

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
16,841 photos since March 2010
and received 1,042,978 views.

You or a family member might appear here!
See community events, celebrations, people!

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



© 2022 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

Maria Elodia Cañas Melendez — en paz descanse. Fue una gran mujer



Recordando a María Cañas • Remembering Maria Canas —

Fotos de / Photos by Jeff Kan Lee • Vea la página 6 / see page 6

Foto de portada de / Cover Photo by Nestor Torres Lupercio

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

*Recordando a Doña María Cañas, defensora de la comuni-
dad del Condado de Sonoma, Por Bernice Espinoza*

*No puedo recordar cuándo conocí a Doña María Cañas,
porque ella siempre ha sido parte de todo lo que es impor-
tante y que amo del Condado de Sonoma. Pero sospecho que
fue durante mi primer verano aquí en 2016, durante una
exposición de arte o la manifestación en el centro de Santa
Rosa tras el ascenso del ayudante del sheriff que mató a
Andy López.*

Cañas luchó durante décadas contra el racismo
y por los derechos de los inmigrantes/mujeres/
trabajadores, la supervisión policial, la reforma del
derecho penal y los estudiantes. Aunque su estatura
era baja, su personalidad era gigantesca. No tenía
ningún problema en decir la verdad a nadie. Una
hermosa mezcla de palabras conmovedoras (inclu-
yendo obscenidades precisas y necesarias), su
estallido de risa resonaba en cualquier espacio.

Más allá de su activismo, Cañas era una curandera,
artesana, poeta y mujer nutritiva. Era la madre
de tres hijos, pero también la tía de muchos de
nosotros. Preocupada por que mi trabajo me hiciera
enfermar, me controlaba habitualmente. Compartió
con valentía la historia de cómo sus muchos años
como guerrera de la justicia social pasaron factura
a su salud mental, y cómo un sueño literal le dijo

Vea María en la página 10

*Remembering Sonoma County community advocate
Doña María Cañas, By Bernice Espinoza*

*I can't remember when I first met Doña María Cañas,
because she has always been part of everything that is
important and that I love about Sonoma County. But I
suspect it was during my first summer here in 2016, during
an art show or the demonstration in downtown Santa
Rosa after the promotion of the sheriff deputy who killed
Andy Lopez.*

Cañas fought for decades against racism and
for immigrant/women's/workers' rights, police
oversight, criminal law reform and students.
Although her stature was short, her personality
was gigantic. She had no problem telling the truth
to anyone. A beautiful mixture of poignant words
(including precise and necessary obscenities), her
burst of laughter resonated throughout any space.

Beyond her activism, Cañas was a healer, artisan,
poet and nurturing woman. She was the mother of
three sons, but also the tía to many of us. Worried
that my work would make me ill, she routinely
checked up on me. She valiantly shared the story
about how her many years as a social justice warrior
took its toll on her mental health, and how a literal

See María on page 10

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 oppor-
tunities 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.

HIRING BUS OPERATORS

DRIVE YOUR FUTURE

EXCELLENT PAY & BENEFIT PACKAGE

BREATHTAKING BAY AREA VIEWS

GREAT CUSTOMERS & COWORKERS

CONTRATACIÓN DE OPERADORES DE AUTOBÚS

CONDUZCA SU FUTURO

EXCELENTE SALARIO Y PAQUETE DE BENEFICIOS

RESPIRADORA VISTAS A LA BAHÍA

GRANDES CLIENTES Y TRABAJADORES

SOLICITE EN LÍNEA EN GOLDENGATE.ORG

GOLDEN GATE TRANSIT

APPLY ONLINE AT GOLDENGATE.ORG





La biblioteca es su recurso de regreso a la escuela

sonomalibrary.org/school



SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA

📱📺📷📺📱

www.lavoz.us.com

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

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

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

ONLINE ISSUES: call *La Voz* at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne, Ramon F. Meraz 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; Ramón F. Meraz; Michael Morales; Dr. Karen Shaw Becker. ¡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 at www.lavoz.us.com.
Next issue will be Winter 2022. Submit articles by the middle of the month prior to publication.

La Voz se publica en línea. El próximo número será en el invierno 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.

Current jobs with the COUNTY OF SONOMA

are now posted on 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 to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** *La Voz* has posted **16,841 photos since March 2010** and received **1,042,978 views.** You or a family member might appear here!
 See community events, celebrations, people!



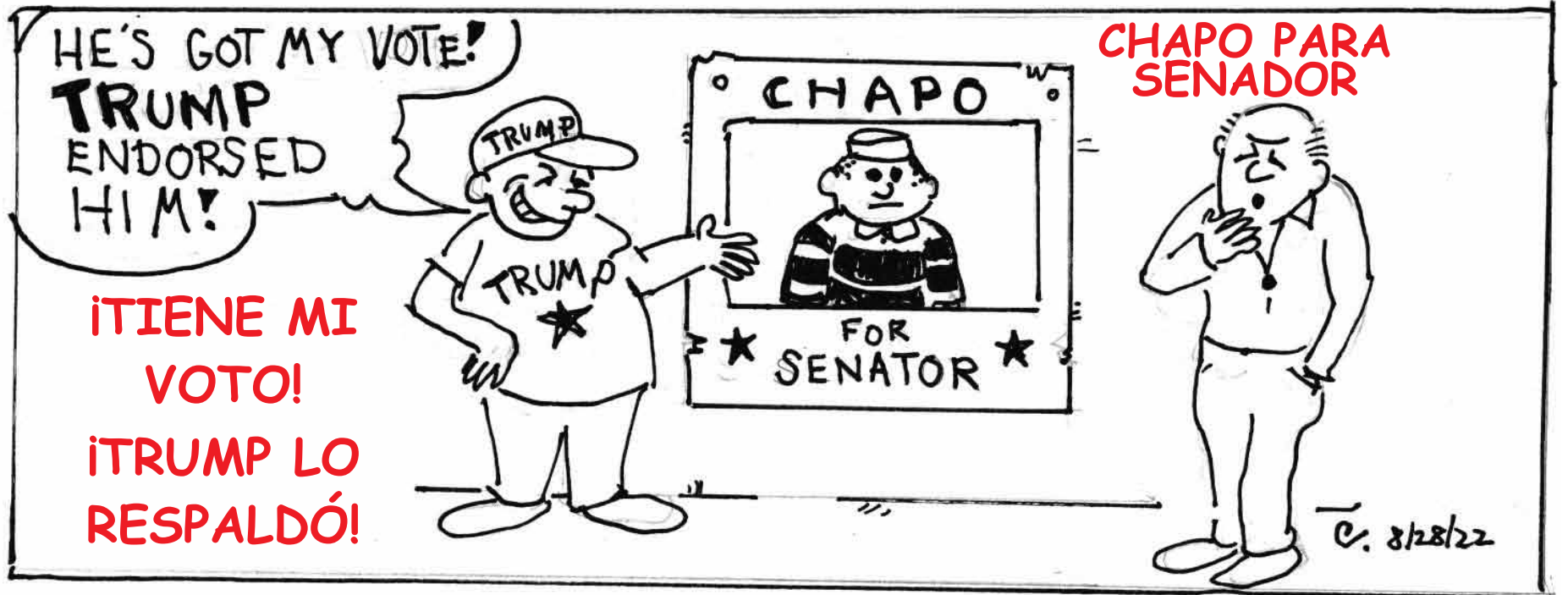
SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE



Encuentra tu *inspiración*

WWW.SANTAROSA.EDU

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 solicitantes 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.



