

50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
una revista comunitario produ-
cido y operado en la región.

¡Galería de fotos de
La Voz! ¡Aparece ahí?
La Voz photo gallery!
Are you there?
www.lavoz.us.com



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



© 2018 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

PROBLEMAS CON DROGAS?
NARCOTICOS ANONIMOS EN ESPAÑOL
PUEDE AYUDAR REUNIONES SON GRATIS
Website: www.norcana.org
Linea de ayuda 855-667-2262

50% IN ENGLISH!
BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE
¡50% EN ESPAÑOL!

La Mejor Revista Bilingüe del Norte de California NORTHERN CALIFORNIA'S FOREMOST BILINGUAL MAGAZINE

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO
TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



Madonna in Eden #2, Guadalupe con Rosas, Acrílico sobre tela, 30 x 40 pulgadas, 2018, por **María de los Angeles**. Recientemente María tuvo una exhibición sola en el Museo de Arte Schneider en Ashland Oregon y actualmente está en "Una Historia Universal de la Infamia", organizada por Vincent Ramos en la galería satélite del Museo del Condado de Los Angeles dentro de la escuela primaria Charles White. **Madonna in Eden #2, Guadalupe con Rosas**, Acrylic on canvas, 30 x 40 inches, 2018, by **María de los Angeles**. Maria recently had a solo exhibition at the Schneider Museum of Art in Ashland Oregon and is currently in "A Universal History of Infamy" curated by Vincent Ramos at Los Angeles County Museum's satellite gallery within Charles White Elementary School.

Que encontrará en esta edición / What's inside the May issue • **Página 3 Recomendaciones para el cuidado de las mascotas durante la época de primavera / Spring Time Pet Care Tips** page 3 • **Página 4 Inmigración Visa H1B: Opciones de visas si es demasiado tarde para aplicar/ Immigration: Options if you're too late for the H1B Visa** page 4, Por/by **Christopher Kerosky, Esq.** • **Página 5 Las Cabras / a poem about Goats**, page 5, by **Radha Weaver** • **Pág. 6 Las Personas del Mes ¿Quién será el próximo Alguacil del Condado de Sonoma? / Sonoma County's next Sheriff**, page 6, por/by **Ramon F. Meraz** • **Página 8 ¡Qué Sabor! Zoé - Aztlán**, page 8, por/by **Bryan Chávez Castro** • **Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! Página 9 Cuando Llega el Bebé a Casa / Bringing baby home!** page 9, por/by **Marisol Muñoz-Kiehne, PhD & Janine Carpenter, MPH.**

ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/BICULTURAL EMPLOYEES?
Whether you are an employer or seeking employment, La Voz is now posting new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page**. La Voz is partnering with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. **Each post receives at least 5,500-6,500+ hits and can be targeted to different areas in the North Bay.** Besides a boosted Facebook post, your message is on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com. More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

HELP SHAPE THE FUTURE OF THE SAN RAFAEL TRANSIT CENTER.

AYUDENOS A FORJAR EL FUTURO DEL CENTRO DE TRANSPORTE DE SAN RAFAEL

<http://BIT.LY/SRTCESPANOL>

TAKE A SURVEY

CONTESTE LA ENCUESTA



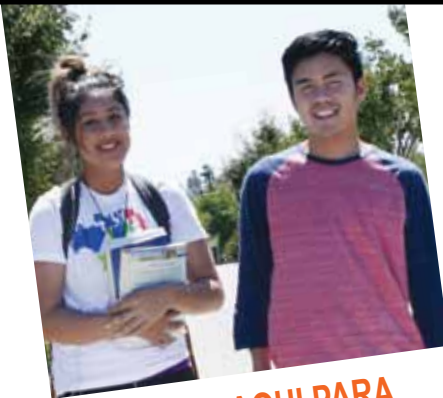
Talleres de Inscripción Temprana y Planificación Educativa para el Otoño del 2018

Las clases de otoño comienzan el 13 de agosto

VIERNES, 18 de Mayo • 5:00pm - 7:00pm
SÁBADO, 19 de Mayo • 9:00am - 11:00am
Fecha límite de Registración: Mayo 15 del 2018

Para más información, visiten napavalley.edu/counseling
Habrá sesiones en Inglés/Español/Tagalog disponibles para padres.

El colegio del Valley de Napa se enorgullece de ser reconocido como una Institución de Servicio Hispano.



¡COMIENZA AQUI PARA ALCANZAR TU META!
¡La asistencia a este taller permitira inscribirte a clases!

www.lavoz.us.com

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

MAY 2018:
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Ani Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

ADVERTISING: Please call *La Voz*, 707.538.1812 or email ads@lavoz.us.com.

CIRCULATION: D.T. Distribution, Kent Dyer, 707.694.1766. Sonoma, Napa and Marin Counties. For schools, agencies, other counties, call 707.538.1812.

COMMUNITY RELATIONS: Gerardo Sánchez, calikickstk@gmail.com and Ramon F. Meraz, ramonfidemeraz@gmail.com.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Assistant Editor: Radha C. Weaver;

TRANSLATORS: Oscar Cano, Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Bryan Chávez Castro, Rafael Quintanar.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD & Janine Carpenter, MPH; Christopher Kerosky, Esq; Bryan Chávez Castro. ¡Gracias!

SUBSCRIPTIONS: One year, please send \$35 check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402**

La Voz is published on the first Tuesday of the month. Submit articles by the tenth of the month prior to publication.

La Voz se publica el primer martes de cada mes. Por favor envíe sus artículos antes del día 10 del mes de la publicación.

© Periódico Bilingüe *La Voz* 2018. 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* 2018. All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.



Danza Coyolxauqui of Santa Rosa. See more photos by **Jeff Kan Lee** at www.lavoz.us.com.

Visit www.lavoz.us.com to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! *La Voz* has posted 15,804 photos since March 2010 and received 777,012 views? You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

CELEBRATING 15 YEARS BUILDING CHAMPIONS IN LIFE

Anniversary Special \$49.99 5 Week course

Empower your Child to succeed
Cali Kicks Martial Arts Academy
707-535-0368
3445 Sebastopol Rd, Santa Rosa ca
www.calikickstk.com

Attention Parents! Arm Your Child with life Skills

Great Energy Outlet	Manners Trough Martial Arts
Positive Self Image	Follow Rules and Responsibilities
Character Development	Respect for self and Others
Build Self-Esteem	Motor Skills Development
Focus & Concentration	Leadership training
Improve Confidence	Reaching Goals and Objectives
Improve Listening Skills	Self-Control and Self-defense

Kukkiwon Certified Worldwide Master Instructor

Celebrando 15 años Creando Campeones en la Vida



La conexión de la compasión • Compassion Connection • Sonoma Humane Society

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LAS MASCOTAS DURANTE LA ÉPOCA DE PRIMAVERA

La primavera ya llegó y las actividades al aire libre aumentarán. Si usted es el amo de un amigo peludo, indudablemente estará sacando a sus mascotas a los maravillosos lugares al aire libre. Veamos algunos posibles riesgos que pueden ocurrir durante la época de primavera y que usted querrá considerar ¡Para que pueda proteger en forma adecuada a sus tan queridas mascotas!

¡LOS DÍAS FESTIVOS PUEDEN SER PELIGROSOS!

La primavera trae consigo una gran cantidad de objetos de decoración y sorpresas que son muy divertidas para la familia, pero para los chicos peludos, algunos de los artículos de la primavera pueden ser peligrosos. Mantenga los lirios de pascua fuera del alcance de sus mascotas, ya que pudieran causar resultados fatales si son ingeridos. Los chocolates pueden ser tóxicos para los gatos y los perros, por lo que no debe de compartirlos ni dejarlos al alcance de sus mascotas, ya que son una tentación para ellas. La paja que se usa durante la pascua y otros artículos plásticos pueden causar obstrucción en los tubos digestivos, por lo que debe de mantenerlos alejados de las mascotas curiosas.

PREVENGA LOS ESCAPES A TRAVÉS DE PUERTAS ABIERTAS

Al tener temperaturas más calientes, es necesario abrir ventanas y puertas. Si usted tiene una mascota dentro de casa ¡no olvide colocar protectores en esas áreas de salida para prevenir que escape! También, si su casa tiene un segundo piso o ventanas ubicadas en partes más altas y no están protegidas, puede causar una peligrosa caída de sus mascotas o de sus hijos. Piense siempre en la seguridad cuando abra puertas y ventanas y prevenga caídas peligrosas que pueden tener consecuencias fatales.

