heavy purse with the kitchen sink in it, always on your right shoulder. The habits are endless. But like a non-aligned car, if the alignment is not fixed, certain parts will experience unusual wear and tear. Knees are notoriously sensitive to non-alignment. So are hips. In cars, you pay in tires for starters. We are usually more conscious about our car maintenance than our bodies! True?

So. When that breath and moment taps you in your mind to stand up straight or go for the GP, remember your roller skate wheels, magnets, bolts, balloons and sky hook while breathing three-dimensionally. You may prevent undo wear and tear on the only body you get this lifetime, unlike the numerous cars you may have or had during this lifetime. To a smooth drive through life. Salud.



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 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.

SO. CO. MASTER GARDENERS SEEK NEW TRAINEES

2012 Applications call 707 565-2608; www.sonomamaster gardeners.org or http://ucanr.org/2012mgapplication. Submit by September 26, 2011. Must be So. Co. resident and have access to a computer, fee of \$275 for classes, books and materials. Partial financial assistance is available. Classes will be held next year from mid-January through mid-April from 12:30 p.m. to 5 p.m. in Rohnert Park.

Funeraria Adobe Creek

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

Se habla Espanol

Transporte International.....\$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

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

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

¡Controle su futuro!
 Construya su propia compañía para limpieza comercial con la franquicia de más rápido crecimiento en el país*.

- ✓ Clientes garantizados.
- ✓ Entrenamiento extenso.
- ✓ Financiamiento garantizado.
- ✓ No se requiere de ventas.
- ✓ Usted puede empezar con \$950.

Las franquicias están disponibles en los condados de Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco y Napa.

Control your own future!
 Build your own commercial cleaning business with the fastest growing franchise in the country*.

- ✓ Guaranteed Customers
- ✓ Extensive Training
- ✓ Guaranteed Financing
- ✓ No Selling Needed
- ✓ \$950 gets you started

Call today! ¡Llame ahora!
 650-259-9120

Franchises available in Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco, and Napa Counties.
 * Entrepreneur Magazine, February 2008



¿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



Se necesitan trabajadores con experiencia en las vinerías. Celler, 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

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.

RENTALS • ALQUILER

APARTAMENTOS

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

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

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

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

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

715 Mendocino Ave

\$875 Apto. de una recámara, cercano al centro y parque, jardín pequeño, estacionamiento cubierto, incluye agua y basura.
497 Sebastopol Ave. # 2

\$950 Apto. 2 recámaras, segundo piso, alfombra/pintura semi-nueva, agua y basura incluida.
500 Arrowood Drive # 5

\$1295 Condo espacioso de 2 recámaras 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

CLASES • CLASSES

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

Learn 8 weeks of Spanish in 1 day
 Workshop on Saturday September 24, 2011
 Call Lingua Franca Academy 707 331.4161

Trabajos de Costura En Santa Rosa, preguntar por Lupe

Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida.
 Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices
 Precios razonables. Se hacen cortinas para ventanas
 707.548.8552 o 566.8410

Vea todas las fotografías por Internet en La Galería de Fotos en:
 See more photos on the Internet in the La Voz Photo Gallery, www.lavoz.us.com



Victoria Palacios Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- Les ofrece trámites de inmigración, seguridad 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 via Internet ya listo para viajar tranquilo!
- NO Lines at the Border. On the Internet, we can obtain your vehicle permit to travel to Mexico.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
 No soy abogada 707 573 1620

422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
 Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
 Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

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 • Llame 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

\$\$ 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 \$1.75 por libra per pound
 Everyday / Septiembre

Foreclosure ahead... Pérdida de Casa Adelante ...exit here for help!

If you're headed for foreclosure, we can help. To speak with a certified HUD Housing Counselor call Fair Housing of Marin 415.457.5025

Salida Para Ayuda

Today there are alternatives for many difficult mortgage situations. A HUD-approved housing counselor may be able to help direct you with FREE and trustworthy advice.

Si usted está por perder su casa, podemos ayudarle.

Hoy en día hay alternativas para muchos dueños de casa con dificultades manteniendo sus hipotecas. Un consejero certificado por HUD podría ayudarle con consejos GRATIS.
 There are ways to avoid foreclosure. Hay maneras de evitar la pérdida de su casa.

Para hablar con un consejero certificado por HUD, llame a:
FAIR HOUSING OF MARIN - (415) 457-5025
 TDD: (800) 735-2922 - Se habla español Noi tiếng Việt Nam, xin gọi (415) 491-9677
 La Ley Federal de Estandar de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, tipo de familia o discapacidad.

ANTONIA E. GARZA
 707 542-1400

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

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su especifica discreción."
 "I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."
 LDA-34, Sonoma County

Need English/Spanish Translations? Call La Voz @ 707.538.1812
 for quotes and information or email info@lavoz.us.com

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.com / 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.



Friday Sept. 2, 9 pm
Cativos Musical
Banda, Rancheras
& Cumbia

Friday Sept. 9, 9 pm
Estreno Musical
Banda, Rancheras
& Cumbia

Friday Sept. 16, 9 pm
**Mariachi Caporales
& Banda Pacifica**

Friday Sept. 23 9 pm
El Sello de Mexico
Banda, Rancheras
& Cumbia

Friday Sept. 23 9 pm
Royal Musical
Banda, Rancheras
& Cumbia

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

Saturday Sept. 3, 9 pm
Twice as Good
Rock'in Blues

Saturday Sept. 10, 9 pm
Indecisos Musical
Banda, Cumbia,
Rancheras

Saturday Sept. 17, 6 pm
Mayweather vs. Ortiz
Grupo Sorresa
After @ 9 pm

Saturday Sept. 24, 6 pm
UFC 135: Chely y su
Proyecto Norte
After @ 9 pm



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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



Privacidad. Tranquilidad. Perfecto.