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

EL TIPO DE PASEO QUE MÁS LES GUSTA A LOS PERROS

Análisis escrito por Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Muchos padres de mascotas tienden a considerar los paseos de sus perros exclusivamente con fines de eliminación y ejercicio, pero hay un tercer aspecto en los paseos que también es esencial para nuestros mejores amigos caninos: olfatear el entorno
- El olfato canino es un prodigio científico por muchas razones, y es el sentido que más y mejor información proporciona a los perros sobre su entorno y sobre todo y todos los que están en él
- Los expertos creen que no permitir que los perros den paseos olfativos con regularidad podría ser una forma de privación sensorial que les priva de la información que necesitan para averiguar lo que ocurre en su mundo
- Dado que no todos los paseos con su perro serán un "sniffari", es beneficioso enseñarle a distinguir diferentes tipos de paseos utilizando una variedad de arneses o correas

Muchos padres de mascotas no se dan cuenta de que cuando sacan a su mejor amigo canino de paseo, es probable que sus expectativas sean algo diferentes a las de su perro.

Mientras que nosotros, los humanos, solemos ver el objetivo principal de estas salidas como una oportunidad para que nuestras mascotas hagan pis y/o caca y/o hagan algo de ejercicio (todo ello importante, por supuesto), nuestros amigos peludos buscan otra experiencia igualmente importante: la oportunidad de satisfacer su deseo de olfatear el siempre fascinante mundo fuera de su casa.

Es importante darse cuenta de que su perro no empieza a olfatear inmediatamente las cosas en cuanto sale al exterior para molestar: lo hace porque es un elemento esencial del ser canino. Mientras que los humanos tienden a centrarse primero en lo que se ve y/o se oye, en el caso de los perros suele ser lo que huelen lo que capta primero su atención y les ayuda a procesar su entorno inmediato.

Si se imagina cómo se sentiría al dar paseos al aire libre con los ojos semicerrados, entonces podrá empatizar con lo que siente su perro al no poder detenerse a olfatear cosas: es antinatural, ligeramente intimidante y, en última instancia, aburrido. Los perros necesitan muchas oportunidades de olfatear al aire libre para aprender sobre el mundo que les rodea y estimular sus mentes.

Por desgracia, nuestros ajetreados horarios diarios no suelen dar a nuestros perros la oportunidad de ejercitar sus incomparables habilidades olfativas. Sin embargo, una vez que aceptamos lo esencial que es esta experiencia para ellos, podemos empezar a esforzarnos más por reservar tiempo para permitirles "guiar con sus narices" en la naturaleza.

LA NARIZ CANINA: UNA MARAVILLA CIENTÍFICA

La nariz humana contiene unos 6 millones de receptores olfativos que nos permiten reconocer miles de olores diferentes.1 Parece mucho, hasta que se da cuenta de que dentro de la nariz de su perro hay hasta 300 millones de estos receptores.

Los humanos pueden detectar ciertos olores en partes por billón, pero los perros los detectan en partes por trillón. Además, tu perro tiene una parte de su cerebro dedicada a analizar los olores que es unas 40 veces mayor, proporcionalmente, que la misma zona de tu cerebro.

Esto explica por qué el sentido del olfato de un perro es entre 10.000 y 100.000 veces más agudo que el suyo, y también por qué el olfato canino puede describirse como nada menos que sorprendente. Según NOVA:

"... en su libro Inside of a Dog (El interior de un perro), Alexandra Horowitz, investigadora de la cognición canina en el Barnard College, escribe que mientras nosotros podemos notar si a nuestro café se le ha añadido una cucharadita de azúcar, un perro podría detectar una

VEA EL TIPO DE PASEO QUE MÁS LES GUSTA A LOS PERROS EN LA PÁGINA 22

THE TYPE OF WALK DOGS LOVE MOST

By Dra. Karen Shaw Becker

Story at-a-glance

- Many pet parents tend to view dog walks as exclusively for elimination and exercise purposes, but there's a third aspect to walks that is also essential for our canine BFFs: sniffing the environment
- The canine nose is a scientific wonder for many reasons, and it's the sense that provides dogs the most and best information about their environment and everything and everyone in it
- Experts believe that not allowing dogs regular scent walks could be a form of sensory deprivation that robs them of information they need to figure out what's happening in their world
- Since not every walk with your dog will be a "sniffari," it's beneficial to teach her to distinguish different types of walks by using a variety of harnesses or leashes

Many pet parents don't realize that when they take their canine BFF out for a walk, it's likely their expectations are somewhat different than their dog's.

While we humans typically view the primary purpose of these outings as opportunities for our pets to pee and/or poop and/or get some exercise (all of which are important, of course), our furry friends are looking for another, equally important experience: the chance to satisfy their desire to sniff the always-fascinating world outside their home.

It's important to realize that your dog doesn't immediately begin sniffing things as soon as she's outdoors to be annoying — she does it because it's an essential element of being canine. Whereas humans tend to focus first on what can be seen and/or heard, for dogs, it's often what they smell that grabs their attention first and helps them process their immediate environment.

If you can imagine how it would feel to take walks outdoors with your eyes half-closed, then you can empathize with how it feels to your dog to be prevented from stopping to sniff things: it's unnatural, slightly intimidating, and ultimately, boring. Dogs need lots of outdoor sniffing opportunities to help them learn about the world around them and stimulate their minds.

Unfortunately, our hectic daily schedules often don't afford our dogs the chance to exercise their unparalleled scenting abilities. However, once we accept how essential the experience is to them, we can begin to make more of an effort to set time aside to allow them to "lead with their noses" in the great outdoors.

THE CANINE NOSE: A SCIENTIFIC WONDER

The human nose contains about 6 million olfactory receptors that allow us to recognize thousands of different smells.1 It sounds like a lot, until you realize that inside your dog's nose there are up to 300 million such receptors.

Humans can detect certain odors in parts per billion, but dogs detect them in parts per trillion. Plus, your dog has a part of her brain devoted to analyzing smells that's about 40 times larger, proportionally, than the same area in your brain.

SEE THE TYPE OF WALK DOGS LOVE MOST ON PAGE 22



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
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
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.

