

¡NO SEA EL VECINO DE SU BARRIO QUE PERMITE EL DESARROLLO DE MOSQUITOS!

Revise diversas áreas alrededor de su casa que pudieran ser contenedores de agua de lluvia durante este invierno.

Ejemplo de fuentes de mosquitos y formas de reducir los mosquitos en su casa.

- FOSAS SÉPTICAS:** Repare las grietas o agujeros sobre las tapas de las fosas. Coloque filtros que permitan la ventilación de las tuberías.
- ESTANQUES, LUGARES DEL JARDÍN DONDE SE ACUMULA AGUA U OTROS ABREVEDEROS:** Coloque peces que se alimentan de mosquitos (disponibles en su distrito local para el control del mosquito).
- BARRILES QUE ACUMULAN EL AGUA DE LA LLUVIA:** Cúbralos con una malla fina.
- TUBERÍAS Y CANALES PARA EL DESAGÜE DE LAS LLUVIAS:** Remueva hojas y otras acumulaciones.
- CONTENEDORES, CARRETIILLAS, JUGUETES, ETC:** Colóquelos "boca abajo" o bien guárdelos en un lugar cubierto durante la época de lluvias.
- BOTES O LANCHAS:** Cúbralos con una lona atada firmemente.
- ACUMULAMIENTO DE AGUA BAJO LA VIVIENDA:** Utilice una bomba de sumidero para succionar el agua acumulada bajo su vivienda y repare cualquier tubería rota.
- ALBERCAS PARA NIÑOS:** Vacíelas y aléjelas del agua de la lluvia.
- BASURA Y OTROS ARTÍCULOS:** Limpie las áreas externas de la vivienda y tire todo lo que sea basura.
- BOTES DE BASURA:** Manténgalos cubiertos con una tapa que cierre con firmeza.
- ALBERCAS Y "HOT TUBS":** Proporcióneles un mantenimiento adecuado. Reporte las albercas o "hot tubs" abandonados a su distrito local para el control del mosquito.



ÁREAS COMUNES EN LAS QUE SE ALOJA EL MOSQUITO EN NUESTROS PATIOS Y JARDINES. Botes o lanchas descubiertas • Botes de basura sin tapadera • Desagües para la lluvia obstruidos • Fuentes y bebederos para aves • Áreas bajas • Cubetas y barriles • Bases para colocar las macetas para plantas • Recipientes con agua para las mascotas • Vagonetas y otros juguetes • Mangueras que gotean agua • Agujeros en los troncos de los árboles • Llantas • Estanques y charcas • Albercas sin mantenimiento

DON'T BE THE NEIGHBORHOOD MOSQUITO BREEDER!

Check for items around your home that may hold rain water this winter.

Examples of mosquito sources AND ways to reduce mosquitoes around your home

- SEPTIC TANKS:** Fix cracks on exposed lids; screen vent pipes.
- PONDS/WATER GARDENS & TROUGHS:** Stock with Mosquito fish (available at your local mosquito control district).
- RAIN BARRELS:** Cover with a fine mesh screen and clean out leaves and debris.
- CONTAINERS, WHEELBARROWS, TOYS, ETC:** Flip upside down or store inside, away from the rain.
- TARPS/BOATS:** Secure tightly so water runs off.
- WATER UNDER HOME:** Use sump pump to remove water and fix broken pipes.
- KIDDIE POOLS:** Dump and store away from rain.
- TRASH/MISCELLANEOUS ITEMS:** Clean yard and dispose of trash.
- GARBAGE CANS:** Keep covered with a secure lid.
- POOLS/HOT TUBS:** Properly maintain and report neglected or dirty pools/hot tubs to your local mosquito control district.

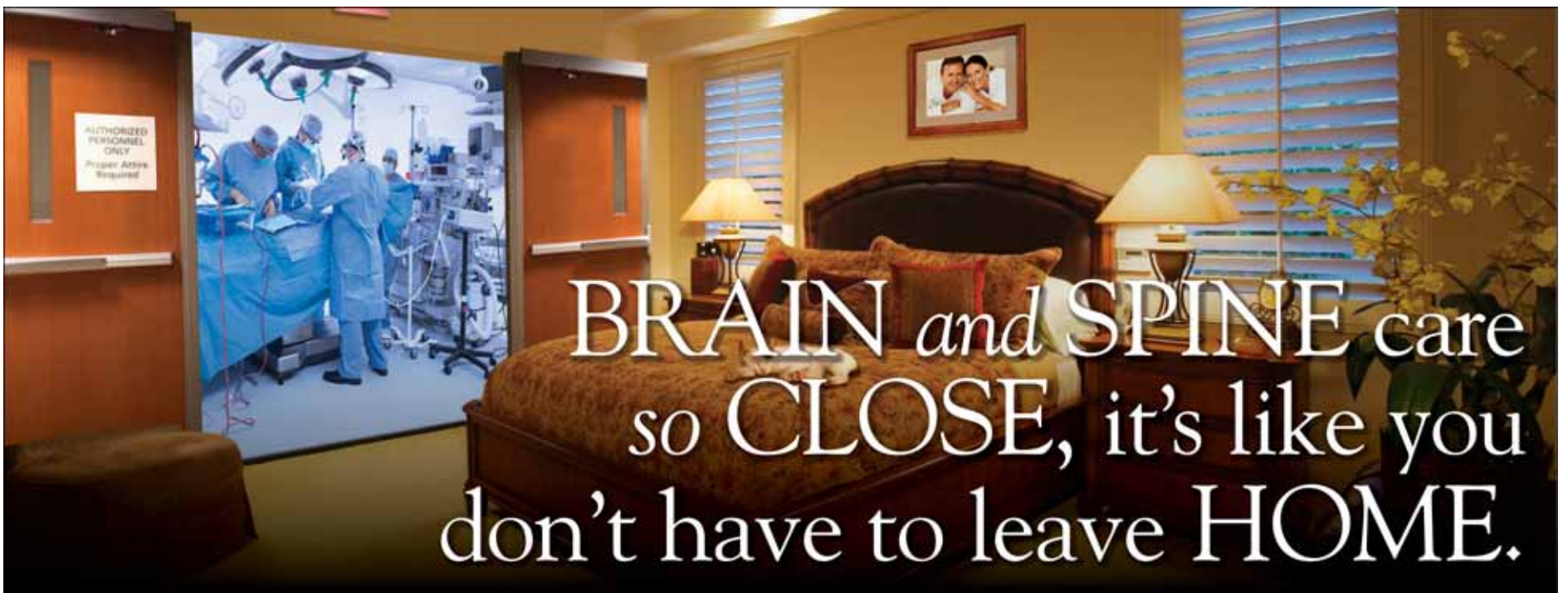
El Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma acabará con sus problemas con el mosquito GRATIS



Para obtener mayor información comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito y Agentes Transmisores de Enfermedades 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.ms mosquito.com



If you or someone you love ever has a neurological or spinal condition, or suffers from a traumatic nervous system injury, world-class care is right here in Napa.

Introducing the new Queen of the Valley Peggy Herman Neuroscience Center. The Center includes a collaboration with the UCSF Department of Neurological Surgery at UCSF Medical Center, which ranks among the top five neurology and neurosurgery programs in the nation and "Best in the West" (by U.S. News & World Report).

The Center treats patients suffering from neurological conditions such as tumors, spinal lesions, peripheral nerve disorders, many cerebrovascular disorders, acute and chronic pain syndromes, and the majority of brain and spinal injuries.

To learn more, visit www.thequeen.org/neuro.

Peggy Herman Neuroscience Center



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

www.thequeen.org



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

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

Indiscutiblemente, Carlos Santana es el guitarrista más famoso surgido de México. El peculiar sonido de Santana ha atraído a un sinnúmero de admiradores durante décadas. De alguna forma, sus raíces latinas se sienten en la forma en que el interpreta el rock, los blues y hasta el jazz. La música resultante es usualmente vigorosa, espiritual e inmensamente popular. Santana ha estado tocando guitarra desde que era un niño que crecía en la ciudad de Tijuana, en México. Santana nació en Autlán de Navarro, en México; cuando contaba con ocho años de edad se mudó a la ciudad fronteriza de Tijuana. De adolescente, Santana solía tocar en los clubes de las calles de Tijuana. El padre de Santana era un violinista profesional quien a principios de la década de 1960 se mudó a San Francisco buscando empleo.

