

Batik dog art plaque from
Indonesia/Lava.
See www.lavoz.us.com.



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
NEWSPAPER

¡50% EN ESPAÑOL!

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
un periódico comunitario
producido y operado en la región.

¡Nueva galería de fotos
de La Voz! ¡Aparece ahí?
New La Voz photo gallery!
Are you there?

www.lavoz.us.com



50% ENGLISH – 50% SPANISH
locally owned and operated
community newspaper.



© 2012 • La Voz • 50¢

BILINGUAL NEWSPAPER

El Mejor Periódico Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL NEWSPAPER

El Director Musical Costarricense, Norman Gamboa • Costa Rican Conductor

UN NUEVO HOGAR, UNA NUEVA DIRECCIÓN...

La Filarmónica Estadounidense del Condado de Sonoma da la más cordial bienvenida al conductor Norman Gamboa

Por Ruth González periódico bilingüe la voz

A la mayoría de los niños pequeños les gusta jugar y tomar los roles de vaqueros, soldados o bomberos, a diferencia de Norman Gamboa. Cuando tan sólo contaba con nueve años de edad y crecía en su natal Costa Rica, le fascinaba el pretender ser el hombre que dirigía a los músicos ondeando su brazo y moviendo una vara (que emulaba la batuta); le fascinaba el ser un conductor musical. "Mi padre construyó un pequeño pódium para que yo pudiera pararme y conducir grabaciones de música", admite Gamboa mientras sonríe.

Actualmente, Norman Gamboa tiene una gran cantidad de oportunidades para conducir a talentosos músicos en la vida real. Después de catorce meses de intensa búsqueda, la Filarmónica Estadounidense del Condado de Sonoma (APSC, por sus siglas en inglés) ha nombrado al Maestro Gamboa su nuevo director musical.

UN REGALO A LA COMUNIDAD

La Filarmónica Estadounidense del Condado de Sonoma fue creada por un grupo de músicos en 1998 y originalmente fue nombrada la Filarmónica de Cotati. La APSC consiste de un grupo formado de 60 a 75 músicos profesionales voluntarios y muchos otros voluntarios entusiastas quienes no son músicos pero que dedican su tiempo y talento para servir su misión: **hacer de la belleza de la música y del poder de la comunidad valores activos y disponibles para todas las personas.**

La APSC hace de la música de calidad un entretenimiento a bajo precio y accesible para toda la comunidad. Recientemente sus miembros se mudaron del Centro Wells Fargo al auditorio de la Escuela Preparatoria de Santa Rosa (Santa Rosa High School), aclamado históricamente por su pristina acústica. El mudarse a un lugar que se encuentra ubicado a una distancia corta que permite el caminar del centro de Santa Rosa y del área de Roseland a este auditorio, promete el atraer la atención de las personas más jóvenes y de una audiencia más diversa. "El habernos mudado a este lugar nos permite una vez más ofrecer nuestros conciertos tanto los sábados por la noche como los domingos por la tarde debido a que el espacio que estamos rentando es a un precio más accesible. La acústica de este auditorio es maravillosa. Ni si quiera necesitamos hacer uso de la concha acústica", nos dice Gamboa. "Para muchas personas, siempre existe esta idea intimidante cuando se trata de un concierto sinfónico. Muchas personas tienen la idea de que es un evento dirigido sólo para personas muy educadas, por lo que creo que el que la APSC se haya mudado a la escuela preparatoria permite que una porción mayor de la población se sienta más cómoda asistiendo a estos eventos debido que no es un evento de etiqueta."

EL VIAJE AL PÓDIUM

A pesar del temprano amor que Gamboa sintió por la conducción, no tenía la intención de convertirse en un conductor musical. Casi al mismo tiempo en que su padre le construyera un pódium, Gamboa seguiría la banda de marcha a través de su pueblo, mientras la banda interpretaba marchas funerales. De acuerdo a sus padres, Gamboa caminó hasta llegar al salón de la banda y le pidió al director un instrumento. "En esa época no había método a seguir para ingresar a la banda", dice Gamboa. "El director de la banda tan sólo verificaba si tenías los brazos lo suficientemente largos para la tuba". Sin embargo, Gamboa no podía sacar una sola nota de la trompeta y en vez de esto tomó el papel de barítono el cual interpretó por más de veinte años.

Gamboa asistió a una escuela preparatoria orientada a las artes y posteriormente se fue al Conservatorio Nacional de Música en Costa Rica. También asistió a la escuela de negocios cuando era más joven, antes de que se embarcara en un viaje que alteraría el curso de su vida. Cuando contaba con veintiún años de edad, Gamboa viajó a los EEUU

VEA LA FILARMÓNICA ESTADOUNIDENSE EN LA PÁGINA 12



El Maestro Norman Gamboa se ha unido a la Filarmónica Estadounidense del Condado de Sonoma, en su nueva casa, el Auditorio de la Escuela Preparatoria Santa Rosa, cuya acústica ha sido renovada. Con esto se enriquece nuestra comunidad al ofrecer música de calidad al alcance de todos. Para mayor información, visite www.apsonoma.org ¡Asista a su concierto el próximo 17 y 18 de noviembre de 2012!

Maestro Norman Gamboa has joined American Philharmonic—Sonoma County in their new home, the acoustically renowned Santa Rosa High School Auditorium. They enrich our community by making quality music that is available to everyone. Visit www.apsonoma.org for more info. See them in concert November 17th and 18th!

A NEW HOME, A NEW DIRECTION... American Philharmonic welcomes Norman Gamboa By Ruth González la voz bilingual newspaper

Most little boys enjoy playing cowboys, soldiers or firemen but not Norman Gamboa. When he was a nine-year old boy growing up in Costa Rica, he was fascinated with pretending to be the man directing musicians with a wave of the arm and the swing of a stick; a conductor. "My dad built me a small podium where I would stand and conduct recordings," admits Gamboa with a grin. These days, Norman Gamboa has plenty of opportunities to conduct real-life talented musicians. After a 14-month search, the American Philharmonic has named Maestro Gamboa their new music director.

A GIFT TO THE COMMUNITY

The American Philharmonic—Sonoma County (APSC) was created by a group of musicians in 1998 and originally went by Cotati Philharmonic. The APSC consists of 60 to 75 professional volunteer musicians and many enthusiastic non-musical volunteers who dedicate their time and talent to serve their mission: **to make the beauty of music and the power of community alive and available for everyone.**

The APSC's new home promises to make quality music even more affordable and accessible to the community. They recently moved from the Wells Fargo Center to the Santa Rosa High School Performing Arts Auditorium; historically lauded for its pristine acoustics. The move to a venue within walking distance of downtown Santa Rosa and Roseland, promises to attract a younger, more diverse audience. "The move allows us to once again offer concerts on both Saturday night and Sunday afternoon because the space we are renting is more affordable. The acoustics are amazing. We don't even need to use an acoustic shell," says Gamboa.

"For a lot of people, there is always this daunting idea of what a symphony concert is. They think it's a high-brow kind of event and I think moving to the high school allows for a bigger portion of the population to feel more comfortable attending since it isn't a black tie event."

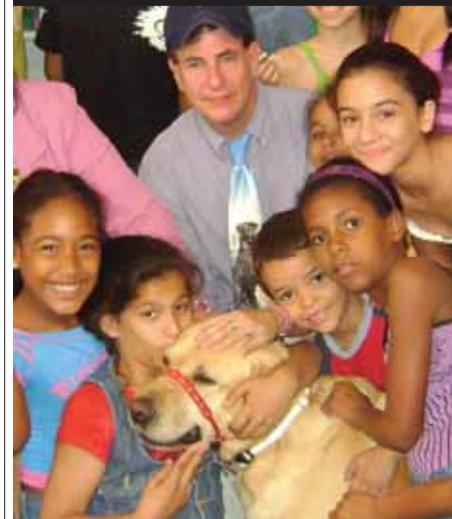
JOURNEY TO THE PODIUM

Despite Gamboa's early love of conducting, he didn't set out to become a conductor. Around the same time that

SEE AMERICAN PHILHARMONIC—SONOMA COUNTY ON PAGE 12

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



Davis Hawn y Booster, su leal perro de asistencia, fueron recibidos con los brazos abiertos por los niños de las escuelas de Cuba. Davis Hawn and Booster, his loyal assistance dog, were embraced by the school children of Cuba.



La exhibición del Arte Canino de todo el mundo de Davis Hawn favor de contactar a la Universidad Bergin en info@berginu.edu, ó al 707 545-DOGS (3647) o visite 5860 Labath Avenue, en Rohnert Park, CA 94928

LOS PERROS DEDICADOS AL ARTE PROPORCIONAN LECCIONES DE GRAN VALOR.

Davis Hawn pasa una tercera parte de su tiempo viajando. Ha diseminado su conocimiento con respecto a los perros para ayudar a culturas de todo el mundo. Durante sus viajes, Hawn también ha ampliado su colección de arte canino y actualmente está haciendo uso de estas obras de arte para enseñar clases de Geografía, Historia y Sociología. La Universidad Bergin para Estudios Caninos es actualmente el sitio de exhibición de Davis Hawn, "Worldly Canine Art Collection" (Colección Mundial de Arte Canino). Recientemente Hawn presentó una clase sobre pintura a un grupo de estudiantes de primer año en la Universidad Bergin. "Se lo debo a esta escuela y quiero compensar esto. Esta escuela me dio conocimiento sobre los perros y debido a mi educación he podido salir y enseñar a otras personas y otras culturas sobre los perros para la asistencia". Diversas placas con información histórica acompañan cada una de las piezas de arte. La Voz estará presentando este arte y las placas en éste y en los próximos números. Vaya a la página 9.

DOGS IN ART OFFER VALUABLE LESSONS.