5 FORMAS MÁS COMUNES EN LAS QUE UNA PERSONA INDOCUMENTADA PUEDE OBTENER UN PERMISO DE TRABAJO EN LOS EEUU

Por *Liliana Gallelli, Lic./Licenciada*

Obtener un permiso de trabajo en los EEUU es a menudo un concepto mal entendido. A veces recibo consultas de propietarios de empresas estadounidenses que preguntan: "¿Cuánto cuesta conseguir un permiso de trabajo para mi mano derecha?". Si solo fuera así de fácil. Como sabemos, los empleadores estadounidenses deben verificar que todos los empleados puedan trabajar en los EEUU. El permiso de trabajo (conocido como "Documento de autorización de empleo" ("EAD" en sus cifras en inglés) por el servicio de inmigración) es una forma de demostrar que una persona puede trabajar en los EEUU durante un período de tiempo específico. Es importante consultar a un abogado para determinar la elegibilidad para un permiso de trabajo. Este artículo se enfoca en los tipos de permisos de trabajo que las personas que han estado en los EEUU de manera indocumentada posiblemente podrían obtener un permiso de trabajo.

Los permisos de trabajo generalmente se emiten a personas que están autorizadas a trabajar en los EEUU debido a su estado migratorio (por ejemplo, un asilado, refugiado o no inmigrante U) y necesitan evidencia de esa autorización de empleo. También se otorgan a personas que tienen una solicitud de beneficio migratorio pendiente en los EEUU.

ESTATUS DE PROTECCIÓN TEMPORAL ("TPS"):

El gobierno puede designar un país para TPS debido a las siguientes condiciones extraordinarias y temporales en el país. Durante un período designado, las personas que son beneficiarias de TPS o que se determina que son elegibles preliminarmente para TPS después de la revisión inicial de sus casos:

- No se pueden retirar de los EEUU.
- Puede obtener un documento de autorización de empleo (EAD)
- Se le puede otorgar una autorización de viaje.

El registro de TPS por parte de ciudadanos venezolanos debe hacerlo antes del 9 de septiembre de 2022.

DACA:

puede solicitar DACA si:

1. Tenían menos de 31 años al 15 de junio de 2012;
2. Llegó a los EEUU antes de cumplir los 16 años;
3. Haber residido continuamente en los EEUU desde el 15 de junio de 2007.
4. Estuvieron físicamente presentes en los EEUU el 15 de junio de 2012
5. Están actualmente registrados o se registrarán en la escuela, se han graduado u obtenido un certificado de finalización de la escuela secundaria, o han obtenido un certificado de desarrollo de educación general (GED)
6. No haber sido condenado por un delito mayor, un delito menor significativo o tres o más delitos menores (pero estos pueden ser eliminados en algunos casos).

"CANCELACIÓN DE EXPULSIÓN"

Una solicitud denominada "Cancelación de expulsión" está pendiente mientras el inmigrante se encuentra en proceso de deportación: Personas que se encuentran en proceso de deportación ante un juez de inmigración y que tienen un padre, cónyuge o hijo residente legal permanente o ciudadano estadounidense menor de 21 años de edad, edad y haber residido en los EEUU durante al menos

VEA PERMISO DE TRABAJO EN LA PÁGINA 27

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)

711 Grand Avenue Suite 260
San Rafael, CA 94901

308 S. School Street Suite L
Ukiah CA 95482

1041 Jefferson Street Suite 2
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
www.kgimmigrationlaw.com

5 MOST COMMON WAYS AN UNDOCUMENTED PERSON CAN OBTAIN A WORK PERMIT IN THE UNITED STATES



Liliana Gallelli

By *Liliana Gallelli, Esq./Licenciada*

"Obtaining a work permit in the United States is often a misunderstood concept. I sometimes get inquiries from US business owners

asking, "How much does it cost to get my right-hand man a work permit?". If only it were that easy. As we know, U.S. employers must check to make sure all employees are allowed to work in the United States. The work permit (known as an "Employment Authorization Document" by the immigration service) is one way to prove that a person is allowed to work in the United States for a specific time period. It is important to see a lawyer to determine eligibility for a work permit. This article focuses on the types of work permits that persons who have been in the US in an undocumented manner could possibly obtain a work permit.

TEMPORARY PROTECTED STATUS ("TPS")

The government may designate a country for TPS due to the following extraordinary and temporary conditions in the country. During a designated period, individuals who are TPS beneficiaries or who are found preliminarily eligible for TPS upon initial review of their cases:

- Are not removable from the United States
 - Can obtain an employment authorization document (EAD)
 - May be granted travel authorization
- Registration for TPS by Venezuelan nationals must do so by September 9, 2022.

DACA

You may request DACA if you:

1. Were under the age of 31 as of June 15, 2012;
2. Came to the US before reaching your 16th birthday;
3. Have continuously resided in the US since June 15, 2007
4. Were physically present in the US on June 15, 2012
5. Are currently registered or will register in school, have graduated or obtained a certificate of completion from high school, or have obtained a general education development (GED) certificate
6. Have not been convicted of a felony, significant misdemeanor, or three or more other misdemeanors (but these can be expunged in some cases)

Continued on page 27

¿ERES VICTIMA DE UN CRIMEN? VICTIM OF A CRIME?



PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP

Legal residency not required to receive services.

Reporta un crimen al 911

For Emergencies call 911

Llama al Programa de Asistencia Para Víctima y Testigos
Call Victim Witness Assistance Program

415-473-5080



SCAN QR CODE FOR MORE INFO

Las Cabras

Goats

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

Por Radha Weaver Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Paintings by Hal Weber



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

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

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PAINTINGS BY HAL WEBER



Recordando a María Cañas • Remembering Maria Canas — Fotos de / Photos by Jeff Kan Lee

The following are some of the comments after people learned about María Canas passing.

To read more expressions from our community please visit

www.facebook.com/maria.canas.12327

Los siguientes son algunos de los comentarios después de que la gente se enterara del fallecimiento de María Cañas. Para leer más expresiones de nuestra comunidad, visite www.facebook.com/maria.canas.12327

Michaele Morales: I still can't wrap my head around losing Maria, we have been best friends for over 25 years and have done so much together. I just spoke to her yesterday, and today she is gone. Maria had a beautiful smile and a contagious laugh that made everyone around her happy. Maria was the very definition of a chingona, and always achieved what she set out to do. This is a loss for her family, her friends, and all of the community who knew and loved her. I will always love and remember you Elodia.

May you Rest in Power.

- Todavía no me hago a la idea de perder a María, hemos sido mejores amigas durante más de 25 años y hemos hecho muchas cosas juntas. Ayer hablé con ella y hoy se ha ido. María tenía una hermosa sonrisa y una risa contagiosa que hacía felices a todos los que la rodeaban. María era la definición misma de una chingona, y siempre lograba lo que se proponía. Es una pérdida para su familia, sus amigos y toda la comunidad que la conoció y quiso. Siempre te querré y te recordaré Elodia. Que descanses en el poder.

Berenice Espinoza: Tengo un gran hueco en el corazón. Pero estoy tan agradecida de que tuve esta gran mujer en mi vida!