Santana estuvo trabajando durante años lavando platos en un café. Durante esta época, Santana también tocaba en las calles y fue testigo de primera mano del movimiento musical de los sesenta. En 1966, inició la *Santana Blues Band* (que pronto sería conocido como Santana), con otros dos músicos de la calle; Greg Rolie y David Brown. Su música engendró seguidores en forma inmediata. Su presentación en Woodstock, en 1969, les ayudó a firmar un contrato con la compañía discquera Columbia Records. Su primer sencillo "Evil Ways" del álbum *Santana* (1969) alcanzó un puesto dentro de los primeros diez de la lista de éxitos de Billboard por más de dos años y vendió más de cuatro millones de copias. Sus álbumes *Abraxas* (1970), *Santana III* (1971), y *Caravanserai* (1972) también fueron estruendosos éxitos. La banda ya no se encuentra asociada con Rolie, ni con Brown. Carlos se desilusionó por los obvios tintes de drogas contenidos en el escenario musical y buscó una guía espiritual. Carlos Santana contrajo nupcias con Deborah en 1973. Tuvieron tres hijos.

Santana se dedicó a grabar discos y realizar presentaciones con diversos músicos. Sacó al mercado álbumes de gran éxito en las décadas de 1980 y 1990, pero fue a principios del año 2000 cuando Santana experimentó un extraordinario regreso con *Supernatural* y su enorme éxito "Smooth". Durante ese año, Santana fue nominado con nueve premios Grammy y los obtuvo. Santana recibió un *Lifetime Achievement Award* (Premio de por Vida) en el Premio Billboard a la Música Latina en el año de 2009. Santana dedica gran parte de su tiempo trabajando para la Fundación Milagro y en honor a esta loable actividad y a sus logros musicales, fue recientemente homenajeado a través de la asignación de su nombre a una escuela primaria ubicada en Los Ángeles. Ésta es la "Academia de Artes Carlos Santana" ubicada en el valle de San Fernando.

Carlos Santana y su esposa, con quien estuvo casado por 34 años, se divorciaron en el 2007. Él se volvió a casar el año pasado con la baterista Cindy Blackman. (July 20, 1947 –)



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.

Carlos Santana is inarguably the most famous guitarist to come out of Mexico. The unique sound he created has attracted fans for decades. Somehow, his Latin roots weave their way into rock, blues and even jazz. The resulting music is usually lusty and soulful and immensely popular. Santana has been playing guitar since he was a child growing up in Tijuana, Mexico. He was born in Autlán de Navarro, Mexico and moved at the age of eight to the border town. As a teenager, he played in strip clubs. Santana's father was a professional violinist who in the early 1960's moved the family to San Francisco to seek employment.

Santana found worked for years as a dishwasher in a diner. During this time, he also played on the streets and witnessed the sixties music movement first-hand. In 1966, he started the *Santana Blues Band* (soon to be known as Santana), with two other street musicians; Greg Rolie and David Brown. Their music engendered an immediate following. Their performance at Woodstock in 1969, helped them land a recording contract with Columbia Records. Their first single, "Evil Ways" from the album *Santana* (1969) reached the Top 10 on the Billboard chart for more than 2 years and sold over 4 million copies. Their albums *Abraxas* (1970), *Santana III* (1971), and *Caravanserai* (1972) were wildly successful as well. The band is no longer associated with Rolie and Brown. Carlos became disillusioned with the drug-tainted music scene and sought spiritual guidance. Carlos Santana married his wife, Deborah in 1973. Together they have 3 children.

Santana moved on to record and perform with a number of musicians. He released more successful albums in the 1980's and 1990's but in early 2000, he experienced a remarkable comeback with *Supernatural* and its huge hit "Smooth". That year, Santana was nominated for nine Grammy Awards and won in every category. Santana received a Lifetime Achievement Award at the Billboard Latin Music Awards in 2009. Santana works a lot with the Milagro Foundation and in honor of this and his musical achievements, was recently honored by having a Los Angeles Elementary school named after him. The "Carlos Santana Arts Academy" in San Fernando Valley.

Carlos Santana and his wife of 34 years, Deborah, filed for divorce in 2007. Santana was remarried last December to drummer Cindy Blackman. (July 20, 1947 –)

Inmigración • Immigration

¿CÓMO CONSIGO MI GREEN CARD SI CONTRAIGO MATRIMONIO CON UN CIUDADANO ESTADOUNIDENSE?

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

Bajo la ley actual, una persona que entró a este país con una visa válida puede solicitar la residencia permanente si contrae matrimonio con un ciudadano norteamericano. Si la persona vino a los Estados Unidos con una visa de prometido, debe contraer matrimonio con la persona que patrocinó la visa durante los siguientes 90 días de haber entrado al país, para poder solicitar el ajuste de estatus a residente permanente en este país. Todas las demás personas pueden solicitar el ajuste de estatus a residente permanente de este país basándose en el matrimonio con un ciudadano estadounidense, siempre y cuando hayan entrado a los Estados Unidos con una visa válida y no hayan cometido un crimen o algún otro acto que los haga inelegibles.

Asimismo, las personas que cumplen con los requisitos de una sección especial de la ley llamada Sección 245i también pueden solicitar dentro de los Estados Unidos para una visa basada en el matrimonio, inclusive si ingresaron al país sin visa. Solamente se usa la sección 245i cuando un familiar o empleador ha presentado una solicitud para patrocinar su residencia permanente antes del 30 de abril de 2001. Muchas personas que han sido patrocinados por sus padres o hermanos y han esperado muchos años para que su caso sea "vigente" pueden, mejor, aplicar a través de un cónyuge estadounidense bajo la Sección 245i (Sin embargo, es muy importante conseguir buen consejo legal antes de solicitar para asegurarse de ser elegible).

Existen muchas formas y documentos necesarios para solicitar a través de una petición de matrimonio, incluyendo fotos, registros de nacimiento y matrimonio y otras formas de inmigración. Generalmente sólo toma cuatro meses el terminar el proceso de ajuste de estatus. Al finalizar el proceso de solicitud hay una entrevista a la que ambos cónyuges deben asistir.

A fin de probar en la entrevista que el matrimonio es válido, es necesario proveer cierta documentación. Esto incluye registros financieros, tales como contratos de arrendamiento con el nombre de ambos cónyuges, estados de cuenta bancarios conjuntos, tarjetas de crédito conjuntos, recibos de pago de servicios y cualquier otra evidencia que demuestre que la pareja está viviendo junta. También son muy útiles las fotos que muestren a la pareja, incluyendo fotos de la boda. Otros documentos personales como correspondencia previa a la boda, o inclusive recuerdos personales pueden ser útiles para mostrar a los agentes de inmigración.

Usualmente, la entrevista dura aproximadamente una hora, o menos, y busca determinar si el matrimonio es legítimo o no. Si hay alguna duda significativa acerca de la veracidad del matrimonio, se requiere que los solicitantes regresen a una segunda entrevista, mucho más intensiva. En esta segunda entrevista los cónyuges son separados e interrogados con mayor detenimiento por oficiales entrenados.

Si el oficial está convencido de que es un matrimonio de buena fe, y todos los demás requisitos para la residencia permanente se cumplen, el ajuste de estatus es aprobado. Si el matrimonio tiene menos de dos años, se le da al inmigrante residencia permanente *condicional*. Este estatus le da al inmigrante los mismos derechos que a un residente permanente, con la excepción de que expira después de 24 meses.

Dos años después del otorgamiento de la residencia permanente condicional, una nueva solicitud debe ser presentada al servicio de inmigración, demostrando que el matrimonio aún existe.

Para aquellas personas que entraron al país sin una visa y no pueden solicitar el ajuste de estatus dentro de EEUU bajo el 245i, existe la posibilidad de aplicar en el Consulado de Estados Unidos en México, y solicitar un perdón por la penalidad de haber estado en este país ilegalmente. El artículo que presenté en la edición del mes pasado cubrió este proceso.

HOW DO I GET MY GREEN CARD IF I MARRY A U.S. CITIZEN?

By Christopher A. Kerosky, Esq.

Under present law, a person who came to this country on a valid visa can apply for permanent residency if they marry a US citizen. If the person came to the US on a fiancée visa, they must marry within 90 days to the person who sponsored their visa in order to qualify for adjustment of status to permanent residence in this country. All other persons can apply for adjustment of status to permanent resident in this country based upon marriage to a U.S. citizen, as long as they entered the United States on a valid visa and have not committed a crime or some other act which makes them ineligible.

Also persons who qualify for a special law called Section 245i can also file for a green card here in the U.S. based on marriage – even if they came here without a visa. You only qualify for Section 245i if you had a family member or employer file to sponsor you for permanent residence before April 30, 2001. Many persons who have been sponsored by parents or siblings and have been waiting many years for their case to be "current" can file instead through a U.S citizen spouse under Section 245i. (However, it is very important to get good legal advice before filing to make sure you are eligible.)