Davis Hawn spends a third of his time traveling and spreads his knowledge about assistance dogs to cultures around the world. During his travels he has also collected art featuring canines and is currently using these works of art to teach lessons in geography, history and sociology. Bergin University of Canine Studies is currently housing Davis Hawn's exhibition, Worldly Canine Art Collection. Hawn recently presented a lecture on the paintings to a group of first year students at Bergin University. "I owe it to this school to give back. This school taught me about dogs and because of my education I have been able to go out and teach other people and other cultures about assistance dogs." Plaques with lessons in history accompany every piece of artwork. The Voz will be featuring the art and the plaques in this and future issues. Please see page 9.

En algún lugar de San Francisco

DOS ASIENTOS ESTÁN VACÍOS EN UN SHOW CUYAS ENTRADAS FUERON VENDIDAS COMPLETAMENTE →



Fácil de obtener • fácil de usar • Fácil de llegar
 Ahorre \$1.00 en el peaje del Puente Golden Gate
 Comuníquese al 511 o visite 511.org

¿Qué está esperando?

Somewhere in San Francisco...
 Two seats are empty at a sold-out show. →



What are you waiting for?
 Easy to get • Easy to use • Easy to go
 Save \$1.00 on Golden Gate Bridge Tolls
 Call 511 or go to 511.org



U-JAM Fitnesssm
 3 month special \$150!
 Unlimited classes!
 Morning: M-Th 9:15am
 Night: M-W-F 7:15pm
 \$10 Drop in
 \$70 for a 10-class card.
 \$65/month.
 U-Jam Fitnesssm unites
 world beats with urban
 flavor and takes you around
 the world from Hip-Hop to
 Bollywood, with an intense
 cardio vascular workout!
 VIP Special Card is 3 months
 for \$150. Access to 84 classes,
 less than \$1.80 per class!
 U-Jam Fitnesssm
 is Universal, Unique
 and eUphoric.
 So put on your high-tops
 and let the music drive you.
 Located at: Calikicks Martial
 Arts Academy
 3445 Sebastopol Road
 Santa Rosa, CA 94507
707 535 0368

Cal Kicks Martial Arts Academy has been offering instruction and training in Taekwondo since 1999.

Discipline Respect Positive Attitude Focus Self esteem Friendship

Cal Kicks MARTIAL ARTS ACADEMY
Tae Kwon Do

Building a strong body mind and spirit
 Cal Kicks MMA has produced champions in life as well as in the martial arts

\$75.00 Per Month
 \$95.00 Special
 707 535 0368

Olympic Style
 Tae Kwon Do

Calikickstkd.com

Discipline, Respect, Focus, Positive Attitude, Self Esteem, Friendship! ¡Disciplina, Respeto, Enfoque, Actitud Positiva, Auto Estima, Amistad! Olympic style tae kwon do • strong body, mind and spirit

NOVIEMBRE/ NOVEMBER 2012:
 Publisher / Editorial / Art Director: **Ani Weaver**
CIRCULATION: Bob Henry, 707.206.0393 Sonoma, Mendocino, Lake, Napa and Marin Counties. Teresa Foster, 707.255.8666 Napa, Fairfield. Schools / agencies and other areas, 707.538.1812.
EDITORIAL BOARD OF DIRECTORS:
 Ani Weaver MA, MFT; Dr. Carl Wong; Francisco Vázquez PhD, SSU; Frank Pugh, VP, Board of Trustees, SRCS; Jane Escobedo, SCOE; Brian Shears PhD, SSU; Ruth A. González; Ellie Galvez-Hard EDD;
SALES: Please call La Voz at 707.538.1812. Classified: ads@lavoz.us.com.
COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez
EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Associate Editor: Ruth A. González; Assistant Editor: Radha C. Weaver; Editor, Spanish: Chiquis L.
TRANSLATORS: Chiquis L., Odacir Bolaño.
ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver; assisted by Ruth A. González.
PHOTOGRAPHY: Craig Davis; Matt Canniff; Ani Weaver
 Historical Cartoonist: Emilio Rodríguez Jiménez, México;
CONTRIBUTORS: Ruth González; Radha C. Weaver; Davis Hawn; Marisol Muñoz-Kiehne; Chris Kerosky; Monica Anderson; Jennifer Meyers; Dr. Christi Cambor; Noris Binet; Patty Ensrud; David Anglada-Figueroa; Davis Hawn. ¡Gracias!
SUBSCRIPTIONS: For one year, please send \$35 check or money order made out to "La Voz" and your name and address to La Voz at PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402

LA VOZ BILINGUAL NEWSPAPER
 PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 707.538.1812
 www.lavoz.us.com • news@lavoz.us.com •

¡Vuelos sin escalas en Alaska Airlines

desde el Sonoma County a Los Ángeles, Portland, San Diego 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 Los Angeles, Portland, San Diego 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 Voz is published on the first Monday of the month. Please submit articles by the fifteenth of the month prior to publication. La Voz se publica el primer lunes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 15 del mes de la publicación.
 © Periódico Bilingüe La Voz 2012. Se reserva todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total, parcial o electrónica del contenido de esta publicación sin previa autorización, por escrito, de la Dirección.
 © La Voz Bilingual Newspaper 2012 All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without written permission of the publisher.

SEGUROS DE AUTO Lic#OC13463

Desde **\$15** al Mes

COST-U-LESS INSURANCE CENTER

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

¡No Hay Problema!

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. Prima únicamente. Ejemplo: conductor de 37 años, 2010 Toyota Corolla, solo daños a terceros -límites 15/30/5-, 10.000 millas por año, C.P. 95915. Prima real variará.

La Conexión de la Compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

ALIMENTADO A SU MASCOTA

Por la Dra. Christi Cambor sociedad humana de sonoma

La industria de alimentos para mascotas es una industria que genera alrededor de 20 mil millones de dólares al año y está creciendo rápidamente y su expansión es constante. Pero ¿qué es lo que usted debe adquirir para alimentar a sus mascotas y cómo debe elegir una dieta balanceada? A continuación le presento algunas recomendaciones que aseguran que su mascota esté alimentándose en forma balanceada y con una dieta saludable.

LEA LAS ETIQUETAS

El mejor consejo que puedo darle, y el más fácil de seguir, es leer la etiqueta y asegurarse que el alimento ha sido etiquetado como "complete and balanced" (completo y balanceado) por la Asociación de Oficiales para el Control de la Alimentación de los Estados Unidos (AAFCO, por sus siglas en inglés). Esta organización establece las guías que ayudan a asegurarnos que el alimento para nuestras mascotas ha sido formulado cubriendo las necesidades de nutrición básica. Usted encontrará esta etiqueta en muchas de las marcas de alimentos para mascotas más comunes y que usted reconoce en las tiendas de comestibles. Estas compañías han realizado investigaciones que prueban que sus alimentos proporcionan dietas balanceadas y una nutrición completa.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE MI MASCOTA QUE DEBO CONSIDERAR?

Es necesario tomar en consideración algunos aspectos tales como la etapa que está viviendo su mascota, si es un cachorro, un adulto o una mascota de edad avanzada, ya que es de gran importancia para poder seleccionar su dieta. El tamaño de la mascota es otra consideración importante y las dietas de alta calidad típicamente hacen la diferencia entre los perros de raza grande y pequeña.

EVITE INFLUENCIARSE POR LOS ALIMENTOS "DE MODA"

La mercadotecnia es una poderosa herramienta en esta industria que maneja grandes cantidades de dinero. Dentro de las modas recientes en la producción de alimentos para mascotas se encuentran fórmulas que son bajas en granos y limitan algunos ingredientes, lo cual hace que muchas de las compañías que producen alimentos para mascotas incrementen sus ganancias. La verdad es que la mayoría de los animales no requieren estas dietas, a menos que padezcan de ciertas alergias o restricciones y sería mucho más apropiado tan sólo asegurarnos de que estamos alimentando a nuestras mascotas con una dieta de alta calidad aprobada por AAFCO y evitar influenciarnos por la publicidad.

¡MANTENGA FRESCO EL ALIMENTO DE SU MASCOTA!

Siempre asegúrese de que el alimento de su mascota no haya expirado. Si ha dejado el alimento de su mascota guardado durante meses, los ingredientes naturales pueden degradarse y la grasa puede oxidarse, lo cual hace que las moléculas de este alimento se conviertan en peligros potenciales.

¿QUÉ PASA CON NUESTROS AMIGOS FELINOS?

Los mininos tienen sus propias necesidades de una dieta especial además de la información mostrada anteriormente. Durante años se recomendaba alimentarlos con sólo croquetas como una forma de promover una buena salud oral, pero recientes investigaciones están demostrando que el alimento húmedo enlatado ofrece beneficios muy particulares a los gatos en términos de optimizar su salud urinaria y prevenir la diabetes y el obtener exceso de peso.

El que su mascota tenga un fácil acceso al agua ayuda. Sin embargo, como indica Price, el proporcionar alimento enlatado de alta calidad puede ser de gran beneficio para la salud de su gato, particularmente si su gato es susceptible a contraer enfermedades en las vías urinarias o en los riñones.

Espero que esta información le ayude a asegurar que sus gatos y perros estén felices y saludables durante los próximos años.

FEEDING YOUR PET

By Dr. Christi Cambor sonoma humane society

The pet food industry is a 20 billion dollar a year industry which is rapidly growing and expanding constantly. What should you be feeding your pets? How to pick a balanced diet? Below are a few tips to ensure that your pet is eating a well balanced, healthy diet.

READ THE LABEL

The best advice I can give, and the easiest to follow, is to read the label and ensure the food has been labeled "complete and balanced" by the Association of American Feed Control Officials (AAFCO). This organization sets guidelines that help ensure pet food has been formulated to cover basic nutritional needs. You will find this label on many of the more common brands you recognize at your local grocery store. These companies have done research which proves their diets are well balanced and provide complete nutrition.

WHAT CHARACTERISTICS OF MY PET SHOULD I CONSIDER?

Taking into account things like life stage, puppy versus adult versus senior animal, is very important when selecting a diet. Size is another important consideration and high quality diets typically differentiate between small and large breed dogs.