VIAJANDO EN VEHÍCULOS EN FORMA SEGURA

A su divertido y encantador perro le encantan los paseos en vehículo. Es realmente encantador el ver la cabeza del perro saliendo por la ventana de un automóvil, ver el pelaje moverse libremente con el aire en la brisa... pero... ¿su mascota se encuentra en gran riesgo de salirse por la ventana o atrapar algún insecto o residuos del aire en sus ojos u oídos? Usted pudiera reconsiderar el permitir que su mascota tenga parte de su cuerpo saliendo por una ventana. Si usted permite que su perro se transporte en la caja abierta de su camioneta, recuerde que la ley indica que debe atarlo para que no se caiga de la caja. Recuerde también que las temperaturas aumentan, es peligroso e ilegal dejar a sus mascotas dentro de vehículos. Siempre traiga agua y un plato con usted y mantenga a su mascota hidratada.

SEGURIDAD DE SU MASCOTA EN LA ÉPOCA DE PRIMAVERA

Éstas son tan solo algunas ideas relativas a la seguridad para que las considere durante la época de primavera. No olvide mantener a sus mascotas protegidas de las moscas y pulgas conforme realizan actividades al aire libre en forma más frecuente. Pregunte a su veterinario cuáles son las mejores opciones para su perro ¡Disfrute de su mascota en los maravillosos espacios al aire libre durante esta primavera!

¿Busca adoptar? El refugio de Servicios de Cuidado de Animales de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Mendocino puede contactarse al llamar al 707-463-4654. Puede encontrarlos en la página de internet en www.mendoshelterpets.com o en 298 Plant Road en Ukiah, CA.

SPRING TIME PET CARE TIPS

Spring is upon us and outdoor activities will increase. If you are the parent of a furry friend, you will undoubtedly be bringing your pets with you to the great outdoors. Let's think about some possible Spring time hazards that you will want to consider so you can adequately protect your beloved pets!

HOLIDAYS CAN BE DANGEROUS!

Spring brings decorations and treats which are so much fun for the family, but for our furry kids, some items can be dangerous. Keep lilies out of reach as they can be fatal if ingested. Chocolate goodies can be toxic to cats and dogs so resist the urge to share and don't leave them out as a temptation. Easter grass and other plastic items can cause obstructions in digestive tracks, so keep those tucked away from curious pets.

PREVENT ESCAPES THROUGH OPEN DOORS

Warmer weather brings open windows and doors. If you have an indoor pet, don't forget to screen those openings to prevent escapes! Also second story or higher windows if unscreened can cause a fall hazard to pets and your children. Think safety when you air the house and prevent fall hazards that can be fatal.

SAFE VEHICLE RIDES

Your fun loving dog loves vehicle rides. It is so cute to see dog heads out car windows, their fur flying freely in the breeze... but... is your pet in danger of falling out the window or catching a bug or debris in their eyes or ears? You may want to reconsider allowing your pet to hang out an open window. And if you let your dog ride in your pickup bed, remember it is the law to tether them so they don't fall out of the bed. Remember too as temperatures climb, it is dangerous and unlawful to leave your pets in vehicles. Bring water and a dish with you and keep your pet hydrated.

SPRINGTIME SAFETY FOR YOUR PET

These are just a few safety ideas to consider for Spring time with your pet. Keep them protected from fleas and ticks as well as they venture outdoors more often. Check with your Veterinarian for the best options for your pet. Enjoy your pet in the great outdoors this Spring!

Looking to adopt? The Mendocino County Health and Human Services Agency Animal Care Services Shelter can be found on the web at www.mendoshelterpets.com or at 298 Plant Road in Ukiah, CA.

Napa County: www.napahumane.org, info@napahumane.org 707-255-8118

Marin County: visite marinhumanesociety.org and click on "Help the Animals" **Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**



HUMANE SOCIETY
of sonoma county

ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO

LOW-COST SPAY & NEUTER

707-284-3499



photo © The Labs & Co.

- Adopciones de mascotas
- Entrenamiento para perros
- Esterilización
- Pet Adoptions
- Dog Training
- Spay/Neuter Clinic

www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882
555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

Inmigración Visa H1B • Opciones de visas si es demasiado tarde para aplicar • Options if you're too late • Por/by Christopher Kerosky, Esq.

Tal y como se predijo, la cuota anual de visas de trabajo conocida como H-1B fue alcanzada los primeros días de abril. El departamento de Migración (USCIS) anunció esta semana que había alcanzado el límite de 65,000 aplicaciones para el año 2019. USCIS además recibió suficientes aplicaciones para alcanzar las 20,000 visas para personas con estudios superiores a los universitarios.

Entonces, ¿Cuáles son sus opciones si usted o su empleador no sometieron su aplicación a tiempo? ¿O si usted no es elegible para una visa H-1B?

Este artículo proveerá una visión general de estas visas de no inmigrantes en los Estados Unidos, basadas en propósitos de trabajo o de negocios. Algunas de estas opciones de seguro no le aplican a usted, pero talvez haya una o más opciones que puedan darle corto o largo plazo a usted o a su empleador.

F-1 Visa de Estudiante: Es una visa por un periodo de tiempo sin determinar, cuando el estudiante está inscrito en un programa de estudio a tiempo completo. Esta podría ser una buena opción si usted estaba estudiando antes de aplicar a la visa H1B, usted podría extender sus estudios y regresar a la escuela. Usualmente es una solución cara ya que necesita estudiar a tiempo completo y pagar la matrícula de estudiantes internacionales. Generalmente, usted no puede trabajar con esta visa.

J-1 Visa de entrenamiento: Esta visa dura hasta 18 meses mientras la persona está inscrita en un programa autorizado para un entrenamiento con una compañía en específico. Esta puede ser una buena opción para personas que acaban de completar su educación universitaria. Usted obtiene un permiso de trabajo, pero se supone que es únicamente con la compañía en la que se está haciendo el entrenamiento.

B-1 Visa de Negocios: Esta visa está disponible para personas que hacen negocios en los Estados Unidos, usualmente es válida por 6 meses o menos, pero puede ser extendida con una simple aplicación hecha al Departamento de Migración de Estados Unidos. Esta puede ser una posibilidad de extender su tiempo aquí con la finalidad de buscar compañeros de negocios y contactos, siempre y cuando se cumplan con las condiciones de la visa: Sin Trabajar, la visa vence en 6 meses o menos.

B-2 Visa de Turista: Usualmente es válida por 6 meses o menos, pero puede extenderse mientras este en los Estados Unidos por medio de una aplicación al Departamento de Migración. Esto puede proveer una solución a corto plazo, permitiendo al ciudadano extranjero quedarse unos cuantos meses más antes de regresar a su país, pero solo con fines turísticos. La solicitud de la aplicación de extensión automáticamente extiende la estadía en los Estados Unidos hasta que una decisión por parte de Migración haya sido tomada.

L-1 Visa de traslado entre Compañías Internacionales: Esta es una buena opción para extranjeros que trabajan para compañías multinacionales que tienen negocios aquí. Es una visa para ejecutivos o personas con conocimientos especializados, patrocinados por una compañía en el extranjero con sucursales aquí. La primera visa es válida por 1 año, pero puede ser extendida hasta 7 años. Provee el derecho a trabajar para la compañía patrocinadora. No requiere que el aplicante tenga un título universitario.

E-visa de Comerciante o Inversionista: Esta es una buena opción si es el caso de que usted tenga una cantidad "sustancial" de dinero para invertir en los Estados Unidos y quiere comenzar un negocio aquí. Requiere haber un tratado de libre comercio con el país de origen del aplicante y una inversión sustancial en los Estados Unidos o comercio con los Estados Unidos.

VEA VISA H1B EN LA PÁGINA 9

VISA OPTIONS IF YOU'RE TOO LATE FOR AN H1B VISA

As predicted, the yearly visa quota for the H1b professional visa was used up within days in April. The U.S. Citizenship and Immigration Service (USCIS) announced this week that it has reached the congressionally-mandated 65,000 H-1B visa cap for fiscal year 2019. USCIS has also received a sufficient number of H-1B petitions to meet the 20,000 visa U.S. advanced degree exemption, known as the master's cap.

So what are your options if you or your employee have submitted your H-1b application in time? What if you are not eligible for an H-1b visa?

This article will provide an overview of these non-immigrant visas in the U.S. based upon employment or business purposes. Some of these options surely will not apply; but perhaps there is one or more that can provide a short-term or long-term option for you or your employee.

F-1 visa: Student visa. Visa for an unspecified period of time while the student is enrolled full-time in an approved program of study. This may be a good option if you were a student before applying for the H-1b and you can extend your study or go back to school. It usually is an expensive solution as you need to study full-time and pay international student tuition. Generally, you cannot work with this visa.

J-1 visa: Training visa. Visa for up to 18 months while the person is enrolled in an

approved program of training for a specific company. This can be a good option for persons having completed college recently. You obtain a work permit, but it is supposed to be "on-the-job" training only.