Me cuidaba como si fuera su sobrina. Siempre me dejó saber cuanto me quería —y yo la quería igual!

- She left a huge hole. She has fought for many years. Especially in the school system and around policing here as a mother of brown sons.

She was
Poet
Artisan
Painter
Healer
Ball of cussing and laughter

And my beloved friend.
Cual me enseñó la terapia del árbol

I wish
I recorded your laugh
That I left my damn work aside to dance under the moonlight on the beach when she invited me

And I am so glad I have your book by my side to hear your voice in my head Maria Canas

Ojalá Hubiera grabado tu risa
Que dejé de lado mi maldito trabajo para bailar bajo la luz de la luna en la playa cuando me invitó

Y me alegro tanto de tener tu libro a mi lado para escuchar tu voz en mi cabeza María Canas

Te quiero. Rest in Power

I went to the Grove of Old Trees to do the tree therapy Doña Maria taught me. I found the tree that allowed me to feel like I was hugging her.

Fui a Grove of Old Trees para hacer la terapia de árboles que María me enseñó. Encontré el árbol que me permitió sentir como si la estuviera abrazando.



Laura Gonzalez: For all the strong, dedicated women we've lost this year. Ann Gray Byrd, Maria Canas and now Kathleen Susan Finigan. Peace be the journey.

"I will continue to be. But you have to be very careful to see me. I will be a flower or a leaf. I will be in those forms and send you a greeting. If you are aware enough, you will recognize me, and you will be smiling at me. I will be very happy about it." —Thich Nhat Hanh

- Por todas las mujeres fuertes y dedicadas que hemos perdido este año. Ann Gray Byrd, Maria Canas y ahora Kathleen Susan Finigan. Que la paz sea el camino.

"Seguiré estando. Pero hay que tener mucho cuidado para verme. Seré una flor o una hoja. Estaré en esas formas y te enviaré un saludo. Si eres lo suficientemente consciente, me reconocerás y me sonreirás. Me sentiré muy feliz por ello." —Thich Nhat Hanh

Lisa Maldonado: So very sad to hear about the death of Maria Canas. She was such a loving and beautiful soul — and a fighter who never stopped fighting injustice. So many of us owe her a debt to keep fighting the good fight and to have fun and create joy and art as we do so! Maria Canas. Presente.

- Me entristece mucho la noticia de la muerte de María Cañas. Era un alma tan cariñosa y hermosa, y una luchadora que nunca dejó de combatir la injusticia. Muchos de nosotros estamos en deuda con ella para seguir luchando por el bien y para divertirnos y crear alegría y arte mientras lo hacemos. María Canas. Presente.

Liliana Vazquez: Maria Canas, beautiful and smiling woman. So many conversations we had and I always thanked you for all your good advice. May God have you in his Holy Glory and your children and your husband. May God give him strength and mercy to move forward may he rest in Peace so be it.

- Maria Canas mujer hermosa y risueña tantas conversaciones que tuvimos y siempre te agradecí todos tus buenos consejos que Dios te tenga en su Santa Gloria y tus hijos y tu esposo que Dios le de fortaleza y misericordia para seguir adelante descansa en Paz así sea

Jeff Kan Lee: Cheryl and I were overwhelmed with the news of Maria Canas's passing this morning. When I started to volunteer at LaVoz, Maria made sure I met the people that I should know. We will miss you.

- Cheryl y yo nos sentimos abrumados con la noticia del fallecimiento de María Canas esta mañana. Cuando empecé a ser voluntario en LaVoz, María se aseguró de que conociera a la gente que debía conocer. Te echaremos de menos.

See beautiful photos of Maria in the La Voz Photo Gallery. Visit www.lavoz.us.com and click on the link at top left. If you have a photo to add to the Gallery, please email it to Jeff Kan Lee, jeffl@sonic.net.

Vea hermosas fotos de María en la Galería de Fotos de La Voz. Visite www.lavoz.us.com y haga clic en el enlace de la parte superior izquierda. Si tienes una foto para añadir a la galería, envíala por correo electrónico a Jeff Kan Lee, jeffl@sonic.net.

Sylvia Lemus: Sorry for the loss of community leader, Maria Canas! She will be missed for her strength and commitment to others. Here she attended an event at Andy's Unity Park. Always helping and sharing her talents. May he rest in peace and God bless her family.

- Lamentamos la pérdida de la líder de la comunidad, María Cañas. La echaremos de menos por su fuerza y compromiso con los demás. Aquí asistió a un evento en Andy's Unity Park. Siempre ayudando y compartiendo sus talentos. Descanse en paz y que Dios bendiga su familia.

Ana Salgado: Two great and very close friends are gone and with sorrow I thank God for allowing me to meet them and share our stories and our struggles to make Sonoma County a place where our youth, women and their families, the homeless and undocumented migrants have a voice, a face and hope that a better world is possible if each one of us takes action. MAY MY MENTORS REST IN PEACE.... Maria Canas and Kathleen Susan Finigan

- Dos grandes amigas muy cercanas se han ido y con dolor agradezco a Dios el haberme permitido conocerlas y compartir nuestras historias y nuestras luchas para hacer el condado de sonoma un lugar en el cual desde nuestros jóvenes, Mujeres y sus familias ,los desamparados y los migrantes indocumentados, tengan voz, rostro y esperanza de que es posible un mundo mejor si cada uno de nosotros tomamos acción. DESCANSEN EN PODER MIS MENTORAS... Maria Canas y Kathleen Susan Finigan

Rosa Melendez Melendez: you will live forever in my mind and heart, your departure hurts me so much.

- Vivira por siempre en mi mente y corazón, m duele tanto tú partida.

Sandra Valencia: Today we lost a close friend that was like family and our community lost a power women that inspired many. I send my love to her husband and her sons. May you rest with the lord Amiga, many knew her as Maria Canas, people close to her knew her as Elodia. Always with a beautiful smile and inspiring stories. We will miss your laugh and wonderful humor. She also gave the best hugs.

- Hoy hemos perdido a una amiga cercana que era como de la familia y nuestra comunidad ha perdido a una mujer poderosa que ha inspirado a muchos. Le envió mi amor a su esposo y a sus hijos. Que descanses con el señor Amiga, muchos la conocían como Maria Canas, las personas cercanas a ella la conocían como Elodia. Siempre con una hermosa sonrisa y con historias inspiradoras. Echaremos de menos su risa y su maravilloso humor. También daba los mejores abrazos.

Desiree Flores: A great human being, friend, sister, mother, sister-in-law passes to the presence of God Maria Canas (My dear Elodia) What we will miss here on earth but God needed a great Angel and he called her this day. She is already with her mother Atila Melendez.

- Un gran ser humano, amiga , hermana, madre, cuñada pasa a la presencia de Dios Maria Canas (Mi Elodia querida) Que falta nos hará acá en la tierra pero Diosito necesitaba un gran Ángel y la llamo este día. Ya está con su madre Atila Meléndez

Maria de Los Angeles: Maria Canas was loved. She really loved everyone back. Maria lived with a joyful attitude that inspired me. She was an artist and a teacher. My condolences to her beautiful family.