AVOID THE HYPE AND STAY AWAY FROM FADS

Marketing is a powerful tool in such a high dollar business. Recent fads such as low-grain and limited ingredient formulas are making many pet food companies top dollar. The truth is most animals do not require these diets unless they have certain allergies or restrictions and it would be more appropriate just to ensure you are feeding a high quality AAFCO approved diet and avoid all the hype.

KEEP IT FRESH!

Always make sure your pet food is not expired. If allowed to sit on shelves for months natural ingredients can degrade and fat can oxidize, turning into potentially harmful free radicals.

WHAT ABOUT OUR FELINE FRIENDS?

Kitties have their own special dietary needs on top of the above information. For years it was recommended to only feed kibble as a way to promote good oral health, but recent research is showing that wet food can carry its own benefits to cats in terms of optimizing urinary health and preventing diabetes and excessive weight gain. Access to water helps, but Price says that a high-quality canned food can be beneficial to cat health, particularly if they are prone to urinary tract issues or kidney disease.

Hopefully this information will help ensure that your cats and dogs are happy and healthy for years to come.

SONOMA Humane Society

- Pet Adoptions
- Veterinary Hospital
- Dog Training
- Pet Supplies

SonomaHumane.org

- Adopciones de mascotas.
- Hospital veterinario.
- Entrenamiento para perros.
- Todo para sus mascotas.

(707) 542-0882
5345 Highway 12
Santa Rosa, CA 95407
Find out about volunteer opportunities at the Sonoma Humane Society, visit www.sonomahumane.org or 707.542.0882

Esterilización o castración de GATOS a bajo costo POR TAN SÓLO \$30.
SpayPal*: para los habitantes del condado de Sonoma, incluye vacuna para la rabia GRATIS. Sólo con cita, comuníquese al (800) 427-7973.

Los días en los que se ofrecen cirugías son los martes y los jueves, bajo cita. Hora para llevar su gato: (machos) 7:30 AM (hembras) 8 AM. Hora para recogerlo: (machos) 3:30 AM (hembras) 4:00 PM (el mismo día)

Patrocinado por los Fondos Salatako para el Bienestar Animal, una división de la Fundación Comunitaria del Condado de Sonoma y la Sociedad Protectora de Animales de Sonoma

Low Cost CAT Spay or Neuter ONLY \$30
SpayPAL*: For Sonoma County residents includes FREE Rabies Vaccine, by appointment only, call 800 427-7973

Surgery Days offered Tuesday and Friday by appointment

Check-in: (Males) 7:30 a.m. (Females) 8:00 a.m.

Pick-up: (Males) 3:30 p.m. (same day) (Females) 4:00 p.m. (same day)

Sponsored by The Salatako Animal Welfare Fund of The Community Foundation Sonoma County and The Sonoma Humane Society



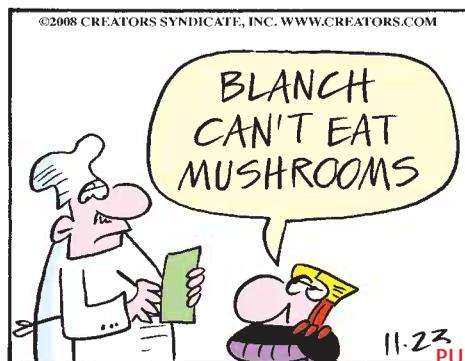
WIZARD OF ID



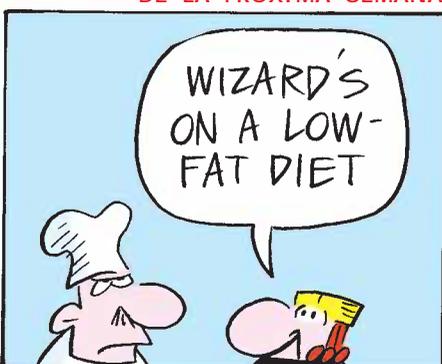
REVISEMOS EL MENÚ PARA EL BANQUETE DE LA PRÓXIMA SEMANA.



BLANCH NO PUEDE COMER CHAMPIÑONES.



PUDIÉRAMOS PREPARAR UN RELLENO SIMPLE CON UNA SALSA ESPESA Y DELICIOSA.



WIZARD NO COME GRASAS.



NO RELLENO... NO SALSA... SÓLO CONDIMENTOS. OK, PERO RODNEY NO PUEDE COMER CON SAL.



UNA LISTA NUEVA DE INVITADOS.

BY PARKER & HART

LA SÚPER VENTA
DE 4 DÍAS

DEL 9 AL 12
DE NOVIEMBRE

40%
DE
DESCUENTO*

PINTURAS &
TINTURAS

SHERWIN-WILLIAMS

30% DE DESCUENTO*
suministros de pintura

15% DE DESCUENTO*
papel pintado ordenado
a medida

HORARIO EXTENDIDO
DE LA TIENDA:

LUNES A VIERNES: DE 7AM A 8PM
SÁBADO: DE 8AM A 6PM
DOMINGO: DE 10AM A 6PM

El horario de las tiendas puede variar.
Obtenga más información en la tienda.

Para encontrar una tienda Sherwin-Williams®
cerca de su domicilio, acceda a
sherwin-williams.com o llame a
1-800-4-SHERWIN.

Únete a nosotros en



*Solamente en ventas al por menor. El descuento se hace sobre el precio total. Los precios rebajados u otras ofertas que resulten en mayores ahorros sustituirán esta oferta. No es válido para compras anteriores. Excluye bases multiuso, cuartos de galón de acabados para madera Minwax®, escaleras, equipo pulverizador y accesorios y tarjetas de regalo. Puede que apliquen otras exclusiones. Obtenga más información en la tienda o en sherwin-williams.com. Válido solamente en las tiendas de pintura al por menor de Sherwin-Williams y aquellas operadas por Sherwin-Williams solamente. La oferta no es válida en Canadá. © 2012 The Sherwin-Williams Company.

Pasa saber dónde vacunarse contra la gripe visite www.lung.org
Find a Flu Shot Near You | www.lung.org
Protect yourself from the flu — get shot!
Protéjase de la gripe — vacúnese contra la gripe

Inmigración: La Visa U • Immigration: The U Visa

PREGUNTAS Y REPUESTAS SOBRE LA VISA PARA VÍCTIMAS DEL CRIMEN

By Christopher Kerosky
www.youradvocate.net

La visa U es un método muy importante para que las víctimas de violencia doméstica u otros crímenes se legalicen. Y muchas veces también se puede legalizar toda la familia. Pero en la comunidad inmigrante es muy poco conocida. En este artículo respondo a preguntas frecuentemente hechas sobre esta visa, la cual es muy útil.

¿QUÉ ES LA VISA U?

La visa U es una autorización legal disponible para ayudar a las personas que más lo necesitan: las víctimas de violencia doméstica, trabajadores que han sido víctimas de abuso, víctimas de abuso sexual, crímenes callejeros u otro tipo de conducta criminal.

¿Les da a solicitantes autorización para trabajar?

Sí. Las personas aprobadas para la visa U pueden obtener un permiso de trabajo, tarjeta de seguro social y, si la desean, una licencia para conducir.

¿Les dan una green card (Residencia permanente)?

Sí. Después de 3 años bajo la visa U, una persona puede solicitar la residencia permanente.

¿Pueden darles estado legal a las familias también?

Sí. Los esposos y esposas e hijos menores de 21 años de las personas aprobadas para la visa U también pueden adquirir un permiso de trabajo, tarjeta de seguro social y, después de 3 años, la residencia permanente.

¿Qué pasa si la víctima es menor de edad?

Si el menor es indocumentado, entonces el menor, sus padres y los hijos de ellos menores de 21, usualmente pueden adquirir estado legal si el caso es aprobado. Si el menor es ciudadano estadounidense, muchas veces los padres indocumentados también pueden obtener estado legal como padres de una víctima del crimen.

¿Qué pasa si la persona tiene récord criminal u orden de remoción?

Una víctima de crimen calificada muchas veces puede obtener la visa U aun si la persona tiene orden de remoción, ya que puede ser excusada. Aun si ellos mismos tienen récord criminal, frecuentemente pueden obtener una exención que permite que ellos obtengan estado legal. Esto es algo que fuera imposible en otras formas.

¿Cuáles son los requisitos para la visa U?

- Tiene que haber sido un acto criminal cometido en los EEUU, no importa hace cuánto tiempo. El crimen tiene que haber violado leyes federales, estatales o locales.
- La persona que la solicita tiene que haber sufrido daños físicos o mentales como resultado del crimen. El daño puede ser emocional y no es necesario que haya habido daño físico.
- La persona que la solicita tiene que poseer información relacionada al crimen y haber sido, estar siendo o muy probablemente va a ser de ayuda a la policía, sheriff, fiscal del distrito o alguna otra agencia que investiga el crimen.

¿Cómo puede solicitar una persona esta visa?

Para solicitar la visa U, usted o su representante legal tiene que obtener una firma de la agencia del orden público responsable por la investigación o acusación por el crimen U. Esto puede incluir las oficinas para derechos de víctimas del abogado del distrito o policía, y aun agencias como Servicios para Protección de Niños (CPS, por sus siglas en inglés), Comisión para la Oportunidad Abierta para el Empleo o el Departamento de Trabajo. Cuando esta certificación es adquirida, una solicitud es sometida al Servicio de Inmigración junta con una declaración del solicitante, declaraciones de otras personas, registros del crimen y otro material de apoyo. Tipicamente la persona obtiene su estado legal dentro de los próximos 6 a 8 meses.

Cualquier persona que cumpla con los requisitos para obtener esta visa debería de aplicar antes que la ley sea anulada o disminuida. Los representantes republicanos han sometido proposiciones en el Congreso intencionadas para drásticamente limitar el ámbito de la ley. Dependiendo del resultado de la próxima elección, estas proposiciones republicanas pudieran reducir severamente el número de inmigrantes ayudados por esta ley tan importante.