There are many necessary forms and documents to submit with the marriage petition, including photos, birth and marriage records and other immigration forms. It generally takes only four months to finish the adjustment of status process. There is an interview at the end of the application process, which both spouses must attend.

In order to prove that the marriage is valid at the interview, it is necessary to provide certain documentation. This includes financial records such as leases with both spouses names, joint bank account statements, joint credit cards, utility bills and other evidence that the couple is living together. It is also helpful to bring photographs of the couple together, including photos of the wedding. Other personal documents such as correspondence before marriage or even personal mementos can be helpful to show the immigration officer.

The interviews generally last approximately one hour or less and are intended to determine whether the marriage is legitimate or not. If there is any significant doubt about whether the marriage is real, the applicants are required to come for a second, more intensive interview. In these second interviews, the spouses are separated and questioned at greater length by trained officers.

If the officer is satisfied the marriage is bona fide, and all other requirements for permanent residence are met, the adjustment of status application is approved. If the marriage is less than two years old, the immigrant is given *conditional* permanent residence. This status gives the immigrant all the same rights as a permanent resident except that it expires after 24 months. Two years after the granting of conditional permanent residence, a new application must be submitted to the immigration service, documenting that the marriage still exists.

For those persons who came here without a visa and do not qualify to change their status here under 245i, there is a possibility to apply at the U.S. Consulate in Mexico, and request a pardon of the penalty for being here illegally. My article in last month's edition covered this process.

Spanish and English Classes Available at Lingua Franca Academy
www.linguafranca-academy.com 707 331-4161

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

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

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

**Domingos de Diversión
de Otoño en las Máquinas
Tragamonedasday
Octubre -
Noviembre**

**Juega y gana tu parte de los
\$50,000**

**Todos los domingos
del 2 de octubre
al 27 de noviembre**

El registro comienza a las 5:30pm

**RIVER ROCK
CASINO**

www.riverrockcasino.com 707.857.2777/877.883.7777
Autopista 101 N hasta la salida de Geyserville.
Vuelta a la izquierda sobre la autopista 128 E

El Liderazgo • Leadership

**EL LIDERAZGO
COMUNITARIO Y HUMANISTA**

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



Foto de **Noris** de/Photo of
Noris by **Ruth González**

El liderazgo es uno de los fenómenos sociales que ha existido desde el principio de la gestación de la vida en el planeta. En los seres humanos este fenómeno sucede con características similares a la naturaleza, donde se dan cambios radicales en el organismo cuando surge una nueva especie vegetal o animal.

Estas personas se pueden llamar "catalizadoras" porque provocan cambios con sus ideas, sus acciones y la visión que tienen de la existencia de donde han elaborado una filosofía personal. Cuando las condiciones son apropiadas y las comunidades crean espacios donde cada quien empieza a expresarse y a intercambiar ideas se generan interconexiones donde se puede empezar a gestar las características naturales de liderazgo.

La idea de liderazgo que hemos adquirido por muchos años es la idea de un líder que está ubicado en la parte más alta de la pirámide, es quien tiene de todo, más poder, más dinero, más fuerza y es quien tiene la última palabra, es el jefe o la jefa. Creemos que los líderes son lo que tienen personas por debajo de ellos para que les sirvan y que todo el mundo debe hacer lo que ellos digan y ellos tienen la última palabra. Este modelo de liderazgo es una distorsión. Hemos confundido dictadores con verdaderos líderes y al seguirlos y apoyarlos hemos creado mucho sufrimiento en el planeta.

Es cierto que entre los animales el más fuerte gana o el pez más grande se come al más pequeño, pero este viejo modelo en los seres humanos ha dejado de dar resultados efectivos, es urgente que se restablezca el verdadero sentido de liderazgo y empecemos a entender el liderazgo desde una perspectiva comunitaria y humanista.

"En la nueva época de la historia humana el líder es un portador de los valores humanista de unidad, solidaridad y de servicio y en este sentido todos debemos ser líderes en cada momento de la vida". Esto significa que si observamos cuidadosamente, cada ser humano está transmitiendo sus valores, ya sea como padre, madre, hermano mayor, educador, como trabajador y hasta como estudiante.

La corriente humanista es aquella que realmente tiene al ser humano al centro de su filosofía, al ser humano en su totalidad con todos sus aspectos, físico, mental, emocional y espiritual. El verdadero liderazgo es aquel fundado profundamente en la concepción de que un ser humano no sólo necesita comida y techo, sino que necesita desarrollarse mentalmente, intelectualmente, que necesita desarrollar su inteligencia emocional y finalmente ¡florecer como un ser espiritual para poder servir a los demás realmente!

Escuche nuestro programa Nueva Vida todos los viernes de 1 PM a 2 PM en KSVY 91.3

**COMMUNITY
LEADERSHIP AND
HUMANISM**

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

Leadership is a social phenomena that has existed since the beginning of life on the planet. In humans, this phenomenon occurs with similar characteristics to nature, where there are radical changes in the body when a new species of plant or animal surges.

People who are leaders can be called "catalysts" because they provoke changes with their ideas, their actions, and the vision they have of an existence from which they have developed a personal philosophy. When conditions are appropriate and communities create spaces where everyone can express and exchange ideas then interconnections are generated and the natural characteristics of leadership begin to emerge.

The idea of leadership that we've consumed for many years is one of a leader who sits on the highest part of the pyramid and has everything. They have more money, more power, the last word and are in charge. We believe that leaders have people to serve them and that everyone should do what they say and they should have the last word. This leadership model is a distortion. We've confused dictators with real leaders and by following and supporting them we've created much suffering in the world.

It is true that among creatures in the animal kingdom, the strongest wins and the larger fish eats the smaller but the use of this old model in humans has failed to give effective results. It is urgent to restore the true meaning of leadership and begin to understand leadership from a community perspective, and as humanists.

"In this new era of human history, a leader is a carrier of humanistic values such as unity, solidarity and service and in this sense we must all be leaders in every moment of life." This means that if we look carefully every human being is transmitting their values either as father / mother, brother, teacher, as a worker / and even as a student.

The humanist is one who really has the human being at the center of his philosophy, the human being in its entirety with all its aspects; physical, mental, emotional and spiritual. True leadership is deeply founded in the idea that a human does not just need food and shelter, but needs to grow mentally, intellectually, develop emotional intelligence and ultimately thrive as a spiritual being in order to truly serve.

¡Vuelos sin escalas en Alaska Airlines

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle!
Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web alaskaair.com o comuníquese al 1-800-252-7522 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.

Fly Nonstop on Alaska Airlines

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit alaskaair.com or call 1-800-252-7522 for schedules and tickets.



Charles M. Schulz - Sonoma County Airport (STS)
Santa Rosa, CA • (707) 565-7243
sonomacountyairport.org



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



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

NIÑOS SANOS Y SALVOS EN HALLOWEEN

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

Pregunta una madre de niños de 3, 5, y 8 años: *Trato de que mis hijos tengan un Halloween especial, pero también quiero que estén sanos y que no se conviertan en adictos a los dulces. Se me dificulta balancear estos valores en Halloween. ¿Pueden ayudarnos?*

Respuesta: Una meta de la crianza infantil es hallar el justo medio al establecer límites. Es importante que los niños se diviertan, además es responsabilidad de sus padres el fijar normas y el comunicarles valores que los mantendrán sanos y salvos.

Sus hijos pueden disfrutar un Halloween emocionante y memorable y a la vez aprender buenos modales, ejercitarse caminando de puerta a puerta y evitando las caries dentales. Desde que son pequeños, usted puede enseñar a sus hijos a decir "Happy Halloween" cuando les abren la puerta, y "Gracias" cuando reciben los regalitos. Los niños a menudo se asombran al recibir dulces de los vecinos y se emocionan al disfrazarse con familiares y amistades. Después, gozan en casa contando, intercambiando y compartiendo los tesoros que recogieron.

HE AQUÍ ALGUNOS EJEMPLOS DE LÍMITES PARA HALLOWEEN:

- Decirle a sus niños que pueden comer tantos dulces como gusten por **par de días**, y lo que sobra es regalado o desechado. Los dentistas recomiendan que los niños no coman muchos dulces durante muchas semanas.
- Permitirles comer un límite de **diez dulces** el día de Halloween, y el resto de la semana uno o dos dulces al día.
- En lugar de establecer límites en la cantidad de dulces que los niños comen, prohibir que los dulces se guarden en el dormitorio de los niños. Ponerlos en un área común para el **consumo de todos** en el hogar.
- Permitir que los niños coman algunos dulces y que entreguen el resto a los padres como **intercambio por un premio pequeño o un paseo divertido**.
- En vez de salir a pedir dulces, hacer o asistir a una **fiesta de disfraces** la noche de Halloween.