I met Maria Canas when my family had just arrived from Mexico because she volunteered at the school enrollment office. She was a big supporter of the youth and was an instrumental person for One City Arts for several summers. Knowledge was very important to Maria and she always wanted to share it. Maria exhibited her paintings at The Museum of Sonoma County in 2019. Her amazing art is in several private collections including for the new expansion of Sutter Santa Rosa Regional Hospital.

Maria had many projects which included a recently completed book, new paintings and more. Please support her family by donating to the gofundme.

- María Cañas fue amada. Ella realmente amaba a todo el mundo. María vivía con una actitud alegre que me inspiraba. Era una artista y una maestra. Mis condolencias a su hermosa familia.

Conocí a María Canas cuando mi familia acababa de llegar de México porque era voluntaria en la oficina de inscripciones de la escuela. Ella apoyaba mucho a los jóvenes y fue una persona fundamental para One City Arts durante varios veranos. El conocimiento era muy importante para María y siempre quiso compartirlo. María expuso sus pinturas en el Museo del Condado de Sonoma en 2019. Su increíble arte se encuentra en varias colecciones privadas, incluyendo para la nueva expansión del Hospital Regional Sutter Santa Rosa.

María tenía muchos proyectos que incluían un libro recientemente completado, nuevas pinturas y más.

Por favor, apoye a su familia donando al gofundme.

Deborah Harrow: Respect, Reverence and Appreciation to you, Maria Canas

- Respeto, Reverencia y Aprecio para ti, María Canas

Donna Zapata: So sad to hear the news that Maria Canas passed away such a beautiful soul! I bought a painting from her several years ago. Be with the angels my friend!

- ¡Que tristeza la noticia del fallecimiento de Maria Canas un alma tan bella! Le compré un cuadro hace varios años. ¡Que estén con los ángeles amiga mía!

Anthelma Arellanes: May the perpetual light shine for you Maria Canas and may the glory of God embrace you in holy peace....

- La luz perpetua brille para ti Maria Canas y la gloria de Dios te abrace en santa paz ...

Metzli Avina: I will miss you Maria Canas! Thank you for being the wonderful soul & chingona that you were! I still remember when you took me under your wings when I was a high school senior when I was volunteering At Lincoln Elementary... you were like Mira hija, this is what you got to know. Thank you for your hugs and unconditional support always! You will be missed mi querida Maria! Rest in power.

- ¡Te echaré de menos María Cañas! ¡Gracias por ser el alma maravillosa y chingona que fuiste! Todavía recuerdo cuando me tomaste bajo tus alas cuando estaba en el último año de la escuela secundaria cuando era voluntaria en la Primaria Lincoln... eras como Mira hija, esto es lo que llegaste a conocer. ¡Gracias por tus abrazos y apoyo incondicional siempre! ¡Te echaremos de menos mi querida Maria! Descansa en el poder.



Alegría De la Cruz: We will miss you, Maria Canas. Your indomitable spirit, your carcajadas, the legacy of justice and fire and lucha and love, of colors and tastes, and self-love. You made this community a better place. May we tell stories of you, your powerful work, and your laughter for as long as we live.

- Te extrañaremos, Maria Canas. Tu espíritu indomable, tus carcajadas, el legado de justicia y fuego y lucha y amor, de colores y gustos, y amor para si misma. Hiciste de esta comunidad un lugar mejor. Que contemos tus historias, de tu poderoso trabajo y de tu risa por el tiempo que tenemos en esta vida.

Ana Tejada: May you RIP Elodia! You will be dearly missed Maria Canas

- ¡Que desaparezca Elodia! Te echaremos de menos María Canas

Ricardo Ibarra: Una de las primeras personas que se acercó a a mí con las historias y preocupaciones de la comunidad hispana en Santa Rosa fue la imparable Maria Canas —junto a mí en el reflejo de los lentes de una persona. Hoy la comunidad lamenta su partida. La lucha sigue. Descanse en los colores de la música y de la poesía.

- One of the first people who approached me with the stories and concerns of the Hispanic community in Santa Rosa was the unstoppable Maria Canas — next to me in the reflection of one person's glasses. Today the community mourns her departure. The fight continues. May she rest in the colors of music and poetry.

Malinalli Lopez: I am so saddened to learn of the passing of Maria Canas. I learned a lot from Maria yet most especially the power of truly listening without judgement. She always had kind words to say to my daughter and she once shared that often children guide us rather than we are their guide. A beautiful memory I have of her is once when at a drumming circle my daughter who was 6 years old at the time joined right in. I was very surprised to see this happen and Maria turned to me and said “see its in her blood, let her be guided by her spirit.”

Ara Celi: Rest in peace friend Maria I can't believe it but today I got the news a week ago we were laughing with laughter and I will always remember her with her good optimism and her laughter and good advice, God rest her soul, my condolences to her family, I am very sorry, activist woman, writer and entrepreneur, mother and wife, a very nice person. What a great loss.

- Descanse en paz amiga Maria no puedo creerlo pero hoy me dieron la noticia hace una semana nosotras carcajeandonos de risa y a si la voy a recordar siempre con su buen optimismo y sus carcajadas y buenos consejos dios la tenga en su gloria , mi más sentido pesame a su familia lo siento mucho .mujer activista escritora y emprendedora madre y esposa una muy linda persona. Que pérdida tan grande.

Concepcion Dominguez: Fly high, Maria. May you eat many mangoes on your way, may the air caress you subtly, may the fire of your laughter light your path. Sensitive woman and machete woman! A hug from the Sun to wherever you are!

- Vuela alto, María. Que en tu camino comas muchos mangos, que te acaricie el aire sutilmente, que el fuego de tus carcajadas alumbre tu camino. Mujer sensible y mujer machete! Un abrazo de Sol hasta donde estes!

Christina Briano: MARIA CAÑAS LEAVES US SO SUDDENLY. There are certain

people in the world that are able to create sacred bonds with the people in their community. Maria Cañas was one of those people. She was unique, daring, always laughing and always happy, even during her dark moments in life. Maria contributed so much to her community, too much to mention here. I always remember the altars we made at the Día de Los Muertos, I remember the craft fairs where we displayed our art, and remember fondly our special friendship como hermandas. One of the best memories is the birth of the idea for her book that became real as the time went by. The ending, of course, was the publishing of the book itself which Sir Julio Martinez made possible for Maria. He was the “Magician” who helped create the miracle. I am still In shock over her death, but I know she is okay in the light and I know she will be sticking around for the celebration of her life , something I know for a fact she will never miss. We who knew her keep our beautiful memories of Maria, She, on the other hand, takes with her the love from all the people she met along her path in life.

