

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

¡Galería de fotos de La Voz! ¿Aparece  
ahí? Más de un millón de visitas.

La Voz photo gallery! Are you  
there? Over one million views!  
www.lavoz.us.com

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



© 2022 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE



Real Women Have Curves! Vea la página 14/see page 14

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL  
The Voice  
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

“Vida, Risa, Amor y Pasion en Poesía” por María Cañas — Poeta / Poet!

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,  
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,  
ONE UNDERSTANDING

“Vida, Risa, Amor, y Pasion en Poesía”

¡un nuevo libro de María Cañas!

“Life, Laughter, Love and Passion in Poetry”

a new book by María Cañas!

Fotos de / Photos by Jeff Kan Lee, La Voz

El artículo de María por Ramón Meraz

[arriba a la derecha] está en la página 8.

María's article by Ramon Meraz

[above right] is on page 8



ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING  
BILINGUAL/BICULTURAL/BILITERATE EMPLOYEES?

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group and other popular pages. We partner with cities, counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment. Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to many areas in the Bay Area. Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and on NextDoor, LinkedIn, Twitter and other social media pages and groups.

More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

TAKE THE GIANTS FERRY TO ALL HOME GAMES!



TOMA EL FERRY DE LOS GIGANTES ¡A TODOS LOS JUEGOS EN CASA!



Advanced purchase is required – tickets are not available at Ferry Terminal ticket machines. Go to [goldengate.org/ferry/oracle-park-service/](http://goldengate.org/ferry/oracle-park-service/) or use this QR code to purchase a ticket.



Advanced purchase is required – tickets are not available at Ferry Terminal ticket machines. Go to [goldengate.org/ferry/oracle-park-service/](http://goldengate.org/ferry/oracle-park-service/) or use this QR code to purchase a ticket.

# LEAMOS

**La lectura abre puertas**  
La biblioteca apoya la educación de toda la familia

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)

**[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com)**

**LA VOZ BILINGUAL MAGAZINE**  
PO Box 3688 Santa Rosa, CA 95402 • 707.538.1812  
[www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) • [news@lavoz.us.com](mailto:news@lavoz.us.com)

**APRIL, 2022:**  
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:  
**Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, [ani@lavoz.us.com](mailto:ani@lavoz.us.com)**

**ADVERTISING:** Please call Ani Weaver, *La Voz*, 707.538.1812 or email [ads@lavoz.us.com](mailto:ads@lavoz.us.com).

**CIRCULATION:** call *La Voz* at 707.538.1812.

**EDITORIAL:** Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor: Radha C. Weaver.

**TRANSLATORS:** Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Ramon F. Meraz, Dr. Karen Shaw Becker y Liliana Gallelli.

**ART:** Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver.

**PHOTOGRAPHY:** Jeff Kan Lee.

**CONTRIBUTORS:** Craig Davis; Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-Kiehne, PhD; Liliana Gallelli; Tatania Lopez; Ramón F. Meraz; Dr. Karen Shaw Becker; Shekeyna Black. ¡Gracias!

**DONATIONS:**  
Please send check or money order made out to "La Voz" and your name and address to: **La Voz, PO Box 3688, Santa Rosa, CA 95402.** Published online. Free to all. Contributions are welcome!

**La Voz is published online.**  
Next issue will be in mid May 2022. Submit articles by the middle of the month prior to publication.

**La Voz se publica en línea. El próximo número será en mayo de 2022.** Por favor envíe sus artículos antes del comienzo del mes de la publicación.

© **Periódico Bilingüe La Voz 2022.** 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 2022.** All Rights Reserved. No portion of this publication may be reproduced by any means electronic or otherwise without publisher's written permission.

**SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE**

# APRENDE A TU MANERA

**MILES DE CLASES, EN PERSONA Y EN LÍNEA**

**[www.santarosa.edu/enroll](http://www.santarosa.edu/enroll)**

**Current jobs with the COUNTY OF SONOMA**

are now posted on [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) and on the La Voz social media network: **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page** and the **La Voz Bilingual Newspaper Fans Facebook group**. Or visit <http://www.yourpath2sonomacounty.org/> and search "Explore your career possibilities" for details and expiration dates.

**Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted 16,727 photos since March 2010 and received 1,016,384 views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

El Distrito del Colegio del Condado de Sonoma no discrimina por motivos de raza, religión, credo, color, origen nacional, ascendencia, grupo étnico, discapacidad física, discapacidad mental, condición médica, condición genética, estado civil, sexo, género, identidad de género, expresión de género, información genética u orientación sexual en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas; ni discrimina contra cualquier empleado o solicitante de empleo por motivos de su edad. Esta política de no discriminación cubre la admisión, el acceso y el tratamiento en los programas y actividades del Distrito - que incluyen, pero no se limitan, a las admisiones académicas, la ayuda financiera, los servicios educativos y el atletismo y la solicitud de empleo al Distrito. El Distrito del Colegio del Condado de Sonoma es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

# PAZ EN UCRANIA



# ¡FUERA RUSIA!

DIEGO MARCIAL RIOS

## La conexión de la compasión • Compassion Connection • Humane Society of Sonoma County

### ¿ES RECOMENDABLE DORMIR CON TU MASCOTA?

Análisis escrito por Dra. Karen Shaw Becker

#### Historia en Breve

- No existe una respuesta correcta ni incorrecta en lo que respecta a dormir con tu mascota
- Tus hábitos y preferencias de sueño, al igual que los de tu mascota, son los que determinarán si es recomendable hacerlo
- Si experimentas desánimo o ansiedad, tener cerca a tu perro para abrazarlo por la noche puede brindarte una sensación de calma, seguridad y compañía
- En términos generales, los estudios sugieren que dormir con tu perro no altera la calidad del sueño en general; sin embargo, es posible que ocasione fragmentación o interrupciones breves del sueño
- El ciclo sueño-vigilia de los perros es diferente al de las personas y, aunque algunos se adaptan al horario de su dueño, otros podrían moverse o ladrar durante la noche y, por ende, interrumpir el sueño de sus humanos
- Si sufres de insomnio o algún otro trastorno del sueño, intenta dormir con tu mascota para que compruebes si esto te ayuda o te perjudica

Se realizó un estudio en el que se analizaron varios pacientes del Centro de Medicina del Sueño en Arizona y el 56 % de los dueños afirmaron que sus mascotas dormían en la misma habitación que ellos. Pero ¿esta costumbre tan popular es beneficiosa para ti y tus mascotas? No existe una respuesta correcta en lo que respecta a dormir con tu mascota, ya que los hábitos y preferencias de sueño de ambos determinarán si es buena idea.

En el caso de tu perro, son muy pocas las desventajas de acostarse con su miembro favorito de la familia. Cuando tu mascota duerme en tu habitación o en tu cama es posible que su vínculo se fortalezca y significa que te tiene mucha confianza y que se siente segura para mostrar vulnerabilidad en tu presencia.

A medida que el vínculo se fortalece, existe la posibilidad de que su cuerpo produzca niveles más altos de hormonas de la felicidad como la oxitocina y la dopamina. En el caso de los dueños, compartir su habitación puede brindarles beneficios similares.

#### LOS PERROS CUMPLEN LA FUNCIÓN DE UNA MANTA DE APEGO

Si experimentas depresión o ansiedad, tener cerca a tu perro para abrazarlo por la noche puede brindarte una sensación de calma, seguridad y compañía.

En una conversación con la cadena CNN, el Dr. Raj Dasgupta, profesor auxiliar de medicina clínica en la Escuela de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California, explicó lo siguiente: "a las personas con depresión o ansiedad les puede beneficiar que su mascota se acueste en la misma cama, ya que un animal de compañía puede ser como una almohada o una manta de gran tamaño y los dueños pueden sentir que esa criatura peluda, abrazable y tierna los ayuda a sentir menos ansiedad".

Además, en un estudio que se publicó en Mayo Clinic Proceedings, el 41 % de los dueños de mascotas notaron que sus amigos peludos no perturbaban su sueño o, incluso, les ayudaron a dormir. Otro ejemplo es un estudio en el que se monitoreó el sueño de 40 adultos, que no padecían ningún trastorno del mismo, y el de sus perros, quienes tenían 6 meses de edad como mínimo (uno por habitación). Los investigadores utilizaron rastreadores de actividad física, lo que les permitió medir con precisión la duración del sueño tanto en los perros como en sus dueños.

Los dueños usaron un *Actiwatch 2*, el cual monitorea los movimientos y el sueño, mientras que los perros utilizaron un *Fitbark*, un dispositivo que se coloca en el collar y monitorea los niveles de actividad y la calidad del sueño, entre otras cosas. La eficiencia del sueño toma en cuenta cuanto tiempo se duerme en realidad al estar acostado y este parámetro fue alto: el 81 % en los dueños y el 85 % en los perros.

VEA ¿ES RECOMENDABLE DORMIR CON TU MASCOTA? EN LA PÁGINA 12

### SHOULD YOU SLEEP WITH YOUR PET?

By Dra. Karen Shaw Becker

#### Story at-a-glance

- There's no right or wrong answer when it comes to sharing your sleeping space with your pet
- Whether it works for you depends on both your — and your pet's — sleeping habits and preferences
- If you feel depressed or anxious, having your dog to cuddle with at night can bring a sense of calm, security and companionship
- Studies generally suggest that sleeping with your dog is not disruptive to overall sleep quality, however it can lead to micro-awakenings, or fragmented sleep
- Dogs have a different sleep-wake cycle than humans; while some adjust to their owner's schedule, others may move around or bark during the night, interrupting your sleep
- If you suffer from insomnia or other sleeping disorders, you should experiment to see if sleeping with your pet improves or interferes with your sleep

In a study of patients seen at the Center for Sleep Medicine in Arizona, 56% of pet owners said they allowed their pets to sleep in the bedroom. But is this popular practice good for you and your pets? There's no right or wrong answer when it comes to sharing your sleeping space with your pet, as whether it's right for you depends on both your — and your pet's — sleeping habits and preferences.

As far as your dog is concerned, there's little downside to getting to sleep with their favorite family member. Sleeping in your bedroom or bed may lead to a stronger bond, and it means that your pet places a high trust level in you and feels safe being vulnerable in your presence.

The tighter bond, in turn, may increase feel-good hormones like oxytocin and dopamine in your pet. As for pet parents, there can be similarly good reasons to share your bedroom with your pet.

#### DOGS ACT AS A SECURITY BLANKET

If you feel depressed or anxious, having your dog to cuddle with at night can bring a sense of calm, security and companionship.

Speaking with CNN, Dr. Raj Dasgupta, an assistant professor of clinical medicine at the Keck School of Medicine at the University of Southern California, explained, "People with depression or anxiety may benefit from having their pet in the bed because the pet is a big pillow, a big blanket, and they may feel that snuggly, cuddly, furry creature decreases their anxiety."

Further, in a study published in Mayo Clinic Proceedings, 41% of pet owners perceived their pets as unobtrusive or even beneficial to sleep. In another example, 40 adults without sleeping disorders and their dogs — one per bedroom and at least six months old — were monitored during sleep. Researchers used fitness trackers, which allowed them to accurately gauge sleeping time for both the dogs and the humans.

While the owners wore an *Actiwatch 2*, which

SEE SHOULD YOU SLEEP WITH YOUR PET ON PAGE 12



### REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

¡La Sociedad Humanitaria del Condado de Sonoma estamos ofreciendo adopciones con cita! Conozca a su próximo bebé peludo en cuatro sencillos pasos:

1. **Vea a las mascotas** en [humanesocietysoco.org/adopt](https://humanesocietysoco.org/adopt)
2. **Llame a nuestro Equipo de Adopciones** (en Santa Rosa al 542-0882 de martes a sábado de 12PM a 5PM/ en Healdsburg al 431-3386 de lunes a sábado de 12PM a 5PM) para conocer más sobre algún animal en específico ¡y saber si serían una buena pareja!
3. **¡Programen una Reunión para Conocerse!** Las citas se pueden programar en uno a dos días. Las reuniones para conocer perros se llevan a cabo en lugares abiertos predeterminados. Las reuniones para conocer gatos/conejos se desarrollan a través de video conferencia
4. **¡Adóptelo!** Cuando esté listo para adoptarlo, se pueden llenar todos los papeles en línea y lo recibiremos afuera para entregarle de manera segura a su mascota, utilizando una correa (para los perros) o una jaula (para los gatos y los animales de compañía pequeños). Vamos a practicar el Distanciamiento Social durante todas las interacciones.

### PEOPLE AND PETS TOGETHER

Adapting and adopting while social distancing

Humane Society of Sonoma County now offering Adoptions by Appointment! Meet your next fur-baby in four easy steps:

1. **View pets** at [humanesocietysoco.org/adopt](https://humanesocietysoco.org/adopt)
2. **Call our Adoptions Team** (Santa Rosa 707-542-0882 Tuesday – Saturday 12PM-5PM / Healdsburg 707-431-3386 Monday – Saturday 12PM-5PM) to learn more about a specific animal and find out if they're a good fit!
3. **Schedule a Meet 'n Greet!** Appointments can be set up within 1-2 days. Dogs meet 'n greets will take place in predetermined outside spaces. Cats / rabbits meet 'n greets take place via video call
4. **Adopt!** When you're ready to adopt, all paperwork can be completed online and we'll meet you outside ready to safely transfer your pet to you via leash (dogs) or carrier (cats, small companion animals). We will practice Social Distancing during all interactions.



"Putin war"

Pen and ink on paper, 9" x 12"

2022, artist: **Diego Marcial Rios**



*I have completed another small pen and ink political drawing concerning the war waging in the Ukraine. The drawing measures 7"x 12". My prayers are with the strong people of the Ukraine. I know the people of Ukraine will defeat the Russian military! Long live Ukraine!*

*My website: [DIEGO.MARCIALRIOS.COM](http://DIEGO.MARCIALRIOS.COM)*

## Medio vacío, medio lleno / Half empty, half full Marisol Muñoz-Kiehne, PhD • [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com)



Doctora Marisol

### INTENCIÓN:

Al abordar cualquier asunto, la perspectiva adoptada define las preguntas y las respuestas que serán generadas. Al percibir un vaso lleno hasta la mitad como 'medio vacío', nos enfocamos en la falta o escasez de cierta sustancia, preguntándonos '¿Qué hace falta?'

Mientras nos lamentamos por las deficiencias, el contenido del vaso puede derramarse, echarse a perder, o evaporarse. Cuando el mismo vaso es percibido como 'medio lleno', nos enfocamos en la existencia, disponibilidad y potencial de la sustancia presente, preguntándonos '¿Qué tenemos?'

Al hacerlo así, podemos utilizar el contenido del vaso de maneras útiles y creativas, y posiblemente podamos expandirlo.

El proceso de evaluar a una persona o situación debe incluir un examen minucioso de las fortalezas, capacidades, y recursos existentes, tanto como de las debilidades, deficiencias y necesidades. Se recomienda que hagamos nuestra propia auto-evaluación, así como la de las personas con quienes nos relacionamos regularmente, para beneficio mutuo.

### INSTRUCCIÓN:

Imagínese a sí mismo (o a la persona en cuestión) como si fuera un vaso cuyo contenido alcanza la mitad del vaso.

En la próxima página, describa lo que está 'presente' y 'ausente' en el recipiente, listando lo que considera son las debilidades principales (necesidades, discapacidades, problemas) en la parte superior/vacía del vaso simbólico, y lo que considera son las fortalezas principales, (recursos, talentos, destrezas) en la parte inferior/llena del vaso.

Reflexione sobre el proceso y sobre sus listas respondiendo las siguientes preguntas.

### INSPECCIÓN:

- ¿Qué descubrió o aprendió en el proceso de listar fortalezas y debilidades?
- ¿Qué fue más fácil de identificar, lo positivo o lo problemático?
- ¿Le estimuló este ejercicio a intentar algún cambio de actitud o perspectiva?
- ¿Qué reacciones emocionales fueron evocadas por este ejercicio?
- ¿Tiende usted a percibir los vasos de la vida como 'medio llenos' o 'medio vacíos'?

### INFORMACIÓN E INSPIRACIÓN:

Escriba a la Doctora Marisol a [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

### INTENTION:

When addressing any issue, the perspective adopted defines the questions and the answers that will be generated. When we perceive a glass as 'half empty,' we focus on the lack or scarcity of a certain substance, asking ourselves 'What is missing?'

While we grieve over the deficits and deficiencies, the contents of the glass can spill, spoil, or evaporate. When the same glass is perceived as 'half full,' we focus on the existence, availability and potential of the existing substance, asking ourselves 'What do we have?'

By doing so, we can use the contents of the glass in useful and creative ways, and possibly expand them.

The process of evaluating a person or

situation should include a careful examination of existing strengths, capabilities, and resources, as well as weaknesses, deficiencies, and needs. It is preferable to do our own self-evaluation as well as that of others with whom we relate regularly, as it may be of mutual benefit.

### INSTRUCTION:

Imagine yourself (or the person in question) as a glass whose content reaches the glass' midpoint.

On the next page, describe what is 'present' and 'absent' in the container, listing what you consider to be the main weaknesses (needs, handicaps, problems) at the top/empty part of the symbolic glass, and what you consider the top strengths (resources, talents, skills) at the bottom/full part of the glass.

Reflect on the process and on what is listed on each part by answering the following questions.