QUESTIONS AND ANSWERS ABOUT THE VISA FOR CRIME VICTIMS

By Christopher Kerosky
www.youradvocate.net

The U visa is a very important way for victims of domestic violence and other crimes to legalize themselves and often their entire family. But little is known about it in the immigrant community. Here are some frequently asked questions about this very helpful visa:

WHAT IS THE U VISA?

The U visa is a legal status available to help many people who need status the most: victims of domestic violence, exploited workers, victims of sexual violence, street crimes or other criminal conduct.

Does it give applicants the right to work?

Yes. Persons approved for a U visa can obtain a work permit, a social security card and, if they want, a driver's license.

Do they get a green card?

Yes. After 3 years on a U visa, a person can apply for permanent residence.

Can their families get status too?

Yes. Spouses and children under 21 of persons approved for a U visa can also obtain a work permit, a social security card and, after 3 years, a green card.

What if the victim is a child?

If the child is undocumented, then the child, their parents and children under 21 can usually also get legal status, if the case is approved. If the child is a US citizen, often the child's undocumented parents can obtain status too as parents of a crime victim.

What if the person has a criminal record or an order of deportation?

Even if the person has an order of deportation, a qualified crime victim can often get a U visa. The order of deportation can be excused. Even if they have a criminal record themselves, they can often get a waiver which allows them to obtain legal status, which would otherwise be impossible.

What are the requirements of the U visa?

- There must have been a criminal act committed in the U.S., no matter how long ago. The crime must have violated Federal, State, or local law.
- The person applying must have suffered physical or mental harm as a result. The harm can be emotional. It is not necessary that there be physical harm.
- The person applying must possess information concerning the crime and have been helpful, are being helpful, or are likely to be helpful to the police, sheriff, district attorney or some other agency which investigated the crime.

How does one apply for this visa?

In order to qualify for the U visa, you or your representative must obtain a signature from the law enforcement authority responsible for investigation or prosecution of U crime. This can include the victims' rights offices of the District Attorney or police, or even agencies like Child Protective Services, Equal Employment Opportunity Commission, and the Department of Labor. Once this certification is obtained, an application is submitted to the Immigration Service with a statement of the applicant, affidavits from others, records of the crime, and other supporting material. Usually within 6-8 months, the person obtains legal status.

Anyone who qualifies for this visa should apply before the law is abolished or weakened. There are proposals submitted by Republicans in Congress intended to drastically limit the scope of this law. Depending upon the results of the coming election, those Republican proposals could severely reduce the amount of immigrants helped by this important law.

Know a Gay, Bi or Trans Teen?

They (and you!) should know about Positive Images!

A local organization helping build self confidence and strength in GLBTQI youth and young adults.

WWW.POSIMAGES.ORG
Jim or Nancy: 707-568-5830

Educación y Fondos Escolares • Education and School Funding

¡ESTABLEZCA UNA CONVERSACIÓN CON SU HIJO AHORA!

Por Jennifer Meyers oficina de educación del condado de sonoma

Como profesora, frecuentemente les digo a los padres de familia que conversar o hablar con sus hijos es una de las cosas más importantes que pueden hacer ¿Por qué? No sólo fortalece la relación entre los padres y los hijos, también ayuda a que los hijos construyan un mejor vocabulario y una mejor comprensión. Esto hace una gran diferencia en el éxito escolar de sus hijos, especialmente de aquellos que están asistiendo a la escuela primaria.

Cada momento que usted pasa con sus hijos es una oportunidad para conversar. En muchas ocasiones tratamos de mantener ocupados a nuestros hijos con libros, video juegos o bien con los teléfonos celulares mientras nosotros hacemos las compras y realizamos las actividades diarias. Esto nos puede ayudar a concentrarnos en lo que estamos haciendo, pero nuestros hijos están perdiendo la oportunidad de adquirir aprendizaje crítico, el cual es proporcionado cuando hablan con personas adultas.

La próxima vez que se encuentren realizando compras en alguna tienda, en la cocina, en el consultorio médico, en el automóvil, en la parada del autobús, caminando de regreso a casa o en el parque, aproveche esta oportunidad de oro que ofrece el hablar con sus hijos en muchas formas significativas.

Cuando los niños aprenden a escuchar con mucha atención a los adultos que viven en casa, empiezan a aprender cómo escuchar con verdadera atención a asuntos de importancia. Esta habilidad se transfiere directamente al salón de clases. Un niño que se ha involucrado con adultos en conversaciones de importancia aprende a escuchar para comprender cuando su profesor está hablando.

Sin importar el idioma que usted hable o el nivel de educación que tenga usted tiene las habilidades para hablar con su hijo! Pudiera sentirse algo forzado o extraño al principio, pero esto se va haciendo cada vez más fácil mientras más lo practica. El tiempo que le toma hablar con sus hijos es un tiempo bien invertido debido a que contribuye al éxito que sus hijos pudieran tener por el resto de sus vidas.

Recomendaciones para conversar y escuchar a sus hijos:

- Cuando converse con sus hijos, es muy importante hacer uso específico del idioma que ustedes hablen para nombrar los objetos. Llame a las cosas por sus nombres verdaderos y evite usar palabras tales como "eso", "esa", "esto", "este" o "esta". En vez de decir "ponla aquí", es mejor que diga "Pon la caja de cereal en el carro de las compras".

- Pregunte a sus hijos lo que hicieron o aprendieron en la escuela todos los días. No acepte como respuesta "No me acuerdo". Hágales preguntas tales como: ¿Qué hiciste el día de hoy en Matemáticas? ¿Con quién jugaste a la hora del recreo? ¿Cuál fue la parte que más te gustó del día de hoy? ¿Qué hiciste bien el día de hoy? ¿Qué parte del día fue difícil para ti?

- También puede permitirle a sus hijos el que ellos sean quienes lleven la dirección de la conversación. En algunas ocasiones sus hijos le darán algunas sugerencias sin tener que preguntarle. "Plantamos semillas el día de hoy" o "Necesito investigar dónde está Alaska" son inicios de conversaciones perfectas para hablar sobre la escuela.

- Escuchar a su hijo es tan importante como hablar con él. Cuando sus hijos empiecen a hablar con usted, interrumpa lo que esté haciendo y préstele atención. Muestre interés haciéndoles preguntas o bien diciéndoles cosas como "háblame más sobre eso".

- Escuche las preguntas que le hacen sus hijos y respóndalas con paciencia. Observe sus expresiones faciales y su lenguaje corporal de tal forma que usted se asegure que están comprendiendo que es lo que hay detrás de las palabras, cuál es el verdadero significado de lo que usted está diciendo. Si usted no sabe la respuesta a alguna pregunta, sea honesto y dígame que no sabe, entonces empiecen a trabajar junto para investigar la respuesta buscándola en un libro, por internet, o bien preguntándole a otra persona.

- Mientras viajan por el pueblo o la ciudad donde viven o bien mientras caminan por el vecindario, presten atención a lo que los rodea y hablen sobre las cosas que están viendo – señalamiento, automóviles, animales, personas, etc. Pida a sus hijos que le describan objetos o bien realicen comparaciones entre objetos. Por ejemplo, pregúnteles cómo es que dos calles pueden ser similares o diferentes o ¿Qué características comparten los gatos y los perros?

- Cuando vayan de compras, hablen sobre lo que están buscando mientras recorren la tienda. Nombren y discutan sobre los artículos que están eligiendo. Proporcione instrucciones a sus hijos para encontrar diversos artículos, después pídale a sus hijos que vayan y se los busquen. Hágalos que lo ayuden a contar el dinero y a pagar en la caja registradora.

- Cuando estén preparando la cena o bien realizando algún proyecto en casa, pídale a sus hijos que lo ayuden. Nombren los ingredientes que están utilizando o bien describan cada uno de los pasos que están realizando durante el proyecto. Asígneles una tarea a realizar o pídale que le den ciertas herramientas. Comprométalos hablándoles sobre el siguiente paso del proyecto.

- Vean la televisión y lean libros juntos, después hablen sobre lo que está sucediendo. Invite a sus hijos para que le hablen sobre la historia de cada uno de los personajes que aparecen en la televisión o en los libros, cuáles de estos personajes les gustan o les disgustan y que le digan por qué.
- No dude en compartir historias divertidas sobre aspectos que le hayan sucedido a usted o bien hablen sobre los que más disfrutan hacer ¡El compartir y reír juntos mantendrá sus conversaciones constantes!

Jennifer Meyers ha sido profesora durante siete años, recientemente en el Distrito Escolar de Roseland. Para este año, Jennifer se encuentra en "calidad de préstamo" en la Oficina de Educación del Condado de Sonoma para compartir su conocimiento y experiencia de trabajar con estudiantes del idioma inglés con otros profesores.

HAVE A CONVERSATION WITH YOUR CHILD TODAY!

By Jennifer Meyers, sonoma county office of education

As a teacher, I often tell parents that talking with their children is one of the most important things they can do. Why? Not only does it strengthen the parent-child relationship, it also helps children build vocabulary and language comprehension. This makes a huge difference to their success in school, especially in the elementary grades. Every moment you spend with your children is an opportunity for talking. Too often, we try to occupy our children with books, video games, or cell phones as we run errands and take care of daily activities. That may help us concentrate on what we're doing, but our children are missing out on the critical learning that talking with an adult provides.

Next time you're at the store, in the kitchen, at a doctor's appointment, in the car, at the bus stop, walking home, or at the park, use that time as a golden opportunity to talk with your children in meaningful ways. When children learn to listen carefully to adults at home, they begin to learn how to listen for meaning. This skill transfers directly into the classroom. A child who has engaged in meaningful conversations with adults knows how to listen for understanding when a teacher is talking.

No matter what language you speak or how much education you have, you have the skills to talk with your children! It may feel forced or strange at first, but it gets easier with practice. The time it takes to talk with your children is well worth the investment because it contributes to their lifelong success.