Asegúrese de discutir las reglas con los niños con anticipación, para así evitar sorpresas que arruinen la diversión. Establezca los límites según la edad, temperamento, salud de sus hijos y los valores suyos. Una vez marcados los límites, prepárese para responder a los niños voluntariosos quienes intentarán modificarlos. Cuando sus niños pidan más dulces de lo acordado, o lloren para quedarse despiertos más tarde, mantenga la calma. En lugar de enojarse o gritar, recuérdelos las reglas y respire profundamente. Hágales saber que usted entiende su sentir, pero que las reglas han de cumplirse y que mañana será otro día.

Diviértase con sus niños y no los pierda de vista cuando salgan al mundo de los fantasmas. A los más pequeños pueda asustarles salir de casa, así que haga planes para que otro adulto permanezca en el hogar.

Para información e inspiración, sintonice "Nuestros Niños," Domingos a las 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM y KBBF 89.1FM, y "Childhood Matters," Domingos a las 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM y cuando guste en nuestros sitios de Internet, www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org.

HAVE A HEALTHY AND HAPPY HALLOWEEN

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



Rona Renner, RN

Question from a mom with children ages 3, 5, and 8: *I try to make Halloween special for my children, but I also want them to be healthy, and not to be greedy and grabby. I find Halloween challenging trying to balance these values. Can you help?*

Answer: One goal in raising children is to move to middle ground parenting when setting limits. It's important that children have fun and be creative, and it's up to parents to set guidelines and communicate values to keep them safe and healthy.

Your children can have an exciting and memorable Halloween while learning some manners, getting lots of exercise walking door-to-door, and keeping cavities at bay. Starting at a young age you can teach children to say "Happy Halloween" as a person opens the door and to say "Thank you" when they get a treat. Children are often amazed that neighbors give them candy, and are excited about dressing up with family or friends. Afterwards, kids love coming back home to count, exchange, and share their treasures.

HERE ARE SOME WAYS PARENTS SET LIMITS ON HALLOWEEN:

- Tell your children that they can eat as much candy as they want for **three days**, and then whatever is left is given or thrown away. Most dentists suggest that you not spread the candy eating out over many weeks.
- Let them **eat ten pieces** on Halloween and then one or two pieces each day for a week.
- Some parents don't set any limits on how much candy can be eaten, but they don't let the candy stay in a child's bedroom. It gets put in a **bowl for everyone** in the family to eat.
- You can let your children eat some and then turn the rest into mom or dad in **exchange for a small prize or fun night out**.
- Some families don't go trick-or-treating but have a fun **Halloween party** instead.

Be sure to discuss the rules ahead of time to avoid surprises that will ruin the fun. How you set limits will be based on your child's age, temperament, health, and your values. Once you set the limits, beware of strong-willed children who will try and talk you out of them. When your children beg for more sweets or cry to stay up late, just stay calm. Instead of getting angry or yelling, remind them of the limits and take a deep breath. Let them know that you understand, but the rules are the rules and tomorrow is another day.

Have fun with your kids and stay close to them as they venture out into the world of goblins and ghosts. Young children may be too afraid to go out on Halloween, so be sure there is an extra adult who can stay home.

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.

LOS BENEFICIOS Y EL PLACER DE HABLAR CON SU BEBÉ

Por David Anglada-Figueroa, PsyD

psicólogo clínico licenciado centros de salud comunitarios de santa rosa

Quando mi bebé, Ariana, nació y tuve que cortar su cordón umbilical, me acerqué a su cara y le hablé. Su ojos se abrieron, paró de llorar por algunos segundos, supe que reconoció mi voz. Esta maravillosa experiencia fue el resultado de hablar con ella, cuando aún se encontraba en el vientre de su madre. Yo siempre invito tanto a las madres como a los padres a que hablen con sus bebés, diversas investigaciones y mi experiencia han demostrado los beneficios por hablarles desde que son procreados.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLARLE AL BEBÉ?

La forma más simple y poderosa de ayudar a que su bebé desarrolle sus habilidades de pensamiento y establecimiento de relaciones es a través del habla. Mucho antes de que su bebé pueda hablarle, cuando usted le habla:

- Estimula las células de su cerebro para formar más conexiones, lo cual lo hace más inteligente. Al tocar a su bebé cuando le habla, su cerebro crece cada vez más.
- Ayuda a incrementar su lenguaje, su vocabulario y las habilidades de comunicación necesarias en la escuela y en la vida.
- Los bebés aprenden habilidades auditivas, de atención, de retención y visuales/espaciales.
- Los bebés aprenden de sus propias emociones, tales como la felicidad, las sorpresas, la curiosidad, el enojo y la tristeza. Cuando usted dice: "¡Ah, estás triste! su infante empieza a comprender lo que significan las conocidas "emociones negativas" en una forma positiva que les permitirá expresar estas emociones en forma apropiada en el futuro. Por ejemplo, un niño que puede decir "Estoy enojado contigo" es un niño que probablemente no golpeará a otros.

DESARROLLANDO UNA RELACIÓN POSITIVA CON SU BEBÉ Y SUS NIÑOS

Además de jugar, el hablar con los bebés y los niños es la forma más efectiva de desarrollar una relación saludable con ellos. El simplemente hablar con sus infantes los ayuda a formarse en niños obedientes, disciplinados, curiosos e inteligentes. Diversas investigaciones demuestran que los niños con problemas de conducta usualmente se comportan significativamente mejor si los padres dedican cierta cantidad de minutos al día hablando y jugando con ellos — mostrando interés en lo que al niño le gusta hacer.

¿CÓMO HABLARLE A UN BEBÉ?

Inicie hablando con su bebé antes de que nazca. Debido a que los infantes no pueden responder a la conversación, algunos padres de familia piensan que el hablar con sus bebés no es necesario. Pero los bebés no pueden aprender a hablar si no hablan con ellos. Sin su ayuda, los bebés pudieran desarrollar retraso en el habla o bien un vocabulario pobre. Los bebés no sólo quieren escucharlo hablar, necesitan escuchar.

Mire la cara de su bebé y tóquela mientras usted le habla. A continuación se presentan algunas sugerencias:

- Diga a los bebés lo que está viendo: "Mira — un plátano amarillo".
- Haga uso de diferentes tonos de voz para expresar diferentes emociones.
- Responda a las emociones del bebé nombrándolas: "¡Te ves muy enojado!".
- Describa lo que está haciendo el bebé: "¡Estás chupando tu piel!" o bien "¡Estás riendo!". Mientras más lo haga ¡Más les gusta a ellos!

El Dr. David Anglada-Figueroa es un psicólogo clínico con una pasión 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 un 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/madres. "Dé La Mano" es un proyecto de Primeros 5 del Condado de Sonoma. Para más información visita delamanoprimeros5.org.

BENEFITS AND JOYS OF TALKING TO YOUR BABY

By David Anglada-Figueroa, PsyD

licensed clinical psychologist santa rosa community health ctrs

When my baby Ariana was born and I got to cut the umbilical cord, I came very close to her face and talked to her. Her eyes widened, she stopped crying for a few seconds, and I knew that she recognized my voice. That wonderful experience was the result of months of me talking to her in her mommy's belly. I encourage both moms and dads to speak out loud to babies, as research and my experience have shown the benefits of talking to babies from the beginning.

WHY TALK TO A BABY?

The most basic and powerful way to help your baby develop thinking and relationship skills is through talking. Long before babies can talk back to you, when you talk to them:

- You stimulate their brain cells to form more connections and they get smarter. By touching your baby when you talk with him, his brain grows even more.
- You help increase language, vocabulary, and communication skills necessary in school and life.
- Babies learn listening, attention, memory, and visual-spatial skills.
- Babies learn about their own emotions, such as happiness, surprise, curiosity, anger, and sadness. When you say: "Oh, you are sad!" infants begin to understand the so-called "negative emotions" in a positive way that will allow them to express these emotions appropriately in the future. For example, a child who can say "I'm angry with you" is a child who probably won't hit others.

DEVELOPING A POSITIVE RELATIONSHIP WITH YOUR BABY AND CHILDREN

Along with playing, talking with babies and children is the most effective way of developing a healthy relationship with them. Simply talking with your infants helps them grow to be obedient, disciplined, curious, and smart children. Research shows that children with behavioral problems usually get significantly better if parents devote several minutes per day to talking and playing with them—showing interest in what the child likes to do.

HOW DO YOU TALK TO A BABY?