### INSPECTION:

- What did you discover or learn in the process of listing strengths and weaknesses?
- What was easier to identify, the positive, or the problematic?
- Did this exercise encourage you to try a change in attitude or perspective?
- What emotional reactions were evoked by this exercise?
- Do you tend to perceive the vessels of life as 'half full' or 'half empty'?

### INFORMATION & INSPIRATION:

Write to Doctora Marisol at [doctoramarisolmunoz@gmail.com](mailto:doctoramarisolmunoz@gmail.com).

## ¡Su futuro comienza con una gran educación!

¡La registración para Uno y Dos Años de Kinder para las escuelas de la Ciudad de Santa Rosa comienza ahora!

Their future begins with a great education!

Online registration for one- and two-year Kindergarten for Santa Rosa City Schools begins now!

Albert F. Biella  
Brook Hill  
Luther Burbank/Learning House  
Hidden Valley  
Helen Lehman  
Abraham Lincoln  
James Monroe  
Proctor Terrace  
Steele Lane  
SR Charter School for the Arts  
SR French-American Charter  
Cesar Chavez Language Academy

Para información y un enlace para registrarse:

[www.srcschools.org/kindergarten](http://www.srcschools.org/kindergarten)

¿Necesita ayuda? Contacte a su escuela.

Hay cuidado de niños antes y después de la escuela en algunas escuelas.

¡Regístrese temprano, las clases se llenan rápidamente!

For information and a link to register:

[www.srcschools.org/kindergarten](http://www.srcschools.org/kindergarten)

Need help? Contact your school.

Before and after-school day care at selected sites.

Register early, classes fill quickly!



[www.srcschools.org/kindergarten](http://www.srcschools.org/kindergarten)

Does your child turn 5 years old before February 2, 2023?

Sign up for Transitional Kindergarten or Kindergarten today!

- **Transitional Kindergarten (TK)** - for students who turn 5 years old between September 2, 2022 and February 2, 2023. All of our TK classrooms will be staffed at a 12:1 ratio.
- **Kindergarten** - for students who turn 5 years old before September 2, 2022.
- **Learn more! Begin registration!** Visit: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

¿Su hijo cumple 5 años antes del 2 de febrero de 2023? ¡Regístrelo ahora para el Kinder Transicional o el Kindergarten!

- **Kinder Transicional (TK)** - para estudiantes que cumplen 5 años entre el 2 de septiembre de 2022 y el 2 de febrero de 2023. Todos nuestros salones tendrán una proporción de 12:1.
- **Kindergarten** - para estudiantes que cumplen 5 años antes del 2 de septiembre de 2022.
- **Para obtener más información o comenzar el proceso de registro,** visite nuestro sitio web: [srcschools.org/kindergarten](http://srcschools.org/kindergarten)

#SRCStogether

## CONTROLE EL ESTRÉS DE SU REGRESO A LA OFICINA CON ESTOS CINCO CONSEJOS

Por el Dr. Jacob Asher,

Director Médico de UnitedHealthcare of California

A medida que disminuyen las restricciones por la pandemia, muchos empleados vuelven a la oficina después de haber trabajado de forma remota. Eso podría hacer que ellos se sientan un poco estresados.

Es normal que a usted le preocupe el cambio de rutina, y puede que no sea el único en su empresa que se sienta así. En una encuesta de la Asociación Americana de Psicología, aproximadamente la mitad de los adultos informaron de que se sentían incómodos acerca de volver a las interacciones en persona.

Un cambio de vida importante, como pasar de un trabajo remoto a uno presencial, puede ser uno de los desencadenantes de su estrés. Sentirse abrumado, dolores de cabeza o problemas para dormir pueden ser síntomas de estrés que pueden afectar a su cuerpo médica y físicamente. Lo importante es reconocer la ansiedad y encontrar formas saludables de ayudar a manejarla.

Estos son cinco consejos que pueden ayudarle a reducir el estrés en su transición de regreso al trabajo presencial:

### 1. Gestione su tiempo:

Cuando comenzó la pandemia, su agenda diaria quizás cambiara. Antes de que las cosas vuelvan a ser como antes, piense en hacer una lista de todo lo que tendrá que hacer

VEA CONTROLE EL ESTRÉS EN LA PÁGINA 12

## MANAGE RETURN-TO-OFFICE STRESS WITH THESE 5 TIPS

By Dr. Jacob Asher,

Chief Medical Officer, UnitedHealthcare of California

As pandemic restrictions ease, many workers are heading back into the office after working remotely. That might have them feeling a little stressed.

It's normal to have some worries about a change in routine — and you may not be the only one at your company who's feeling that way. In a survey by the American Psychological Association, roughly half of adults reported being uneasy about returning to in-person interactions.

A major life change like switching from remote to in-person work may be one of your stress triggers. Feeling overwhelmed, headaches or trouble sleeping may all be symptoms of stress that can affect your body medically and physically. The important thing is to recognize the anxiety and come up with healthy ways to help manage it.

Here are five tips that may help with reducing stress in your transition back to the workplace:

### 1. Manage your time:

When the pandemic began, your day-to-day schedule may have shifted. Before things shift back, think about making a list of all you'll need to do to be ready for each day and how you might want to start your day differently when you're going to the office versus working from home. A detailed schedule may help you feel less overwhelmed.

SEE MANAGE WORKPLACE STRESS ON PAGE 12

# El Bongo

# The Bongo

La pintura por / Painting by Hal Weber



LOS BONGOS JÓVENES NO TIENEN CUERNOS. YOUNG BONGOS DON'T HAVE HORNS.

## BINGO, BANGO, BONGO\*

Por **Radha Weaver**, *Periódico Bilingüe La Voz*  
Traducción de **Odacir Bolaño**

Un gato británico es rizado y de garras afiladas  
Un patito de Kentucky tiene las patas palmeadas  
¿Un corderito siamés? En verdad no suena bien  
Mas "el bongo del Congo", eso sí que rima bien

Un bongo es un antílope, no un tambor para tocar  
Se pasa el día durmiendo, no es fácil de observar  
Del sur, centro y oeste africanos es un habitante  
Se encuentra en el Congo, en un hábitat agobiante

Hace sesenta años, los biólogos lo descubrieron  
Con sus cuernos enroscados merodeando lo vieron  
Entre junglas de bambú y bosques exuberantes  
Siendo de los antílopes el miembro más grande

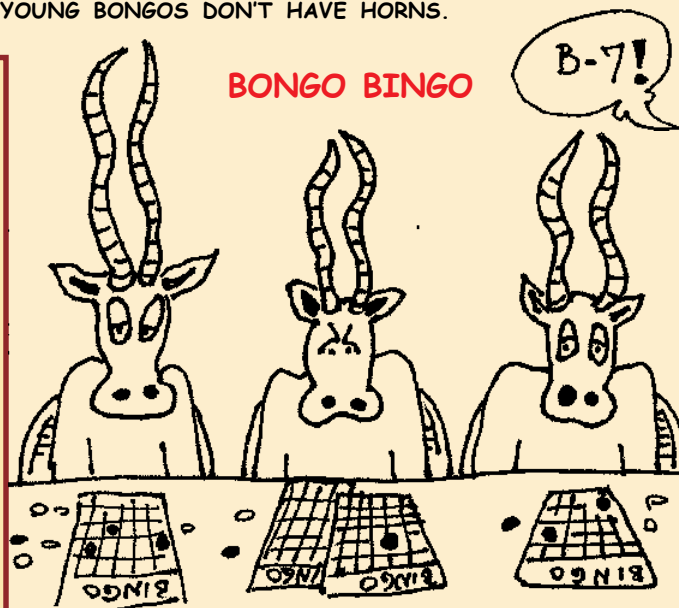
Manchas amarillas y blancas hay en su castaño pelaje  
Cuando se pone el sol, busca comida entre el forraje  
Se alimenta de brotes y hojas igual que el oso panda  
No gusta mucho de compartir, siempre solo anda

Con sus seiscientas libras nadie llega a pensar  
Que el bongo grandes saltos y brincos pueda dar  
Buscando el abrigo del árbol, hace sus "arrancadas"  
Porque son su especialidad, las grandes escapadas

Hienas y leopardos cazan bongos para comer  
Pero los nativos africanos ni los quieren ver  
Son supersticiosos, creen que tocarlos no más  
Les causará espasmos con ataques y demás

Una nación – la República Democrática del Congo  
Es uno de los países donde encontrarás el bongo  
Una vez se llamó Zaire, pero ahora hay devastación  
La Segunda Guerra del Congo le hizo mal a la nación

\* Desde la *Civilización* (Bongo, Bongo, Bongo) excelente tema de una melodía escrita por Bob Hilliard y Carl Sigman - la cual fue grabada el 27 de septiembre de 1947, en Los Ángeles con "Las Hermanas Andrews"; Danny Kaye y Vic Schoen y su Orquesta.



## LA SECCIÓN DEL CUERNO

Probablemente usted esté familiarizado con los instrumentos musicales llamados "cuernos o trompetas". En una banda u orquesta, estos están hechos de cobre, tiene un pequeño orificio en una punta por donde usted puede soplar y uno más grande en el otro extremo. Las trompetas de la orquesta moderna son descendientes de los primeros instrumentos hechos con verdaderos cuernos de animal. El "shofar" (instrumento hecho de un cuerno de animal) usualmente es un cuerno de un borrego maduro, aún es utilizado en ceremonias religiosas judías

### ¿Qué son los cuernos y qué los hace diferentes de otras estructuras, por ejemplo las antenas?

Observe los graciosos cuernos de estos antílopes bongo. Observe la forma en que aparecen sobre la cabeza del animal. En los seres vivos, los cuernos reales son encontrados sólo en animales que tienen pezuñas separadas – los artiodáctilos. Estos animales mantienen su peso en dos pezuñas las cuales son la del medio y la "anular". En realidad la mayoría de lo que está sobre el suelo es la pezuña, la cual es como sus uñas, sólo que más gruesas. Sus uñas están compuestas de una proteína fibrosa llamada queratina. Los cuernos están cubiertos del mismo material.

¿Acaso los cuernos crecen como las uñas? Casi. Imagine que en vez de que sus uñas cubran la parte superior de sus dedos; éstas crecieran alrededor de la punta de éstos! Los cuernos son huecos, pero en la base la queratina cubre un núcleo hecho de hueso. Este hueso inicialmente se desarrolla dentro de la piel, pero unido al cráneo. Los cuernos continúan creciendo durante la vida del animal. El crecimiento del cuerno es afectado por las hormonas, por lo que el grosor de la capa de queratina varía durante el año, en algunas especies pueden formarse anillos visibles.

## BINGO, BANGO, BONGO\*

By **Radha Weaver**, *La Voz Bilingual Newspaper*

A kitten in Britain is fuzzy, sharp claws  
A ducky in Kentucky has webbed feet not paws  
A lamb in Siam? Well that's just bizarre  
But a bongo in the Congo is the best rhyme so far

A bongo is an antelope, not a drum, not for tapping  
Seldom seen, out of sight, spends the day idly napping  
Found in Africa's south, central lands and the west  
In the Congo, it's a place full of strife and unrest

It was 60 years ago when biologists found  
This spiral-horned species just hanging around  
In dense rain forests and jungles of bamboo  
It's the largest member of the antelope crew

With chestnut brown hair, markings yellow and white  
They forage for food when the sun sets at night  
They eat shoots and leaves, just like the panda bear  
Solitary creatures, they don't like to share

Who would think that at 600 pounds  
The bongo could jump with great leaps and bounds  
They sprint through the bush, seek cover by a tree  
In fact running away is their specialty

Hyenas and leopards hunt bongos for eating  
But African natives will not chance a meeting  
Natives are superstitious, they believe that a touch  
Will cause them to spasm with seizures and such

A nation - the Democratic Republic of the Congo  
Is one of the countries where you'll find the bongo  
It once was Zaire, and now devastation  
The Second Congo War has damaged the nation

\*From *Civilization* (Bongo, Bongo, Bongo) bizarre lyrics of a song written by Bob Hilliard and Carl Sigman — as recorded September 27, 1947 in Los Angeles by The Andrews Sisters with Danny Kaye and Vic Schoen and His Orchestra.



## THE HORN SECTION

You are probably familiar with musical instruments called "horns." In a band or orchestra, horns are made out of brass, have a small hole at one end that you blow into, and a large flared bell at the other end. In between is a long tube. Modern orchestral horns are the descendants of earlier instruments made from real animal horns. The shofar, usually made from a ram's horn, is still used today in Jewish religious ceremonies. **What are horns and how are they different from other structures that grow out of animals' heads, for example antlers?** Check out the gracefully curved horns on these bongo antelopes. Notice how smoothly they seem to grow out of the head. In living species, true horns are found only in animals that have split hooves — the Artiodactyla. These hooved animals keep their weight on the two middle toes — corresponding to your middle and ring fingers. Actually most of what is on the ground is the hoof, which is like your fingernails, only much thicker. Your fingernails are made out of a strong fibrous protein called keratin. The covering of horns is made from the same material. **Do horns grow out just the way that fingernails do?** Almost. Imagine that instead of your fingernail only covering the top of your finger, it grew out all away around the tip! Horns are hollow, but at the base, the keratin covers a core made out of bone. This bony core initially develops within the skin, but then becomes fused to the skull. Horns grow continuously throughout the animal's life.

**“Vida, Risa, Amor, y Pasion en Poesía” por María Cañas — Poeta / Poet! por Ramon F. Meraz, fotos de/photos by Jeff Kan Lee**

**“LA PERSONA QUE PERSEVERE REALIZA SUS SUEÑOS. NO IMPORTA DE DONDE VENGAMOS, PERO HAY QUE Luchar POR ELLOS”**

—MARIA CANAS

*Si alguna vez Usted tiene la suerte de recibir una invitación de parte de María Cañas y su esposo German Chavez a visitar su casa, no la deje pasar. Muchas conversaciones comunitarias han sucedido y aún suceden en la mesa de esa cocina. Y si ella decide hacerle unas de sus exquisitas pupusas, se va a llevar un capricho que nunca olvidará. Si necesita un pretexto, vaya a comprar una copia de su libro de poesías, por que María trajo el arte de hacer pupusas de su Salvador natal, pero también trajo poesía inspirada en los campos volcánicos, y los árboles de mango, con ramas bailando al viento y frutos tan dulces y sabrosos, frutos que dejaron en su mente impresiones inolvidables.*

María es un pilar de la comunidad hispana local, a quien ya habíamos entrevistado aquí en La Voz, y ella siempre está lista para echar una mano o dar algunas palabras de aliento a los que lo necesiten. Cuando llegó aquí, inmediatamente encontró formas de apoyar a otros inmigrantes hasta que en 2011, un derrame cerebral la hizo bajar el ritmo. Pero fue este tiempo de sanación lo que le permitió comenzar a poner sus amados poemas en papel y en una colección. El resultado, finalmente, es un conjunto de bellos poemas de su infancia, su andadura e incluso de épocas más recientes. Así que la Voz tuvo que ir a visitarla (y probar sus pupusas) para averiguar cómo podemos conseguir nuestra copia de este libro de poesía:

**La Voz, cuando empezo a escribir poesías?**

**María :** *Pues yo pienso que empecé a hacerlo hace muchos años, desde 1985, la cuestión es que nunca las había puesto juntas antes. Siempre ha sido parte de mí, de mis sueños juntarlas. Siento que tuve que escribirlas, no porque quería hacerlo, si no por que tenía ganas, y hambre, de que nuestra cultura (salvadoreña) estuviera representada aquí y en realidad en ese tiempo no había nada. Estas poesías empiezan desde cuando yo era niña. Paisajes de mi memoria de cuando estaba en mi país. Un lugar bello dónde vivía, en el campo donde lo se veía juntarlas. Siento que tuve que escribirlas, no porque quería hacerlo, si no por que tenía ganas, y hambre, de que nuestra cultura (salvadoreña) estuviera representada aquí y en realidad en ese tiempo no había nada. Estas poesías empiezan desde cuando yo era niña. Paisajes de mi memoria de cuando estaba en mi país. Un lugar bello dónde vivía, en el campo donde lo se veía como en un cuadro, donde podía mirar el universo, que era verde y maravilloso. Pero que fue interrumpido por la guerra.*

**La Voz: Entonces su inspiracion ha sido El Salvador?**

**María:** *Mi inspiracion comenzo con mis abuelos porque, mi abuelita, ella no podía leer ni escribir, y yo le prometí a ella que yo si iba a aprender a leer y escribir. Pero cada inspiracion es diferente, desde cuando era una niña que corría libre el campo hasta hoy. Pero cuando me enfermé, Pues ahí ya salió la poesía.*

**La Voz: Y la portada tan bella del libro?**

**María:** *Tuve un sueño que pintaba, y tres semanas después, María de los Ángeles me ayudo a convertir ese sueño en realidad. Algunas ilustraciones son de mi hijo, quien es artista tambien, a petición personal mia.*

**La Voz : María de los Angeles estuvo in volucrada?**

**María:** *Si! pero yo Tambien estuve involucrada en la vida de María cuando era niña. Yo antes trabajaba para el ministerio educación. haciendo servicio comunitario familiar y eso me me llevó a conocer mucha gente como a ella, no porque el trabajo lo pidiera, sino que porque yo desde que llegué aquí, y aunqueno hablaba inglés, dos palabras hablaba, pero me iba y traducian de todos modos.*

**Entonce empecé a trabajar para el distrito y en el año 2011 me dio un parálisis facial. De ahí salio mi renacimiento, mi libro. En ese tiempo me dijo el doctor: que el que no se desahoga, se ahoga. Y me desahogue.**

**La Voz: Entonces sus inspiraciones han sido memorias de El Salvador?**

**María:** *Mi inspiracion siempre han sido mis abuelos, porque mi abuelita no podía leer ni escribir, y yo le prometí a ella que yo si iba a aprender a leer y a escribir. Qué bien niña y corría libre pero todo eso cuando me enfermé, pues ya salió poesía*

**La Voz: María, Como fue que se fue usted de el Salvador??**

**María:** *Pues mi mamá me mandó para que no me casara con mi*



**“HE OR SHE WHO PERSEVERES, WILL REALIZE THEIR DREAMS. DOES NOT MATTER WHERE WE COME FROM, BUT WE HAVE TO FIGHT (FOR THEM)”**

— MARIA CANAS

*If you are ever lucky enough to receive an invitation from Maria Cañas and her husband German Chavez, to visit their home, don't pass it up. Many grassroots, community and political conversations have happened and still happen at the table in that kitchen. Even Michael Allen ate pupusas there. And if she decides to make you one or two or four of her exquisite pupusas, you will have an experience that you will never forget. If you need an excuse to go, go buy a copy of her book of poetry personally, because Maria didn't only bring the art of making pupusas from her native Savior, but she also brought poetry, inspired by the volcanic fields, and the mango trees, with branches dancing in the wind and fruits so sweet and tasty, fruits that left in her mind, unforgettable and wonderful impressions.*

María is a pillar of the local Latino and indigenous community, she is someone whom we had already interviewed here at *La Voz* and she is always ready to lend a hand or give a few words of encouragement to those in need. Since she arrived here, she immediately found ways to support other immigrants and continues to do so today. In 2011, a stroke caused her to slow down temporarily. But it was this time of healing, that allowed her to begin putting her beloved poems on paper and in a collection. The result, finally, is a set of beautiful poems from her childhood, her career and even from more recent times. So *La Voz* had to go visit her (and try her pupusas) to find out how we all can get a copy of this wonderful book of Central American poetry.