- MARIA CAÑAS SE NOS VA TAN PRONTO. Hay ciertas personas en el mundo que son capaces de crear lazos sagrados con su comunidad. María Cañas fue una de esas personas. Ella era una persona única, atrevida, siempre riendo y siempre feliz, aun cuando todo se veía oscuro en su vida. También contribuyó al mejoramiento de su comunidad, pero es mucho que mencionar aquí. Siempre recuerdo los altares que hacíamos en el Día de los Muertos, las ferias artesanales donde exhibíamos nuestro arte, y nuestra amistad como hermandas. Uno de los mejores recuerdos es el nacimiento de su idea para un libro que se hacía más y más real a medida que hablábamos. Al final su sueño se hizo realidad con la ayuda de Sir Julio Martínez. Él fue el “Mago” que ayudó a crear el milagro. Todavía estoy en estado de shock por su muerte, pero sé que está bien en la

- Me entristece mucho la noticia del fallecimiento de María Cañas. Aprendí mucho de María, sobre todo el poder de escuchar de verdad sin juzgar. Siempre tenía palabras amables para mi hija y una vez compartió que a menudo los niños nos guían en lugar de que nosotros seamos su guía.

Un hermoso recuerdo que tengo de ella es una vez que en un círculo de tambores mi hija, que tenía 6 años en ese momento, se unió a ellos. Me sorprendió mucho que esto sucediera y María se dirigió a mí y me dijo “ves que está en su sangre, déjate guiar por su espíritu”.

Dra Mariana Martínez: Such a huge loss to our Community. A mujer of justicia for our families and our youth. Thank you for sharing your joy with us, for your hugs to my son, and for loving us. May you Rest in Power, Maria Canas, PRESENTE!

- Una gran pérdida para nuestra comunidad. Una mujer de justicia para nuestras familias y nuestra juventud. Gracias por compartir tu alegría con nosotros, por tus abrazos a mi hijo y por querernos. Que descanses en el poder, María Canas, ¡PRESENTE!

Elena Sanchez: Mari Cane was the nickname my dad and I called her. God blessed us with you in our lives for the reason that we needed a strong, funny, spicy, loving, and energetic Salvadoreña Woman to be in our Family! Rest in Paradise Maria Canas from the Familia de Alfredo Sanchez Peace be the Journey

- Mari Cane era el apodo con el que mi padre y yo la llamábamos. ¡Dios nos bendijo con usted en nuestras vidas por la razón de que necesitábamos una mujer salvadoreña fuerte, divertida, picante, cariñosa y enérgica para estar en nuestra Familia! Descansa en el Paraíso Maria Canas de la Familia de Alfredo Sanchez Que la Paz sea el Viaje

Ron Lopez: I am deeply saddened on the passing of my friend, Maria Cañas. She was a dedicated activist, poet, and a true friend. Maria Cañas, Presente!

- Me entristece profundamente el fallecimiento de mi amiga, María Cañas. Era una activista dedicada, poeta y una verdadera amiga. María Cañas, ¡Presente!



REMEMBERING / RECORDANDO A MARIA CONTINUED FROM PAGE 7/ VIENE DE LA PÁGINA 7

luz y estoy segura que se quedará para la celebración de su vida, que por supuesto no se perderá. Quienes la conocimos conservamos nuestros hermosos recuerdos de María. Ella se lleva consigo todo el cariño de todas las personas que conoció en todo su camino en su vida que me imagino son muchísimas.

Ana Salgado: Hola gracias por dedicar este espacio para Nuestra querida amiga María Cañas. Conocí a la Sra. María Hace 15 años. Nació una bonita amistad, cómo de hermanas ella era tan intuitiva, que me llamaba en el momento que más necesitaba hablar con alguien para calmar mis dudas. Intentamos iniciar un grupo de lectura en la librería de Roseland para empezar a animar a padres y abuelos a fomentar la lectura en nuestros niños. Terminamos con éxito la lectura del libro el secreto, al mismo tiempo ella estaba tomando una clase de sanación en Oakland y en el proceso de su libro. También empezamos a planear como abogaríamos por un espacio de reunión para personas de la tercera edad en el nuevo centro que se piensa construir en Roseland a la misma vez incluir un temascal para nuestra purificación y sanación. Sin duda alguna (La Sra María era una persona con luz propia y una sanadora nata y eso era lo que la hacía ser única.). ¡Descanse en paz! ¡Nuestra Querida Amiga María Cañas por siempre en nuestros corazones!

• Hello thank you for dedicating the space for our dear friend Maria Cañas. I met Sra. Maria 15 years ago. We Formed a nice friendship, like sisters, she was so intuitive, and she called me in the moments that I most needed to talk with someone to calm my doubts. We started a group in the Roseland library to encourage parents, and grandparents to read with children. We were successful in reading the book of the secret, at the same time she was taking a healing class in Oakland. We also started to plan how to advocate for a reunion space for elderly people in the new center they will be constructing in Roseland. We wanted to include a temascal for our purification and healing. Without a doubt Maria was a person with her own light, and a natural healer. Rest In Peace!! our dear friend Maria Cañas always in our hearts!

Michaele Morales: Todavía estoy en choque acerca de Maria, no puedo creer que mi buena amiga se ha ido. Maria y yo hemos sido amigas por más de 25 años y hemos hecho tantas cosas en la comunidad juntos durante estos años. Ella tenía una sonrisa maravillosa y una risa contagiosa que hacia todos a su alrededor feliz. Maria era la definición de una chingona y siempre logró lo que quería ser como ella era artista, poeta y autora. Se le va a hacer falta a su familia, sus muchísimas amistades, Y a todos en la comunidad quién es la conocieron, y la querían. Siempre te quiere y me acordaré de ti Maria. Que en paz descansas.

• I still am in shock about Maria, I cannot believe my good friend is gone. Maria and I have been friends for over 25 years and have done so many things in the community together over the years. She had a wonderful smile and a contagious laugh that made everyone around her happy. Maria was the very definition of chingona, and always achieved what she set out to do, she was an artist, a poet and an author. She will be greatly missed by her family, her many friends, and everyone in the the community who knew and loved her. I will always love and remember you Maria. Rest in Peace. Rest in Power.

Bernice "bere" Espinoza (Immigration Staff Attorney, Corazón Healdsburg): Although I have only known Doña Maria Cañas for the past six years, she has represented everything I love about Sonoma County. She was a social justice warrior, healer, artisan, poet, and nurturing woman, making her a pillar in our community. As a mother of three sons, she confronted the police and school boards because of their discriminatory practices, but also made her voice heard in the chambers of boards and councils. Doña Maria was fearless and told the truth to anyone, regardless of title or status.

Although short in stature, her personality was gigantic. She was a beautiful mix of poignant words (including precise and necessary obscenities) with a burst of laughter that resonated in any space.

She took on the role of being a Tía to many of us, including me. She would call to check on my mental health. She taught me tree therapy, which her grandmother had taught her, and invited me to write poems

in her driveway, dance under the moon, and share meals at her house. She also provided me with a model of a healthy relationship. After decades of being with Don German, they remain affectionate and loving. She wrote love poems only equaled by those of Song of Solomon. I am grateful to have known her, loved her, and be loved by her.