B-1 visa: Business visa. Available to persons doing business in the U.S. It is usually valid for six months or less, but may be extended in the U.S. by simple application to the CIS. This can be a possibility to extend your time here in order to search for business partners and contacts, as long as you adhere to the visa terms: no working, visa ends in six months or less.

B-2 visa: Tourist visa. It is usually valid for six months or less, but may be extended in the U.S. by application to the CIS. This can provide a short-term solution, allowing the foreign national to stay a few months longer before returning home for touristic reasons. Filing the extension application automatically extends one's legal stay in the U.S. until a decision is reached.

L-1 visa: Intra-company transferee. This is a good option for foreign nationals employed by a multi-national company doing business here. A visa for an executive or

SEE H1B VISA ON PAGE 9



**K P
B LLP** KEROSKY
PURVES
& BOGUE LLP

HABLAMOS SU IDIOMA

ABOGADOS
DE INMIGRACIÓN



Santa Rosa
(707) 433-2060

Ukiah
(707) 376-1010



Napa
(707) 224-2722

Sacramento
(916) 349-2900



Los Angeles
(323) 782-3877

Walnut Creek
(925) 222-5074



San Francisco
(415) 777-4445

San Jose
(408) 963-0355

 / Kerosky Purves & Bogue LLP
 www.kpblawyers.com

Sexual assault can happen to anyone



Le puede pasar a cualquiera

What is sexual assault?

It can include:

- Rape or attempted rape
- Nonconsensual sexual contact
- Unwanted sexual fondling or touching
- Forced sexual acts
- Sexual contact with a child or minor



For help, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office

Que es acoso sexual?

Puede ser:

- Intento de violación
- Contacto sexual sin consentimiento
- Caricias sexuales indeseadas
- Actos sexuales forzados
- Contacto sexual con menores

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

415-473-5080

Las Cabras

Goats

LAS CABRAS ANDAN POR DOQUIER... A DONDE QUIERA QUE MIRES

Por Radha Weaver Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

¿Sabías que a lo largo de la historia han existido cabras? Existen en las mitologías y en los cuentos de hadas. Unas se desmayan, otras vuelan; cabras hay de todo género. No te estoy mintiendo, sólo que algunas veces exagero.

Si a la mitología nórdica deseas echarle un pequeño vistazo. Verás que en la carroza del dios Thor nunca hubo caballos. Sólo cabras halaban a este dios y nada podía detenerlas. Si llegaban a morir, el martillo de Thor podía revivirlas.

En la mitología griega hay un hombre mitad-cabra, algo extraño. Su nombre es Pan y es el dios de los pastores y de los rebaños. Es un ser malicioso, con un carácter tan vil. Que retó a Apolo, mientras tocaba su flautín.

Y qué tal los cuentos de hadas y los versos de otrora. Caperucita "la Cabrita" Roja fue audaz y valerosa. Goldilocks y las tres "Cabras" fue una graciosa historia. Bueno, lo estaba inventando, pero mira esta otra historia:

Existieron una vez tres machos cabríos muy hoscos. Uno pequeño, uno mediano y uno grande; ¡Qué loco! Pero salvaron el puente de un duende despiadado. Que para su desayuno a los tres habría preparado.

Pero más raras que las reales, en los libros no hay ninguna. Cuando se encuentran en peligro; ¿Sabes qué hacen algunas? Existen unas cabras miotónicas, con una particularidad genética. Cuando están asustadas, se desmayan con una precisión artística.

¿Sabías tu, mi niño, que las cabras volar pudieran? Apuesto a que no. ¿Y qué hizo que yo lo supiera? Por el camino que de Agadir va a Marrakech y iba caminando. Era un día festivo marroquí, y de repente me fui impresionando.

A la vera del camino ¿sabes entonces que vi? en un árbol de argán, había una cabra Tamri. Pudo haberse trepado, que sería algo impresionante, sólo a coger las bayas del argán, un manjar elegante.

Cuando el día se va y llega la noche, busca un candelabro. Y cuídate, pequeña cabra, del espeluznante chupacabra. Primero se vio en Puerto Rico, esta criatura horripilante. Y aunque su nombre es tonto, la criatura es escalofriante.

Las cabras de las Montañas Silvestres viven en acantilados rocosos, mientras que las cabras domesticadas tienen una vida cómoda en las verdes praderas. Muchas de las cabras que vemos en Estados Unidos son cabras lecheras. Pero hay otras variedades: las cabras Boer que están comenzando a ser criadas para consumir su carne, las cabras cachemiras que son criadas por el cachemir (su piel) y las cabras enanas nigerianas. Hay seis tipos de cabras lecheras reconocidas por la Asociación Americana de Cabras Lecheras, ellas son: la cabra Nubia, la cabra Manchega, la cabra Alpina, la cabra Oberhaslis, la cabra Togenburg y la cabra Saanen.

Mucha gente cree que las cabras fueron los primeros animales domesticados. En cierta época fueron tan preciadas que se usaban como moneda. Además de tener una de las carnes más populares del mundo, las cabras producen una leche maravillosa. En efecto, en el mundo es más la gente que toma leche de cabra que la gente que toma leche de vaca.



Paintings by Hal Weber



¡IGUAUHI! ESTO ES MEJOR QUE UNA MÁQUINA CORTADORA DE CÉSPED

GOATS ARE IN THE AIR... EVERYWHERE YOU LOOK AROUND

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

Did you know there are goats throughout history? They live in fairytales and mythology. Many goats, some faint, some fly. Sometimes I exaggerate but I do not lie.

Read mythology, especially Norse. The god Thor's chariot didn't use a horse. Goats drew the God and nothing could affect 'em. If they died Thor's hammer would resurrect 'em.

Greek mythology had a goat — half-man. He was the god of flocks and shepherds, named Pan. His mischievous nature could be *muy mallo*. Playing on his pan-pipes he challenged Apollo.

What about fairy tales, and nursery rhymes of old. Little Red Riding Goat was brave and bold. Goldilocks and the three goats were lots of fun. Ok I am making that up, but now here's one:

Once there were three Billy Goats Gruff. One tiny, one medium, one large, real tuff. They saved the bridge from an evil troll. He would have eaten 'em for breakfast with butter and a roll.

Enough of storybook goats the real ones are stranger. Do you know what some goats do when they're in danger? There are Mytonic goats with a genetic condition. When they're startled they faint with artful precision.

Did you know that goats could fly, kid? I bet you didn't, want to know how I did. On the road from Agadir to Marrekesh I walked. On a Moroccan holiday, soon I was shocked.

In fields off the road now what did I see? It was a Tamri Goat in an Argan tree. Maybe he climbed but it's still a great feat. To reach those argan berries, a yummy treat.

As the day turns to night reach for a candelabra. But beware little goat of the creepy chupacabra. First seen in Puerto Rico, these nightmare creatures. Chupacabra means 'goat-sucker', silly name, scary features.

Wild Mountain Goats live on rocky cliffs, while many domesticated goats have easy lives in green pastures. Many of the goats we see in the US are dairy goats, while other varieties are Boer goats that are starting to be raised for meat, Cashmere goats that are raised for cashmere and Nigerian Dwarf goats. There are six types of dairy goats that are recognized by the American Dairy Goat Association. They are Nubians, LaManchas, Alpines, Oberhaslis, Togenburgs, and Saanens.

Many people believe that goats were the first domesticated animals. At one time they were valued so highly they were used as currency. Besides having one of the world's most popular meats, goats produce a wonderful milk. In fact, more people around the world drink goat's milk than cow's milk.

PAINTINGS BY HAL WEBER



Las Personas del Mes • ¿Quién será el próximo Alguacil del Condado de Sonoma? • Sonoma County's next Sheriff • por/by Ramon F. Meraz

En menos de dos meses, los residentes del Condado de Sonoma votarán para elegir a su próximo alguacil. Tenemos a tres personas muy capacitadas, con tres estilos y visiones muy diferentes. Si ninguno de los candidatos recibe más del 50% del voto popular, entonces los dos candidatos con más votos contendrán uno contra el otro en noviembre. Esta es la oportunidad para que los electores expresen su opinión y hagan oír su voz para darle forma al futuro de este segmento tan importante del gobierno regional. La Voz tuvo la oportunidad de sentarse con los tres candidatos hace algunos meses, para comentar sus propuestas, y debemos decir que los tres nos hicieron declaraciones muy profundas acerca de aquello en lo que creen.

El Capitán Mark Essick habló acerca de ser padre y oficial al mismo tiempo, su experiencia trabajando en Roseland y su trabajo como capitán y en asuntos internos, así como de su trabajo comunitario después del incidente de Andy López. El ha estado muy activo en el trabajo, tanto interna como externamente, de la oficina del Alguacil. Con frecuencia asiste a las juntas del CAC de la IOLERO y a otras reuniones orientadas hacia la comunidad a lo largo del condado. Sin importar el resultado de las elecciones, el seguirá perteneciendo a los mandos del Alguacil, dado su puesto actual. Actualmente, la asociación de alguaciles está apoyando al Capitán Essick.