**La Voz: When did you start writing poetry?**

**María:** *Well, I think I started doing it many years ago, since my childhood. The thing is that I had never put them together before. It has always been part of me, part of my dreams to put them together. I feel like I had to write them, not*





**esposo, ja ja ja ja ja ja ja.** Mi mamá no lo quería. También venir aquí era mi sueño, porque yo siempre decía, yo no quiero quedarme aquí en el campo. Pero la verdad es que fue la guerra la que nos corrió y nos hizo que nos fuéramos al pueblo, y ahí eramos nos conocimos German y yo, por que eramos vecinos. Y mi mama me mando solita para separarnos, y yo crucé tres fronteras sola, los guías nos dejaron abandonadas en Querétaro y veníamos solas tres mujeres del mismo barrio. Pero como veníamos saliendo de un país que estaba en una guerra civil tan horrible, entonces yo creo que viviendo en un mundo tan cruel de una guerra, yo no conocí el miedo pero sí la resiliencia. Llegando aquí busque a mi hermano, y mi esposo llevo 3 meses despues. Mi mama todavia me decia: yo no te quiero con el.. Y yo le dije que el era el hombre que yo amaba, y no me importaba estar en contra de sus reglas. **Y el resto es historia: El es mi guerrero, y lo que hemos hecho, lo hemos hecho juntos, y lo que hemos logrado lo hemos logrado con lo poco o lo mucho que aprendimos de nuestras raíces y nuestras familias, y así lo mantenemos. Cómo yo le digo, yo me vine del Salvador, pero traje mis especias y mi queso mi chocolate, mis aprendizajes y mi Amor.**

**La Voz: Maria, platiquenos mas acerca de su derrame cerebral y esa epoca oscura de Maria: su vida y como sobresalio de esa enfermedad.**

**Maria: Fue muy difícil, mi esposo me decía algo, pero del cuarto a la a la cocina ya se me había olvidado, el con su paciencia hacia mí pues, tuvo mucho que ver.** Al principio mi esposo, él era el que me hacía todo, así poco a poco fue cuando yo me fui abriendo. El y mi hijo Junior fueron los que me levantaron primero, yo no sé como ellos no cayeron porque estaban alrededor de una persona sin energías, en una situación que cualquier otra persona hubiera caído también en depression, pero a mi esposo siempre estuvo pendiente de mí, siendo un gran guerrero para mí, con su aporte y su ayuda el fue una bendición.

**Maria: Pero también tuve que aprender que cuando temenos un problema, temenos que hablar de ese problema, porque cuando yo iba al principio, que iba al doctor, yo no entendía eso.** Yo me decía a mí misma: Ya ya no voy a poder andar en la comunidad, y eso es lo que me pesaba adentro, luego el doctor me me dio pastillas, y me convertí en una zombie. Pero en eso fue cuando la comunidad, de la misma manera que los había abrazado antes yo, me abrazaron a mí. Empezando con los doctores que cuando perdí la azeguranza, no me cobraron. Luego muchas personas empezaron a venir, a traer comida, hacerme compañía: Michelle Morales, Alicia Sánchez, Maria Trejo, Amanda Ayala y muchas mas, un día le dije a Cristina Zapata: Cristina no tengo para mis medicinas. Y Cristina corriendo vino a traerme para la medicina; me recuerdo que después yo tenía un grupo mujeres que ya habíamos empezado desde mucho antes, que nunca me abandonaron, Angélica Núñez, Consuelo Rodríguez y muchas y muchos más. Todas ellas decía que encontraban soporte en mí en realidad, y yo creo todas aprendimos con esta experiencia a entender, que cuando hay una depresión severa, la sanación es la conexión.

Pero como le decía, fue la comunidad, personas como el maestro Luis Gutierrez del grupo coyotito, que con su danza, me

ayudo a conectarme con el espíritu de mi abuelo una noche, el hijo del tambor también fue mi sanación. No es fácil reconocerlo. **Pero también me siento bien orgullosa de ser quien soy hoy, porque tuve la gran capacidad de la autoayuda, Aprendí que en esos momentos quien se desahoga no se ahoga. Y como a mí no me gustaba como me hacia sentir la medicina, descubri que estar escribiendo y pintando fue la mayor medicina. Y de ahí salio mi libro.**

**La Voz: Y finalmente, como conseguimos su libro?**

**Maria: <https://www.barnesandnoble.com>. o pueden mandar Venmo @mariaecanas (\$19.99) or recoger directamente (\$14.99) en Facebook.**



¡Un nuevo libro de **María Cañas!** / "Life, Laughter, Love and Passion in Poetry" a new book by **María Cañas!**

because I wanted to, but because I needed to, and I was hungry, to see our (Salvadoran) culture represented here in Sonoma County, and actually at that time there was nothing around. These poems start from when I was a child. They are landscapes of my memory, from when I was in my country. A beautiful place where we lived, in the countryside where beauty was seen in the way you can see it in a painting, where I could look at the universe, which was green and wonderful. But it all was interrupted by the war.

**La Voz: So, your inspiration has been El Salvador?**

**Maria: My inspiration started with my grandparents.** My grandmother, she couldn't read or write, and I promised her that I would learn to read and write. But every inspiration is different, from when I was a child who ran free the field until today. Then, when I got sick, well, that's when the poetry came out to live in paper.

**La Voz: And the beautiful cover of the book?**

**Maria: I had a dream that I painted, and three weeks later, María de los Ángeles helped me turn that dream into reality.** Some illustrations are by my son, Walter Chavez, who is also an artist, at my personal request. There are pictures from Jeff Kan Lee, Nestor Torres, Rosa Melendez, Manuel Hernandez and Maria Trejo.

**La Voz: Maria de los Angeles was involved?**

**Maria: Yes! but I was also involved in Maria's life as a child.** She came from Mexico at the age of eleven, and we became family. After the death of Andy Lopez, Maria spoke and told me, I need your help for a pilot program. I told her: "perfect, I'm not in very good health, but I can help you". And so we started. I used to work for the education ministry doing family community service and that led me to meet many people who were like her, and it was a requirement for my work to meet the Latino community.

**Then I started working for the district in 1998, and so I work until the year of 2011 when I got facial paralysis. That's where my rebirth came from, my book. At that time Dr. Roberto Dansie PHD told me: whomever does not vent, drowns. And I vented.**

**La Voz: Maria, how did you leave El Salvador?**

**Maria: Well, my mom sent me here, trying to prevent me from marrying my husband, ha ha ha ha ha.** My mom didn't want that. Also I always said, I don't want to stay here in the field. Although it is true that my mother always knew and wanted what was best for me. Ultimately it was the war that made us leave.

**La Voz: Was that scary?**

**Maria: First we moved to a Village, where German and I met, because we were neighbors.** And my mother saw us falling in love and immediately sent me away to separate us, on a trip to Houston. The guides left us halfway in Querétaro, three young women from the same neighborhood. But since we were coming out of a country that was in such a horrible civil war, living in such a cruel world of a war, I did not know fear, but I did know resilience. Arriving here my brother welcomed me, and he became my guide and my confidant, well, all my brothers and sisters, we love each other and we are one, Abelia, Rosa, Elías, Florentino and Me. So I arrived and my husband arrived three months later. My mom still told me: I don't want you with him. And I told her that he was the man I loved, and I didn't mind being against her rules if I had to. **And the rest is history. He is my warrior, and what we have done, we have done together, and what we have achieved we have achieved with the little or the much we learned from our roots and our families, and we keep it that way. As I told you, I came from El Salvador, but I brought with me my spices and my cheese, my chocolate, my traditions and my love.**

**La Voz: And your husband!**

**Maria: hahahaha**

**La Voz: Maria, tell us more about your stroke, that dark time in your life and how you overcame that disease.**

**Maria: It was very difficult, my husband would say something to me in the bedroom, then I would walk to the kitchen and by the time I got there I would have forgotten what he said.** He patiently made me food and took care of me, and that had a lot to do with my healing. At first my husband, he was the one who did everything for me, so little by little it was when I opened. He and my son Junior were the ones who lifted me first, I do not know how they did not fall into darkness with me, because they were around a person without energy, in a situation where any other person would have also have fallen into depression. **But my husband was always there for me, with his support, and his love, he was an angel and a warrior.**

**La Voz: That sounds like love!**

**Maria: It is, also I had to learn that when we have a problem, we must talk about that problem, because when I went to the doctor at the beginning, I didn't understand that.** I said to myself: I'm not going to be able to help in the community anymore, and that's what weighed heavily on my mind, but I was keeping it to myself. The doctor gave me pills, and those pastillas took me to an unknown place that was not mine, I

SEE LIFE, LAUGHTER, LOVE AND PASSION ON PAGE 10



**SER FUERTE**

**NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.**

**(415) 892-1643 ext 239**

**Sé fuerte y cuida tu salud mental. Hay ayuda disponible.**

**NORTHMARIN SERFUERTE.ORG COMMUNITY SERVICES**

**¿Eres hispanohablante y buscas apoyo emocional y de salud mental? Tu salud mental es tan importante como tu salud física.** Nuestros terapeutas profesionales de salud mental ofrecen apoyo a adultos y familias para ayudarlos a enfrentar los desafíos en cada etapa de la vida. También ofrecemos apoyo de salud mental entre pares a través de nuestro Programa de Promotores. Nuestros Promotores voluntarios brindan apoyo emocional a la comunidad Latinx y pueden reunirse con usted por teléfono o personalmente. **La campaña SerFuerte (Be Strong) existe para reducir el estigma asociado con el acceso a la salud mental dentro de la comunidad Latinx en el condado de Marin. Ser fuerte no es solo físico, también se trata de cuidar tu bienestar mental.**

## LIFE, LAUGHTER, LOVE AND PASSION

VIENE DE LA PÁGINA 9

became a zombi. And that's when the community, in the same way that I had embraced them before, embraced me. Starting when the doctors, like Dr. Michael DeEmara, who when I lost my insurance, he offered his help. He brought me to his office, and started psychotherapy.

Then, the community started to pour in: bring me food etc. First were Michaele Morales, Alicia Sánchez. Then Maria Trejo, Amanda Ayala and actually many more, they all have been like my daughters, one day I said to Cristina Zapata: Cristina I do not have money for my medicines. And Cristina, running immediately came to bring me money for the medicine. That group of women had started much earlier, in friendship and solidarity, and they never abandoned me, Angélica Núñez, Consuelo Rodríguez are other names, and there were many, many more... All of them said they found support in me previously. In reality, I think we all learned with this experience, we learned that when there is severe depression, human connection is the only healing.

But as I said, it was the community, people like maestro Luis Gutiérrez of the coyjualki group, who, with his dance and the echo of the drum, helped me connect with the spirit of my grandfather one night, one night of full moon. It is not easy to recognize it, and accept it. *I feel very proud to be who I am today, because I had the capacity of producing self-help, I learned that in those moments, "whomever vents does not drown". And since I didn't like how medicine made me feel, I discovered that writing and painting was the best medicine. And that's where my book came from. It was because of my attitude and my perseverance that these dreams of mine were achieved.*

**La Voz:** And finally, how do we get your book?

**Maria:** <https://www.barnesandnoble.com>. "Life, Laughter, Love and Passion in Poetry. Venmo @mariaecanas or pick up directly using Facebook to let me know that you are coming.



*"Vida, Risa, Amor, y Pasion en Poesía"*; un nuevo libro de **María Cañas!** María se muestra aquí con su libro y esposo, **Germán Chávez**

*"Life, Laughter, Love and Passion in Poetry"* a new book by **María Cañas!** María is shown here with her book and husband, **Germán Chávez**.

Fotos de / Photos by **Jeff Kan Lee**, La Voz  
El artículo de María por **Ramón Meraz** está en la página 8.  
María's article by **Ramón Meraz** begins on page 8

# Clipper on your phone!

Getting around the Bay area is easy. Add Clipper to Apple Pay or Google Pay™ to pay transportation fees.

# With Clipper on your phone:

- Load money onto your Clipper card instantly with Apple pay or Google Pay;
- Swipe your phone through Clipper readers when you take a bus, train or ferry.
- Easily set up a new Clipper card or transfer an existing plastic card.

# Pay travel fees with your phone!


For a limited time, free cards on your phone!

Now you can pay with **Apple Pay** or **Google Pay™**


**Learn more at [clippercard.com!](https://clippercard.com)**

# ENVIRONMENTAL & HOUSING JUSTICE

APRIL 21 | 5:30 - 6:45 PM



**GENERATION HOUSING**



**SPEAKERS:**

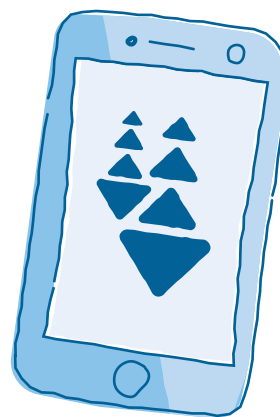
- *Beatriz Guerrero, Equity and Health Planner, City of Santa Rosa*
- *Blanca Escobedo, Resilience Manager, Greenbelt Alliance*
- *Daniel Soto, Associate Professor SSU Geography, Environment & Planning*

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_t\\_69T5dKQU228C0qWDBSdA](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_t_69T5dKQU228C0qWDBSdA)

**Please mark your calendar. Join this important Environmental and Housing Webinar! April 21st to kick off earth day weekend!**

**¡Guarde la Fecha! Únase a este important webinar acerca de la Justicia del Medio Ambiente y de Vivienda! 21 de Abril para empezar el fin de semana del día del mundo!**

# ¡Clipper en su teléfono!



Moverse por el área de la Bahía es fácil. Añada Clipper a Apple Pay o Google Pay™ para pagar las tarifas de transporte.

## Con Clipper en su teléfono, puede:

- cargar dinero en su tarjeta Clipper al instante con Apple Pay o Google Pay;
- pasar su teléfono por los lectores de Clipper cuando tome un autobús, tren o ferri;
- configurar fácilmente una nueva tarjeta Clipper o transferir una tarjeta plástica ya existente.

## ¡Pague las tarifas de transporte con su teléfono hoy mismo!

Obtenga más información en [clippercard.com](https://clippercard.com)

Puede pagar con



**Por un tiempo limitado,  
¡tarjetas gratis en su teléfono!**

## ¿ES RECOMENDABLE DORMIR CON TU MASCOTA?

VIENE DE LA PÁGINA 3

Los dueños durmieron un poco mejor cuando sus perros no estaban en la cama que cuando se acostaban con ellos. A pesar de eso, un puntaje de eficiencia del sueño del 80 % o más es indicador de un buen descanso. Los investigadores concluyeron lo siguiente:

*“Las personas que durmieron en compañía de su perro mantuvieron una eficiencia de sueño saludable; sin embargo, la posición del perro dentro y fuera de la cama marcó la diferencia. Es probable que la presencia de un perro no perturbe el sueño humano, como se sospechaba con anterioridad”.*

Se revelaron resultados similares entre los niños, de los cuales, el 34.6 % informó que dormía con su mascota de forma ocasional o con frecuencia. Las dimensiones del sueño, como la calidad, la duración y las interrupciones, fueron similares entre los jóvenes sin importar con qué frecuencia compartieran la cama con su mascota y esto indica que los perros no perturbaron su sueño.