Muchas generaciones han sido traídas a este mundo con la guía de personas expertas en este tipo de cuidados, que trabajan en los Centros Familiares de Maternidad de los hospitales Petaluma Valley y Santa Rosa Memorial. Para su total tranquilidad, rodéese de la experiencia clínica de nuestros amables profesionales, todo sin sacrificar la sensación de intimidad del hogar. Nuestras habitaciones privadas cuentan con espacio suficiente para que el papá y otros miembros de la familia puedan visitar cómodamente. Para coordinar un recorrido en uno de nuestros Centros Familiares de Maternidad, por favor llame al (707) 778-2780 para comunicarse con el Petaluma Valley Hospital, o al (707) 522-1544 para comunicarse con el Santa Rosa Memorial Hospital.

Privacy. Peace of mind. Perfect.

Many generations have been guided into this world by the expert caregivers at the Family Birthing Centers at Petaluma Valley and Santa Rosa Memorial Hospitals. For complete peace of mind, surround yourself with the clinical expertise of our compassionate professionals – all without sacrificing the intimate feeling of home. Our private rooms comfortably accommodate fathers and extended families. To arrange a tour at one of our Family Birthing Centers, please call (707) 778-2780 for Petaluma Valley Hospital or (707) 522-1544 for Santa Rosa Memorial Hospital.

Santa Rosa Memorial Hospital
Petaluma Valley Hospital



ST. JOSEPH
HEALTH SYSTEM

StJosephHealth.org

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

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

Android™ desde sólo \$29 al agregar una línea.



Ahorra \$50
Además, obtén un reembolso instantáneo adicional de \$50
\$29
Precio mínimo sugerido \$129. No incluye impuestos sobre las ventas.
AHORRA \$50
en TODOS los teléfonos

HUAWEI M835

Llamadas, mensajes de texto, e Internet ilimitados. Incluye impuestos y cargos normativos.

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

888.8metro8

metropcs.com

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake Real PCS 14913 Lakeshore Dr. Ste. A (707) 994-9700	Healdsburg Reyes Group 1375 Healdsburg Ave. (707) 473-0531	Unlimited Electronics 1643 W. Imola Ave. (707) 254-9400	Metrocell 231 E. N. McDowell Blvd. (707) 762-8882	San Rafael Reyes Group 125 Bellam Blvd. (415) 454-2939	Metrocell 555 Sebastopol Rd. (707) 579-8002	Real PCS - Santa Rosa Plaza 1025 Santa Rosa Plaza (Al lado de Best Buy Mobile) (707) 578-7818	Sebastopol Reyes Group 779 Gravenstein Hwy. South (707) 829-3380
El Sobrante Cellutions Wireless 3550 San Pablo Dam Rd. Ste. A3 (Near Walgreens) (510) 222-6913	Lakeport Real PCS 1206 S. Main St. (707) 263-4500	Novato Golden State Wireless 640 Parker Ave. Ste. A 415-892-3928	Rodeo One Stop Wireless 640 Parker Ave. (510) 245-9988	Santa Rosa Ace Cash Express 2550 Guerneville Rd. Ste. F (707) 528-2274	Metrocell 750 Stony Point Rd. Ste. 150 (707) 566-8188	Reyes Group 1975 Mendocino Ave. (707) 579-6279	Ukiah Real PCS 710 S. State St. Ste. A (707) 462-5222
	Napa Reyes Group 2007 Redwood Rd. (707) 224-1265	Petaluma Digicom Wireless 64 E. Washington St. (707) 762-6969	Rohnert Park Digicom Wireless 6285 Commerce Blvd., Ste. 326 (707) 585-1000	Digicom Wireless 1680 Petaluma Hill Rd. (Adentro de Lola's Market) (707) 568-6969	Real PCS 938 W. College Ave. (707) 570-2344	Reyes Group 3080 Marlow Rd. Ste. A-3 (Rosewood Village centro comercial) (707) 544-1297	
					Real PCS - Coddington Center Mall 359 Coddington Center (707) 578-7505		

Oferta por tiempo limitado, sujeta a cambio. Finaliza el 9/30/11. No se entregan vales. Se puede combinar con otras ofertas de MetroPCS. **Nuevos clientes:** activa 2 o más líneas y recibe un reembolso al instante de hasta \$50 en el segundo y el resto de los teléfonos activados en la cuenta. **Clientes existentes:** agrega una línea adicional y recibe un reembolso al instante de hasta \$50 en cualquier teléfono adicional activado en la cuenta. Los reembolsos no tienen un valor en efectivo. Límite de 4 reembolsos y de 5 líneas por cuenta. No incluye impuestos sobre las ventas. Cobertura y servicios no disponibles en todas partes. Vista metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, áreas de cobertura, capacidades de los teléfonos y restricciones aplicables. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Las marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual relacionada con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Android es una marca comercial de Google Inc.