El anterior Jefe de la Policía de Santa Rosa, Ernesto Olivares, nos compartió el estar muy involucrado en el trabajo para prevenir las pandillas, durante su actual gestión como miembro del Consejo de la Ciudad de Santa Rosa y de cómo va a impulsar el involucramiento con la comunidad de todos los oficiales, si es elegido. Él ha sido el primer

jefe de policía latino, miembro del consejo y alcalde de Santa Rosa. Nacido en México, él es bilingüe y bi cultural.

El anteriormente Comandante de Estación, John Mutz, expresó sus puntos de vista muy progresivos en cuanto a justicia social, a la inequidad del sistema e hizo un llamado para transformar la cultura de la seguridad pública local — para servir mejor a los segmentos marginados de nuestra comunidad. El es un mediador certificado y entrenador con experiencia en relaciones seguridad pública/comunidad.

La Voz quisiera exhortar a sus lectores para que asistan a los próximos foros antes de las elecciones y a que visiten las páginas de internet de los tres candidatos para informarse acerca de cuál candidato representa mejor sus valores y le dará dirección al Departamento del Alguacil del Condado de Sonoma. Les pedimos a los tres candidatos que nos dijeran algo acerca de si mismos, y de lo que aún no hubieran hablado en sus campañas, que mencionaran las mejores cualidades de sus oponentes y cada uno de ellos recibió una pregunta difícil, expresada por los seguidores de algún otro candidato. Sólo pudimos imprimir una parte de las respuestas en el periódico, pero los invitamos a que visiten nuestra página de internet en www.lavoz.us.com para leer las respuestas detalladas y completas.

La Voz a John Mutz: Algunas personas dicen que es Ud. muy radical, que espera muchos cambios y que el cuerpo de la oficina del Alguacil tendría problemas adaptándose a sus políticas. ¿Que les contestaría y como alcanzaría sus objetivos?

John Mutz www.johnmutzforsonomasheriff.com Mucha gente se ha acostumbrado a aceptar el status quo de la oficina del alguacil y de la

seguridad pública en todo el país. No creen que las cosas se puedan cambiar, así que hay varios niveles de escepticismo respecto a las nuevas ideas que se presentan.

Muchos no se pueden imaginar que el personal de la Oficina del Alguacil proporcione una experiencia de dignidad y respeto, para todas las personas con las que interactúa. Sin embargo, en mi experiencia, cuando he desarrollado un grupo de oficiales bien entrenado, educado, diverso y que está comprometido con alcanzar el estándar de "Justicia Procesal", podemos alcanzar este nivel de servicio. Se ha hecho y lo he hecho. Las investigaciones apoyan este punto. Las encuestas comunitarias, para evaluar el éxito de la justicia procesal son muy importantes y yo las voy a implementar, como lo he hecho en el pasado. Para leer el resto de la respuesta de John Mutz, por favor visite www.lavoz.us.com.

La Voz a Ernesto Olivares: ¿Que le gustaría decirle a nuestra comunidad acerca de usted mismo y que todavía no haya tenido la oportunidad de expresar?

Ernesto Olivares www.olivaresforsheriff.com He estado en la seguridad pública y en el servicio público durante más de 40 años. Esto incluye mi papel actual como Miembro del Consejo de la Ciudad de Santa Rosa, durante los cuales he servido como Alcalde durante un plazo de dos años. Tengo un historial de proteger los derechos de los ciudadanos, incluyendo el prestar mis servicios en la Comisión de Derechos Humanos del Condado de Sonoma durante siete años, representando al 3er distrito en los 90s. Durante este tiempo también he fungido como Presidente de la Comisión, donde ayudé en la coordinación de numerosos foros públicos sobre temas importantes como la relación entre la policía y la comunidad, la inmigración y la prevención de crímenes de odio. Estos todavía siguen siendo asuntos clave en nuestra comunidad y como Alguacil voy a seguir liderando los esfuerzos para atenderlos. Yo nací en México y entiendo de primera mano los temas que enfrentan nuestras comunidades de inmigrantes. Mis padres, José y María Luz Olivares, trajeron a nuestra familia cuando yo tenía dos años. He vivido en Colusa, CA, donde nuestra familia de diez trabajó como jornaleros inmigrantes.

Mark Essick: www.essickforsheriff2018.com

En 2014, representé a la Oficina del Alguacil en la Fuerza de Trabajo de la Seguridad Pública Local. Nuestro encargo era examinar las relaciones entre la seguridad pública y las comunidades a las que sirve — y corregir los problemas con la transparencia, la supervisión y las relaciones con la comunidad. Al mismo tiempo, estuve a cargo de las unidades de Personal y de Asuntos Internos — lo cual tal vez me dio una perspectiva más amplia sobre qué estaba funcionando y que tenía que ser modificado. Estoy muy orgulloso de mi trabajo como fundador y director del programa de Entrenamiento para Intervenciones en Crisis de la Oficina del Alguacil (CIT). Trabajé con Salud Mental del Condado de Sonoma para entrenar a los oficiales de seguridad pública en técnicas de disuasión y de intervención, para aquellas personas que atraviesan una crisis de salud mental. Dicho programa sigue estando activo actualmente y más de 400 oficiales de seguridad pública en el Condado de Sonoma han tomado el entrenamiento.

Por favor visite www.lavoz.us.com para leer la entrevista completa y las respuestas de los candidatos.

In less than two months, residents of Sonoma County will vote for our next sheriff. We have three very qualified individuals with three very different styles and vision. If none of the candidates receive more than 50% of the popular vote, then the top two candidates will run against each other in November. This is the opportunity for the voters to give their input and voice to shape the future of this very important segment of regional government. La Voz had the chance to sit with all three candidates a few months ago to discuss their platforms, and we must say that all three offered very heartfelt statements about what they believe in:

Captain Mark Essick talked about being a father and an officer, his experience working with Roseland and his work as a captain and in internal affairs, and his community work after the Andy Lopez incident. He has been very active with sheriff's office work both internally & externally, and is very often present at the CAC/IOLERO meetings and other community-oriented meetings around the county. He will remain in sheriff leadership - regardless of the election outcome, given his current post. The Sheriff's association is currently endorsing Captain Essick.

Former Santa Rosa Police Chief Ernesto Olivares shared with us about being very involved in gang prevention work during his current tenure as a member of the Santa Rosa City Council and how he would encourage all officers' community involvement if elected. He has been the first Latino police chief, council member and mayor of Santa Rosa. Born in Mexico, he is both bilingual and bicultural.

Former Station Commander John Mutz expressed his very progressive views in social justice, systemic inequity and called for an overhaul in the local law enforcement culture - to better serve disenfranchised parts of our community. He is a certified mediator and trainer with experience in law enforcement/community relations.

La Voz would like to encourage our readers to attend any remaining forums before the election and to visit the webpages of all three candidates to learn which candidate best represents their values and give direction to the Sonoma County Sheriff's Department. We asked all three candidates to tell us something about themselves that they haven't talked about during the campaign, to express the best qualities of their opponents, and each one got a hard question picked from supporters from other candidates. Only a portion of the questions and answers were printed in our newspaper, but please visit our website at www.lavoz.us.com for complete detailed answers.

La Voz to John Mutz: Some people say you are too radical, expecting too many changes, and that the body of the Sheriff's office would have difficulties acclimating to your policies. What would you respond to them and how would you accomplish your goals?

John Mutz — www.johnmutzforsonomasheriff.com.

Many people have become accustomed to accepting the status quo from the Sheriff's Office, and from law enforcement around the country. They don't believe

things can change, so there are degrees of skepticism about new ideas coming in. For many, it is not imaginable that the Sheriff's



Saturday, June 9

Gates open at 1pm at Luther Burbank Center

60+ CRAFT BREWRIES & CIDERIES

beerfestthegoodone.com

LONGEST-RUNNING CRAFT BEER FESTIVAL
TO END HIV IN SONOMA COUNTY



**PARA MÁS NOTICIAS DEL SRCS,
ENCUÉNTRENOS EN @SRCSSCHOOLS
FACEBOOK • TWITTER • INSTAGRAM**

JUNTA LCAP: Los comités de consejeros van a revisar el Plan de Control de Responsabilidad Local (LCAP) el jueves 3 de mayo de 6 pm a 7 pm. Plantel Lewis, 2230 Lomitas Ave. ¡Se agradecerán sus comentarios! Tendremos traducción al español disponible. Se ofrecerán bocadillos ligeros y habrá cuidados para los niños. Para mayor información llame a la oficina de Programas Federales y Estatales de SRCS al (707) 528-5788.