### LAS INTERRUPCIONES BREVES PUEDEN SER PERJUDICIALES

La frecuencia con la que tu mascota se despierta durante la noche puede indicar si perturba tu sueño. El ciclo sueño-vigilia de los perros es diferente al de las personas y un estudio reveló que, durante un período nocturno de ocho horas, los perros tienen un promedio de 23 episodios de sueño-vigilia y un ciclo de 16 minutos de sueño seguidos de cinco minutos de vigilia.

Esto no garantiza que sepas que tu perro está despierto durante ese tiempo, ya que puede haber ocasiones en que solo se

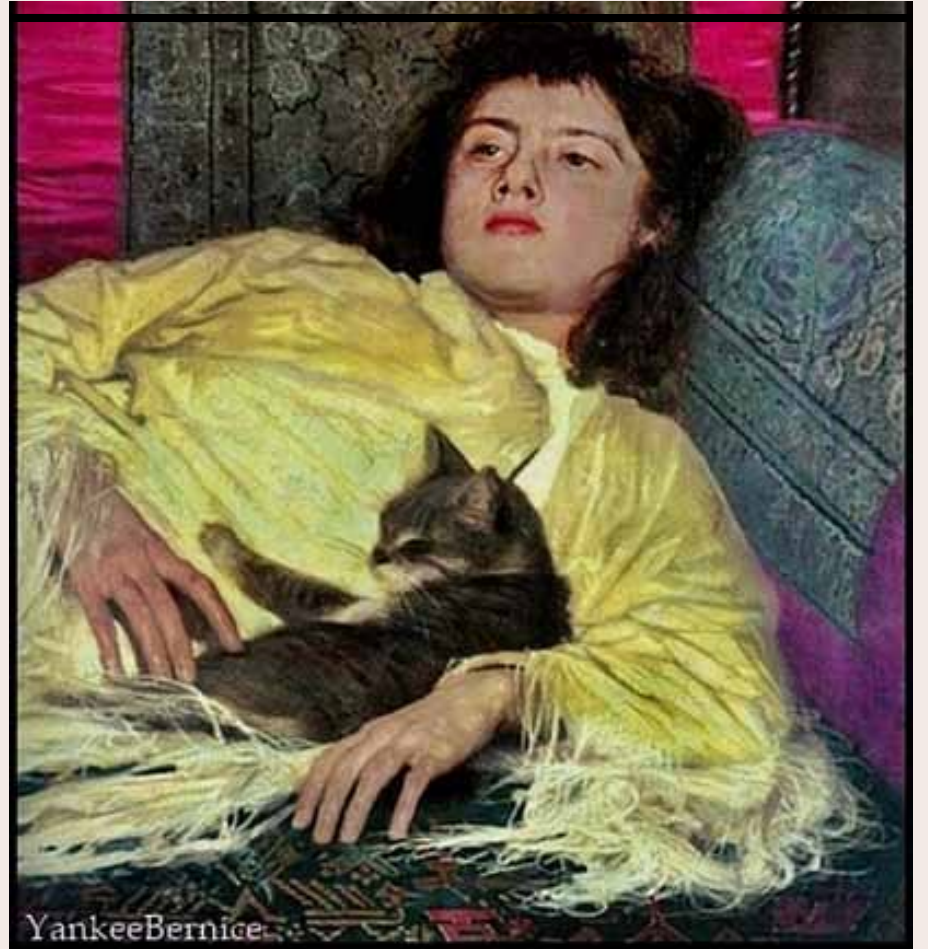
acueste en silencio; no obstante, también es posible que se mueva, ladre o suba y baje de la cama. Es probable que esa actividad te lleve a sufrir de un sueño fragmentado, que incluye las interrupciones breves, en las cuales podrías despertarte aún sin darte cuenta.

*“Son perjudiciales porque te sacan de un sueño profundo”,* comentó para el CNN la profesora asociada de neurología y medicina preventiva Kristen Knutson, quien pertenece a la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern. *“Se han relacionado con la liberación de la hormona del estrés, el cortisol, que puede empeorar el sueño”.*

En realidad, tanto los perros como los gatos son animales crepusculares, lo cual significa que, si se les deja solos como en la naturaleza, se muestran más activos al amanecer y al anochecer, es decir, durante las horas en las que se pone el sol, cuando es muy probable que prefieras dormir. A pesar de ello, muchas mascotas se adaptan al horario de sueño de sus dueños y el grado en que lo haga la tuya determinará qué tan buena será su compañía a la hora de dormir.

### ¿EN QUÉ CASOS NO SE RECOMIENDA DORMIR CON LAS MASCOTAS?

Si sufres de insomnio o algún otro trastorno del sueño, intenta dormir con tu mascota para que compruebes si esto te ayuda o te perjudica. Las personas que padecen de asma, alergias o enfermedad pulmonar obstructiva crónica también podrían descubrir que sus síntomas empeoran o que su sueño se ve perjudicado cuando se exponen a los alérgenos de su mascota por la noche.



Asimismo, es importante que los dueños tomen en cuenta el carácter, la edad y el estado de salud de su amigo peludo. Por ejemplo, algunos perros reaccionan de forma agresiva cuando reciben un golpe accidental mientras duermen, y un perro de edad avanzada que tenga problemas visuales podría caerse de la cama y sufrir una lesión. Una forma de mantener a tu mascota cerca durante la noche, sin que la distancia sea muy corta, es colocar una cama que le resulte cómoda en el suelo de tu habitación. Para algunas personas, acurrucarse con su mascota al dormir es algo que no les gustaría cambiar, y no es necesario que lo hagan, siempre y cuando ambos gocen de un buen descanso.

## CONTROLE EL ESTRÉS DE SU REGRESO A LA OFICINA

VIENE DE LA PÁGINA 6

para estar listo para cada día y cómo podría empezar su día de forma diferente cuando regrese a la oficina, en lugar de trabajar desde casa. Un calendario detallado puede ayudarlo a sentirse menos abrumado.

**2. Enfóquese en opciones saludables de estilo de vida** – ¿La forma en que vivió durante la pandemia influye en el estrés que siente? Cosas como dar prioridad al sueño, comer de forma saludable, beber mucha agua y limitar el alcohol pueden ayudarlo a controlar la ansiedad ante la vuelta al trabajo presencial.

**3. Muévase – El ejercicio y las endorfinas que generan** pueden ser una parte importante de la reducción del estrés y de la mejora de la salud en general. Considere la posibilidad de agregar entrenamientos regulares a su agenda. Además, busque formas fáciles de aumentar la actividad física a diario, como ponerse de pie para llamar por teléfono o utilizar las escaleras en lugar de los ascensores.

**4. Pruebe la meditación** – La meditación enfocada y la respiración profunda pueden ayudarlo a aliviar sus ataques de estrés y pueden tener beneficios duraderos para la salud. Piense en tomarse un tiempo por la mañana o en programar descansos durante el día para practicar la meditación y otras técnicas de atención plena.

**5. Si está estresado – por volver a la oficina debido al riesgo de contraer COVID-19**, tenga en cuenta que hay cosas que puede hacer para ayudarlo a protegerse a sí mismo y a los demás. Considere la posibilidad de hablar con su jefe sobre sus inquietudes y sobre algunas posibles soluciones, como escalonar sus horas de trabajo para evitar los puntos de entrada y salida más transitados o aumentar la distancia entre su espacio de trabajo y el de los demás.

## MANAGE RETURN-TO-OFFICE STRESS

CONTINUED FROM PAGE 6

### 2. Focus on lifestyle choices:

Is how you lived during the pandemic playing a role in the stress you're feeling? Things like prioritizing sleep, eating healthy meals, drinking plenty of water and limiting alcohol may all help with managing your anxiety around a return to the workplace.

### 3. Get moving – Exercise:

The feel-good endorphins it creates can be an important part of stress reduction and overall health. Consider adding regular workouts to your schedule. Also, look for easy ways to add movement to your day, such as standing for phone calls or using the stairs instead of the elevators.

### 4. Try meditation:

Focused meditation and deep breathing may help ease your bouts with stress and can have lasting health benefits. Think about taking time in the morning or scheduling breaks during the day to practice meditation and other mindfulness techniques.

### 5. If you're stressed - about going back to the office due to the risk of contracting COVID-19:

Keep in mind, there are things you can do to help protect yourself and others. Consider talking with your manager about your concerns and some possible solutions, including staggering your work hours to avoid high-traffic entry and exit points or increasing space between your workspace and others.

## SHOULD YOU SLEEP WITH YOUR PET? CONTINUED FROM PAGE 3

monitors movements and sleep, dogs wore a Fitbark, a device you attach to your dog's collar, which then monitors activity levels and sleep quality, among other things. Sleep efficiency, which is a measure of how much time is actually spent sleeping while in bed, was high — 81% for owners and 85% for dogs.

Owners slept a bit better when their dogs were off the bed, as opposed to on it. Still, either way, a sleep efficiency score of 80% or higher is considered to be indicative of a good night's rest. The researchers concluded:

*“Humans with a single dog in their bedroom maintained good sleep efficiency; however, the dog's position on/off the bed made a difference. A dog's presence in the bedroom may not be disruptive to human sleep, as was previously suspected.”*

Similar results were revealed among children, 34.6% of whom reported co-sleeping with their pet sometimes or frequently. Sleep dimensions, such as sleep quality, duration and awakenings, were similar among youth, regardless of how frequently they shared their bed with their pet, indicating that dogs weren't disruptive to children's sleep.

### MICROAWAKENINGS CAN BE HARMFUL

Whether or not your pet is disruptive to your sleep depends, in part, on how often they awaken during the night. Dogs have a different sleep-wake cycle than humans and during an eight-hour nighttime period, one study found that dogs averaged 23 sleep-wake episodes, with the average sleep-wake cycle consisting of 16 minutes asleep followed by five minutes awake.

This doesn't necessarily mean that you'll be aware your dog is awake during that time — he'll likely lie quietly — however, it's also possible that he'll move around, bark or get on and off the bed. That activity

could lead to fragmented sleep on your part, including microawakenings, in which you're jostled out of sleep but might not be aware of it.

These *“are disruptive because they pull you out of deep sleep,”* Kristen Knutson, an associate professor of neurology and preventive medicine at Northwestern University's Feinberg School of Medicine, told CNN. *“They have been associated with the release of the stress hormone, cortisol, which can make sleep even worse.”*

Both dogs and cats are actually crepuscular animals, which means, if left to their own devices as they are in the wild, they're most active at dawn and dusk, during the twilight hours when you'd probably rather be asleep. Many pets, however, adjust to the sleeping schedule of their owners — the degree that your pet does so will dictate how good of a sleeping buddy he'll be.

### WHO SHOULDN'T SLEEP WITH THEIR PET?

If you suffer from insomnia or other sleeping disorders, you should experiment to see if sleeping with your pet improves or interferes with your sleep. People with asthma, allergies or chronic obstructive pulmonary disease may also find that nighttime exposure to allergens from their pet exacerbates symptoms or worsens sleep.

Your pet's personality, age and health status also is taken into account. Some dogs react aggressively when accidentally nudged in their sleep, for instance, while an older dog with vision issues could fall off the bed and be injured during the night.

A compromise to keep your pet close at night — but not too close — is to set up a cozy bed for your dog on the floor of your bedroom. For others, cozying up to their pet in bed while they sleep is a comfort they wouldn't want to change — and there's no need to, so long as you're both enjoying a good night's sleep.

**HÁGASE VOLUNTARIO**

¿No tiene alguna mascota? ¿No puede tener mascotas en casa? Considere el ser voluntario en el refugio local de animales. Estas mascotas abandonadas necesitan socializar también. En el Refugio de Servicios para el Cuidado Animales existe un programa para voluntarios en el que usted puede participar. Se ofrecen oportunidades para jugar y socializar con gatos de todas las edades. También tienen grupos que caminan perros y que trabajan con las mascotas para ayudarlas a ser animales positivos y placenteros, que cualquier persona estaría feliz de adoptarlas. Es maravilloso el ser voluntario, las recompensas que usted obtiene tienen tanto valor como el servicio que usted proporciona a los animales. Es una situación en la que todos ganan.

**Humane Society of Sonoma County,**  
5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407  
**(707) 542-0882** and **Healdsburg Center for Animals** 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, **(707) 431-3386**  
**Napa County:** [www.napahumane.org](http://www.napahumane.org), [info@napahumane.org](mailto:info@napahumane.org) **707-255-8118**

**Marin County:** visite [marinhumanesociety.org](http://marinhumanesociety.org) and click on "Help the Animals"

**Marin Humane Society, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949. 415.883.4621**

# ARE YOU RAISING MOSQUITOES?



Anything that can **HOLD WATER** has the ability to produce mosquitoes:

- Trash bins
- Fountains & bird baths
- Rain gutters
- Plant saucers
- Discarded tires
- Water troughs
- Low areas & ponds
- Neglected pools and spas
- Containers & buckets
- Rain barrels
- Rot holes in trees
- Water under home
- Septic tanks
- Kiddie pools



**Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District**  
**707-285-2200 • [msmosquito.org](http://msmosquito.org)**

[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD) [twitter.com/MSMVCD](https://twitter.com/MSMVCD)

## ¿ESTA CRIANDO MOSQUITOS?

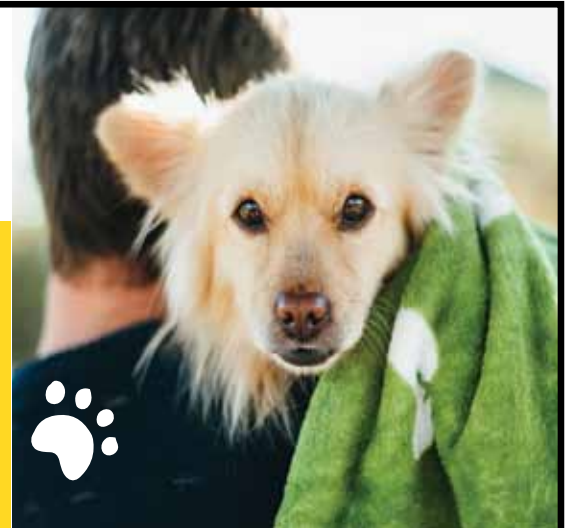
Cualquier cosa puede **ACUMULAR AGUA** y puede producir mosquitos:

- Botes de basura
- Botes de agua
- Barriles para el agua
- Fuentes y baños
- Charcos y estanques
- Hoyos podridos en de aves aboles
  - Desagües
  - Albercas y spas
- Agua bajo la casa sin uso
- Platos bajo las macetas
  - Cubetas y botes
- Tanques sépticos  Llantas usadas
- Albercas para niños

**Distrito de Control de Mosquitos y Vectores Marin/Sonoma**  
**707-285-2200 • [msmosquito.org](http://msmosquito.org)**



**HUMANE SOCIETY**  
of sonoma county  
Santa Rosa & Healdsburg



**La Clínica Veterinaria Comunitaria** ya se encuentra abierta para recibir a todos los dueños de mascotas que califiquen por bajos ingresos familiares. Para conocer más sobre la clínica o para marcar una cita, por favor visite

**[HumaneSocietySoCo.org/CVC](http://HumaneSocietySoCo.org/CVC)**

Community Veterinary Clinic now open for low-income pet owners. For more information or to schedule an appointment, please visit

**[HumaneSocietySoCo.org/CVC](http://HumaneSocietySoCo.org/CVC)**

## ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

[spayneuter@humanesocietysoco.org](mailto:spayneuter@humanesocietysoco.org)

[www.HumaneSocietySoCo.org](http://www.HumaneSocietySoCo.org)

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

**Real Women Have Curves! 6th Street Playhouse — May 12-29 By Josefina Lopez Directing by Marie Ramirez Downing**



**LAS MUJERES REALES TIENEN CURVAS Y CEREBRO**

Por Shekeyna Black. Traducción por Ramon Meraz

La directora de la obra, Marie Ramirez Downing, impone respeto mientras trabaja con el elenco de "Las mujeres reales tienen curvas" en esta función de teatro del 6th Street Playhouse. En una reciente noche de semana, la directora y el elenco realizaron una lectura de la obra, para los líderes de la comunidad latina. Presentes estuvieron miembros de la Junta de la Cámara de Comercio Hispana del Condado de Sonoma, representantes de la radio bilingüe KBBF (la estación de radio bilingüe más antigua de los Estados Unidos) y también de Wine Country Radio y La Voz. Reunidos en el vestíbulo del Teatro GK Hardt, el director Artístico de 6th Street Playhouse, Jared Sakren, dio la bienvenida a todos al espacio.

Vestidas de negro y sentadas en una mesa frente a los invitados, las cinco actrices se metieron competentemente en sus respectivos personajes mientras leían el guión juntas. El vínculo y electricidad que estas bellas actrices están formando, fue palpable desde ese primer momento y será evidente en el escenario cuando el espectáculo se abra el 12 de mayo en el escenario del Teatro Monroe. La directora Ramirez Downing, mientras estaba sentada en un taburete en una mesa alta, atentamente saboreo cada línea que fue entregada por su elenco.

"Las mujeres reales tienen curvas" fue escrita por la galardonada dramaturga Josefina López. La obra se estrenó en 1990 y sigue siendo relevante hoy como lo fue entonces. En particular, una película con el mismo nombre basada en la obra de López, fue publicada con excelentes críticas en 2002. Ambientada a finales de los años 80 en una pequeña fábrica de costura, en el Este de Los Ángeles, la obra pone en luz y en enfoque temas como; inmigración, imagen corporal y los roles de género. La obra trata temas serios de una manera humorística.