Start talking to your baby even before she is born. Since infants can't talk back, some parents think that talking to their babies is not necessary. But babies can't learn to talk if you don't talk to them. Without your help, they may develop speech delays or vocabulary gaps. Babies not only want to hear you talk, they need to hear it. Look at your baby's face and touch her while you speak. Here are a few hints:

- Tell babies what they see: "Look—a yellow banana."
- Use different tones of voice to express different emotions.
- Respond to baby's emotions by naming them: "You look so angry!"
- Describe what baby is doing: "You are sucking your foot!" or "You are laughing!" The more you do it, the more they love it!

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

Santa Rosa Junior College y el Club Santa Rosa "Sunrise" Rotary presentan:

CLÍNICA DENTAL
(Limpiezas y evaluaciones dentales)
Para Niños y niñas entre los 4 y 16 años de edad

Domingo 16 de Octubre de las 9:00AM a 1:00PM
En el Santa Rosa Junior College Edificio "Race" Primer Piso
En la calle "Elliot" enfrente del semáforo.

ESTACIONAMIENTO GRATUITO! Parking lot E
Atrás del edificio "Race"
Solo \$10 por familia
Llame al 707.527.4949 para hacer una cita hoy!

DENTAL CLINIC
(Cleaning, education, check-ups & referrals to fix teeth) For Kids and Young Teens (4 – 16 years old)
Sunday, October 16th 9:00am – 1:00pm
Santa Rosa Junior College Health Sciences, Race Building on Elliot Avenue across from the library
FREE PARKING – Parking lot E
\$10 per Family

EXAMENES A BAJO COSTO POR LA UNIVERSIDAD DE SONOMA, POR EL PROGRAMA DE ENFERMERAS FNP. Exámenes completo de una hora para los de buen salud, para adultos y jóvenes. Ideal para exámenes de trabajo, deportes, escolares y los del requeridos por el Departamento de Vehículos (DMV). No hay requisitos de ingreso: **Exámenes completos: \$30; Exámenes de DMV: \$60; Exámenes Femeninos: \$45; Exámenes de Colesterol: \$25; Exámenes del oído: gratis**

Se citan los Miércoles y Viernes empezando el 5 de octubre hasta el 2 de diciembre, 2011. Favor de llamar **707 664.2466**

LOW COST PHYSICALS by SONOMA STATE UNIVERSITY'S FAMILY NURSE PRACTITIONER (FNP) PROGRAM. **Complete physical exams for well adults & children.** Appointments available Wednesdays & Fridays starting October 5, 2011. No income requirements! Low cost physical exams include: Female annual exam (PAP lab Fee Extra); Male yearly physical; Pre-employment physical; Sports physical; Camp physical; Pre-school & School age Well Child check **Department of Motor Vehicle (DMV) exam: \$60; Physical Exams: \$30; Additional fees: Pap Lab, \$45; Cholesterol Tests \$25; Hearing & Vision Tests: Free** Hemoglobin & Glucose Test by request
Call Today **707 664.2466**
**Exams conducted by FNP students with faculty supervision.*

Salud • Health

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

UN BUEN TRAGO DE AGUA

¡Ahora cerca de tu escuela!

Por Chris Bekins

depto. salud del condado de sonoma

El agua es uno de los líquidos más saludables disponibles para los residentes del condado de Sonoma. Alimenta nuestro cuerpo, tiene cero calorías y cuando tomamos agua de la llave nos cuesta muy poco. Además, los expertos en nutrición dicen que los niños que beben suficiente agua pueden desarrollarse mejor en el salón de clase y tener una mejor salud.

Los estudios demuestran que los niños que beben agua durante el día tienen menos problemas con su peso y los niños con sobrepeso pueden alcanzar un peso saludable con el tiempo si reemplazan las bebidas azucaradas por agua. Ciertas investigaciones han demostrado que los niños tomarían más agua si ellos tuvieran un lugar disponible y gratuito.

Una encuesta reciente demostró que las fuentes de agua en las escuelas del condado de Sonoma y otros condados vecinos estaban en malas condiciones o que no servían. La encuesta hecha por los miembros de Nutrición y Colaboración del Bienestar en la Costa del Norte (Northcoast Nutrition and Fitness Collaborative) encontró que las botellas de agua se venden hasta por \$1 en muchas escuelas. Los estudiantes han reportado que esta razón hace difícil el escoger entre agua, gaseosas (soda) y otras bebidas azucaradas y altas en calorías.

Estas noticias son preocupantes porque los niños que regularmente toman gaseosas, o bebidas para dar energía (energy drinks) y otras bebidas azucaradas desarrollan hábitos nutritivos negativos e incrementan el riesgo de obesidad. Esto se relaciona también a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Bajo una nueva ley del Estado, las escuelas públicas de California han estado tratando este problema al proveer agua gratis para tomar a la hora del almuerzo (lunch). Algunas escuelas proveen garrafones de agua de la llave con vasitos desechables en los lugares donde se sirve la comida, mientras otras escuelas están instalando estaciones donde el agua es filtrada y fría.

En el condado de Sonoma, el distrito de Bellevue ya ha instalado estaciones para tomar agua en los lugares asignados para comer. Como son las escuelas primarias de Taylor Mountain, Kawana, Meadow View y Bellevue a partir de que pasó la ley en enero. Las estaciones consisten en llaves altas instaladas en las preexistentes fuentes de agua. Las llaves les facilitan a los niños llenar sus botellas personales o vasitos desechables que provee la escuela con agua de la llave segura de tomar. El agua es esencial para nuestra salud. Invite a los niños a tomar agua en la casa y en la escuela, en vez de bebidas azucaradas y altas en calorías; esto será un impacto positivo en sus vidas. Para más información de cómo limitar bebidas azucaradas y otras comidas visítenos al www.campeonesdelcambio.net y también www.choosemyplate.gov/sp-index.html

A GOOD DRINK OF WATER

Now at a school near you!

By Chris Bekins

sonoma county department of health services

Water is one of the healthiest drinks available to Sonoma County residents. It nourishes our bodies, has zero calories, and when we drink it from the tap, costs very little. In addition, nutrition experts tell us that children who drink plenty of water may perform better in the classroom and have better health.

Studies show that children who drink water throughout the day are less likely to struggle with their weight, and children who are overweight may reach a healthy weight over time if they replace sugary drinks with water. Research also shows children will drink more water if they have a clean, free source of water.

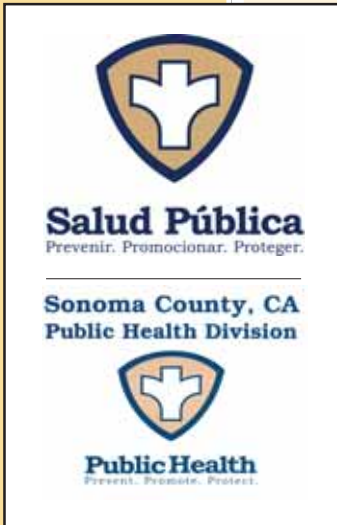
A recent survey of drinking water options at schools in Sonoma and neighboring counties found that some campus drinking fountains were either unappealing or did not work. The survey, done by members of the Northcoast Nutrition and Fitness Collaborative, also found that bottled water sold for as much as \$1 at many schools. Students reported that these issues made it hard to choose water over soda, sports drinks or other sugary, high-calorie drinks.

This was troubling news because children who regularly drink sodas, energy drinks and other sugar-sweetened beverages build negative nutrition habits and increase their risk for obesity and related chronic diseases like Type 2 diabetes and heart disease.

Under a new state law, however, California public schools are beginning to address these issues by providing fresh, free drinking water at lunch time. Some schools are providing jugs of tap water and disposable cups in lunch rooms, while other schools are installing stations that dispense filtered, chilled water.

In Sonoma County, the Bellevue Union School District began

installing water "stations" in its lunch rooms at Taylor Mountain, Kawana, Meadow View and Bellevue elementary schools soon after the law went into effect in January. The stations consist of tall faucets installed on existing water fountains. The faucets make it much easier for children to fill personal water bottles or paper cups provided by the schools with safe, drinkable tap water. Water is essential to our health. Encouraging children to drink water at home and school instead of sugary, high-calorie drinks can have a positive impact on their lives. For more information about limiting sugary drinks and foods, visit www.campeonesdelcambio.net and www.choosemyplate.gov/sp-index.html



HALLOWEEN TRICK OR TREAT:

AN OFFER YOU CAN'T REFUSE. *Bon Jour my friends, we already are in October! In this special month we celebrate the harvest and have fun at Halloween.* I have noticed that many children here in America have become better informed and they know that too many candies cause damage to the teeth and put them at risk for being overweight. But, what can we do to "trick or treat" on Halloween? That was the question many parents and children asked me.... *Sacre bleu!* Honestly, I did not know what to say.