• Aunque solo conocí a Doña Maria Cañas durante los últimos seis años, ella ha representado todo lo que amo del condado de Sonoma. Ella era una guerrera para la justicia social, una sanadora, artesana, poeta y mujer cariñosa, y por eso fue un pilar en nuestra comunidad. Como madre de tres hijos, se enfrentó a la policía y a los distritos escolares por sus prácticas discriminatorias, pero también hizo oír su voz en las cámaras de los supervisores y de los concilios. Doña María no tenía miedo y decía la verdad a cualquier persona, independientemente de su título o estatus.

Aunque su estatura era baja, su personalidad era gigantesca. Era una hermosa mezcla de palabras conmovedoras (incluidas obscenidades precisas y necesarias) con un estallido de risa que resonaba en cualquier espacio.

Ella asumió el papel de ser una Tía para muchos de nosotros, incluyéndome a mí. Ella me llamaba para ver como seguía mi salud mental. Ella me enseñó la terapia del árbol, que su abuela le había enseñado, y me invitó a escribir poemas en su entrada, bailar bajo la luna y comer en su casa. También me demostró un modelo de una relación saludable. Después de décadas de estar con Don German, siguen siendo cariñosos y amorosos. Ella escribió poemas de amor solo igualados por los Cantares de Solomon. Estoy agradecida de haberla conocido, de quererla y ser querida por ella.

Alicia Sanchez: Maria Canas era mi amiga, mi comadre, y mi compañera en movimiento social por más de 30 años. La voy a extrañar mucho pero sé que su espíritu sigue con nosotros.

• Maria Canas was my friend and my comrade in the social movement for more than 30 years. I will miss her a great deal but I know that her spirit continues with us.

Recordando a Doña María Cañas, defensora de la comunidad del Condado de Sonoma

Por Bernice Espinoza, viene de la página 1

que necesitaba pintar, lo que la curó. En consecuencia, creó un grupo (que acaba de convertirse en una organización oficial sin ánimo de lucro) para el bienestar emocional de las mujeres. Invitaba a sus seres queridos a bailar bajo la luna, a abrazar árboles, a venir a su entrada y pintar o escribir, o a venir a su casa a comer pupusas.

Cañas también fue un bello ejemplo de relación sana y duradera entre iguales. Aunque su relación con don Germán comenzó cuando eran adolescentes, todavía parecían recién casados. A menudo se les veía cogidos de la mano o mostrando otras formas de afecto. Ella escribía los más apasionados poemas de amor para él.

Era uno de los pilares de nuestra comunidad, y su partida nos sacudió más que el terremoto de Loma Prieta. Los que tengan la suerte de tener un ejemplar de su libro o una obra de arte suya la tendrán siempre a su lado. Estoy agradecido por haberla conocido, amado y haber sido amado por ella.

Remembering Sonoma County community advocate Doña Maria Cañas, By Bernice Espinoza Continued from page 1

dream told her she needed to paint, which healed her. Consequently, she started a group (that just recently became an official non-profit) for the emotional well-being of women. She invited loved ones to dance under the moon, to hug trees, to come to her driveway and paint or write, or to come to her home and eat pupusas.

Cañas also was a beautiful example of a healthy and long-lasting relationship between equals. Although her relationship with Don German began when they were teenagers, they still seemed like newlyweds. You often would see them holding hands or showing other forms of affection. She wrote the most passionate love poems for him.

She was one of the pillars of our community, and her departure shook us more than the Loma Prieta earthquake. Those who are lucky enough to have a copy of her book or a piece of her art will always have her by their side. I am thankful to have known her, loved her, and been loved by her.

Las dos secciones siguientes secciones continúan nuestro recuerdo de María Cañas con los números de febrero de 2018 y de abril de 2022 del periódico Bilingüe La Voz, su pintura y su poesía.

The next two sections continue our remembrance of Maria Canas with the February 2018 and the April 2022 issues of La Voz Bilingual newspaper, her painting and her poetry.

María Canas es un activista político y artista que ha sido una lideresa en el desarrollo de la comunidad Latina del Condado de Sonoma desde los años 80s. "Si tenemos un problema y nadie lo dice, dicho problema va a continuar por siempre. Así que necesitamos decirlo y estar unidos." Vea la página 6.

María Canas is a political activist and artist, a leader in the development of Sonoma County's Latino community since the 1980's. "If we have an issue and nobody speaks up, the issue will go on forever. So we need to speak up and be united." Story on page 6. Fotos de / photos by Jeff Kan Lee.

Abril de 2022: "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 está en la página 8. Article begins on page 8

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

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

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



© 2018 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE

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

50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING



Maria Canas es un activista político y artista que ha sido una lideresa en el desarrollo de la comunidad Latina del Condado de Sonoma desde los años 80s. "Si tenemos un problema y nadie lo dice, dicho problema va a continuar por siempre. Así que necesitamos decirlo y estar unidos." Vea la página 6.

Maria Canas is a political activist and artist who has been a leader in the development of Sonoma County's Latino community since the 1980's. "If we have an issue and nobody speaks up, the issue will go on forever. So we need to speak up and be united." Story on page 6. Fotos de / photos by Jeff Kan Lee.

DACA HA SIDO IMPLEMENTADO DE NUEVO.

¿QUE SIGNIFICA ESTO? El Departamento de Migración (USCIS) anunció este pasado sábado 13 de enero que las aplicaciones de renovación de DACA van a ser aceptadas nuevamente, esto debido a la orden que emitió la Corte Federal que les exigía hacerlo.

La notificación del Departamento de Migración dice lo siguiente: "Debido a una orden judicial federal, USCIS ha reanudado la aceptación de solicitudes para renovar la acción diferida en virtud de DACA. Hasta nuevo aviso y a menos que se indique lo contrario en esta guía, la política de DACA será implementada en los mismos términos antes de su cancelación, la cual fue anunciada el 5 de septiembre de 2017."

¿QUIÉNES PUEDEN APLICAR?

Lo que esto significa es que a las personas que anteriormente les fue aprobada la acción diferida por medio de DACA pueden aplicar para su renovación. Esto lo pueden hacer completando las siguientes formas I-821D (PDF), I-765 (PDF), I-765 Worksheet (PDF) junto con los respectivos aranceles de pago. — **Christopher Kerosky, Esq.** Vea la página 4.

DACA IS BACK... FOR NOW. WHAT DOES IT MEAN?

The U.S. Citizenship and Immigration Service (USCIS) announced on Saturday January 13th that DACA renewal applications are now being accepted in response to the federal court order last week requiring them to do so.

The notice from USCIS reads: "Due to a federal court order, USCIS has resumed accepting requests to renew a grant of deferred action under DACA. Until further notice, and unless otherwise provided in this guidance, the DACA policy will be operated on the terms in place before it was rescinded on Sept. 5, 2017."

WHO CAN APPLY?