Durante la lectura en 6th Street Playhouse, las líneas cómicas se entregaron perfectamente y el público invitado se rió a carcajadas. Muchas líneas son en espanglish aunque la mayoría de la obra esta actuada en ingles. Las actrices son las siguientes: Reilly Milton como Ana, la joven feminista; Anakarina Swanson como Estela, la dueña de la fábrica de costura; Rosa Reynoza como Carmen, la persona mayor y maternal; Alexa Jiménez como Pancha, la mujer "a la antigüita"; y Bethany Regan como Rosali, la mediadora del grupo.

La obra nos transporta a través de las vidas de las mujeres mientras trabajan en la fábrica de costura, y se convierten ellas en una fuente de fortaleza de una para la otra. ¡Es verdad, las mujeres reales tienen curvas, y esta obra hace evidente que las mujeres reales también tienen cerebro! La talentosa directora y los miembros del elenco realizaron una función que llenara de gozo y alegría a los miembros de la audiencia del 12, al 29 de mayo. Recuerde que los boletos seran excelente regalo para día de las madres. (Ambos Días de la Madre, 8 de Mayo en los Estados Unidos y el 10 de mayo en México).

Para boletos e información, visite: [6thstreetplayhouse.com/show/real-women-have-curves-2/](http://6thstreetplayhouse.com/show/real-women-have-curves-2/)



Clockwise from top left: Rosa Reynoza as Carmen; Bethany Regan as Rosali; Reilly Milton as Ana; Alexa Jimenez as Pancha; Latinx community leaders showing their appreciation.

Page 15 bottom: Cast, left to right: Alexa Jimenez (Pancha), Anakarina Swanson (Estela), Rosa Reynoza (Carmen), Reilly Milton (Ana) and Bethany Regan (Rosali)



Fotos de/Photos by Jeff Kan Lee, La Voz



Anakarina Swanson as Estela; and Director Marie Ramirez Downing



6th Street PLAYHOUSE

CELEBRATING 50 YEAR 6th Street PLAYHOUSE

REAL WOMEN HAVE CURVES

CELEBRANDO A LA COMUNIDAD LATINX

“REAL WOMEN HAVE CURVES” IS AS RELEVANT TODAY AS IT WAS THIRTY YEARS AGO ... -NEMUNA CEEGAY, STAGEAGENT.COM-

BY JOSEFINA LOPEZ

DIRECTED BY MARIE RAMIREZ DOWNING

MAY 12 - MAY 29

WWW.6THSTREETPLAYHOUSE.COM

REAL WOMEN HAVE CURVES AND BRAINS

By Shekeyna Black

The play Director, Marie Ramirez Downing, commands respect as she works with the Cast of Real Women Have Curves at 6th Street Playhouse. On a recent weeknight evening, the Director and Cast did a read-through of the play for leaders in the Latinx community. Present for this event were Board Members of the Hispanic Chamber of Commerce of Sonoma County as well as representatives from KBBF (the oldest bilingual radio station in the United States) and also from Wine Country Radio and La Voz. Gathered together in the Lobby of the GK Hardt Theatre, the Artistic Director of 6th Street Playhouse, Jared Sakren, welcomed everyone to the space.

Dressed in black and seated at a table facing the guests, the five actors competently got into their respective characters as they read the script together. The bond these fine actresses are forming is palpable and will be evident on stage when the show opens on May 12th on the Monroe Theatre stage. Poised Ramirez Downing, while seated on a stool at a high top table, took in every line that was delivered by her Cast.

Real Women Have Curves was written by award-winning Playwright, Josefina López. The play premiered in 1990 and is still relevant today as it was then. Notably, a movie by the same name based on Lopez's play was released to rave reviews in 2002. Set in the late 80's in an East L.A. small sewing factory, the play shines a Klieg light on issues such as; immigration, body image and gender roles. The play deals with serious topics in a humorous way.

During the read-through at 6th Street Playhouse, the comedic lines were delivered perfectly and the guest audience laughed in unison. Spanglish is spoken even though the majority of the play is in English. The actors are as follows: Reilly Milton as Ana, the young feminist; Anakarina Swanson as Estela, the owner of the sewing factory; Rosa Reynoza as Carmen, the matronly elder; Alexa Jimenez as Pancha, the old-fashioned woman; and Bethany Regan as Rosali, the mediator of the group.

The play journeys through the lives of the women as they work in the sewing factory and become a source of strength for one another. Yes, Real Women Have Curves and this play makes evident that real women have brains too! The talented Director and Cast Members are sure to bring joy to the audiences from May 12 – 29. Remember Tickets-Make-Great-Gifts as you are thinking about what to get your Mother on Mother's Day. (Both Mother's Days, May 8th in U.S. and May 10th in Mexico).

For tickets and information, visit: [6thstreetplayhouse.com/show/real-women-have-curves-2/](http://6thstreetplayhouse.com/show/real-women-have-curves-2/)



## INVITACIÓN PARA COMENTARIOS PÚBLICOS Y AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA

Año Fiscal (AF) 2022-2023 Plan de Acción de un Año y Enmienda Sustancial al Plan de Acción AF 2021-2022

### Período de Comentario Público de 30 días

Se preparó una muestra del Plan Consolidado 2020-2025 del Condado de Sonoma, El Plan de Acción de un Año para el año fiscal 2022-2023 (Plan de acción) y el Plan de acción para el Año Fiscal 2021-2022, están disponibles para revisión y comentarios desde el 1 de Abril de 2022 hasta el 1 de Mayo de 2022. Todos los proyectos incluidos en el Plan de Acción de un Año para el Año Fiscal 2022-2023 y la segunda Enmienda Sustancial al Plan de acción para el año fiscal 2021-2022 para la Subvención federal en Bloque para el Desarrollo Comunitario (SBDC), el Programa de asociación de inversión HOME (HOME), Programa de Subvenciones para Soluciones de Emergencia (SSE) y Ley CDBG-CARES (CDBG-CV) los fondos abordan uno o más de los objetivos específicos descritos en el plan consolidado 2020-2025 y beneficiarán predominantemente a personas de ingresos bajos y moderados, o ayudarán en la eliminación de barrios marginales y deterioro.

La muestra del Plan de acción para el Año Fiscal 2022-2023 y la segunda Enmienda Sustancial al Plan de Acción para el Año Fiscal 2021-2022 están disponibles para su revisión a partir del viernes 1 de Abril de 2022 en el sitio web de la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>. Las copias impresas están disponibles a pedido.

Los comentarios pueden enviarse por correo electrónico a Valerie.Johnson@sonomacounty.org o por escrito a la Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma, ATTN: Valerie Johnson, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403, hasta las 5:00 p.m. el 1 de Mayo de 2022.

### Audiencia Pública

El Comité de Desarrollo Comunitario del Condado de Sonoma y el Comité Asesor de Ciudades y Pueblos llevarán a cabo audiencias públicas simultáneas el miércoles 20 de Abril de 2022 a las 10:00 am para recibir comentarios públicos sobre el borrador del Plan de Acción para el Año fiscal 2022-2023 y la segunda Enmienda Sustancial al Año fiscal Plan de Acción 2021-2022. Los Planes de Acción enumeran las actividades específicas que se recomiendan para la financiación que se dirigen a los recursos federales para el desarrollo y la preservación de viviendas asequibles, instalaciones públicas y mejoras de infraestructura, asistencia para el alquiler, vivienda justa y otros servicios públicos, todo para beneficiar a los residentes de bajos ingresos, así como a costos administrativos para que el personal de CDC opere estos programas financiados por HUD.

Todas las personas interesadas están invitadas a asistir y comentar sobre este asunto. De acuerdo con la Orden Ejecutiva N-29-20 y para proteger a los miembros de la comunidad de la posible propagación de COVID-19, los miembros del público pueden participar en esta reunión virtualmente en <https://sonomacounty.zoom.us/j/94720026846?pwd=RXZVbXhFMk1ia3NsZzFrMGRiVkJ1Pdz09>

Código de acceso: 689958

O numero móvil : EEUU:

+16699009128

ID del seminario web: 947 2002 6846

Si necesita un intérprete u otra persona que lo ayude mientras asiste a estas audiencias, por favor llame al (707) 565-7501 lo antes posible para garantizar los arreglos de alojamiento.

La Adopción del Plan de Acción para el Año Fiscal 2022-2023 y la segunda enmienda sustancial al Plan de Acción para el Año Fiscal 2021-2022 está programada para el 3 de Mayo de 2022 a las 8:30 a.m. por la Junta de Supervisores del Condado de Sonoma. Los comentarios escritos y orales recibidos durante el período de comentarios de 30 días se enviarán al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos con los Planes de Acción. Para obtener más información, comuníquese con Valerie Johnson, asociada de desarrollo comunitario, al 707-565-7514 (TDD 565-7555).



**SONOMA-MARIN AREA RAIL TRANSIT (SMART) is hiring!**  
Four open positions below:  
**Full-time plus benefits.**

Apply online: <https://www.sonomamarintrain.org/employment> EOE.  
**Recruitments close April 22, 2022.**

**\*Laborer – (Vehicle Maintenance) \$31.59 per hour.** Requires High School Diploma and one year of experience performing janitorial duties or vehicle servicing/cleaning.

**\*Facilities Maintenance Technician - \$41.02 per hour.** Requires HS Diploma and three years' experience in facilities maintenance.

**\*Vehicle Maintenance Technician - \$49.64 per hour.** Requires HS Diploma and four years vehicle maintenance experience including one year experience in rail transit.

**\*Vehicle Maintenance Supervisor - \$49.52 - \$60.20 per hour.** Requires HS Diploma and five years' experience, with two years in a supervisory capacity, as a vehicle maintenance mechanic/technician in a rail vehicle maintenance environment.

*¡Salva nuestro medio ambiente!*

Encuentre y  
Repare las Fugas  
para **AHORRE**  
**AGUA**



**Paso 1: Revise su Factura de Agua**  
El aumento del consumo de agua puede indicar una fuga.



**Paso 2: Lea su Medidor de Agua**  
Apague todos los aparatos, si el contador de agua sigue girando, tiene una fuga.



**Paso 3: Revise su Inodoro en Busca de Fugas**  
Obtenga tabletas de colorante gratuitas y analice sus inodoros en busca de fugas.



Para conocer los lugares de entrega, visite:  
**SavingWaterPartnership.org**

*Sonoma Water brinda servicios de suministro de agua, protección contra inundaciones, y servicios de saneamiento para partes de los condados de Sonoma y Marin. Visítenos en la Web en [www.sonomawater.org](http://www.sonomawater.org)*

### CATHOLIC CHARITIES (3) Employment opportunities:

**\*Program Support III, Immigration (Bilingual), \$21/Hr.** Provide supportive services systematically support the accomplishment of the Immigration Program deliverables to achieve overall accountability and completion. Provide administrative support, first contact at front desk, schedule appointments and meetings for all staff members, support written and verbal communication needs, assist with calendar management, act as front-line information gatherer when service provider, client, and public concerns are communicated. **Apply by date: positions are open and will close once filled.** <https://secure2.saashr.com/ta/i.CCH.careers?CareersSearch> [4/22]


**\*Case Manager I, Financial Stability (Bilingual), \$22/Hr.** Maintain cases for families and individuals in need of support to find, secure, or maintain permanent affordable housing or support with financial education and resources. Orient all eligible participants to the program, perform administrative tasks involved in review and maintenance of program caseloads and link families with appropriate referrals for continued services. **Apply by date: positions are open and will close once filled.** <https://secure2.saashr.com/ta/i.CCH.careers?CareersSearch> [4/22]

**\*Food Access and Nutrition Education Specialist I (Bilingual) \$19/Hr.** Provide nutrition education and food-related services, help clients meet basic needs and empower clients to maintain a sustainable healthy lifestyle. Support with outreach and response affected communities during times of disaster. **Apply by date: positions are open and will close once filled.** <https://secure2.saashr.com/ta/i.CCH.careers?CareersSearch> [4/22]



Save Our Environment! Find and fix leaks to save water!

# Find and fix leaks to SAVE WATER



**Step 1: Check Your Water Bill**  
Water usage spikes can indicate a leak.



**Step 2: Read Your Water Meter**  
Turn off all fixtures, if the water meter continues to spin, you have a leak.



**Step 3: Test Your Toilet for Leaks**  
Pickup free dye tabs and test your toilets for leaks.



For dye tab pickup locations, visit [SavingWaterPartnership.org](http://SavingWaterPartnership.org)

Sonoma Water provides water supply, flood protection and sanitation services for portions of Sonoma and Marin counties. On the Web at [www.sonomawater.org](http://www.sonomawater.org)

**INVITATION FOR PUBLIC COMMENT AND NOTICE OF PUBLIC HEARING**  
Fiscal Year (FY) 2022-2023 One Year Action Plan and Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan

**30-Day Public Comment Period**

A draft of the Sonoma County 2020-2025 Consolidated Plan FY 2022-2023 One Year Action Plan (Action Plan) and FY 2021-2022 Action Plan have been prepared and are available for review and comment from April 1, 2022 to May 1, 2022. All of the projects included in the FY 2022-2023 One-Year Action Plan and the second Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan for federal Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership Program (HOME), Emergency Solutions Grant Program (ESG) and CDBG-CARES Act (CDBG-CV) funding address one or more of the specific objectives outlined in the 2020-2025 Consolidated Plan and will benefit predominantly low- and moderate-income persons, or assist in the elimination of slums and blight.

The draft FY 2022-2023 Action Plan and the second Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan are available for review beginning Friday, April 1, 2022, on the Sonoma County Community Development Commission website at <https://sonomacounty.ca.gov/development-services/community-development-commission/plans-policies-and-reports>. Hard copies are available upon request.

Comments may be submitted by email to [Valerie.Johnson@sonoma-county.org](mailto:Valerie.Johnson@sonoma-county.org) or in writing to the Sonoma County Community Development Commission, ATTN: Valerie Johnson, 1440 Guerneville Road, Santa Rosa, CA 95403, until 5:00 p.m. on May 1, 2022.

**Public Hearing**

The Sonoma County Community Development Committee and Cities and Towns Advisory Committee will hold concurrent public hearings on Wednesday, April 20, 2022 at 10:00 a.m. to receive public comment on the draft FY 2022-2023 Action Plan and the second Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan. The Action Plans list the specific activities that are recommended for funding that target federal resources to affordable housing development and preservation, public facilities and infrastructure improvements, rental assistance, fair housing and other public services, all to benefit lower-income residents, as well as administrative costs for CDC staff to operate these HUD-funded programs.

All interested persons are invited to attend and comment on this matter. In accordance with Executive Order N-29-20 and to protect community members from the potential spread of COVID-19, members of the public may participate in this meeting virtually at

<https://sonomacounty.zoom.us/j/94720026846?pwd=RXZVbXhFMk1ia3NsZzFrMGRjVkJPd209>

Passcode: 689958  
Or One tap mobile: US: +16699009128  
Webinar ID: 947 2002 6846

If you need an interpreter or other person to assist you while attending these hearings, please call (707) 565-7501 as soon as possible to ensure arrangements for accommodation.

Adoption of the FY 2022-2023 Action Plan and the second Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan is scheduled for May 3, 2022, at 8:30 a.m. by the Sonoma County Board of Supervisors. Written and oral comments received during the 30-day comment period will be forwarded to the United States Department of Housing and Urban Development with the Action Plans. For more information, contact Valerie Johnson, Community Development Associate, at 707-565-7514 (TDD 565-7555).

**Announcing the Re-Opening of the Waitlist for Burbank Heights, \*Senior Affordable Housing**

Applications will ONLY be available April 25 – 28, 2022 between the hrs. of 10 a.m. – 4 p.m. at the Business Office, 7777 Bodega Avenue, Sebastopol, CA 95472. The following waitlists will be opened:

- Studio Project Based Section 8 Apartments, max. income, 1 person household, \$40,750\*
- Studio Section 236 Apartments, max. income, 1 person household, \$65,150\*

Income limits subject to change by HUD. You must be 62 or older to reside at Burbank Heights. People with disabilities prevented from fully participating in this process will need to call **707-237-3609** no later than **4 p.m. on Thursday, April 28, 2022** to obtain an application by mail.



**Announcing the Re-Opening of the Waitlist for Burbank Orchards, \*Senior Affordable Housing**

Applications will ONLY be available April 25 – 28, 2022 between the hrs. of 10 a.m. – 4 p.m. at the Business Office, 7777 Bodega Avenue, Sebastopol, CA 95472. The following waitlists will be opened:

- Project Based Section 8 Studio and One Bedroom Apartments:**
- One person household maximum income \$40,750
  - Two-person household maximum income \$46,550
  - Three-person household maximum income \$52,350

Income limits subject to change by HUD. Housing for individuals 62 and older or permanently disabled, there are no minimum income requirement. People with disabilities prevented from fully participating in this process will need to call **707-237-3609** no later than **4 p.m. on Thursday, April 28, 2022** to obtain an application by mail.



# DÍGANOS

por qué le encanta la biblioteca  
#SCLLOVE en las redes sociales



Ampliación de horas para todas las bibliotecas

Muestre su amor a su biblioteca

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)




**REGÍSTRESE PARA 1,000 LIBROS ANTES DEL JARDÍN DE INFANTES:**

La biblioteca del condado de Sonoma anima a las familias y cuidadores a leer 1,000 libros con sus hijos antes de que ingresen al jardín de infantes. Leer en voz alta a los niños desde que nacen ayuda a fortalecer las habilidades del lenguaje y desarrollar el vocabulario, dos herramientas importantes para aprender a leer.