PROGRAMAS DE VERANO: Los Programas de Verano empiezan en junio: Academia de Verano para Primaria en la Primaria Biella: Clases de EXCEL para Jóvenes en la Primaria Helen Lehman: Elaboración de Proyectos en la Secundaria Cook; Campamentos de mariachi, arte, hip hop y ciencias en la Secundaria Cook; Recuperación de Créditos de Preparatoria en la Preparatoria Montgomery. También vamos a tener desayunos y almuerzos gratuitos para niños menores de 18 años, de lunes a viernes en muchas instalaciones escolares. Para mayor información, busque "Summer Programs" en nuestra página de internet www.SRCSchools.org

INSCRIPCIONES PARA EL JARDIN NINOS: ¡Inscríbalos ahora para el Jardín de Niños en el otoño! Tenemos programas de uno y de dos años para el Jardín de Niños. Muchas escuelas ofrecen cuidados después de la escuela. Visite su escuela para inscribirse. Para mayor información vaya a: www.SRCSchools.org o llame al (707) 528-5272.

**For SRCS news, find us @SRCSSchools
Facebook • Twitter • Instagram**

LCAP MEETING: Advisory committees will review the Local Control Accountability Plan (LCAP) on Thursday, May 3, from 6-7pm, Lewis Campus, 2230 Lomitas Ave. Your input is welcome! Spanish translation available. Light refreshments and childcare provided. For more information, call the SRCS State and Federal Programs office: (707) 528-5788.

SUMMER PROGRAMS: Summer Programs begin in June: Elementary Summer Academy at Biella Elementary; EXCEL for Youth classes at Helen Lehman Elementary; Project Make at Cook Middle; Mariachi, art, hip hop and science camps at Cook Middle; High School Credit Recovery at Montgomery High. We will also have free breakfast and lunch for children under 18 years old, Monday - Friday, at many school sites. For more information, look for "Summer Programs" on our website www.SRCSchools.org

KINDERGARTEN REGISTRATION: Register now for Kindergarten in the Fall! We have one- and two-year kindergarten programs. Many schools offer after-school care. Visit your school to register. For more information: www.SRCSchools.org or (707) 528-5272.

Santa Rosa City Schools is composed of
Santa Rosa Elementary District (K-6) Santa Rosa High School District (7-12)
707 528-5388 • www.SRCSchools.org
Elementary: (707) 528-5272 High School: (707) 528-5284
211 Ridgway Ave. Santa Rosa, CA 95401-4386

Office personnel could provide the experience of dignity and respect for all people they are called to engage with. However, in my experience, when I have developed a well-trained, educated and diverse group of officers committed to achieving the standard of "Procedural Justice" we can accomplish this level of service. It has been done and I have done it. Research supports this point. Community surveys to assess the success of procedural justice efforts are critical, and I will implement them as I have done in the past. For the rest of John Mutz' Answer, please visit www.lavoz.us.com

La Voz to Ernesto Olivares: What would you like to tell our community about yourself that you have not had the opportunity to express yet?



Ernesto Olivares
www.olivaresforsheriff.com

I have been in public safety and public service for over forty years. This includes my current role as a Santa Rosa City Council Member in which I served as Mayor for a two-year term. I have a history protecting the rights of citizens including serving on the Sonoma County Commission on Human Rights for seven years representing the Third District in the 1990's. This includes serving as Chair of the Commission where I helped in the coordination of numerous public forums on important issues like police and community relations, immigration, and preventing hate crimes. These are still key issues in our community

and as your Sheriff I will continue to lead the efforts in addressing them. I was born in Mexico and understand first hand the issues facing our immigrant communities. My parents, Jose and Maria Luz Olivares



brought our family to the United States when I was two years old. We lived in Colusa, CA, where our family of ten worked as migrant farmworkers.

Mark Essick: www.essickforsheriff2018.com

In 2014, I represented the Sheriff's Office on the Local Law Enforcement Task Force. Our charge was to examine the relationship between public safety and the communities we serve – and to correct problems with transparency, oversight and community relations. At the same time, I led the Personnel and Internal Affairs units – giving me perhaps more perspective than anyone about what was working, and what needed repair. I'm very proud of my work as the founder and program director of the Sheriff's Office Crisis Intervention Training (CIT) program. I worked with Sonoma County Mental Health to train peace officers in de-escalation and intervention techniques to assist those in mental health crisis. Still active today, more than four hundred peace officers in Sonoma County have completed the training.

Please visit www.lavoz.us.com for the full interview and candidate answers.

**REGIONAL PARKS
SONOMA
COUNTY**

¡ACOMPAÑENOS!
diversión para toda
la familia en sus parques

**NUESTROS PARQUES
SONOMA VALLEY PARK
MAYO 5**

**¿QUIEN VIVE EN SU
VECINDARIO?
ANDY'S UNITY PARK
MAYO 6**

**CAMPAMENTO LATINO FAMILIAR
SPRING LAKE CAMPGROUND
MAYO 11 - MAYO 13**

**LA NATURALEZA SANA
POESÍA PARA LA GENTE
SONOMA VALLEY PARK
MAYO 26**

**MUCHA MÁS DIVERSIÓN EN
SONOMACOUNTYPARKS.ORG
(707) 565-2041**



**PANO HALL
THUNDER VALLEY**

TICKETS ON SALE NOW

**PABLO MONTERO
Y BEATRIZ ADRIANA**
LA REYNA DE NUESTROS CORAZONES
MAY 19 • 7:30PM

**FOR A COMPLETE LIST OF PERFORMANCES
VISIT WWW.THUNDERVALLEYRESORT.COM
CHARGE BY PHONE AT 800-745-3000, ONLINE AT
THUNDERVALLEYRESORT.COM OR PURCHASE
TICKETS AT THE THUNDER VALLEY BOX OFFICE.**

**THUNDER VALLEY
CASINO • RESORT**
#LIVEOUTLOUD

THUNDERVALLEYRESORT.COM

1200 ATHENS AVENUE, LINCOLN, CA 95648
877-468-8777 • 1-80 TO HWY 65, LEFT ON SUNSET

¡Qué Sabor! Zoé - Aztlán Por Bryan Chávez Castro

El ecléctico conjunto de rock mexicano rinde homenaje al territorio de los aztecas, Aztlán, en su sexto álbum de estudio de larga duración. La banda ganadora del Latin Grammy se aventura en un territorio que solo habían insinuado en el pasado: el rock espacial neo-psicodélico influenciado por el pop que ha estado gobernando la escena del rock underground en los últimos años. Aludiendo a la idea de Aztlán, que a veces se piensa que es un lugar imaginario en la cultura azteca, la ruta del psicodélico perfectamente encapsula el sentimiento.

VENUS Y AZUL

Con una sensación simbólicamente esotérica, el álbum comienza con "Venus", una referencia tanto a la diosa mítica como al interés amoroso del cantante. Las referencias femeninas fluidas, como las olas, el agua y la espuma dan a la canción una cualidad poética. Una línea de bajo funky y groovy la convierte en una pista pegadiza también. Igualmente pegadiza, "Azul" más orientada al pop, se destaca como el intento de la banda de hacer pop-rock comercialmente aceptable. Es una divertida reminiscencia de una balada británica de principios de los años 2000; un éxito por donde se le vea.

NO HAY MAL QUE DURE, HIELO Y LUCY

Una declaración política, "No Hay Mal Que Dure" es un himno de liberación presentado como un hit de rock progresivo. Tan simple como sus predecesores, la canción tiene la singularidad suficiente para reflejar las ideas de vanguardia de la banda. Sintetizadores oscuros y una melodía sombría le dan a "Hielo" una esencia ambiente. Con un nombre apropiado, la sensación escalofriante y las letras frías sobre un amor distante que es frío y cruel hacen que se destaque como una joya electrónica en el álbum. Del mismo modo, "Lucy" es la balada lenta que sella la primera mitad del álbum; es dulce, romántica, de ensueño.

AZTLÁN

La canción que titula al álbum, "Aztlán" continúa transmitiendo todo el pop-rock psicodélico inspirado en los 60's que la banda trata de replicar. Alude a la idea de reconocer la grandeza de lo que una vez fue una civilización floreciente que fue destruida. Insta a las personas a encontrarlo y hacerlo de nuevo grandioso, con una referencia a derribar muros. La canción es un cuento reaccionario a la política global de este tiempo.

OROPEL Y CLARIDAD

Mientras mantiene sus instrumentales electrónicos, infundidos de sintetizadores, el álbum termina triunfal. "Oropel" presenta la idea de la revolución y la subversión con una canción de psicología rock inmersa en algunos sonidos futuristas de finales de los 90, cuando la cultura pop miraba hacia el nuevo milenio. "Claridad" cierra el álbum con una nota alta. Es una canción de amor sobre sentirse seguro y querido. Su balada sincera de cada lanzamiento no ha sido tan buena desde hace al menos dos álbumes.