Then I met Eréndira Olivas, from LIFT/Levantate, we were both at a meeting and I dared to ask her that question. Eréndira said with a smile: "don't you worry chef, that's not a problem" children can have fun without eating too much sugar. If adults want to make a real "treat" for the children they can replace candies with small boxes with raisins, dates, tangerines, small apples, jumping ropes, etc... that's the real good deal... I was amazed at this wise woman and I wanted to know more about LIFT/Levantate. Eréndira replied: LIFT/Levantate is a non profit organization that works to help families learn life skills and healthy ways to stay fit without spending a fortune. *Oui. Oui!* she already made a sale with me. I said "I want to join LIFT/Levantate." "Yes", she said, "everyone is welcome and the best part is that our program is free"... *Oui, Oui,* that's my price, I thought. **This Halloween, let's treat our children and add healthy items inside their bags.** For more ideas or information contact Eréndira Olivas at 415.507.1564 or erendiraolivas@liftforteens.org

APPLE RAISIN GRAHAMS

Makes two servings, preparation time: 10 minutes.

1 tablespoon lowfat cream cheese

1/2 cup raisins

1 cup finely chopped apple (about 1 small apple)

pinch of cinnamon

2 whole plain graham crackers.

Mix together cream cheese, raisins, apple, and cinnamon in a small bowl. Put mixture on graham crackers. Serve.

MANZANA Y PASAS CON GALLETAS GRAHAM

Rinde dos porciones, tiempo de preparación 10 min.

1 cucharada de queso crema bajo en grasa

1/2 taza de pasas

1 taza de manzana finamente picada (aproximadamente una manzana pequeña)

pizza de canela

2 galletas graham enteras y sencillas

Mezcla el queso crema, las pasas, la manzana y la canela en un tazón pequeño. Pon la mezcla sobre las galletas graham. Sirve.

LAS GOLOSINAS DE LA NOCHE DE BRUJAS: UNA OFERTA DIFÍCIL DE RECHAZAR

¡Bon Jour! amigos, ya estamos en octubre. Además, octubre es un mes muy especial ya que celebramos la cosecha y se divierten en la noche de las brujas. Me he dado cuenta que aquí en los EEUU las familias están cada vez mejor informadas que comer muchos dulces daña los dientes y contribuye al sobrepeso. ¿Pero qué podemos



hacer? me dicen los padres y los niños, cuando vamos al "truco o trato" en la noche de brujas... ¡Sacre bleu! yo mismo no sabía la respuesta.

Afortunadamente conocí a Eréndira Olivas, del programa LIFT/Levantate, estábamos los dos en una reunión y me atreví a preguntarle qué es lo mejor

que se puede hacer. Eréndira me explicó que eso no era problema, los niños se pueden divertir sin comer tantos dulces. Además, me dijo ella, si usted quiere hacer "tratos" con los niños puede sustituir los dulces por otras opciones más saludables: pequeñas cajitas con pasas, dátiles, mandarinas, manzanas, cuerdas para saltar, libros... en fin, hay una gran cantidad de alimentos mejores que los dulces. Estaba sorprendido con la forma tan inteligente que Eréndira resolvió mi problema. Le pregunté qué es lo que hace ella en LIFT/Levantate. Amablemente me dijo que LIFT/Levantate es una organización sin fines de lucro que enseña a los niños y sus familias habilidades para la vida y cómo mantenerse saludable sin gastar una fortuna. *Oui, oui,* me comenzaba a interesar y le pregunté cuánto cuestan sus servicios. Eréndira dijo que todos los servicios para las familias son gratis... sólo necesitamos el entusiasmo de los que participamos... ¡Me has convencido!" le dije a Eréndira, el show del chef Le Cilantro será un colaborador de su programa. ¡Claro! me dijo, "Venga conmigo un día a nuestras oficinas y le presentaré al director, a lo mejor y lo contrata para que se una a nosotros. ¡Oui, Oui, es una oferta que no puedo rechazar.

Amigos, esta noche de brujas hagamos un trato con nuestros niños e incorporemos regalos saludables en lo que vamos a ofrecer. Para más ideas o información, contacte a Eréndira Olivas al 415.507.1564 o erendiraolivas@liftforteens.org

Hopland SHO-KA-WAH CASINO El Hogar de la Sonrisa Ganadora!

Los Miércoles en ShoKaWah son de Fiesta!

fiesta BUFFET

MUSICA EN ESPAÑOL! CON DJ-FREDDY

POR SOLO \$7.77

PUEDEN TRAER ESTE ANUNCIO AL CASINO CUALQUIER MIÉRCOLES Y TENDRÁN UNA OPORTUNIDAD DE GANAR HASTA \$500 DÓLARES!

Esta oferta se termina el 31 de Octubre del 2011. Esta oferta es para miembros de el Casino. Solo un cupon por persona por día. Esta oferta no se puede usar con otras ofertas o promociones. El Casino reserva el derecho de modificar o cancelar esta promoción sin previo aviso. Las personas menores de 21 años de edad deben estar acompañados por un adulto para entrar al Casino. Para mas detalles visiten el Players Club. Se requiere una identificación válida.

PUEDEN MIRAR LOS JUEGOS DE FÚTBOL

WWW.SHOKAWAH.COM

Estamos a un lado de la Autopista 175; a sólo 3 millas al Este de la Autopista 101

HOPLAND SHO-KA-WAH CASINO P/ 1.888.SHOKAWAH

Maria CHEF STEWARD Wes PLAYERS CLUB HOST

SEGUROS DE AUTO Lic#0C13463

Tan Bajo Como \$1.00 Al Día

COST-U-LESS INSURANCE CENTER

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

¡No Hay Problema!

¡Ahora! AUTO **¡Ahora!** CASA **¡Ahora!** 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

Haga ese Cambio... Make that Change by Monica Anderson, TONE Studio



Foto por / Photo by Ani Weaver, La Voz

Durante meses he estado presentando artículos que buscan cambiar sus hábitos de salud ¿Ya ha tratado de seguir estas sugerencias? o al menos ¿Ya ha tratado de seguir alguna de estas sugerencias? ¿Ya ha tratado de seguir todas estas sugerencias? Todas estas sugerencias basadas en la salud y en la ciencia son tan sólo herramientas. Cuando es el momento adecuado para que la persona esté lista para hacer uso de estas herramientas, es una decisión personal. Cuando cambiar, qué tanto debe cambiar, qué debe cambiar, dónde cambiar, son decisiones de cada quien. Si uno empieza a seguir estas recomendaciones ahora, si uno desea empezar mañana, si uno está pensando en cuándo empezar, todas éstas son decisiones que uno habrá de tomar.

¿Cómo saber si usted ya está listo para el cambio? Éste sucede cuando se empieza a poner atención y a escuchar sobre estos cambios. El tomarse un tiempo para estar en silencio, para ser uno mismo, para reflexionar, es un tiempo de gran valor. Tal como su abuela decía "Ve a las personas directamente a los ojos cuando hables con ellas o cuando ellas te estén hablando". Este es un acto común de cortesía y de donde potencialmente se puede obtener información. Lo mismo sucede cuando usted está escuchando la voz de sabiduría que existe dentro de usted. En algunas ocasiones usted puede estar ocupado y llevar una vida en la que no se da el tiempo para permanecer en silencio y escuchar esa voz interna. La voz interna, los "sentimientos", los "logros" que son buenos para usted, siempre está ahí. Guarde silencio por un momento, ahora sólo puede reconocer las respuestas y las preguntas, si usted puede entregarse a la cortesía común de ver directamente a los ojos de su alma. Si puede otorgar la cortesía de escuchar a otros ¿Se está otorgando ese mismo respeto de ponerse atención a usted mismo?

90 DÍAS DE AUTOREFLEXIÓN
Las personas suelen llamar a esto "meditación", o "dar una caminata" o "tiempo solitario". De cualquier forma usted suela llamarlo, es un tiempo para que esa tan importante voz profunda sea escuchada y sentida. Mi instructor me pide que lo haga diariamente durante mi práctica de yoga – 90 días seguidos – y si acaso pierdo un día, tengo que empezar de nuevo. La garantía es que en 90 días, veré una diferencia en mi vida ¿Qué si ya lo hecho por 90 días? Sí, ya lo he hecho. Lo inicié y lo interrumpí durante en varias ocasiones, hasta que finalmente logré hacerlo en forma ininterrumpida (por más de 90 días) ¿Qué si estoy sintiendo los resultados? Sí, estoy aprendiendo más de mi misma y de la forma en que funciono. Mientras más reflexione, más claridad tendrá de usted mismo – lo bueno y lo no tan bueno. Entonces existen más decisiones que pueden ser tomadas cuando tiene un mejor conocimiento de cómo es usted mismo.