**Es fácil alcanzar este importante hito:**

3 libros al día durante 1 año = 1,095 libros 1 libro al día durante 3 años = 1.095 libros Regístrese o registre sus libros aquí.

**Hay tres formas de registrarse:**

Regístrese en cualquier sucursal de la biblioteca del condado de Sonoma y obtenga un registro de lectura impreso.  
Si está ansioso por comenzar, haga clic en el zorro para imprimir su primer registro. Regístrese usando un dispositivo móvil: descargue e instale la aplicación Beanstack Tracker desde Apple iTunes o Google Play.

**SIGN UP FOR 1,000 BOOKS BEFORE KINDERGARTEN:**

Sonoma County Library encourages families and caregivers to read 1,000 books with their children before they enter kindergarten.

Reading aloud to children from birth helps strengthen language skills and build vocabulary - two important tools for learning to read.

**It's easy to reach this important milestone:**

3 books a day for 1 year = 1,095 books 1 book a day for 3 years = 1,095 books

**There are three ways to sign up:**

Sign up at any Sonoma County Library Branch and pick up a printed reading log. Register using a mobile device: download and install the Beanstack Tracker app from Apple iTunes or Google Play.

# TELL US


why you love the library  
#SCLLOVE on social media



Expanded hours at all locations

Show some love to your library

Online access 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)

# ROSELAND REGIONAL LIBRARY

#SCLLove

*Your library in the heart of Roseland*

**Books • WiFi  
Computers • DVDs  
Events and More**



**We're OPEN**

470 Sebastopol Road  
(707) 755-2029  
[sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)



# BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



*Su biblioteca en el corazón de Roseland*

**Libros • Internet (WiFi)  
Computadoras • Películas  
Eventos y Más**



**Estamos ABIERTOS**

**470 Sebastopol Road  
(707) 755-2029  
sonomalibrary.org**




**READ TO ME**

**Reading opens doors**  
The library is your family literacy partner

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)

SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA



**Defensores de Víctimas de Delitos**  
*Apoyando comunidades, a familias y a usted*

*Crime Victim Advocates  
Supporting Communities, Families and You*




*Si usted es víctima de un delito, nosotros podemos ayudar.  
If you are a victim of a crime we can help.*

En caso de emergencia, por favor llame al 911. Para ayuda adicional, llame a la Fiscalía del Condado de Marin, Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos:

For emergencies, please call 911. For further assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office:

**415-473-5080**

*Usted no necesita ser residente legal para reportar un crimen.  
You don't have to be a legal resident to report a crime.*

© 2021 County of Marin Design by mosborndesigns.com Funding is made possible through the United States Department of Justice, Victims of Crime Act, 2019-V2-GX-0053.

**LOOKING FOR A JOB?**  
*Join La Voz Bilingual Newspaper Fans on Facebook and be the first to receive updates. WWW.LAVOZ.US.COM also posts current job opportunities on the front page!*



Marin Elections Dept/Spring 2022

# Marin Votes! June 7, 2022

Lynda Roberts, Registrar of Voters

(415) 473-6456 • [MarinVotes.org](http://MarinVotes.org)

## Voter's Choice Act Comes to Marin

### What Is the Voter's Choice Act?

The Voter's Choice Act is a law that allows counties to offer voters more choices for how, when, and where they vote. What changed? Now, all active registered voters are automatically mailed a ballot, early voting is expanded for more days, and voters may vote in-person at a regional vote center.

### How Does It Work?

All active registered voters are automatically mailed a ballot and have THREE ways to return it: (No stamp needed!)

- By mail
- At an official ballot drop box
- At a vote center

### What Is a Vote Center?

Voters may vote in-person at ANY vote center in Marin County. Assigned, neighborhood polling places are replaced by regional vote centers that open at least 3 days before Election Day with MORE services:

- Register to vote & vote the same day
- Replace a lost or damaged ballot
- Early voting—vote before Election Day!
- Vote with an accessible voting machine
- Request help

## Vote Safe. Vote Secure. Vote by Mail.



It's easy! Voting by mail saves time, is safe, and is free! There are many ways to return a vote by mail ballot:

- 1 VOTE your ballot; insert and seal it inside the mailing envelope that came with your ballot.
- 2 SIGN the outside of the envelope; the ballot cannot be counted without your signature!
- 3 RETURN your voted ballot by mail (to postmark on or before Election Day), OR take it to any Vote Center or Official Ballot Drop Box.

All Active Registered Voters  
Are Mailed a Ballot



Voters Have More Days and  
More Ways to Vote



To Find a Vote Center or  
Official Ballot Drop Box, Look  
in Your County Voter  
Information Guide or Go to  
[MarinVotes.org](http://MarinVotes.org).

Questions? Call The Marin  
County Elections Department

## Mark Your Calendar...

- April 28: Voter Information Guide mailing begins
- May 9: Vote by Mail Ballot mailing begins
- May 9: Ballot Drop Boxes open
- May 23: Deadline to register to vote
- May 28: Several vote centers open (through June 7)
- June 4: ALL vote centers open (through June 7)
- June 7: Election Day!  
Vote Centers close at 8 p.m.
- June 14: Deadline for officials to receive ballots by mail (had to be postmarked on or before June 7)

## Not sure you're Registered to Vote?

Check your status at:  
[RegisterToVote.ca.gov](http://RegisterToVote.ca.gov)

Moved? Register or update  
your address at:  
[RegisterToVote.ca.gov](http://RegisterToVote.ca.gov)

The deadline to register to  
vote is May 23.  
After that, call the Elections  
Department at (415) 473-  
6456, toll-free (833) 644-  
2061, or 711 (CA Relay  
Service) for options.



Departamento de Elecciones de Marin/Primavera 2022

# Marin vota el 7 de junio de 2022

Lynda Roberts, registradora de votantes

(415) 473-6456 • [MarinVotes.org](http://MarinVotes.org)

## La Ley de Votación Flexible llega a Marin

### ¿Qué es la Ley de Votación Flexible?

La Ley de Votación Flexible es una ley que les permite a los condados dar más opciones a los votantes sobre cómo, cuándo y dónde votar. ¿Qué cambió? Ahora todos los votantes activos registrados reciben automáticamente por correo postal una papeleta de voto y los votantes pueden votar en persona en un centro regional de votación.

### ¿Cómo funciona?

Todos los votantes activos registrados reciben automáticamente una papeleta de voto por correo y tienen TRES maneras de enviarla:

(No necesita estampilla)

- Por correo postal
- En una casilla oficial de votación
- En un centro de votación

### ¿Qué es un centro de votación?

Los votantes pueden votar en persona en CUALQUIER centro de votación del condado de Marin. Los lugares de votación asignados del barrio fueron reemplazados por centros regionales de votación que abren al menos 3 días antes del día de las elecciones y ofrecen MÁS servicios:

- Registrarse para votar y votar el mismo día
- Reemplace las papeletas de voto perdidas o dañadas
- Votación temprana: vote antes del día de las elecciones.
- Vote en una máquina de votación de fácil acceso
- Pida ayuda

## Vote seguro. Vote tranquilo. Vote por correo.



Es fácil. El voto por correo ahorra tiempo, es seguro y gratis. Hay muchas maneras de enviar el voto por correo:

- 1 VOTE en su papeleta; introdúzcala y séllela dentro del sobre de devolución que viene con su papeleta.
- 2 FIRME el exterior del sobre; la papeleta no puede contarse sin su firma.
- 3 ENVÍE su papeleta con su voto por correo (con fecha de sello postal del día de las elecciones o antes de la misma), O llévela a cualquier centro o casilla oficial de votación.

Todos los votantes activos registrados reciben una papeleta de voto por correo



Los votantes tienen más días y más formas de votar



Para encontrar un centro o casilla oficial de votación, consulte la Guía de información para el votante de su condado o visite [MarinVotes.org](http://MarinVotes.org).  
¿Tiene alguna pregunta? Llame al Departamento de Elecciones del condado de Marin

## Marque su calendario...

28 de abril: comienza el envío de la Guía de información para el votante

9 de mayo: comienza el envío de papeletas de voto por correo

9 de mayo: abren las casillas de votación

23 de mayo: fecha límite para registrarse para votar

28 de mayo: abren varios centros de votación (hasta el 7 de junio)

4 de junio: abren TODOS los centros de votación (hasta el 7 de junio)

7 de junio: día de las elecciones  
Los centros de votación cierran a la 8 p.m.

14 de junio: fecha límite para que los funcionarios reciban las papeletas de voto por correo (deben tener sello postal del 7 de junio o antes).

## ¿No está seguro de estar registrado para votar?

Revise su estado en: [RegisterToVote.ca.gov](http://RegisterToVote.ca.gov)

¿Se mudó? Registre o actualice su dirección en: [RegisterToVote.ca.gov](http://RegisterToVote.ca.gov)

La fecha límite para registrarse para votar es el 23 de mayo. Después de esa fecha, llame al Departamento de Elecciones al (415) 473-6456, al teléfono gratuito (833) 644-2061 o al 711 (servicio de retransmisión de CA) para conocer sus opciones.

**“¿Qué hago ahora?” • What do I do now? Tatiana Lopez, Victim Services Director, Sonoma County District Attorneys Office**

**“¿Qué hago ahora?” “Nunca he estado en esta situación, no sé qué hacer”. Frases típicas que muchos se preguntan después de que un evento los haya convertido en víctimas de un delito. El crimen no conoce fronteras, y cuando escuchamos sobre tiroteos, persecuciones de vehículos o robos a bancos, nos preguntamos, ¿qué sucederá después?**

**LOS PRÓXIMOS PASOS DE UNA VÍCTIMA**

Después de que la policía abandona la escena y muchas veces alguien es llevado a la cárcel, la víctima solo puede preguntarse cuáles podrían ser los próximos pasos. Podría haber sido la primera vez que apareció el coche de policía o tal vez fue la cuarta o quinta vez, pero esta podría ser la única vez que la persona podría estar dispuesta a hacer algo. Muchos en nuestra comunidad no saben que existe una red de agencias que trabajan juntas para ayudar a las víctimas del delito. Ya sea que se trate de violencia familiar, abuso de ancianos, abuso infantil o agresión sexual, alguien de la División de Servicios para Víctimas se comunicará con las víctimas.

**DEFENSA Y RESTITUCIÓN**

La División de Servicios a las Víctimas (707.565.8250) ha sido parte de la Oficina de la Fiscalía del Distrito (DA) del Condado de Sonoma desde 2002 y está ubicado en el Salón de Justicia del Condado de Sonoma (HOJ). La División se compone de dos unidades: defensa y restitución. La unidad de ayudante de victimases está compuesta por diez ayudante de victimases (seis de los cuales residen en HOJ), un especialista en restitución y dos perros de apoyo, Darla y Miranda. Los ayudante de victimases están divididos por asignaciones de casos de las referencias más comunes que recibimos de todas las agencias de cumplimiento de la ley de los condados. Algunos de los casos con los que ayuda el ayudante de victimases son la violencia doméstica, el abuso de ancianos, los delitos generales de abuso infantil que incluyen agresión, robo, DUI, casos de muerte y robo.

**NUESTROS SERVICIOS**

Todos los ayudante de victimases es de víctimas brindan servicios obligatorios y opcionales (conforme al Código Penal 13835) a víctimas de delitos por carta, teléfono o en persona. Las cartas se envían a las víctimas una vez que se recibe el informe del delito cuando el caso se asigna a un ayudante de victimases; estas referencias generalmente ocurren después de que la policía haya escrito un informe y la mayoría de las veces haya realizado un arresto. Los ayudante de victimases se comunican por teléfono para informar y proporcionar a las víctimas información sobre los próximos pasos. Ya sea que se presente un caso o no, el papel de un ayudante de victimases es informar que la víctima este al tanto de los varios recursos disponibles en nuestra comunidad. Los ayudante de victimases de víctimas brindan intervención en crisis, orientación sobre el sistema de justicia penal, notificación al empleador y la familia, devolución de propiedad y apoyo con las declaraciones de impacto de la víctima.

**RECURSOS DE APOYO**

Cuando trabajan con víctimas de violencia familiar, los ayudante de victimases pueden ayudar a conectar a las víctimas con recursos de apoyo, como el Centro de Justicia Familiar. El Centro de Justicia Familiar es un centro único en su tipo en nuestro condado, y uno de los 13 en el estado de California. Un centro integral de servicios, donde se puede ayudar a una víctima con recursos legales, planificación de seguridad y apoyo. Algunos de los ayudante de victimases de la División de Servicios para Víctimas están alojados en

el Centro de Justicia Familiar del Condado de Sonoma (FJC), que está a cargo de la oficina del fiscal desde que abrió en octubre de 2011.

**MIRANDA Y DARLA, NUESTROS PERROS DE APOYO**

Los ayudante de victimases de la División de Servicios a las Víctimas tienen un papel único en el sentido de que están disponibles para acompañar a las víctimas al tribunal y sentarse con ellas en el estrado mientras la víctima testifica. A veces, Miranda o Darla, nuestros perros de apoyo, también pueden estar en el estrado con una víctima como apoyo emocional. Estos dos compañeros de cuatro patas pueden reducir la ansiedad y el miedo cuando una víctima tiene que enfrentar al ofensor.

**DE UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA A UN FUTURO MÁS BRILLANTE**

El objetivo de la División de Servicios a las Víctimas es brindar apoyo, informar sobre el proceso y los recursos, y empoderar a cualquier víctima de cualquier crimen para que tenga un mejor futuro.

**Si desea obtener más información sobre nuestra división o los recursos disponibles en nuestra comunidad, lo invitamos a nuestra Feria de Recursos, organizada en la Semana de Honor a los Derechos de las Víctimas (del 25 al 30 de abril) en el Centro de Justicia Familiar el sábado, 30 de Abril de 1 a 3 p.m. División de Servicios a las Víctimas (707.565.8250) Centro de Justicia Familiar (707.565.8255)**

**“I’ve never been in this situation, I don’t know what to do,” are typical phrases many ask themselves after being victimized. Crime knows no boundaries, and when we hear about shootings, vehicle pursuits, or bank robberies, we wonder, what happens next?**

**A VICTIM’S NEXT STEPS**

After law enforcement leaves the scene, often transporting a suspect to jail, a victim may not know what the next steps might be. Whether it is the first time the police car showed up or the fourth or fifth time, this could be the time that the victim is ready and willing to do something. Many in our community are not aware that a network of local agencies work together to help victims of crime. Whether it be family violence, elder abuse, child abuse, or sexual assault, and other outlining crimes of violence, victims or their families will be contacted by someone from Victim Services Division.

**ADVOCACY AND RESTITUTION**

The Victim Services Division has been part of the Sonoma County District Attorney’s (DA’s) Office since 2002 and is based at the Sonoma County Hall of Justice (HOJ) where

the criminal courts are located. The division is made up of two units – Advocacy and Restitution. There are ten victim advocates along with restitution specialists and two support dogs, Darla and Miranda. Victim Advocates provide crisis intervention, orientation to the criminal justice system, employer and family notification, property return, and support with Victim Impact Statements. These trained professionals assist with cases involving domestic violence, elder abuse, child abuse, and general crimes including battery, theft, DUI, death cases, and burglary.

**OUR SERVICES**

All victim advocates provide mandatory and optional services (pursuant to Penal Code section 13835) to crime victims by letter, phone or in-person. When the DA’s office receives a crime report from law enforcement, the case is assigned to an advocate. In most cases, an arrest has been made. Initial letters are also mailed to the victims providing an overview of services and support available. Advocates also reach out by phone to inform and provide victims with information about next steps and what they can expect during the criminal case. Whether or not a case is filed, an advocate’s role is to inform the victim of the many resources available in our community.

**SUPPORTIVE RESOURCES**

When working with victims of family violence, advocates can also help connect victims to supportive resources, such as the Family Justice Center Sonoma County (FJCSC). The Family Justice Center is a one-stop center providing services at no cost, including legal resources, safety planning, and support. Some of the Victim Services Division advocates are located at the FJC along with other advocates from partner agencies. The FJC has been providing wraparound services since opening in October 2011.

**MIRANDA AND DARLA, OUR SUPPORT DOGS**

Victim Services Division advocates have a unique role in that they are available to accompany victims to court and sit with them on the witness stand during their testimony. At times Miranda or Darla, our support dogs, can also be found sitting with a victim during interviews, waiting to testify, and even on the witness stand. These four-legged companions help to reduce anxiety and fear when a victim has to face their abuser (perpetrator) in open court.

**FROM A TRAUMATIC EXPERIENCE TO A BRIGHTER FUTURE**

The goals of the Victim Services Division are to be an ongoing source of support for victims, to inform them while demystifying the criminal justice system, and to connect them to resources. The Division strives to empower victims of crime by shining a light on their path forward – from a traumatic experience to a brighter future.

**If you would like to learn more about our division or available resources in our community, we invite you to our Resource Fair, hosted in Honor of Victim’s Rights Week (April 25-April 30th) at the Family Justice Center from 1-3PM at 2755 Mendocino Ave. Santa Rosa.**



**Si eres víctima de abuso no estas solo... If you are a victim of abuse you are not alone...**

**SERVICIOS GRATUITOS DISPONIBLES:**

- Asistencia de orden de restricción
- Servicios de inmigración
- Conexión a servicios sociales.
- Planificación para su seguridad
- Acceso a un hogar seguro
- Asistencia de transporte
- Grupos para sobrevivientes
- Asistencia con ropa y comida
- Servicios de terapia, y más...