Aunque dolorosamente subestimada, la banda continúa produciendo música interesante que llena los vacíos que dejaron todas las bandas de rock que florecieron en la década de 2000 en América Latina. El "Aztlán" de Zoé es un recordatorio de que todavía están presentes y en constante evolución, pero aún se adhieren a lo que mejor saben hacer: unir los sonidos de la escena musical global a la música local y transformarlos en genuino rock mexicano.



The eclectic Mexican rock outfit pays homage to the home of the aztecs, Aztlán, in their sixth full-length studio album. The Latin-Grammy-winning band ventures into a territory they had only hinted at in the past: the neo-psychedelic, pop-influenced, spacey rock that has been ruling the underground rock scene in the past few years. Alluding to the idea of Aztlán, which is sometimes thought of as an imaginary place in the Aztec culture, the psych-rock route fits like a glove.

VENUS AND AZUL

With a symbolically esoteric feel, the album starts off with "Venus," a reference to both the mythical goddess and the singer's love interest. The fluid feminine references, like the waves, the water and the foam give the song a poetic quality. A funky, groovy bassline makes it a catchy track as well. Equally as catchy, the more pop-oriented "Azul" stands out as the band's attempt to commercially palatable pop-rock. It is enjoyably reminiscent of an early 2000's britpop ballad; a success all around.

NO HAY MAL QUE DURE, HIELO AND LUCY

A political statement, "No Hay Mal Que Dure" is a liberation anthem presented as a progressive rock banger. Just as pop-infused as its predecessors, the song has enough uniqueness to reflect the band's forward-thinking ideas. Dark synths and a somber melody give "Hielo" an ambient-like essence. Appropriately named, the chilling feel and the frigid lyrics about a distant love who is cold and heartless make it stand out as an electronic gem on the album. Similarly, "Lucy" is the slow ballad that seals the first half of the album; it is sweet, dreamy and romantic.

AZTLÁN

The title track, "Aztlán" continues to convey all the 60's-inspired psychedelic pop-rock. It alludes to the idea of recognizing the greatness of what once was a flourishing civilization that got destroyed. It urges people to find it and make it great again, with a reference to breaking down walls. The song is a reactionary tale to the global politics of this time.

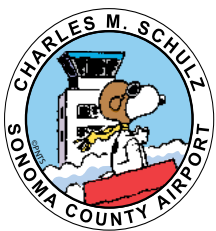
OROPEL AND CLARIDAD

While keeping its electronic, synth-infused instrumentals, the album triumphal ends. "Oropel" introduces the idea of revolution

and subversion with psych-rock song immersed in some late-90's, turn-of-the-millennium futuristic sounds. "Claridad" closes the album on a high note. It is a love song about feeling safe and wanted. Their signature heartfelt ballad of every release has not been this good since at least two albums ago.

Although painfully under-appreciated, the band continues to pump out interesting music that fulfills the voids that were left by all the rock bands that bloomed in the 2000's across Latin-America. Zoé's "Aztlán" is a reminder that they are still present and in constant evolution, but they still stick to what they're best at: marrying the sounds of the global music scene to local music and transform them into genuine Mexican rock.

Charles M. Schulz - Aeropuerto del condado de Sonoma (STS)



¿Dónde te gustaría ir?

Puede volar directo, conectarse y disfrutar.

Seattle (SEA) - Portland (PDX) - Los Angeles (LAX) -
Orange County (SNA) - San Diego (SAN) - Phoenix (PHX) -
San Francisco (SFO) - Minneapolis (MSP)

Alaska
AIRLINES

American
Airlines

UNITED
AIRLINES

sun country airlines.

Reserve sus entradas hoy mismo: www.flySTS.com



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am,
5:30–7:30 pm, Monday and Thursday:
Primary Care/Family Practice. 3–4:30 pm
Martes para niños/Tuesday for Children
and Primary Care/Family Practice Miér-
coles/Wednesday 9:30 am–2 pm Physi-
cals, Women's Health Clinic. 5:30–7:30
pm Cal Fresh Enrollment. Assistance and
Medical Legal Partnership
(Appointment Only). 5:30–7:30 pm
Jueves/Thursdays: Primary Care/
Family Practice

50 Montgomery Drive Drive,
Santa Rosa, CA 95404
707 585-7780 jewishfreeclinic.org

**ARE YOU LOOKING FOR A JOB?
A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/
BICULTURAL/BILITERATE
EMPLOYEES? HAVE AN EVENT
TO POST?**

La Voz posts job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page**, partners with counties, companies and agencies to seek recruitments for bilingual and regular employment. **Each post receives 5,000 to 6,000 views, and can be targeted to different areas in the North Bay.** In a recent month, Facebook logged over 60,000 impressions at the **La Voz Facebook page** and **La Voz Bilingual Newspaper Fans Group**. Get a Boosted Facebook Post PLUS ad on the front page of the website, www.lavoz.us.com. Contact info@lavoz.us.com or 707 538-1812. Current ads and events below — see all at www.lavoz.us.com



Cuerpo Corazón Comunidad: ¡A su salud! Marisol Muñoz-Kiehne, PhD & Janine Carpenter, MPH



CUANDO LLEGA EL BEBÉ A CASA

El programa Bringing Baby Home™ del Instituto Gottman es un taller basado en investigaciones para preparar a las parejas para los desafíos típicamente asociados con la transición a la paternidad. La falta de sueño, las tareas domésticas interminables y las nuevas preocupaciones financieras pueden generar un estrés profundo y una disminución en la satisfacción de las relaciones, todo lo cual afecta el cuidado del bebé. El taller les enseña a los padres cómo fortalecer la satisfacción de su relación y fomentar el desarrollo social, emocional e intelectual saludable de su bebé.

LECCIONES DEL PLAN DE SEIS PASOS DEL PROGRAMA:

- **Darse cuenta de que todos estamos en el mismo bote:** Ambos padres experimentan fatiga física y emocional, se sienten poco apreciados y desean ser mejores como padres que sus propios padres. El deseo sexual disminuye. Si papá no está comprometido con el cuidado del recién nacido, se sentirá enajenado y se retirará de la vida familiar; si mamá no está contenta, el bebé se retirará de papá.
- **Agregar una paternidad cálida a la mezcla:** Lo más importante que un padre puede hacer es mantenerse cálido, emocionalmente disponible y receptivo a las señales de su bebé. Los bebés requieren el compromiso de ambos padres para prosperar. Para fomentar un desarrollo saludable, los padres deben jugar con su bebé y ayudar a la madre de su bebé con el cuidado infantil, las tareas domésticas y otras responsabilidades familiares dentro del hogar.
- **Deleitarse respondiendo a su bebé:** Jugar es muy importante para los bebés, pero los bebés pueden sobreestimarse. Señales de que su bebé se está sobreestimando: mirar hacia otro lado, taparse la cara, alejarse, arrugar la frente, arquear la espalda, y llorar. Para reparar: mantenga la calma, permita que el bebé succione algo, acerque al bebé, suavice su voz e imite a su bebé.
- **Disfrutarse construyendo una amistad fuerte y una vida sexual sabrosa:** Una amistad fuerte es la base del romance, la pasión, el

conflicto constructivo y el sexo satisfactorio. Cada miembro de la pareja debe expresar aprecio, afecto y admiración, y dirigirse hacia su pareja en lugar de hacia fuera para fortalecer la amistad.

- **Enfriar sus conflictos:** Cuando se queje con su pareja, diga lo que siente, describa el problema sin culpar, y diga lo que necesita. Tómese de 20 a 30 minutos para calmarse, acepte que hay dos lados, asuma la perspectiva de su compañero, y ceda. Describa sus sentimientos, valide el punto de vista de su pareja, admita su papel en el conflicto, elija una cosa para hacer de manera diferente la próxima vez, y entienda qué desencadenantes y necesidades provocaron la pelea.

- **Crear un legado enriquecedor:** Cuando llegue el bebé, discutan los cambios en sus funciones clave de la vida y cómo apoyarse mutuamente, definir sus nuevas metas y compartir sus valores y creencias, y crear un ciclo especial de vacaciones y rituales diarios de conexión emocional, como una comida compartida o un beso de despedida.

Visite <https://www.gottman.com/professionals/training/bringing-baby-home/> o busque Baby Makes Three (el libro oficial del programa Bringing Baby Home™) en su biblioteca pública local.

Escuche **Cuerpo Corazón Comunidad** en vivo los miércoles a las 11am por la KBBF, 89.1FM, www.kbbf.org and www.kwmmr.org. Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a comentarios@cuerpocorazoncomunidad.org y visite www.cuerpocorazoncomunidad.org.