LAS HERRAMIENTAS SON BUENAS PARA ENTRAR EN ACCIÓN

Una herramienta, un martillo, solamente es bueno cuando actúa y golpea un clavo. Las herramientas son divertidas cuando se coleccionan pero tienen un gran valor cuando son usadas ¿Para qué es lo que va a usar estas herramientas? Usted necesita saber qué es lo que está construyendo, cuál es la meta, para de esta forma dar relevancia y valor a las herramientas. Entonces ¿cuál es su

meta? ¿Qué es lo que lleva dentro de su corazón? ¿Qué es lo que realmente quiere – no lo que usted necesita, sino lo que usted desea? Este tiempo de meditación en la soledad puede ser utilizado para visualizar lo que va a hacer en grande para el futuro ¿Su meta es estar saludable? ¿Qué es lo que va a hacer cuando se encuentre en estado saludable? ¿Dónde va a estar cuando se encuentre en estado saludable? ¿Cómo se siente cuando está saludable? ¿Acaso su meta es bajar diez libras de peso? Imagine y visualícese qué va a estar haciendo, qué ropa va a estar usando, dónde va a estar, cómo se va a sentir después de haber perdido 10 libras.

IDENTIFIQUE SU META

Dedique algo de tiempo para escribir sus metas. Regístrelas. Sea específico. Sea positivo. Sea concreto. Coloque las palabras correctas. Esté consciente que sus metas pueden cambiar conforme usted va cambiando sus hábitos. Busque números anteriores del periódico "La Voz" y vea si algunas de las herramientas que se han presentado coinciden con sus metas. Dedique algo de tiempo para usted mismo y determina cuándo quiere empezar. El inicio puede empezar ahora.

Una de mis canciones favoritas que hablan sobre "el cambio" es la canción "Man in the Mirror" (El hombre en el espejo) de Michael Jackson. Uno necesita verse en el espejo – meditar—ver hacia dentro de uno – pasar algo de tiempo solo.

*Voy hacer un cambio, Por una vez en mi vida
Realmente se va a sentir bien, Va a hacer una diferencia
Va a hacer lo correcto. . .*

*Estoy empezando con el hombre que veo en el espejo
Estoy pidiendo que cambie Sus formas*

*Y no hay mensaje que haya podido Ser más claro
Si quieres hacer de este mundo Un mejor lugar
(Si quieres hacer de este mundo Un mejor lugar)*

*Mira hacia dentro de ti, Y Entonces haz un cambio
(Mira hacia dentro de ti, Y Entonces haz un cambio)
(Na Na Na, Na Na Na, Na Na, Na Nah)*

Months of health changing articles, have you tried any of them? Have you tried some of them? Have you tried all of them? All these health and science based suggestions are just tools. When someone is ready to use a tool is a personal choice. When to change, how much to change, what to change, where to change are all choices. If one starts now, if one starts tomorrow, if one is thinking about starting, are all choices.

How will you know if you are ready to change? This is where the listening comes in. Taking time to be quiet, to be by yourself, to reflect, is valuable time spent. Just like your Grandma instructed "Look folks directly in the eye when you are talking to them or they are talking to you". This is common courtesy and potentially informing. The same goes for you listening to the voice of wisdom inside of you. Sometimes you are so busy being busy and doing life that you don't take the time to be quiet enough and still enough to hear your inner voice. The inner voice, the "feelings", the "hits" of what is good for you, is there always. Shshsh, you can only recognize the answers and questions, if you can give yourself the common courtesy of looking directly into the eyes of your soul. If you give others the courtesy of active listening, are you giving yourself the same respect of paying attention?

90 DAYS OF SELF-REFLECTION

Folks call this "meditation", or "taking a walk" or "alone time". Whatever you call it, it is time for the profound important voice to be heard and felt. My teacher asks me to do this daily in my yoga practice—90 days in a row—and if I miss one day, I start the count over. The guarantee is that in 90 days, I will see a difference in my life. Have I done 90 days? Yes, I have. I started and stopped several times but I'm there (90 days plus). Am I feeling results? Yes, I'm learning more about myself and how I work. The more and more you reflect, the more clarity you have about yourself— good and not so good. Then there are more choices to be made when you get to know who you are.

TOOLS ARE FOR ACTION

A tool, a hammer, is only good when it acts and hits the nail. Tools are fun to collect but are valued when used. What are you going to use these tools on? You need to know what you are building, the goal, to create relevance and value of the tools. So what is your goal? What is your hearts content? What is it that you really want—not what you need, but what do you desire? This quiet alone meditative time can be used to visualize what you are going to be grateful for in the future. Is your goal to be healthy? What are you doing when you are healthy? Where are you when you are healthy? How do you feel when you are healthy? Is your goal to be 10 pounds lighter? Picture and visualize exactly what you are doing, what you are wearing, where are you, how you are feeling when you lose that last 10 lbs.

IDENTIFY YOUR GOAL

Spend some time writing down your goals. Ink them. Be specific. Be positive. Be concrete. Look at the words. Know that your goals can change as you do. Look back at past issues of La Voz and see if any of the tools you were given match your goals. Take some time for yourself and determine when you want to start. Beginnings can be started now.

One of my favorite "change" songs is Michael Jackson's "Man in the Mirror". One needs to look in the mirror— meditate—take a look inside—alone time.

*I'm Gonna Make A Change, For Once In My Life
It's Gonna Feel Real Good, Gonna Make A Difference
Gonna Make It Right . . .*

*I'm Starting With The Man In The Mirror
I'm Asking Him To Change His Ways
And No Message Could Have Been Any Clearer
If You Wanna Make The World A Better Place
(If You Wanna Make The World A Better Place)
Take A Look At Yourself, And Then Make A Change
(Take A Look At Yourself, And Then Make A Change)
(Na Na Na, Na Na Na, Na Na, Na Nah)*



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.

Funeraria Adobe Creek

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



Se habla Español

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

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30 –7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org

490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

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

Day of the DEAD

Mendocino Coast Día de los Muertos Festival
October 20 – November 2
Event Schedule details online at
www.dayofthedeadmendocost.org/

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS / EMPLEOS / JOBS

RENTALS • ALQUILER



ADMINISTRADOR DE PROGRAMA DE SALUD

\$6,263 - \$7,612/mes
El Condado de Sonoma tiene numerosos puestos de tiempo completo vacantes (uno de ellos requiere que sea bilingüe, inglés/español) en la División de Salud Conductual del Departamento de Servicios de Salud.

Los requisitos son: contar con un grado de licenciatura y al menos tres años de experiencia en el área. Fecha límite para recibir solicitudes: 20 de octubre de 2011. Para obtener detalles completos o bien enviar su solicitud en línea, visite nuestro sitio Web

www.yourpath2sonomacounty.org o bien comuníquese al Depto. de Recursos Humanos al (707) 565-2331. Somos un empleador que ofrece igualdad de oportunidad en el empleo.

HEALTH PROGRAM MANAGER

\$6,263 - \$7,612/month
The County of Sonoma has numerous full-time vacancies (one reqs Span/Eng bilingual skills) in the Behavioral Health Division of the Department of Health Services. Reqs related Bachelors degree + 3 yrs. related exp.

Apply by 10/20/11. Visit our site at www.yourpath2sonomacounty.org for complete details and to apply online, or phone HR at (707) 565-2331. EOE



Estamos contratando personal con experiencia para las siguientes posiciones: Línea de Embotellamiento, Empacadora, Cellar. Por favor de aplicar en nuestras oficinas de Santa Rosa y Napa. Aplique Hoy!

Now hiring experienced winery workers. Cellar and bottling line. Positions available in Santa Rosa and Napa. Apply today!

Santa Rosa 85 Brookwood Ave. 707.568.7308

Napa 1100 Lincoln Ave. Suite 204 707.224.9610

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

¿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

GANAR DINERO EXTRA INMEDIATAMENTE!

Medio tiempo-temporal. Diseña tu propio horario! Cualquier persona que necesite dinero. Empieza inmediatamente.

Gana tu pago con cheque entregando directorios telefónicos en Fairfield-Dixon. Debe tener carro y aseguranza, ser Mayor de 18 años. Obten pago de 48 a 72 hrs. al terminar la ruta, + bonos por el uso de tu carro. También tenemos disponibles posiciones de oficina y bodega.