**FREE SERVICES AVAILABLE:**

- Advocacy
- Restraining order assistance
- Immigration services
- Connection to social services
- Safety planning
- Access to a safe house
- Transportation assistance
- Survivor groups
- Assistance with clothing and food
- Therapy services, and more...

**2755 Mendocino Avenue, Santa Rosa, CA 95403**

**lunes – viernes / Monday – Friday / 8:30am - 4:30pm**

**Visit our website / Visite nuestro sitio: [www.fjcsc.org](http://www.fjcsc.org)**

**(707) 565-8255**

**Casi 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 7 hombres han sido víctimas de violencia física severa por un compañero íntimo durante su vida.**

**Nearly 1 in 4 women and 1 in 7 men have experienced severe physical violence by an intimate partner during their lifetime.**



*This project was supported by Grant # 2016-WE-AX-0001 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.*



### National Crime Victims' Rights Week

April 24-30, 2022



**RIGHTS, ACCESS, EQUITY, for all victims**  
Help crime survivors find their justice.

## WE CAN HELP VICTIMS OF:

Sexual Assault  
Child/Elder Abuse  
Domestic Violence  
Human Trafficking

If you've been victim of a crime and need assistance, call the Victim Services Division at the Sonoma County District Attorney's Office

## PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

Abuso Sexual  
Tráfico de humanos  
Violencia doméstica  
Abuso a personas mayores y niños

Si usted ha sido victima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas

# 707-565-8250

## Community Resource Fair

Saturday, April 30, 2022  
1pm – 3pm

Family Justice Center  
Sonoma County

2755 Mendocino Ave.  
Santa Rosa, CA 95403

## Feria de Recursos Comunitarios

Sabado, 30 de Abril 2022  
1pm – 3pm

Centro de Justicia Familiar  
Condado de Sonoma

2755 Mendocino Ave.  
Santa Rosa, CA 95403



THIS PROJECT IS SUPPORTED BY A NATIONAL CRIME VICTIMS' RIGHTS WEEK COMMUNITY AWARENESS PROJECT SUBGRANT AWARDED BY THE NATIONAL ASSOCIATION OF VOCA ASSISTANCE ADMINISTRATORS UNDER A VICTIMS OF CRIME ACT (VOCA) GRANT FROM THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME, OFFICE OF JUSTICE PROGRAMS, U.S. DEPARTMENT OF JUSTICE.

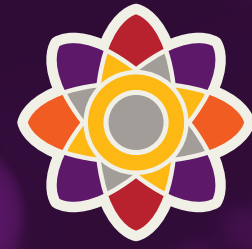


I have sadly completed another small acrylic painting, 9"x12", title "Putin Stop the War"  
 Pen and ink on paper, 9" x 12"  
 2022, artist: **Diego Marcial Rios, DiegoMarcialRios.com**  
 Let's pray for an end to the war in Ukraine.

"Elk Grove Unified School District encourages collaboration from diverse perspectives."  
 "El Distrito Escolar Unificado de Elk Grove fomenta la colaboración desde diversas perspectivas."



Elk Grove Unified School District is committed to providing every child a quality education in a safe environment:  
 We cannot do this alone, and the support of parents, staff, and our community is vitally important to the success of our students.  
 Working together, we can ensure that all of our children are prepared to be successful workers, family members, and citizens.  
<http://www.egusd.net/employment/>



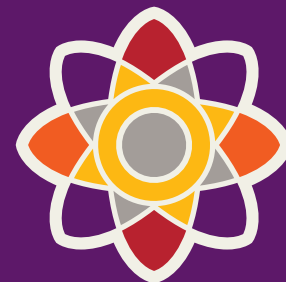
# ¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

## Comience Su Carrera Ganadora

### Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

- Excelente Salario Inicial
- Beneficios De Sin Costo Para Los Miembros Del Equipo
- Contribuciones Equivalentes En El 401K
- Programa De Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio Al Cliente De Hasta \$4,000
- Reembolso De Colegiaturas
- ¡Y Muchos Más!

*Presente su solicitud en línea hoy mismo.  
 Hay diversos puestos disponibles.*



# GRATON

## RESORT & CASINO™

US 101 TO EXIT 484 288 Golf Course Drive West | Rohnert Park, CA Tel. 707.588.7100

 [GRATONRESORTCASINO.COM](http://GRATONRESORTCASINO.COM)





**PERDUE IN  
PETALUMA, CA  
IS HIRING!!**

**WALK-IN INTERVIEWS  
WELCOME!  
2700 Lakeville Hwy  
Petaluma, CA 94954**

**NEW PAY RATES FOR 2022, EXCELLENT  
BENEFITS, \$1,500 NEW HIRE BONUS  
AND MORE!!**

**APPLY TODAY!  
WWW.PERDUECAREERS.COM**

**TAKE THE FIRST STEPS TO A GREAT CAREER**  
*Perdue It!*

**PERDUE EN  
PETALUMA, CA  
¡ESTAMOS CONTRATANDO!**

**ENTREVISTAS SIN CITA DIARIA  
2700 LAKEVILLE HWY, PETALUMA, CA 94954  
NUEVO PAGO PARA 2022, BENEFICIOS EXCELENTES,  
\$1500 PARA NUEVOS EMPLEADOS, Y MAS!!**

- En Perdue, nuestra primera prioridad es la gente. Damos trabajo estable, provee un salario bueno, acceso a su pago adelantado y \$1500 para asociados nuevos.
- Ofrecemos oportunidades para superarse. Buscamos adentro primero para llenar puestos mas alotos. Como asociado tendrá una voz. Sabemos que las mejores ideas vienen de la gente que hace el trabajo. Somos mejor cuando todos son oídos.
- Proporcionamos beneficios excelentes para el cuidado de usted y familia y balancear la vida y el trabajo. Investiguen nuestras oportunidades en el [www.perduecareers.com](http://www.perduecareers.com),
- Llamarnos 707-763-1904, o visitarnos a 2700 Lakeville Hwy, Petaluma.
- Esperamos verles pronto
- *At Perdue, our first priority is people. We give stable work, provide a good salary, access to your advance pay and \$1,500 for new associates.*
- *We offer opportunities to excel. We look inside first to fill higher positions. As an associate you will have a voice. We know that the best ideas come from the people who do the jobs. We are better when everyone is heard.*
- *We provide excellent benefits to take care of you and your family and balance life and work. Research our opportunities at [www.perduecareers.com](http://www.perduecareers.com),*
- *Call us at 707-763-1904, or visit us at 2700 Lakeville Hwy, Petaluma.*
- *We hope to see you soon*

**TOME EL PRIMER PASO PARA UNA CARRERA ESTUPENDA  
¡APLICAR HOY! WWW.PERDUECAREERS.COM**



**BILINGUAL PROGRAM COORDINATOR** with focus on program facilitation and supporting limited English-speaking clients.  
**Salary Range: \$27-\$30 per hour**

**Background:** Goodwill ~ Redwood Empire is a nonprofit organization that provides workforce development services and programs in 6 counties in the Redwood Empire. Our mission is to change lives and strengthen communities through the dignity and power of work, by serving individuals with barriers to employment.

**What You Will Do**

- Provide direct services to Spanish-speaking clients and build connections with the Latin X community cultural appropriate services
- Coach, guide and monitor team members to provide clients with high quality in person and digital job search and other employment services.
- Work with individuals with barriers to foster skills for success in finding and retaining employment.
- Manage outcomes through accurate collection of data and reporting to assure program goals are met

**This is a 40 hour a week job. You would be expected to be available Monday-Friday with occasional weekend and evening work.**

**To Be Successful You Will Have**

- Passion for helping others
- Strong computer skills and a willingness to learn
- Strong written and verbal communications
- Organization and planning skills
- BA Degree in a related field of study or comparable life experience
- The ability to read, write and fully communicate in English and Spanish.

**In Return You Can Expect**

- A sense of accomplishment as you contribute to Goodwill's mission and help community members work toward careers with sustainable wages.
- Experience working as part of a team that makes a daily impact on the lives of people in our community.
- The opportunity to learn and grow in a diverse environment, where you are valued for the contributions and perspectives you bring to the table.
- Competitive benefits package and wages with the opportunity to develop and advance your career.

**If you are interested, please contact:**

**Nathan Smith, Program Manager Goodwill ~ Redwood Empire**  
**Email: [nsmith@gire.org](mailto:nsmith@gire.org) | Tel: 707-523-0550**

**PROGRAM ASSISTANT**

**Salary Range: \$18-\$20 per hour**

- Provide administrative support for program manager and other departmental needs
- Manage department files, databases and case note software
- Join our community minded team that aims to change lives and strengthen the community through the dignity and power of work.

**This is a 40 hour a week job. You would be expected to be available Monday-Friday with occasional weekend and evening work.**

**If you are interested, please contact:**

**Email: [programs@gire.org](mailto:programs@gire.org)**  
**Tel: 707-523-0550**

## You Work Hard to Raise a Healthy Family: Let WIC Help

WIC is a nutrition program for Women, Infants, and Children.



### You may qualify if you:

- Are pregnant, breastfeeding, or just had a baby;
- Have a child under age 5; and
- Have a low to medium income; and/or
- Receive Medi-Cal, CalWORKs (TANF), or CalFresh (Food Stamps) benefits; and
- Live in California

### WIC provides:

- Nutrition education and health information
- Breastfeeding support
- Monthly benefits for healthy foods (like fruits and vegetables)
- Referrals to medical providers and community services



You may qualify if your family's income meets WIC guidelines. A family of four can earn up to \$4,086\* before taxes per month and qualify.

\*Income levels change annually.

**Enroll early! Call WIC today to see if you qualify:**

County of Sonoma WIC  
1450 Guerneville Rd  
Santa Rosa, CA. 95403  
(707) 565-6590



## Usted trabaja duro para criar una familia saludable, deje que WIC le ayude.

WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños.



### Usted puede calificar si:

- Está embarazada, está dando pecho o acaba de tener un bebé.
- Tiene un niño menor de 5 años. y
- Tiene un ingreso bajo a mediano. y/o
- Recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (Estampillas de Comida). y
- Vive en California

### WIC proporciona:

- Educación sobre nutrición e información de salud.
- Apoyo con la lactancia.
- Beneficios mensuales para alimentos sanos como frutas y verduras.
- Referencias a proveedores de servicios médicos y servicios.



Puede calificar si el ingreso de su familia cumple con los requisitos de WIC. Una familia de cuatro puede ganar hasta \$4,086\* por mes antes de impuestos y aun calificar.

\*Niveles de ingreso cambian anualmente.

**Inscríbese pronto! Llame hoy a WIC para saber si califica.**

County of Sonoma WIC  
1450 Guerneville Rd  
Santa Rosa, CA. 95403  
(707) 565-6590



## ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

**Christopher Kerosky, Esq.**  
**Liliana Gallelli, Esq.**  
K & G Law | Partners  
Kerosky & Gallelli

131A Stony Circle Suite 475, Santa Rosa, CA 95401 (Mail/Correo)

4040 Civic Center Drive Suite 200, San Rafael, CA 94903

308 S. School Street Suite L, Ukiah CA 95482

1311 First St. Napa CA 94559

8484 Wilshire Blvd Suite 430, Beverly Hills CA 90210

Sacramento | San Francisco | San Jose

(t) 707.433.2060 Santa Rosa

(t) 415.944-3897 San Francisco

[liliana@legalkg.com](mailto:liliana@legalkg.com)

[www.kgimmigrationlaw.com](http://www.kgimmigrationlaw.com)



Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm,  
Lunes/Monday: Primary Care/Family Practice  
3–4:30 pm Martes para niños/ Tuesday for Children  
and Primary Care/ Family Practice

Miércoles/Wednesday & Viernes/Friday by appointment for Women's Health, School/Work physicals, and acupuncture.

5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

[jewishfreeclinic.org](http://jewishfreeclinic.org)



# Florezca con su biblioteca

## Horarios ampliados en todos locales

Acceso en línea 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)



### ARE YOU LOOKING FOR A JOB? OR, A RECRUITER SEEKING BILINGUAL/ BICULTURAL/ BILITERATE EMPLOYEES?

Whether you are an employer or seeking employment, La Voz posts new job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page, Fans Group** and other popular pages. We partner with counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and English-only employment. **Each post can receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to different areas in the North Bay.** Your message also appears on the front page of the La Voz website, [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com), and on other **social media pages and groups.** More info, contact [info@lavoz.us.com](mailto:info@lavoz.us.com) or call 707 538-1812.



# Spring Into Your Library

## Expanded Hours at All Locations

Online access 24/7 [sonomalibrary.org](http://sonomalibrary.org)



Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted 16,727 photos since March 2010 and received **1,016,384** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!





# Distrito Escolar de Roseland presenta:

## Evento de registro e inscripción para todo el distrito de nuevos estudiantes de kinder transicional/kinder - 6to grado



**FECHA:**  
**27 de abril del 2022**  
**HORARIOS:**  
**7:00 - 9:00 am**  
**12:00 - 2:00 pm**  
**4:30 - 6:30 pm**  
**UBICACIÓN:**  
**Gimnasio Grande**  
**(campus de la primaria Sheppard):**  
**1777 West Ave.**



**SI AÚN NO LO HA HECHO, INSCRIBA A SU HIJO EN LA ESCUELA PARA EL AÑO ESCOLAR 2022-23 SI SU FECHA DE NACIMIENTO ESTÁ DENTRO DE LAS SIGUIENTES FECHAS ELEGIBLES:**

**Elegible para kinder:**

- 2 de diciembre del 2016 al 1 de septiembre del 2017

**Elegible para kinder transicional:**

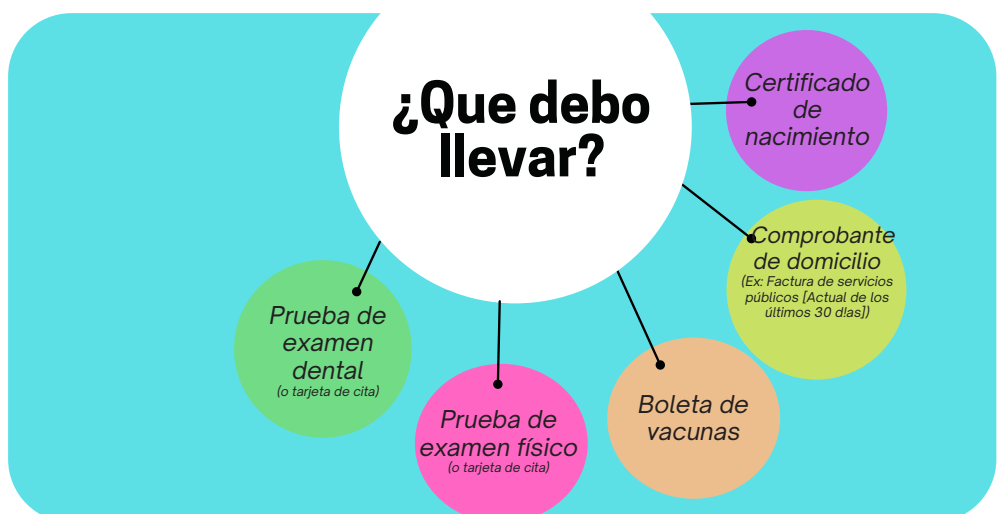
- 2 de septiembre del 2017 al 2 de febrero del 2018
- 3 de febrero del 2018 al 30 de junio del 2018 - si el espacio lo permite

**¡También estamos investigando la posibilidad de ofrecer un nuevo programa bilingüe de doble inmersión!**



¿Preguntas?

Llame a nuestra Oficina del Distrito al (707) 545-0102





# Roseland School District Presents: District-Wide Registration Event for Transitional Kinder/Kindergarten - 6th Grade Enrollment



**DATE:**  
April 27, 2022

**TIME:**  
7:00 - 9:00 am  
12:00 - 2:00 pm  
4:30 - 6:30 pm

**LOCATION:**  
Big Gym  
(Sheppard Elementary campus):  
1777 West Ave.



**IF YOU HAVEN'T ALREADY,  
ENROLL YOUR CHILD IN SCHOOL  
FOR THE 2022-23 SCHOOL YEAR  
IF THEIR BIRTH DATE FALLS WITHIN THE  
FOLLOWING ELIGIBLE DATES:**

**Kindergarten Eligible:**

- December 2, 2016 - September 1, 2017

**Transitional Kindergarten Eligible:**

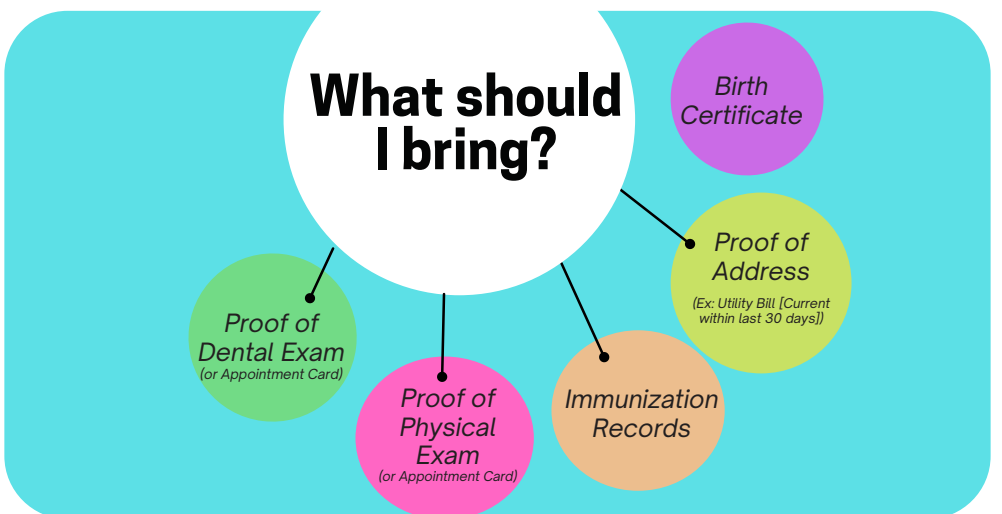
- September 2, 2017 - February 2, 2018
- February 3, 2018 - June 30, 2018 - space permitting

*¡We are also investigating the possibility of offering a New Bilingual Dual Immersion Program!*



Questions?