Tips for talking with and listening to your children

- When talking with your children, it's very important to use specific language to name objects. Call things by their actual names and avoid using words like *that*, *this*, or *it*. Instead of saying "Put it in there," you could say, "Put the box of cereal in the shopping cart."

- Ask your children what they did or learned at school every day. Don't accept "I don't remember" for an answer. Ask questions such as: *What did you do in math today? Who did you play with at recess? What was your favorite part of the day? What did you do well today? What part was hard for you?*

- You can also let your children lead you into conversations on their own. Sometimes they'll drop hints without you having to ask. "We planted seeds today" or "I need to find out where Alaska is" are perfect openings to talk about school.

- Listening to your child is just as important as talking. When your children talk to you, stop what you're doing and pay attention. Show your interest by asking questions or saying things like "Tell me more about that."

- Listen to your children's questions and answer them patiently. Watch their facial expressions and body language so you're sure you understand what's behind their words. If you don't know the answer to a question, be honest and say that you don't know, then work together to find the answer by looking in a book, going online, or asking someone else.

- As you travel across town or take walks in the neighborhood, point out and talk about the things you see—signs, cars, animals, people. Ask your children to describe objects or make comparisons. For example, ask how two streets are similar or different. What traits do cats and dogs share?

- When shopping, talk about what you're looking for as you go through the store. Name and discuss the items you're choosing. Give your children directions for where to find certain items, then ask them to get the items for you. Have them help you count money and pay the cashier.

- When preparing dinner or doing a project at home, ask your children to help you. Name the ingredients you're using or describe each step of your project. Give them a task to do or ask them to hand you specific tools. Engage them in talking about what comes next.

- Watch TV and read books together, then talk about what's happening. Encourage your children to tell you about the background of the characters, which ones they like and dislike, and give reasons why.

- Don't hesitate to share funny stories about things that have happened to you or to talk about what you most enjoy doing. Sharing and laughing together will keep your conversations going!

Jennifer Meyers has been a teacher for seven years, most recently at Roseland School District. This year, she is "on loan" to the Sonoma County Office of Education to share her expertise in working with English language learners with other teachers.

SU VOTO AFECTARÁ A UNA GENERACIÓN ENTERA DE CALIFORNIANOS

¡Ayude a las Escuelas y Trabajadores!

SÍ por la 30

NO por la 32

¿Por qué votar SÍ por la 30? La Propuesta 30 regresa el dinero a las escuelas y universidades de California y protege a los alumnos al evitar que se acorte el año escolar y que se aumente el número de alumnos en cada salón.

¿Por qué votar NO por la 32? Los Angeles Times ha denominado la Propuesta 32 el "Acta de Empoderamiento para los Ricos y las Corporaciones" y "El Fraude Mayor de los Fraudes" ya que ataca de una manera descarada los derechos de los californianos trabajadores.



"Unase conmigo para asegurarnos que no pierdan las avances de los últimos 50 años!"

Gracias, Hank Lacayo
Congress of California Seniors President

SÍ por la 30 NO por la 32

¡VOTE SI POR 30, NO POR LA 32! ¡VOTE EL 6 DE NOVIEMBRE!

Pagado por el comité de Acción Política de la Iniciativa de Enfermeros en California (Si por la 30 y No por la 32)

YOUR VOTE WILL IMPACT A GENERATION OF CALIFORNIA'S STUDENTS

SUPPORT EDUCATION & WORKERS!

YES ON 30

NO ON 32

Why YES on 30? Prop 30 puts money back into California's schools and colleges through temporary taxes, primarily on Millionaires and Billionaires. It protects students by keeping the school year from being shortened and class sizes increased.

Why NO on 32? The Los Angeles Times has called Proposition 32 the "Rich Persons and Corporations Empowerment Act" and "A Fraud to End all Frauds" because it so blatantly attacks the rights of working Californians.

YOUR VOTE WILL DECIDE THESE QUESTIONS ON NOVEMBER 6TH!

"Join me to make sure we don't lose the advances we've made in the last 50 years."
Thank you, Hank Lacayo; Congress of California Seniors President

VOTE YES ON 30, NO ON 32! VOTE NOVEMBER 6TH!

Paid for by California Nurses Association Initiative Political Action Committee (Yes on 30 and No on 32)

Las personas que votan ¡deben estar conscientes! La Proposición 32 suena como una solución, pero esto es falso. Mientras que elimina la voz colectiva de los miembros de las uniones en la política, incluye las excepciones de impuestos a los directores ejecutivos de grandes corporaciones, billonarios e intereses especiales de corporaciones ¡Qué no lo engañen! Vote NO a la Proposición 32.

Voters Beware! Prop 32 sounds like a solution but it is misleading. While it eliminates the collective voice of union members in politics, it includes exemptions for corporate CEOs, billionaires and corporate special interests. Don't be fooled! Vote NO on Prop 32.

PAID POLITICAL ANNOUNCEMENT

¡EL TIEMPO DE CAMBIO!

Por **Mónica Anderson**

del estudio tone – pilates, baile, yoga

Otoño, el tiempo ideal para realizar el cambio, el tiempo ideal para considerar el cambio, el tiempo ideal para revisar nuestras rutinas, el tiempo ideal para cambiar nuestros hábitos ha llegado. El cambio pudiera sonar abrumador. El cambio no tiene que ser abrumador. El cambio puede ser tan sólo el tomar un pequeño paso a la vez. El cambio puede evitar el drama y el sufrimiento. El cambio es inevitable. Lo único que es constante en esta vida es el cambio. Para aquellos cambios en los que tenemos control, el proceso es más eficaz, si los pasos que tomamos son pequeños y consistentes. Otro término para tomar pasos pequeños diariamente es conocido como "la práctica".

Krishnamacharya, el padre de la yoga dijo "práctica durante 90 días y algo sucederá". Realicé mi práctica de yoga durante 90 días sin saltarme uno solo. Hubo días en los que realmente me vi a mí misma tratando de sabotear mi experimento. Me vi a mí misma realizando mi práctica al final de cada día. Encontraba toda clase de excusas para no practicar. A pesar de mis intentos de detener la práctica, concluí el reto de los 90 días consecutivos. Esto cambió mi vida.

Descubrí una recién nacida seguridad que me permitía el poder concluir algo si me decidía a hacerlo. Mi pensamiento se volvió más claro. Las relaciones con mi familia y mis amigos mejoraron bastante. Me convertí en una persona más comprensible con las personas que me rodean. Por lo tanto, mejoré mi habilidad para escuchar y mis habilidades para hablar tenían más empatía. Descubrí que podía concluir un reto. El poder concluir retos me ayudó en mi seguridad para la realización de otros proyectos. El poder del efecto de este pequeño experimento aún continúa produciendo resultados, todos positivos.

Tengo un reto para usted. Este reto no le costará ni siquiera un centavo. Este reto no es una dieta. Este reto es saludable para usted. Este reto no se trata de renunciar a algo sino el prestar un poco de su tiempo y atención. Lo reto a ya sea que practique yoga y/o realice diez respiraciones a consciencia todos los días. Respiraciones a consciencia significa que usted cierre sus ojos y se enfoque solamente en su respiración – no piense en su correo electrónico, ni en la televisión. Estas diez respiraciones deben ser realizadas mientras uno se encuentra sentado, sin tener distracción alguna. Sienta su respiración mientras inhala por la nariz y exhala por la boca. Realice esto durante 90 días consecutivos. Cada día que lo realice, coloque en un recipiente una semilla para hacer palomitas de maíz. Tengo una estudiante que está utilizando 30 canicas en dos recipientes y transfiere sus canicas de un recipiente a otro durante tres ocasiones. Si usted no pudo realizar este ejercicio de respiración un día, entonces inicie de nuevo – ponga todas las semillas de maíz en la bolsa o recipiente e inicie de nuevo. Cuando todas las 90 semillas se encuentren dentro de su recipiente especial (lo cual representa 90 días consecutivos de práctica), haga las palomitas de maíz (o si desea no lo haga) y envíeme un correo electrónico a monica@tonefitness.com y comparta sus experiencias.

Permítame saber cómo fue su viaje ¿Hacia dónde fue su mente mientras realizó este proceso? ¿Qué días fueron los más fáciles? ¿Qué días fueron los más difíciles? ¿Qué fue lo que sintió cuando pudo lograr concluir los 90 días?

He iniciado este reto con todas las personas que asistimos al estudio y otras más. Unase a nosotros en este viaje de cambio a consciencia. Tan sólo piense que cuando logre este reto, contará con una herramienta para usarla para manifestar el cambio exitoso en su vida – y un puñado de palomitas de maíz.

Su Salud • Your Health

CHANGE IS UPON US!

By **Monica Anderson**

tone – pilates, dance, yoga



Foto por / Photo by Ani Weaver, LaVoz

Fall is the time for change, the time for considering change, the time to look at our routines, the time to change habits. Change sounds so overwhelming but it does not have to be. Change can be made taking small steps at a time. Change can be void of drama and suffering. Change

is inevitable. The only constant is change. For those changes that we control, the process is more sustainable if the steps we take are small and consistent. Another term for taking small steps daily is "practice".

Krishnamacharya, the father of yoga, said "practice for 90 days and something will happen." I did my yoga practice for 90 days without a break. There were days I actually found myself trying to sabotage my experiment. I found myself doing my practice at the very end of the day. I found all kinds of excuses not to practice. Despite myself, I did complete the challenge of 90 consecutive days. It changed my life.

I discovered newfound confidence that I could accomplish something if I put my mind to it. I became clearer in my thinking. My relationships with my family and friends improved. I became more understanding of those around me, thereby, improving my listening and compassionate speaking skills. I discovered that I could complete a challenge. The completion helped my confidence to take on other projects. The ripple effect of this small experiment continues to produce results—so far, all positive.