BRINGING BABY HOME

The Gottman Institute's Bringing Baby Home™ Program is a research-based workshop that prepares couples for the challenges typically associated with the transition to parenthood. Lack of sleep, never-ending housework, and new financial concerns can lead to profound stress and a decline in relationship satisfaction – all of which affect baby's care. The workshop teaches parents how to strengthen their relationship satisfaction and foster their baby's healthy social, emotional, and intellectual development.

LESSONS FROM THE PROGRAM'S SIX-STEP PLAN:

- **Realize that we're all in the same soup:** Both parents experience physical and emotional fatigue, feel unappreciated, and desire to be better at parenting than their own parents. Sexual desire and sex decline. If dad is not engaged in caring for the newborn, he will feel alienated and withdraw from family life; if dad is unhappy, baby will withdraw from dad.
- **Add warm fathering to the mix:** The most important thing a parent can do is to stay warm, emotionally available, and responsive to their baby's cues. Babies require engagement from both parents in order to thrive. To foster healthy development, fathers should play with their baby as well as help their baby's mother with caretaking, housework, and other family responsibilities within the home.
- **Delight in responding to your baby:** Play is very important for babies, but babies can become overstimulated. Signals that your baby is becoming over-stimulated: looking away, shielding their face, pushing you or toy away, wrinkling their forehead, arching their back, and crying. To repair: stay calm, let baby suck on something, hold baby close, soften your voice, and imitate your baby.
- **Savor each other by building a strong friendship and zesty sex life:** a strong friendship is the foundation of romance, passion, constructive conflict, and satisfying sex.

Each partner in the couple should express appreciation, affection, and admiration and turn toward one another rather than away in order to strengthen the friendship.

- **Cool down your conflicts:** When complaining to your partner, say what you feel, describe the problem without blame, and say what you need. Take 20-30 minutes to self-soothe, accept that there are two sides, assume your partner's perspective, and compromise. Describe your feelings, validate each other's point of view, admit your role in the fight, choose one thing to do differently next time, and understand what triggers and needs prompted the fight.

- **Create an enriching legacy:** When baby arrives, discuss changes in your key life roles and how to support one another, define your new goals and share your values and beliefs with each other, and create a special holiday cycle and everyday rituals of emotional connection - such as a shared meal or goodbye kiss.

Visit <https://www.gottman.com/professionals/training/bringing-baby-home/> or check out Baby Makes Three (the official book of the Bringing Baby Home™ Program) from your local public library.

Listen to **Cuerpo Corazón Comunidad** live on Wednesdays at 11am on KBBF, 89.1FM www.kbbf.org and www.kwmmr.org. For more information and inspiration, write to Doctora Marisol at comentarios@cuerpocorazoncomunidad.org and visit www.cuerpocorazoncomunidad.org.

VISA H1B VIENE DE LA PÁGINA 4

R-1 visa de Trabajadores Religiosos: Esta es una visa para personas patrocinadas por una institución religiosa, válida por 2 años, pero puede ser extendida. Una buena alternativa para personas que les ofrecen trabajar para una iglesia, la sinagoga, escuelas u otras instituciones religiosas.

O/P Visa de Artistas o Atletas: Es una visa que permite a artistas y atletas permanecer en los Estados Unidos con el propósito de realizar actuaciones por un determinado periodo de tiempo. El Gobierno requiere que ellos documenten sus cualidades sobresalientes y su aclamación internacional. Los estándares son bastante altos.

Cada caso debe ser evaluado específicamente para determinar cuál visa de no inmigrante puede ofrecer las mejores posibilidades para extender su estatus legal en el país. Estas categorías no son amplias y las opciones son limitadas, pero en la mayoría de los casos, alguna de ellas puede ser la solución si sus sueños de obtener la visa de trabajo H1B no fueron cumplidos este año.

H1B VISA CONTINUED FROM PAGE 4

person with specialized knowledge, sponsored by a company abroad with a related company here. The first visa is valid for 1 year, but may be extended up to 7 years. It provides the right to work for the sponsoring company. Does not require that the applicant have a degree.

E visa: Treaty trader or investor visa. This is a good option if you happen to have a "substantial" amount of money to invest in the U.S. and want to start a business here. Requires a treaty with the country of origin of the applicant and substantial investment in the U.S. or trade with the U.S.

R-1 visa: Religious worker. A visa for persons sponsored by a religious institution, valid for two years but may be extended. A very good alternative for persons offered work by a church, synagogue, school or other religious institution.

O/P visa: Artist or entertainer. A visa allowing artists, entertainers or athletes to stay in the U.S. for the purpose of specific performances for a specific limited period. The government requires that they document their "outstanding" qualifications and "international acclaim". The standards are quite high.

Every person's unique case must be evaluated specifically to determine which non-immigrant visa might offer the best chances for extending their legal status here. These categories are not broad and the options are limited, but in many cases, one may find a solution if their H1b visa dreams were unfulfilled this year.



Opening of **Ever Coyote's** show of his art at **Mi Casa** on the SRJC campus. Other artists present were **Martin Zuniga** and **Nestor Torres**. April 17, 2018.

Photos by **Jeff Kan Lee**.

See more photos at www.lavoz.us.com/

JOBS LISTED BELOW with the COUNTY OF SONOMA, for details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit www.yourpath2sonoma-county.org or phone HR at 707-565-2331. EOE.

- Eligibility Specialist I – English & Bilingual (English/Spanish) \$3,905-\$4,746/Mo.** Multiple full-time positions in the Human Services Dept. Requires related coursework and up to 2 yrs. exp. **Apply by 5/10/18!**
- Revenue Accounting Manager, \$8,221-\$9,993/Mo. Apply by 5/24/18!**
- Housing Locator, \$4,857-\$5,906/Mo.** Support Affordable Housing in Sonoma County. **Apply by 5/14/18!**
- Employee Benefits Analyst I & II, \$5,983-\$8,000/Mo.** One full-time position in the Human Resources Department, to be filled at the I or II level. Requires related coursework/degree + up to 2 yrs. exp. **Apply by 5/14/18!**
- Sheriff's Helicopter Pilot, \$7,567-\$9,198/Mo.** Full-time position in the Sonoma County Sheriff's Dept. **Apply Now!**
- Psychiatric Nurse – Regular & Extra Help \$38.82-\$47.19/Hr.** Full-time and extra help positions with the

- Department of Health Services. Requires current CA RN license + 1 yr. prof. exp. **Apply Now!** [5/21]
- Senior Business Systems Analyst \$7,282.31-\$8,851.13/Mo.** Join our team! **Apply by 5/11/18.**
- Senior Legal Processor - Bilingual (Spanish/English), \$3,814-\$4,636/Mo.** Join our team! **Apply by 5/08/18!**
- Senior Civil Engineer., \$8,315-\$10,108/Mo.** CA license req. **Continuous until filled.** [4/30]
- District Attorney Investigator I, \$6,437-\$7,823/Mo.** Join our team! **Apply by 05/07/18!**
- Family, Youth & Children Social Worker IV – English & Bilingual (English/Spanish) \$5,473-\$6,650/Mo.** One full-time position in the Human Services Department. Requires related coursework/degree + up to 6 yrs. exp. **Apply by 5/03/18!**



PROGRAMA DE AYUDA PARA LA ELECCIÓN DE VIVIENDAS BAJO SECCIÓN 8

LISTA DE ESPERA PARA APERTURA DE LOTERÍA

SE ABRE EL 1 DE MAYO DE 2018
SE CIERRA EL 31 DE MAYO DE 2018

LAS SOLICITUDES DE LISTA DE ESPERA SE ACEPTAN SÓLO POR CORREO POSTAL.
LAS SOLICITUDES DEBEN LLEVAR EL SELLO POSTAL CON LA FECHA ENTRE: EL 1 DE MAYO Y EL 31 DE MAYO DE 2018.

LAS SOLICITUDES DE LOTERÍA ESTÁN DISPONIBLES EN LAS BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE SANTA ROSA: Biblioteca Central, en Rincon Valley, y Biblioteca del Noroeste, en Coddington.

EN NUESTRA OFICINA Y NUESTRA PÁGINA WEB:

City Hall Annex

90 Santa Rosa Avenue, Santa Rosa, CA 95404

www.srcity.org/section8



Las solicitudes para la Lotería de Lista de Espera NO serán enviadas a ninguna persona.

Para más información llame a la Línea de Información de Lista de Espera de Sección 8: (707) 543-3324

PARA CALIFICAR LOS SOLICITANTES DEBEN TENER UN INGRESO BRUTO ANUAL DE MENOS DE:

1 persona - \$30,850	4 personas - \$44,050	7 personas - \$54,650
2 personas - \$35,250	5 personas - \$47,600	8 personas - \$58,150
3 personas - \$39,650	6 personas - \$51,100	

Las guías de ingresos están sujetas a cambios.