Call our District Office at (707) 545-0102



## La Voz Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • La Voz Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos!

ANNOUNCING the Re-Opening of the Waitlist for Burbank Heights and Burbank Orchards, \*Senior Affordable Housing. Applications will ONLY be available April 25 – 28, 2022 between the hrs. of 10:00 am – 4:00 pm at the Business Office, 7777 Bodega Avenue, Sebastopol, CA 95472. Please click here to find out more information and to apply.

INVITATION FOR PUBLIC COMMENT AND NOTICE OF PUBLIC HEARING Fiscal Year (FY) 2022-2023 One Year Action Plan and Substantial Amendment to the FY 2021-2022 Action Plan. 30-Day Public Comment Period, review and comment from April 1 to May 1, 2022. All projects include federal Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnership Program (HOME), Emergency Solutions Grant Program (ESG) and CDBG-CARES Act (CDBG-CV). Funding will benefit predominantly low- and moderate-income persons or assist in the elimination of slums and blight. Click here for more information and to attend a public hearing. \*INVITACIÓN PARA COMENTARIOS PÚBLICOS Y AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA. Año Fiscal (AF) 2022-2023 Plan de Acción de un Año y Enmienda Sustancial al Plan de Acción AF 2021-2022. Período de Comentario Público de 30 días. Para obtener más información, enviar comentarios y asistir a una reunión pública, haga clic aquí.

**Israeli Hybrid Film Festival April 26-May 17, 2022!** Passes and tickets are now on sale. Online and in-person! Please Share! <https://socioiff2022.eventive.org/welcome>. JCC's Facebook and event pages for each film: <https://www.facebook.com/jccsoco/>

Greener Pastures: <https://fb.me/e/3fw32PYe8>

Black Flowers & That Orchestra with the Broken Instruments: <https://fb.me/e/3200qRT9A>

The Raft: <https://fb.me/e/39F1SVHro>

One More Story: <https://fb.me/e/3iBhkjzvy>

You can share them with one easy click - there's an invite button, and a forward button under the title.

**Sonoma County Registrar of Voters to hold public Open House introducing new Voter's Choice Act** election model going into effect in Sonoma County this year. April 19, 3 p.m. - 6:30 p.m. 435 Fiscal Drive, Santa Rosa, CA. Q and A sessions will take place at 3:30 p.m. and 5:30 p.m. Please RSVP and submit any questions ahead of time by email to [rov-info@sonoma-county.org](mailto:rov-info@sonoma-county.org). Provides the public with an opportunity to vote at a mock vote center (replacing traditional polling places under the Voter's Choice Act), tour the Registrar of Voters Office, and learn about how elections are conducted.

**El Registro de Votantes invita al público a la casa abierta para introducir un nuevo modelo electoral sobre el modelo de la Ley de Elección del Votante (VCA, por sus siglas en inglés),** que entrará en vigencia en el Condado de Sonoma este año. Casa Abierta del Registro de Votantes del Condado de Sonoma Fecha: April 19, 2022, 3:00 p.m. - 6:30 p.m. (Hora del Pacífico), 435 Fiscal Dr, Santa Rosa, CA. Las sesiones de preguntas y respuestas están programadas para las 3:30 p.m. y para las 5:30 p.m. Se anima a los interesados en asistir a confirmar su asistencia y enviar cualquier pregunta que tengan con anticipación por correo electrónico a [rov-info@sonoma-county.org](mailto:rov-info@sonoma-county.org). La Casa Abierta también brindará al público la oportunidad de votar en un centro de votación simulado (una versión más moderna de un lugar de votación tradicional), recorrer las instalaciones de ROV y aprender sobre cómo se llevan a cabo las elecciones.

**--SAVE THE DATE!-- HARVEST FOR THE HUNGRY GARDEN ANNUAL PLANT SALE** Saturday, April 23, 2022, 9 AM to 3 PM. Our annual plant sale will be held on April 23rd from 9AM to 3PM and will be held in the same format as last year, with reserved time slots. [www.HarvestGarden.org](http://www.HarvestGarden.org)

**VERITY PRESENTS: SURVIVORS: LIVING BEYOND SEXUAL ASSAULT, FRIDAY, APRIL 22ND, 2022, AT 7:30 PM, \$20.** Please join us at the premiere of this powerful new documentary which honors all survivors of sexual assault during Sexual Assault Awareness

Month in April. In Survivors, Sarah, Peter, Megan and Lisa tell the stories of the incidents that forever changed their lives and the courage and resilience it took to move forward and create lives that are not centered on the assaults that occurred. Presented by Sonoma County's rape crisis, trauma and healing center, Verity, the 30-minute film will be followed by a conversation and Q&A with all four survivors in the film. Click for information and to buy tickets.

**All Ages FREE Earth Day Event & Activities Fairfax Library, Marin County Free Library (MCFL), 2097 Sir Francis Drake Blvd. Fairfax CA 94930.** Saturday, April 23, 2022, 2:00 PM – 4:00 PM 415-453-8151. Join us for a free Earth Day event and activities for all ages at the Fairfax Library outside under the oaks. This is free event for all ages. Create a Climate Change storytelling map. Make native flowers seed bombs to take home. Plant a sunflower for your garden. Learn about environmental heroes around the world. Chat with Fairfax Climate Action Committee folks. All are welcome ~ Event is FREE. We will be joined by our friends from Age Friendly Fairfax and Fairfax Climate Action Committee. Español Abajo.

**YOUR JOURNEY TO BECOME TOBACCO FREE — MAKE IT A RESOLUTION** Here's how: Go to Kick It California's mobile-friendly website [KickItCA.org](http://KickItCA.org) or call 1-800-300-8086 (English) or 1-800-600-8191 (Spanish) to find out how to get a personal quit coach and make a plan customized to your circumstances to quit for good. Kick It California's services and programs are free, in English and Spanish, accessible for all.

**HAZ QUE HOY SEA EL "PRIMER DÍA" EN CAMINO A LIBRARTE DEL TABACO: QUE SEA UN PROPOSITO.** Esta es la manera de hacerlo: Visita el sitio web de Kick It California, también disponible para dispositivos móviles, [KickItCA.org](http://KickItCA.org), o llama al 1-800-300-8086 (inglés) o al 1-800-600-8191 (español) para saber cómo encontrar un guía personal para dejar de fumar y hacer un plan adaptado a tus circunstancias para dejar el tabaco definitivamente. Los servicios y programas de Kick It California son gratuitos, en inglés y español, y accesibles para todos.

**American Red Cross: BLOOD EMERGENCY.** Donors are strongly urged to give now to help ensure lifesaving blood products are available for patients. Your donation is needed now to prevent delays in patient care. Help overcome the severe blood shortage! Visit [www.redcrossblood.org/](http://www.redcrossblood.org/) for more information and to make an appointment.

**PSPS ANNOUNCEMENT! ;AVISO DE PSPS pge.com/pspsupdates / pge.com/pspsspanish.** Please continue to visit [pge.com](http://pge.com) to find out if you will be impacted by weather events. For the latest status in your area, enter an address. [pge.com/addresslookup/](http://pge.com/addresslookup/) Continúe visitando [pge.com](http://pge.com) para averiguar si se verá afectado por eventos climáticos. Para conocer el estado más reciente en su área, ingrese una dirección. [pge.com/es/addresslookup/](http://pge.com/es/addresslookup/)

**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA VÍCTIMAS Y TESTIGOS.** Celebramos nuestros servicios a todas las víctimas. Si usted es víctima de un delito, nosotros podemos ayudar. En caso de emergencia, por favor llame al 911. Para ayuda adicional, llame a la Fiscalía a del Condado de Marin, Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos: 415-473-5080. Usted no necesita ser residente legal para reportar un crimen.

**VICTIM WITNESS PROGRAM OF MARIN COUNTY.** We celebrate service to all victims. If you are a victim of a crime we can help. For emergencies, please call 911. For further assistance, call the Victim Witness Division at the Marin County District Attorney's Office: 415-473-5080. You don't have to be a legal resident to report a crime.

**SANTA ROSA CITYBUS, PETALUMA TRANSIT AND SONOMA COUNTY TRANSIT PASSENGERS CAN NOW USE THE CLIPPER MOBILE APP,** recently launched by the Metropolitan Transportation Commission (MTC), to plan a trip, track the real-time arrival of public transit, and pay for the trip upon boarding with a swipe of their smartphone. By linking a Clipper Mobile account to a Google Pay or Apple Pay account smartphone users who ride any of the 24 participating Bay Area transit systems have a contactless means to pay fares on buses, trains,

and ferries. <https://www.clipperstartcard.com/s/> for more info.

For **EARTHQUAKE** information: [www.earthquake.ca.gov](http://www.earthquake.ca.gov).

**STOP SMOKING!** <https://www.nobutts.org/spanish> or <https://www.nobutts.org/> for English. Ready to Quit? Call 800-662-8887 or click here to enroll in free telephone counseling. Todos Pueden Dejar de Fumar. Nosotros Podemos Ayudar. ¡haga clic aquí para leer más! Everyone Can Quit Smoking. We Can Help. Visit [www.lavoz.us.com](http://www.lavoz.us.com) to read more!

**SONOMA COUNTY REGIONAL PARKS** have many great activities. For more information, click here. Mucha más diversión en [sonomacountyparks.org](http://sonomacountyparks.org) (707) 565-2041 Sonoma County Regional Parks WILL BE offering dozens of free or low-cost activities countywide, AS THE QUARANTINE IS OVER. All activity and event details are on the activities calendar at [SonomaCountyParks.org](http://SonomaCountyParks.org) as well as an activities guide available for download in English and Spanish.

### **JOBS/EMPLEOS CITY OF SANTA ROSA EMPLOYMENT :**

Complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit [www.governmentjobs.com/careers/srcity](http://www.governmentjobs.com/careers/srcity)

**\*Accountant - \$88,026 - \$107,097/Yr. Apply by 5/09/2022**

**\*Assistant Engineer/Associate Civil Engineer – Water - \$106,434 - \$129,369/Yr. Apply by 5/10/2022**

**\*Deputy Director - Finance \$123,497 - \$159,740/ Yr. Apply by 05/01/2022**

**\*Sustainability Representative- \$39.70 - \$48.21/ Hr. Fulltime. Apply by 4/27/2022.**

**\*Civil Engineering Technician I, II, III - \$4,871.42 - \$8,153.25/Mo.** Full-Time, closes 4/22/22. Perform a variety of routine, intermediate, or advanced level paraprofessional engineering office and field work. Multiple vacancies in many departments. Successful candidates will be appointed at the Civil Engineering Technician I, II or III level depending on skills and experience.

**\*Supervising Engineer - \$29.81 - \$8,858.08 - \$11,378.58 /Mo.** Full-Time, closes 5/4/22. Reports to the Deputy Director – Capital Projects Engineering, supervise a team of Associate Civil Engineers and technical and administrative staff to implement the design and construction of Capital Improvement Projects.

**Assistant Engineer/Associate Civil Engineer - \$44.14 - \$62.20/Hr.** Full-Time, closes 4/29/22 Capital Projects Engineering (CPE) Division. Perform range of tasks to design and construct public works, utilities and related projects for a wide range of Departments within the City. CPE Division a diverse, dedicated team of Engineers, Engineering Technicians, Surveyors, and administrative support staff whose scope includes projects to rehabilitate, upgrade, and expand virtually all aspects of the City's infrastructure - from transportation projects, to facilities projects, to creek restoration projects, to water and wastewater infrastructure projects, and everything in between.

**Equipment Service Worker - \$26.94 - \$28.30/Hr.** – Full-Time - Closes 4/18/22. Entry level classification in Transportation and Public Works Dep't. Work under general supervision to perform a wide range of both light repairs and routine service tasks maintenance and repair of City vehicles and equipment. The Mechanic Shop operates from 5:30am until midnight, with different shift options available (9/80 or 4/10).

**Equipment Mechanic I & II - \$29.81 - \$40.94/ Hr.** Full-Time – Closes 4/18/22. Transportation and Public Works Department's Fleet Services Section. Immediate openings for three (3) experienced Mechanics. Fleet Services Section provides vehicular transportation and equipment services to all City departments. The Mechanic Shop operates from 5:30am until midnight, with different shift options available (9/80 or 4/10).

### **COUNTY OF SONOMA EMPLOYMENT:**

For jobs listed below with the County of Sonoma, complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit [www.yourpath2sonomacounty.org](http://www.yourpath2sonomacounty.org) or phone HR at 707-565-2331. EOE.

**\*Senior Capital Project Manager, \$9,597 - \$11,665/ Mo.\*** Bring your architecture and building experience to the County of Sonoma and become the next Senior Capital Project Manager! Starting salary up to \$67.07/hour (\$139,983/year) plus a cash allowance of approximately \$600/month. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 5/3/22.**

**\*Employee and Labor Relations Manager, \$11,306 - \$13,741/Mo.\*** Bring your employee and labor relations experience to the County of Sonoma and become the next Employee and Labor Relations Manager. Salary up to \$164,903/year) plus a yearly cash allowance of approximately \$7,200 paid biweekly. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply Now [5/18]**

**\*Employment & Training Youth and Housing Program Planning and Evaluation Analysts, \$6,572 - \$7,988/Mo.\*** The Human Services Department (HSD) is seeking two experienced Program Planning and Evaluation Analysts to put their analytical skill set to work for the Employment & Training Division (E&T)! Starting salary up to \$45.93/hour \*(\$95,861.42/Yr.), a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package! \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 5/09/22**

**Behavioral Health Clinician Intern & Behavioral Health Clinician – Full-Time, Part-Time & Extra-Help \$34.73 - \$47.46/Hr.\*** Are you a skilled Behavioral Health professional with a passion for helping others? Join the Department of Health Services! Starting Salary up to \$47.46/hour plus a cash allowance of approximately \$3.45/hour\* Plus, an additional \$1.15/hour bilingual premium for bilingual assignments.\* **Apply Now**

**Behavioral Health Medical Director \$244,088 - \$296,704/Yr.\*** Co. of Sonoma is seeking an experienced and mission-driven leader to serve as the next Behavioral Health Medical Director! Starting salary up to \$296,704/annually, a cash allowance of approximately \$600/month, and a comprehensive benefits package. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply Now**

**Sonoma Water Material and Equipment Handling Specialist, \$4,652 - \$5,654/Mo.\*** Bring your warehouse, purchasing, and inventory management experience to the Sonoma County Water Agency (Sonoma Water)! A cash allowance of approximately \$600/month will be added to the starting pay. \*Salary is negotiable within the established range. **Apply by 5/2/22**

**\*Psychiatric Technician - Full-Time, \$4,958 - \$6,028/ Mo.\*** Dept. of Health Services seeks a Technician for full-time position with Behavioral Health Division! Starts up to \$34.66/hour + cash allowance of \$3.45/hour, and competitive total compensation package! \*Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/28]**

**\*Alcohol and Other Drug Services Counselor I & II - Bilingual (Spanish/English) - Part-Time & Extra-Help, \$30.07 - \$40.30/Hr.\*** Make a difference in the lives of others in our community! Starts up to \$40.30/Hr., + additional \$1.15/hour bilingual premium for bilingual assignments.\* \*Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/28]**

**\*Water Agency Chief Engineer \$201,552 - \$243,441/ Yr.\*** Sonoma Co. Water Agency (Sonoma Water). Total compensation package both attractive and competitive. \*Salary negotiable within established range. **Apply by 4/25/22**

**\*Alcohol and Other Drug Services Assistant I & II - English & Bilingual (English/Spanish) - Extra-Help, \$20.02 - \$24.33/Hr.\*** Department of Health Services. Starts up to \$24.33/hr. Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/24]**

**\*Sonoma Water Technical Writing Specialist - Extra-Help, \$39.07 - \$47.48/Hr.\*** Technical writing expertise. Sonoma County Water Agency (Sonoma Water) \*Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/23]**



21/22  
SEASON

# Lila Downs

Mexican American singer and activist Lila Downs is adored by her many fans for staying true to her roots even while she is always moving forward. Through a long career that has earned her multiple Grammy and Latin Grammy Awards, she now ranks as one of the most recognizable singers in Latin alternative music.

Sat, May 7, 8pm  
ZELLERBACH HALL

[calperformances.org](http://calperformances.org) | 510.642.9988