I have a challenge for you. This challenge will not cost you a penny. This challenge is healthy for you but it's not a diet. This challenge does not involve giving anything up but a bit of your time and attention. **I challenge you to either practice yoga and/or take 10 mindful breaths every day.** Mindful breathing means that you close your eyes and focus on your breath only—not your email, not the TV. These 10 breaths are done in one sitting with no distractions. You breathe in through your nose and out through your nose. Do this for 90 days in a row. Each day you do this; place a kernel of popcorn in a bowl. I have one student using 30 marbles in 2 bowls, transferring her marbles 3 times. If you miss a day, then start over—put all the kernels of corn back into the bag or bowl and start over. When all 90 kernels are in your special bowl (which represent 90 consecutive days of practice), pop the corn (or not) and email me at monica@tonefitness.com to share your insights.

Let me know your journey. *What went through your mind during the process? What days did you find the easiest? What days did you find the hardest? How did it feel when you succeeded?*

I've started this challenge with my entire studio and beyond. Come join us on a journey of conscious change. Just think when you finish this challenge, you will have a tool to use to manifest successful change in your life—and a handful of popcorn.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am,
5:30–7:30 pm Mon; 3–5 pm Tues
for Children; 6–8 pm Thursdays
490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)
707 585-7780

CONÓCETE A TI MISMA

Parte II

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

Conócete a ti misma. Yo recuerdo cuando oí esa frase por primera vez, estaba empezando mis estudios de arquitectura, probablemente en el primer año. Esta frase se me quedó grabada como si alguien la hubiese cincelado, no sólo en la masa encefálica de mi cerebro sino también la hubiese grabado en el hueso frontal de mi cabeza haciendo una escultura ósea. Me intrigó tanto, que creó dentro de mí un desafío. Me embarqué a descubrir qué significa esta frase que supuestamente encapsulaba la base de la filosofía griega.

Yo quería, por supuesto, empezar mi camino en el mundo conociéndome a mí misma y mi búsqueda empezó, leyendo, buscando en los más cultos por respuestas y finalmente dejando mi país de origen y buscar en el extranjero, en el conocimiento intelectual y académico. Encontré respuestas a muchas preguntas pero esencialmente mi pregunta fundamental no había encontrado respuesta y la búsqueda continuaba, tomando muchos desvíos y recovecos hasta que llegué a olvidar lo que realmente buscaba.

A los muchos años después de haberme perdido muchas veces y encontrado muchas cosas que nunca satisfacían la sed escondida de descubrir quién yo era, de conocerme, me encontré con una voz transparente y directa que me dijo: *¡Detente! Si lo que tú estás buscando es conocerte, deja de poner tu atención hacia afuera de ti, deja de buscar en libros, experiencias, conocimiento intelectual y en lo que dicen los otros. Detén todo el movimiento de la mente hacia la búsqueda y quedate quieta aunque sea sólo por un instante. Pues lo que estás buscando no está afuera de ti, está adentro y sólo lo podrás encontrar cuando dejes de buscar hacia afuera. Pues en cada movimiento que haces hacia afuera te alejas de ti misma y como consecuencia te alejas cada vez más de lo que estás buscando ¡detente y descubre quién eres, ahora, en el presente, en este instante!* La fuerza y claridad de esta voz me obligó a escucharla.

También me obligó el haber llegado a un punto donde había agotado todos mis recursos, había estudiado varias carreras, viajado e investigado otras culturas, participado en diversas tradiciones espirituales y donde yo pensaba que estaba lo que buscaba ¡descubrí que había sido otra equivocación! Lo que la voz me decía –aunque era tan contradictorio de lo que había aprendido y practicado durante toda mi vida – resonaba dentro de mí con una gran certeza. Y en el momento en el que me encontraba no perdía nada con ponerle atención y tomar su radical y severa sugerencia con seriedad. Por primera vez en ese territorio alguien me ofrecía una propuesta donde yo no tenía que tener algo, ni lograr nada, ni siquiera ir a ningún lado, todo lo contrario dejar de hacer, de buscar y simplemente quedarme quieta. El impacto de esta voz sirvió como un freno, como el que detiene a un coche que va a gran velocidad creando un considerable impacto de conmoción donde casi perdemos el control del vehículo. Es tan abrupto que nos toma tiempo reaccionar y reajustar la dirección en la que íbamos. Pero lo más importante es que me detuvo y al detenerme tuve que dejar de buscar, poniendo a la mente en un estado de receptividad en vez de actividad, tuve que empezar a escuchar en vez de hablar y opinar.

Poco a poco empecé a descubrir que no sabía nada realmente. Que todas las opiniones que tenía sobre todos los aspectos de la existencia y sobre todo de mí misma las había oído de alguien, lo estaba simplemente repitiendo, más que nada era un papagayo. La mente tenía la capacidad de almacenar información, experiencias, recuerdos apropiados como si fueran suyos y originales, pero no lo eran. Descubrí que el bagaje familiar y social aprendido no podía definirme, pues la mayoría era inclusive falso. Todas las creencias que había acumulado desde lo que significaba ser un ser humano hasta lo que era ser una buena esposa o un ser inteligente eran conceptos que lo decían otros ¡y que yo los había creído como cierto! Y en este estado mi mundo mental/intelectual se empezó a resquebrajar, a desmoronarse no sabía si crear ansiedad y hasta confusión. Si yo no soy todos los atributos que la familia y la sociedad me ha dado, con los que me han etiquetado, como me han definido entonces, *¿Quién soy Yo? ¿Quién soy Yo realmente?* Se convierte en la pregunta clave que no va hacia afuera, no hay nadie externo a quien preguntarle, pero que se dirige hacia adentro, hacia el centro de uno mismo.

Quizás cada uno de ustedes que esté leyendo estas palabras pueda también hacerse la misma pregunta y empezar a descubrir de quiénes son, lo que quizás es la razón más importante por lo que estamos aquí en esta existencia.

KNOW YOURSELF: Part II

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



Foto de/Photo by Ruth González

Know yourself.

I remember when I heard that phrase for the first time: I was in my first year of studying architecture. This phrase stuck with me as if someone had chiseled it not only in my brain but also sculpted it onto my forehead. It intrigued me

so much that it created a challenge within me. I embarked on a journey to discover what the meaning of this phrase that supposedly encapsulated the basis of Greek philosophy.

I wanted, of course, to start my way in the world knowing myself and my search began by looking for answers in books and finally leaving my country and searching abroad for intellectual and academic knowledge. I found answers to many questions but my main question essentially remained unanswered. My search took many detours and turns and eventually I forgot what I was in search of.

After many years of losing myself often and finding only those things that never satisfied my thirst within, I found a clear and direct voice that said to me: *Stop! If what you are looking for is to know yourself then stop focusing on that which is outside of you. Stop searching in books, experiences, intellectual knowledge and the advice of others. Stop all that outward movement of the mind and be still, if only for a moment. For what you are in search of does not exist outside of you. It is within you and will only be discovered when you stop looking outside of yourself. For every movement you make towards the outside world, you distance yourself from yourself and consequently move further away from that which you seek. Stop and discover who you are, today, in the present, in this moment!*

The strength and clarity of this voice made me to stop and listen. It also forced me to acknowledge that I had exhausted all my resources, had studied several careers, traveled and researched other cultures, participated in various spiritual traditions and every time I thought I'd found what I searched for, I would later discover that it had been another mistake! What the voice said, was so contradictory to what I had learned and practiced all my life, yet it resonated within me with great certainty. I had nothing to lose listening to the voice and taking its radical and severe suggestion seriously. For the first time in this arena, I was being offered a proposal that would not involve me having to acquire something, accomplish anything or go anywhere. On the contrary, I had to stop doing and searching and simply be still.

The impact of this speech served as a brake, it was like stopping a car that's almost out of control from traveling at such a high rate of speed. The stop is so abrupt that it forces us to react and adjust the direction in which we were headed. Most importantly, this sudden braking forced me to stop searching and put my mind in a receptive rather than active mode. I began to listen rather than speak and opine.

Slowly, I began to discover that I knew nothing really and that all of my opinions on every aspect of life and especially of myself, I had heard from another source and was just simply reiterating it like a parrot. The mind has the ability to store information, experiences, and memories and appropriate them as original when they were not. I found that my learned social and family background could not define me, because most of it was false. All the beliefs I had accumulated from what it meant to be a human to being a good wife or an intelligent being were concepts designated by others and I had simply adopted them as true. And in this state, my mental/intellectual world began to crack and crumble, creating anxiety and confusion. *If I am not those attributes that my family and society have given me, with which they have defined and labeled me, then who am I?*

Who am I really? It becomes the key question and cannot be asked of anyone else but must be directed inward towards our very core.

Perhaps each of you reading these words can also ask yourselves the same question and begin to discover who you really are. This may be the most important reason for our existence.

Home of La Voz Author **Monica Anderson**

TONE

PILATES • DANCE • YOGA

850 Fourth Street
Santa Rosa, CA 95404
707.526.3100

www.tonefitness.com

Monthly Unlimited
\$95 classes

Save \$20
on your first month!

You can afford Pilates, Dance and Yoga!

The Turkey

El Pavo

EL PAVO

Las cosas del piernil

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

En Acción de Gracias millones de pavos son la cena El Presidente perdona a uno, que no sufre esta pena En los últimos años el consumo de pavos se duplicó Quizá es bueno para nosotros pero para los pavos no

¿Haces el pavo frito en aceite de cacahuete?
 ¿O lo rellenas y horneas? Todo un banquete
 ¿O una salsa de arándanos para el pavo glaseado?
 ¿O preparas Pavo en Mole Negro? ¡Suena alocado!

El pavo se conoce desde el año mil de la era cristiana Corría libremente, era un ave silvestre, rauda y sana Ahora comemos pavo domesticado, dócil y ostentoso Aunque no era un *bourbon*, el silvestre era majestuoso

Sus miles de plumas de bronce, cobre y doradas A la cena de Acción de Gracias no son invitadas Aunque esta ave colorida fue respetada y venerada por los Mayas y los Aztecas en una época ya pasada

El pavo silvestre de hoy es nativo norteamericano Aunque el origen de su nombre es muy intrincado Tal vez Colón tomó el nombre del pavo real O porque hace "turk" ante una amenaza letal

¿Sabías que para Ben Franklin era un ave sin igual? No lo quería para comer sino como el ave nacional Y *Armstrong* y *Aldrin* por primera vez en la luna Cenaron un exquisito pavo relleno ¡Vaya curica!