SECTION 8 HOUSING CHOICE VOUCHER PROGRAM

WAITING LIST LOTTERY OPENING

OPENING - MAY 1, 2018

CLOSING - MAY 31, 2018

WAITING LIST FORMS ACCEPTED BY MAIL ONLY

FORMS MUST BE **POSTMARKED** BETWEEN **MAY 1, 2018 AND MAY 31, 2018**

LOTTERY FORMS AVAILABLE AT SANTA ROSA PUBLIC LIBRARIES: Central, Rincon Valley, and Northwest at Coddington

IN OUR OFFICE AND ON OUR WEBSITE AT:

City Hall Annex

90 Santa Rosa Avenue

Santa Rosa, CA 95404

www.srcity.org/section8



For more information call the Section 8 Waiting List

Information line: (707) 543-3324

TO QUALIFY APPLICANTS' ANNUAL GROSS INCOME

MUST BE LESS THAN:

1 person - \$30,850	4 persons - \$44,050	7 persons - \$54,650
2 persons - \$35,250	5 persons - \$47,600	8 persons - \$58,150
3 persons - \$39,650	6 persons - \$51,100	

Income Guidelines May Change

Los inmigrantes que viven o trabajan en los condados de Lake, Mendocino, Napa, Nevada, Solano, Sonoma, Butte o Yuba y que necesiten ayuda debido a la pérdida de sus trabajos o de sus hogares por los incendios de octubre 2017, pudieran ser elegibles para obtener asistencia en el pago de sus rentas, recibos de servicios públicos y para reponer sus artículos destruidos. Llame al **Centro de Recursos y Ayuda por los Incendios de Desarrollo Humano de California** (centro de ayuda completa), para verificar si está calificado para recibir los apoyos, al (707) 523-1155 ext. 4740 o escribanos un correo electrónico a: info@cahumandevlopment.org

Fire affected immigrants in who work or live in Lake, Mendocino, Napa, Nevada, Solano, Sonoma, Butte or Yuba counties, and need help due to job or home loss due to October 2017 wildfires may be eligible for assistance to pay rent, bills, and replace destroyed items.

Call California Human Development's **One-stop Wildfire and Relief and Resource Center** to see if you qualify for assistance at (707) 523-1155 x 4740 or email info@cahumandevlopment.org.



CALIFORNIA HUMAN DEVELOPMENT
CREATING OPPORTUNITIES TO END POVERTY

HE ESCUCHADO SOBRE EL ACOSO SEXUAL EN EL TRABAJO... PERO NO LO ESPERABA EN MI PROPIO APARTAMENTO

I HAVE HEARD ABOUT SEXUAL HARASSMENT AT WORK... BUT I DIDN'T EXPECT IT IN MY OWN APARTMENT.

Si un propietario hace insinuaciones sexuales desagradables, amenaza con desalojarte, no hace reparaciones porque te niegas a favores sexuales, está violando la ley de la igualdad en la vivienda.

¡Reporta el acoso sexual y ponle fin!

If a landlord makes unwelcome sexual advances or if he threatens you with eviction or refuses to make repairs because you deny sexual favors, he is violating the Fair Housing Act. Report sexual harassment and put a stop to it!

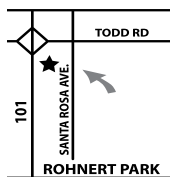
LLAMA / CALL FAIR HOUSING OF MARIN
(415) 457-5025 • TDD: (800) 735-2922
WWW.FAIRHOUSINGMARIN.COM

Vista hud.gov/fairhousing o llama a la línea directa de HUD: 1-800-669-9777 (English/Español) o 1-800-927-9275 (TTY). Un mensaje de servicio del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos en asociación con la Alianza Nacional de la Igualdad en la Vivienda. Para mayor información, visite www.hud.gov/fairhousing.



SE HABLA ESPAÑOL

\$\$ RECYCLE \$\$ REUSE STORE \$\$



Global Materials Recovery Services REUSE STORE

9 am to 3:30 pm, Friday, Sat. & Sun.
4298 Santa Rosa Ave., Santa Rosa, 95407
(turn at Pacific Pride gas station)

(707) 595-4433

We sell reused and some new merchandise unique to the building trades and general merchandise such as gardening tools, appliances, musical instruments, housewares, BBQ's, records, furniture, antiques, etc.

Tienda: **Abrimos viernes, sábado y domingo 9am-3:30 pm**



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

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

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

707-595-4433
4298 Santa Rosa Ave.

COSTURERA/O DE PRODUCCIÓN

Kitsbow está buscando contratar a profesionales de coser en Petaluma. Tiempo completo o medio tiempo, compensación **\$14-19/hora** basado en experiencia. Para más información contacto Lana, lanak@kitsbow.com o llame al **415-420-9027**. ¡Habla español!

PRODUCTION SEAMSTRESS WANTED

Kitsbow is looking to hire a sewing professional in Petaluma. Full time or part time, **\$14-19/hour**. Compensation based on experience. For more information contact Lana, lanak@kitsbow.com or call **415-420-9027**.

VIOLENCE HURTS US ALL!

Help is available for crime victims and witnesses to a crime... murder of a loved one; sexual assault; hate crime; domestic violence; disclosure of a molestation. Call the Victim Witness Division at the **Marin County District Attorney's Office** at **415-473-5080**. Spanish or English.

Traducciones Alison Trujillo

Traducciones del español al inglés • Spanish to English Translations

Todo tipo de documentos, materiales para su negocio, formularios educativos, corrección de pruebas - ¡y más!

(707) 847-3970 • trujilloalison@gmail.com • lifetranslated.net

kp.org/mercuryway/es

PRONTO LLEGARÁ UN CAMBIO SALUDABLE A SANTA ROSA.

Para tu comodidad y conveniencia, Kaiser Permanente abrirá pronto un nuevo centro de salud en Mercury Way, en southwest Santa Rosa. Allí podrás tener acceso al cuidado de salud de alta calidad que siempre esperas de Kaiser Permanente. Para saber más, visita kp.org/mercuryway/es.

KAISER PERMANENTE®  **viva bien**



Grandes días de juegos

¡Este mes de Mayo estamos regalando una Jeep, dinero en efectivo y juegos gratis en las tragamonedas!

LOS MIÉRCOLES

HASTA **7X**

DÍAS DE MULTIPLICADORES DE PUNTOS
¡GANE HASTA 7X DE PUNTOS!

Preferencial = 2X puntos • Premier = 3X puntos
Platino = 5X puntos • Élite = 7X puntos

LOS JUEVES



PUNTOS PARA JUEGOS EN LAS TRAGAMONEDAS
8 A.M. - MEDIANOCHE

Convierta los puntos en juegos en las tragamonedas.
1,000 puntos = \$1 en juegos en las tragamonedas



TORNEO DE JUEGOS EN LAS TRAGAMONEDAS
5 P.M. - 10 P.M.

Hasta \$30,000 en premios en cada torneo.
¡Gane hasta \$10,000 en efectivo!

VIERNES, 25 DE MAYO



GANE UN JEEP GRAND CHEROKEE

Más 100 ganadores comparten \$50,000 de premios en efectivo. Sorteos de efectivo a las 5P.M., 7P.M. Y 9P.M. Sorteo de dinero en efectivo y de la camioneta a las 11P.M. Los premios no reclamados se sortearán de nuevo en el siguiente horario. ¡Todos los premios son GARANTIZADOS! Gane boletos durante todo el mes al jugar en las tragamonedas y en los juegos de mesa.



Anótese para una tarjeta Graton Rewards y obtenga hasta \$500 para Juegos Gratis en las Tragamonedas - ¡Garantizado!

DE LA BAHIA A LA ALEGRIA EN 43 MINUTOS
ROHNERT PARK EN LA SALIDA 484 DE LA US 101

288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100



GRATONRESORTCASINO.COM



GRATON
RESORT & CASINO™

LOS MIÉRCOLES ACTIVE LAS OFERTAS DE MULTIPLICADORES DE PUNTOS EN UN QUIOSCO REWARDS. PARA PARTICIPAR EN LAS PROMOCIONES Y EVENTOS SE REQUIERE LA TARJETA GRATON REWARDS. EL REGLAMENTO COMPLETO SE ENCUENTRA EN EL REWARDS CENTER. DEBE TENER 21 AÑOS O MÁS. JUEGUE DENTRO DE SUS LÍMITES. SI PIENSA QUE TIENE UN PROBLEMA CON EL JUEGO COMPULSIVO, LLAME 1-800-GAMBLER PARA AYUDA. ROHNERT PARK, CA. ©2018 GRATON RESORT & CASINO