LLAMA HOY – EMPIEZA HOY.
Ref. Job #26056
(888) 727-1706

EARN EXTRA MONEY

Deliver new telephone directories in the Fairfield-Dixon. FT/PT, work your own hours, quick pay, must be 18 yrs+, have drivers license & insured vehicle.

(888) 727-1706
Job Ref #26056

2011 HOSPITALITY CAREER AND RESOURCE EXPO Employers and education resource partners from the hospitality industry will be in one place to find qualified employees. Monday, October 10th from 6 to 8 PM.

2011 EXPO CARRERAS Y RECURSOS DE LA HOSPITALIDAD. Empleadores y educadores de la industria de la hospitalidad estarán en un solo lugar para encontrar empleados calificados. Lunes, 10 de Octubre de 6-8 pm en Pickleweed Park Community Center, 50 Canal Street, San Rafael, CA. Información llame al 415 454-4554 x 153

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.

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

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

¿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

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

\$950 Apto en Bennett Valley, 2 recámaras, pintura/alfombra nueva, patio, comedor, lavandería. 1523 Camden Ct.

\$995 Apto en Rincon Valley, 2 recámaras, sala grande, comedor, lavandería, incluye agua/basura. 795 Benicia Dr. # 3

\$1050 Townhome en Rincon Valley, 2 recámaras, pintura/alfombra/piso nuevo, yarda, incluye agua/basura. 6431 Montecito Blvd., # D

\$1350 Casa, 2 recámaras, 2 baños, sala grande con chimenea, alfombra nueva, patio, cochera. 1922 Spinnaker Pl.

Rohnert Park \$825 ¡Especial!! sube a \$1025 en 2 meses, 2 recámaras, comedor, sala, balcón, lavandería, incluye agua/basura. 7305 Boris Court #16

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 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.

Trabajos de Costura

Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida.

Precios razonables Se hacen cortinas para ventanas 707.548.8552 o 566.8410



En Santa Rosa, preguntar por

Lupe

Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices

\$\$ 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

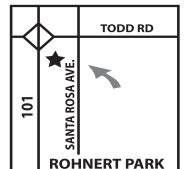
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

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



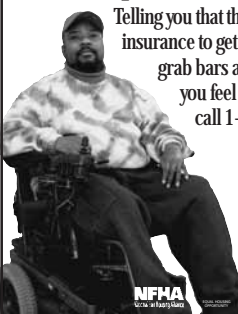
Diario \$7.75 por libra Everyday / Septiembre per pound

“¿Estará el apartamento disponible cuando me vean en persona?”

Decirle que el apartamento “no está disponible” o que “no quiere que su seguro sea cancelado” puede significar que el arrendador no está dispuesto a instalar barras o rampas de acceso. La ley protege su derecho de vivir en donde usted desea. Si usted siente que ha discriminado debido a su discapacidad, llame al 1-800-669-9777.

“Will the apartment be available when they meet me in person?”

Telling you that the apartment is “no longer available” or that they “don’t want their insurance to get cancelled,” may be instead a landlord’s unwillingness to install grab bars and ramps. The law protects your right to live where you want. If you feel you’ve been discriminated against because of your disability, call 1-800-669-9777.



VIVIENDA JUSTA EN MARIN FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025 TDD: 800 735-2922 • se habla español

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



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

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 Oct. 7, 9 pm
**la Señal de Tierra
Caliente**
Banda, Cumbia
& Rancheras

Friday Oct. 14, 9 pm
Los Ritmicos
Banda, Cumbia
& Rancheras

Friday Oct. 21 9 pm
Atrevidos Musical
Banda, Rancheras
& Cumbia

Friday Oct. 28 9 pm
Macizos de Ukiah
Banda, Rancheras
& Cumbia

MONDAY Oct. 31 9 pm
The Felt Tips
HALLOWEEN PARTY

Thursday **Karaoke**
8:30 pm to 12:30 am with
LD Production. No charge.
Saturday Oct. 1, 9 pm
2 Tight
(Variety - Top hits
from 80's, 90's & now)

Saturday Oct. 8, 9 pm
**UFC 136 & Indecisos
Musical** After @ 9 pm

Saturday Oct. 15, 9 pm
Twice as Good
Rockin' Blues

Saturday Oct. 22, 9 pm
California Cowboys
Country

Saturday Oct. 29, 6 pm
**UFC 137 & Trigueños de
la Sierra** After @ 9 pm



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



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

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



888.8metro8
metropcs.com

Música ilimitada Rhapsody®

GRATIS

¡Por hasta 90 días!

TODA LA MÚSICA SIN LIMITE. CONÉCTATE.

Accede a 12 millones de canciones con Rhapsody

Más increíbles teléfonos de MetroPCS elegibles para ofertas de Música ilimitada Rhapsody® y reembolso por correo.

Ahorra

\$25

|

\$54

Después del reembolso por correo de \$25

El reembolso por correo se hace a través de la tarjeta Visa® prepagada de MetroPCS

Precio minorista sugerido \$79 No incluye impuestos sobre las ventas.

metroPCS.
Telefonía celular para todos.



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>Novato
Golden State Wireless
1553 S. Novato Blvd. Ste. A
415-892-3928</p> | <p>Rodeo
One Stop Wireless
640 Parker Ave.
(510) 245-9988</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>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>El Sobrante
Cellutions Wireless
3550 San Pablo Dam Rd.
Ste. A3 (Near Walgreens)
(510) 222-6913</p> | <p>Napa
Reyes Group
2007 Redwood Rd.
(707) 224-1265</p> | <p>Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969</p> | <p>Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd., Ste. 326
(707) 585-1000</p> | <p>Santa Rosa
Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969</p> | <p>Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344</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> |
| <p>Healdsburg
Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531</p> | <p>Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400</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 - 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> | |

Oferta de música ilimitada Rhapsody: oferta por tiempo limitado hasta el 1 de enero de 2012. Compra un nuevo teléfono Android elegible (se muestra anteriormente) y activa un nuevo plan de servicio mensual de \$50, o actualiza tu equipo actual a un teléfono Android elegible y recibe 90 días de música ilimitada Rhapsody sin cargo adicional desde tu fecha de activación del nuevo servicio o fecha de actualización. Debes activar tu cuenta de música ilimitada Rhapsody dentro de los 30 días posteriores a tu fecha de inicio del nuevo servicio o fecha de actualización para obtener 90 días de música ilimitada Rhapsody sin costo adicional. Si no activas tu cuenta de música ilimitada Rhapsody dentro de los 30 días, no recibirás música ilimitada Rhapsody sin costo adicional por un máximo de 90 días. Al cumplirse el periodo de los 90 días desde la fecha de inscripción al nuevo servicio o desde la fecha de actualización, ya no recibirás el servicio de música ilimitada Rhapsody a menos que escojas actualizar tu plan de servicio mensual a uno disponible de \$60 que incluya el servicio de música ilimitada Rhapsody. Esta oferta no está disponible para los planes de servicio mensual de \$60. A fin de poder ser elegible para esta oferta, los clientes que escojan la actualización deben usar el plan de servicio mensual de \$50 y es posible que deban cambiar su plan de servicio mensual actual. El plan de servicio mensual 4G LTE de \$50 incluye 1GB de transmisión de multimedia incluida.
Oferta de reembolso por correo: oferta por tiempo limitado hasta el 1 de enero de 2012. Compra un nuevo teléfono Android elegible (se muestra anteriormente) y recibe una tarjeta Visa prepagada de MetroPCS. Su tarjeta es emitida por MetaBank™ conforme a una licencia de Visa U.S.A. Inc. El monto del reembolso dependerá del teléfono comprado. Oferta de reembolso no disponible para todos los teléfonos. Debes tener una suscripción activa de MetroPCS 35 días después de la activación del teléfono. No todos los teléfonos están disponibles para todos los planes de tarifa. Consulta a un asociado sobre los formularios y los requisitos de elegibilidad para acceder al reembolso. No incluye impuestos sobre las ventas. Oferta no disponible en Connecticut y Rhode Island. La cobertura y los servicios no están disponibles en todas partes. La cobertura y los servicios 4G LTE no están disponibles en todas partes. El plan de servicio mensual 4G LTE de \$50 incluye 1GB de transmisión de multimedia. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Visita metropcs.com o una tienda para obtener información, detalles y restricciones de la cobertura, información sobre teléfonos y sobre términos y condiciones del servicio.
Rhapsody y el logotipo de Rhapsody son marcas comerciales y marcas comerciales registradas de Rhapsody International, Inc. La descarga de música con la función de Rhapsody ilimitada está bajo licencia mientras tenga una cuenta activa. Música con licencia solo para uso personal.