Los pavos domesticados son gordos, comen muchísimo Y tomarles fotos para sus licencias sería algo loquísimo Si levantan la cabeza al llover se pueden ahogar Y un ruido muy fuerte el corazón les puede parar

En la década de los 30 los pavos casi se extinguieron Pero con programas de restauración muchos nacieron Ahora por encima de los seis millones está su población Dejemos que vivan, ya la carne de soya es otra opción

Pregúntale a papá o a mamá si quieres saber más del pavo o ve a eatturkey.com o a la Federación Nacional del Pavo Su cuello se torna rojo, azul y blanco cuando está enojado Y si hay una hembra a la vista, su pecho estará esponjado

El testimonio dedicado a un pavo llamado Tomás

DÍA DE LOS MUERTOS

por craig davis, la voz

Diversas celebraciones asociadas al Día de los Muertos han sido llevadas a cabo en todo el norte de la Bahía. El mes de noviembre también está asociado al Día de Acción de Gracias, junto con su tan conocido símbolo, el pavo. La Voz es constantemente desafiada para que busque el uso más óptimo de espacio en sus páginas, y sin embargo al mismo tiempo siempre cubre aspectos culturales de gran importancia para nuestros lectores. Por lo que por esta razón, sometidos a su aprobación para este Día de los Muertos, deseamos celebrar la memoria de un gran ser querido, quien ya partió, mi mascota, el pavo real "Tomás".

Inicialmente domesticados en México, en la época precolombina, el pavo real, utiliza diferentes nombres que van desde *guajolote*, *totole* y *pipila*. En España y Sudamérica, esta ave es conocida como pavo. En la Ciudad de Nueva York, esta ave utilizada para Acción de Gracias es conocida como el "toiki" (no "turki", como se pronuncia en inglés aquí en California).

Tomás fue comprado en el *Western Farms Center* en Santa Rosa, junto con su hermana Tomasa por \$3.50 más impuesto. Pobre Tomasa.

No más pronto de lo que hubiera crecido para llegar a tener un peso óptimo para ser vendida, fue devorada una gélida mañana por un coyote hambriento. Colocamos a Tomás con otra ave, una pavo real salvaje, pero desgraciadamente esta pavo real tuvo la misma suerte que Tomasa. Fue justo cuando observamos que Tomás estaba desarrollando un problema de actitud. Por supuesto, no hay nada inusual en ello, todos los pavos reales machos tienen problemas de actitud. Sus actitudes machistas y bases tontas son lo que los hace divertidos. Cuando no había otros animales o personas en su alrededor sólo picoteaba las bellotas y lo que encontraba por ahí. Pero cuando alguna persona o animal estaba cerca, Tomás cambiaba su postura tal como si fuera un miembro tatuado de una pandilla, en su área de ejercicios en el patio de *Pelican Bay*. Inflaba

VEA DÍA DE LOS MUERTOS EN LA PÁGINA 8



Tomas & Craig Davis

A testimonial for a turkey named Tomas DAY OF THE DEAD

by craig davis, la voz bilingual newspaper

Various memorial observances associated with the Day of the Dead have been held throughout the North Bay. The month of November is also associated with Thanksgiving Day, along with its symbol, the turkey. La Voz is constantly challenged to find the most economical use of copy on its pages, yet at the same time cover cultural issues important to our readers. So for this reason, submitted for your approval this Day of the Dead, we wish to celebrate the memory of my dear departed dead pet turkey, Tomas.

First domesticated in pre-Columbian Mexico, the "gobbler" went by the names of *guajolote*, *totole* and *pipila*. In Spain and South America this bird is known as the *pavo*. In New York City, the bird of Thanksgiving is known there as the "toiky".

Tomás was purchased from the *Western Farms Center* in Santa Rosa along with his sister Tomasa for \$3.50 plus tax. Poor Tomasa. No sooner had she grown to reach optimal market weight, she was eaten one frosty morning by a hungry coyote. We set Tom up with another hen, a wild turkey, but she met the same sad fate. It was right about then that we noticed that Tomás was developing an attitude problem. Of course there's nothing unusual about that, all male turkeys have attitude problems. Their macho attitudes and base stupidity are what make them so much fun to have around. When there were no other animals or people nearby he'd just peck around for acorns and such. But when

SEE DAY OF THE DEAD PAGE 8



"CON" FUSIÓN CULTURAL: EL DÍA DE LOS MUERTOS SE REUNE CON EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

CULTURE "CON" FUSION: DÍA DE LOS MUERTOS MEETS THANKSGIVING

THE TURKEY

The drumstick beat

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

46 million turkeys are served each Thanksgiving The President pardons one and it goes on living In the last 25 years turkey consumption has doubled Good news for us but the turkeys seem troubled

Do you deep-fry your turkey in peanut oil?
 Do you stuff your turkey and bake it in foil?
 Do you glaze your turkey with sauce, cranberry?
 Do you 'Turkey Mole Negro'? Now that sounds scary

We can trace turkey back to 1,000 AD
 When all turkeys were wild, trim and spry they ran free
 Today's turkeys we eat, they're domestic, tame, urban
 But the wild turkey's majestic, no I don't mean the bourbon

5,000 feathers in gold, bronze and copper
 Not found on your average Thanksgiving table topper
 This colorful bird was honored and praised
 By Mayans and Aztecs during those ancient days

A North American native, today's wild turkey
 The origins of the name? Now that's a little murky
 Columbus may have named them after the peacock
 Or when scared by a predator 'turk, turk' is how they talk

Did you know that Ben Franklin wanted turkey as winner?
 (For our national bird instead of our dinner)
 When Armstrong and Aldrin ate their first moon meal
 It was turkey and stuffing that they ate with zeal

Tame turkeys are so fat; I mean they eat a lot!
 Their driver license photo is an aerial shot
 If it's raining when turkeys look up they can drown
 Their hearts can give out from the shock of loud sound

In 1930 on extinction they verged
 But with restoration programs their population surged
 Today there are 6.4 million turkey
 Let's let turkey live. Viva tofurkey!

If you want more info ask dad or ask mom
 Or try National Turkey Federation at eatturkey.com
 Their neck: shades of red, blue and white when distressed
 To get a hen's attention the Tom puffs up his chest



Fotografía de / Photo of Tomas: Craig Davis, La Voz Bilingual Newspaper
 Cartoon © La Voz Bilingual Newspaper, 2012

EL DÍA DE LOS MUERTOS:

El testimonio dedicado a un pavo llamado Tomás VIENE DE LA PÁGINA 7

su pecho y su cara empezaba a cambiar pasando por una serie de colores psicodélicos que iban desde rojos, a azules y hasta morados. Después de todo, Tomás admiraba su cola y cacareaba "gubol, gubol, gubol" hasta que se quedaba sin aliento. Si algunas personas llegaban de visita se introducía y daba vueltas alrededor de las personas tal como una persona no invitada a la fiesta queriendo participar en la conversación. Pero si a Tomás no le gustaba alguien, bueno, entonces podía haber problema. Tomás vivió en un gallinero que compartía con una pequeña bandada de pollos araucana. Esto fue en una parcela de dos acres en la cual había una casa grande y dos pequeñas. En su cerebro con tamaño de chicharo, Tomás había almacenado una lista de personas a las que no quería ver de cerca y molestaba a estos pobres individuos con toda la presteza de un sagaz toro. Muy pronto, la vecina Charmell aprendió a armarse con una escoba en caso de que su terco pavo "Tomás" no escuchara razón alguna. "Ahora Tomás, quiero que te comportes..." empezaba a decir. Uno podía notar cuando no lo había hecho por la forma en la que después cojeaba por todo el patio. Los martes por la mañana eran los más divertidos. Era cuando Tomás esperaba al encargado de repartir el agua purificada de "Sierra Spring". Tomás empezó a acumular envases de plástico de cinco galones vacíos como trofeos de batallas a través de los ataques realizados a este pobre hombre.

En los alrededores de Rincon Valley, en los límites de Santa Rosa, uno puede escuchar todos los animales domésticos del vecindario conforme dan la bienvenida al nuevo día. Si usted presta atención, puede escuchar a los caballos relinchar y a los burros rebuznar. Escuchará a los borregos y las cabras, además del canto ocasional de algún gallo. Lo que usted no escuchará más en Rincon Valley es el "gubol" de un pavo real. Tomás llegó a la edad de la vejez y la flojera y no alcanzó a llegar al pasado invierno. *Descanse en paz, amigo Tomás.*

DAY OF THE DEAD: A testimonial for a turkey named Tomas CONTINUED FROM PAGE 7

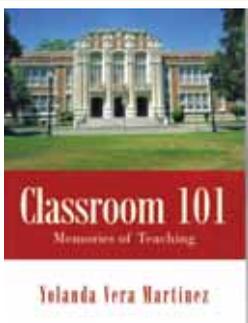
anybody would appear he'd start posturing like a tattooed gang banger in the exercise yard at Pelican Bay. He'd puff up his chest and his face would start changing into all sorts of psychedelic colors from reds to blues and purples. After that, Tomas would fan out his tail and cry out "gobble-gobble-gobble!" until he ran out of breath. If people came over for a visit he would become intrusive and circle around folks like an uninvited party guest wanting to butt into the conversation. But if Tomas didn't like someone, well, that could be a problem. Tomas lived in a hen house he shared with a small flock of Araucana chickens. It was on a two-acre parcel that included a house and two cottages. In his pea-sized brain he had compiled a list of people he decided he didn't want to get along with and he harassed these poor individuals with all the alacrity of a rabid pit bull. Neighbor Charnell soon learned to arm herself with a broom in case her stubborn "Tom" wouldn't listen to reason. "Now Tom, I want you to behave yourself..." she'd begin. One could tell when he hadn't by the way that he'd limp around the chicken yard afterwards. Tuesday mornings were the most fun. That's when Tomas would lie in wait for the Sierra Springs Water deliveryman. Tomas started accumulating empty five-gallon plastic water jugs as battle trophies from his attacks on this poor young man.

Around sunup outside the city limits in Santa Rosa's Rincon Valley, one can hear all the farm animals in the neighborhood as they greet the day. If you listen you'll hear horses neighing and burros braying. You'll hear sheep and goats and an occasional rooster crowing. What you won't hear in Rincon Valley anymore is a turkey gobbling. Tom grew old and feeble and didn't make it through last winter. *Descanse en paz, amigo Tomas.*

Los habitantes de Santa Rosa rindieron tributo a los seres queridos que ya pasaron a mejor vida creando altares para las exhibiciones del Día de los Muertos, mostrados en el centro de la ciudad. El Día de los Muertos es una tradición que honra la memoria de nuestros seres queridos fallecidos.

Este evento es celebrado en México y en otros países latinoamericanos, el Día de Todos los Santos, un día que los católicos dedican para recordar a estas personas. Amigos y familiares rinden un homenaje a sus seres queridos creando altares y cubriéndolos con diversas ofrendas tales como alimento, agua, veladoras, confites y fotografías. Esta tradición surgió del festival pagano que se ofrecía en honor a la muerte. Las familias creían que los espíritus de los muertos regresaban para tomar un alimento con los miembros de su familia. Estos familiares serían guiados con las luces de las veladoras a la mesa en la que se encontraba su familia. Esta tradición permanece como un día importante en honor aquellas personas que hemos amado y perdido. A pesar de la solemnidad de la muerte, este día de celebración se llena de artesanías y alegría.

Fotos de / Photos by Mathew Canniff



**Classroom 101
Memories of Teaching**
by Yolanda Vera Martínez
Book available at/
Libro disponible en:
Party Time, 900
Fourth Street
Santa Rosa.
Cost/costo, \$15.

Santa Rosans honored their beloved deceased by creating altars for the annual Day of the Dead exhibits. El Día de los Muertos or Day of the Dead is a time honored tradition of remembering our loved ones that have passed on. It is celebrated in Mexico and other Latin American countries on All Soul's Day, a Catholic day of remembrance. Friends and relatives honor their loved ones by building alters and covering them with offerings of food, water, candles, sweets and photographs. The custom evolved from the pagan festival for the dead. Families believed that the souls of the dead would return for a meal with the family. They would be guided to their place at the table with candles. It remains an important day to honor those we have loved and lost. Despite the somberness of death, this holiday is filled with crafts and cheer.

Vea todos las fotos de Mathew Canniff, Ani Weaver, Craig Davis y más por Internet en La Galería de Fotos
See more photos by Mathew Canniff, Ani Weaver, Craig Davis and more online at the La Voz Photo Gallery
www.lavoz.us.com

Los perros dedicados al arte proporcionan lecciones de gran valor • Dogs in art offer valuable lessons

As we humans over complicate our world we ultimately turn to canines for help. Working dogs sniff out man's drugs and bombs, lead our blind and maimed warriors help our increasing in number autistic children, find our environmentally caused cancers, and much, much more. This Phuket artist stated that he had seen a newspaper story about a truck in Thailand that contained over a thousand dogs in route to Vietnam to be eaten and painted this picture the next day.



"I started out as a person learning from a dog and then became a student learning about dogs and finally am able to give back by teaching about dogs and all they have to offer the world."
— Davis Hawn

Davis Hawn was living in a dark world dictated by his post-traumatic stress disorder until he was saved physically and emotionally by his pet dog, Booster. The experience was a turning point in Hawn's life and the beginning of a new journey. *"I promised my dog Booster that I would never again take life for granted. I also promised him that I would take at least one day out of every vacation to extol canine virtues to express my gratitude for all that he has done for me. As a result, we have traveled the world hand in paw."*

Davis Hawn enrolled at Bergin University of Canine Studies in Santa Rosa, Ca and received his master's degree in 2011. Hawn spends a third of his time traveling and has taken his promise to Booster seriously; spreading his knowledge about assistance dogs to cultures around the world. During his travels he has also collected art featuring canines and is currently using these works of

art to teach lessons in geography, history and sociology. Bergin University of Canine Studies is currently housing Davis Hawn's exhibition, Worldly Canine Art Collection. Hawn recently presented a lecture to a group of first year students at Bergin University. *"I owe it to this school to give back. This school taught me about dogs and because of my education I have been able to go out and teach other people and other cultures about assistance dogs."* Plaques with lessons in history accompany every piece of artwork. The following are photos of the artwork and excerpts from their corresponding plaque written by Davis Hawn.

To view Davis Hawn's Worldly Canine Art exhibit at Bergin University; 5860 Labath Avenue, Rohnert Park, CA 94928 email info@berginu.edu or call 707-545-DOGS (3647).

See Davis Hawn's Worldly Canine Art exhibit online at www.lavoz.us.com with art and descriptive plaques in English and Spanish. Also see pages 10 and 13 in this issue of La Voz.

Como seres humanos tendemos a complicar nuestro mundo y últimamente acudimos a los caninos para buscar ayuda. Los perros de trabajo utilizan su sentido del olfato para detectar las bombas y drogas del hombre, son guías para las personas ciegas y soldados mutilados, ayudan a los niños autistas cuyo número está en constante incremento, buscan causas de cáncer en nuestro ambiente y en muchos, muchos otros aspectos. Este artista de Phuket, Tailandia declaró que había visto un artículo en un periódico sobre un camión en Tailandia que cargaba más de mil perros con dirección a Vietnam, donde fueron alimento de personas, esto lo inspiró a realizar este dibujo un día después de leer este artículo.

"Inicié como una persona que estaba aprendiendo de un perro y posteriormente me convertí en un estudiante que estaba aprendiendo sobre los perros y finalmente puedo compensar lo que he recibido enseñando sobre los perros y todo lo que ellos pueden ofrecerle al mundo."

— Davis Hawn

Davis Hawn estaba viviendo en un mundo lleno de obscuridad el cual estaba dominado por su problema de estrés posttraumático hasta el día en que fue salvado física y emocionalmente por su mascota, Booster, quien ha sido su compañero y un perro noble. Esta experiencia fue el parte aguas en la vida de Hawn y el inicio de un nuevo viaje. *"Le prometí a mi perro Booster que nunca volvería a tomar la vida como un hecho. También le prometí que tomaría al menos un día de cada una de las vacaciones que tomara para exaltar las virtudes caninas y expresar mi gratitud por todo lo que él ha hecho por mí. Como resultado, hemos viajado por todo el mundo, mano y pezuña juntas."*

Davis Hawn se inscribió en la Universidad Bergin para Estudios Caninos en Santa Rosa, CA y recibió su grado de maestría en el año de 2011. Hawn pasa una tercera parte de su tiempo viajando y ha cumplido su promesa a Booster con gran seriedad; ha diseminado su conocimiento con respecto a los perros para ayudar a culturas de todo el mundo. Durante sus viajes, Hawn también ha ampliado su colección de arte canino y actualmente está haciendo uso de estas obras de arte para enseñar clases de Geografía, Historia y Sociología. La Universidad Bergin para Estudios Caninos es actualmente el sitio de exhibición de Davis Hawn, "Worldly Canine Art Collection" (Colección Mundial de Arte Canino).

Recientemente Hawn presentó una clase sobre pintura a un grupo de estudiantes de primer año en la Universidad Bergin. *"Se lo debo a esta escuela y quiero compensar esto. Esta escuela me dio conocimiento sobre los perros y debido a mi educación he podido salir y enseñar a otras personas y otras culturas sobre los perros para la asistencia."*

Diversas placas con información histórica acompañan cada una de las piezas de arte. Las fotografías mostradas en este artículo son obras de arte y extractos obtenidos por las correspondientes placas escritas por Davis Hawn.

Para disfrutar de la exhibición del Arte Canino de todo el mundo de Davis Hawn, favor de contactar a la Universidad Bergin en info@berginu.edu, ó al 707 545-DOGS (3647) o visite su nueva ubicación en 5860 Labath Avenue, en Rohnert Park, CA 94928

Landmines, the planted seeds of destruction annually harvest death and disability upon innocent citizens.



This plaque from Davis Hawn's Dog Art Exhibit shows a dog who lost his legs in Cambodia.

Las minas del suelo, semillas plantadas para la destrucción que cosechan la muerte y discapacidad de personas inocentes. Esta placa muestra a un perro que perdió sus patas en Camboya. Vea este arte y las placas con la traducción en español en www.lavoz.us.com.

La Violencia

Violence

Duele a Todos

Hurts Us All



Ayuda disponible para Víctimas y testigos de un crimen...

- El asesinato de un ser querido
- Asalto sexual
- Crimen de odio
- Violencia doméstica
- Revelación de una violación sexual

Help is available for victims of, and witnesses to, a crime...

- The murder of a loved one
- Sexual assault
- Hate crime
- Domestic violence
- The disclosure of a molest



Fiscalía del Condado de Marin
Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos

Call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office

**415
473-5080**

This project was supported by Victims of Crime Act funds provided by California Emergency Management Agency Grant UV11020210.

Ad design by Roehrick Design © 2012 County of Marin



Defensoras del Programa de Asistencia para Testigos y Víctimas del Condado de Marin/Marin County's Victim-Witness Assistance Team: **Augustine Orozco; Ana Macias; Nilda Fernández**, Supervisor; **Yolanda Johnson; Rachael Yamanoha; Alicia Arce**. Si usted ha sido víctima o testigo de un crimen, vea cómo obtener ayuda ARRIBA. If you are a victim of a crime or a witness to a crime, see how to get help above.