What this means is that persons who were previously granted deferred action under DACA may request renewal. They do so by filing Form I-821D (PDF), Form I-765 (PDF), and Form I-765 Worksheet (PDF), with the appropriate fee. See more by **Christopher Kerosky, Esq.** on page 4.

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

La Voz posts job opportunities on the **La Voz Bilingual Newspaper Facebook page**, partnering with counties, companies and agencies to announce recruitments for bilingual and regular employment. **Each post receives 5,000 to 6,000 views, and can be targeted to different areas in the North Bay.** In a recent month, **Facebook logged over 60,000 impressions at the La Voz Facebook page and La Voz Bilingual Newspaper Fans Group.**

Get a Boosted Facebook Post PLUS ad on the front page of the website, www.lavoz.us.com. Contact info@lavoz.us.com or 707 538-1812.

Maria Canas • La Persona del Mes • ¡Díganlo y Unanse! • Speak up and be united! by Craig Davis, translated by Oscar O. Cano, photos by Jeff Kan Lee

Maria Canas es un activista político y artista que ha sido una líder en el desarrollo de la comunidad Latina del Condado de Sonoma desde los años 80s.

CRECIENDO EN EL SALVADOR

Ella nació en 1962 en el pequeño pueblo de Los Rodríguez, en el Departamento de San Vicente, en El Salvador. Fue una de tres hijas y tres hijos de María Meléndez, una madre soltera. Eran una familia de pequeños granjeros que cultivaban maíz, frijoles y caña de azúcar. *“También teníamos vacas, pollos y un perro”* dice María.

“Teníamos una bonita familia”, pero ella era poco femenina, se sentía más cómoda con un machete que con utensilios de cocina. *“Solía ir al río a recoger madera. Me gustaba andar afuera, lo disfrutaba más que estar en la cocina.”*

LA GUERRA CIVIL — UNA SITUACION POCO SALUDABLE

Después de que terminó la preparatoria ella se involucró seriamente con un muchacho llamado Germán Chávez. Sin embargo, su mamá no aprobaba la relación. De hecho, presionó a María para que entrara a un convento y se alejara de él. También se estaba desarrollando la guerra civil en El Salvador y el convento sería un lugar seguro para ella. Pero después de dos años en el noviciado, ella tiró la toalla. Después de que regresó a su casa, su madre la ayudó a emigrar a los Estados Unidos por su seguridad y para mantenerla separada del joven Chávez. La guerra ya se había cobrado la vida de uno de sus hermanos. *“Mataron a mi hermano en 1981”,* dijo. *“Fue espantoso. Nuestra situación no era muy saludable.”*

Su hermano, Luis Meléndez, se enlistó en el ejército de El Salvador. Lo mataron en una emboscada de los insurgentes comunistas.

Ella viajó hacia el norte para encontrarse con otro hermano, Florentino Meléndez, que vivía en Santa Rosa.

FELICIDAD EN EL AGUJERO NEGRO

Posteriormente, ella se mantuvo en contacto con su novio. Pronto él se reunió con ella aquí y se hicieron marido y mujer. Hoy Germán Chávez es chofer para Recuperaciones ACME. Tuvieron tres niños juntos.

Su primera casa fue un departamento en la avenida Iroquois (hoy es Apple Valley). María se ríe cuando se acuerda del lugar al que le llamaban *“El Agujero Negro”*. Con sutileza nos explica, *“No era lo que yo tenía en mente... lo que los Estados Unidos deberían de ser, pero era feliz. Estaba bonito (a su modo). Podía cerrar la puerta y no habría disparos. Había una guerra civil desarrollándose en El Salvador, ¿ves?”*

EL DIA EN QUE SU PELO ENCANECIO EN EL DMV

Tomando clases en la Educación para Adultos Lewis en Santa Rosa y en el Santa Rosa Junior College María aprendió a hablar inglés, y esto eventualmente le abrió la puerta para hacer carrera en el Distrito Escolar de Santa Rosa. Durante este tiempo de reubicación en Santa Rosa, ella tuvo una experiencia medio frustrante para obtener una identificación en el Departamento de Vehículos de Motor o DMV en Santa Rosa. Ella relata el evento en un poema que escribió más tarde llamado: *“Como Perdí mi Identidad Cuando Fui al DMV”*. Por una confusión y falta de comunicación, el apellido de su padre ausente *“Cañas”*, (deletreado con la “Ñ” española y pronunciado *“cañas”*), se convirtió en su apellido en la identificación, en lugar de su apellido

VEA DÍGANLO Y UNANSE EN LA PAGINA 7



Maria Canas is a political activist and artist who has been a leader in the development of Sonoma County's Latino community since the 1980's.

GROWING UP IN EL SALVADOR

She was born in the little town of Los Rodriguez, in the Department of San Vicente, in El Salvador in 1962. She was one of three girls and three boys of Maria Melendez, a single mother. They were a family of small farmers, growing corn, beans and sugar cane. *“We also had cows, chickens and a dog.”* added Maria.

“We had a beautiful family.” But she was more of a tomboy, more at home with a machete than kitchen utensils. *“I used to go to the river to pick up wood. I was an outdoor person. I liked that more than the kitchen.”*

CIVIL WAR-AN UNHEALTHY SITUATION

After she finished high school Maria became serious with a young man named German Chavez. Her mother wasn't supportive of the relationship however. As a matter of fact, she pressured Maria into entering a convent to keep away from him. El Salvador's civil war was also in progress, and this would be a safe place for her. But after two years as a novice, she threw in the towel. After she came home, her mother helped her emigrate to the United States for her safety and continued separation from young Chavez. The war had already taken the life of one of her brothers. *“My brother was killed in 1981,”* she said. *“It was scary. Our situation was not so healthy.”*

Her brother, Luis Melendez, served in El Salvador's military. He was killed in an ambush by communist insurgents.

She came north to join another brother,

Florentino Melendez, who was living in Santa Rosa.

HAPPINESS IN THE BLACK HOLE

Afterwards, she kept in contact with her novio. He soon joined her here and they became husband and wife. Today German Chavez is a driver for ACME Salvage. They had three children together.

Their first home was an apartment on Iroquois Ave. (Today's Apple Valley). Maria laughed, recalling the place she jokingly called *“The Black Hole.”* In an understatement, she explained, *“It was not what I had in mind... what the United States would be like. But I was happy. It was beautiful (in its own way). I could close the door and there would be no gunshots. You see, there was a civil war going on in El Salvador.”*

SEE SPEAK UP AND BE UNITED ON PAGE 7

MARIA CANAS: ¡DÍGANLO Y UNANSE! VIENE DE LA PÁGINA 6

de casada. A ella todo esto se le hizo chistoso, porque ahora su apellido paterno lo escribieron con “N”. Su nuevo apellido es “Canas” y como saben, en español las canas son los cabellos grises. Entonces se ríe y dice: “¡El DMV me hizo encanecer!”.

TRABAJADORA COMUNITARIA

En 1998 ella empezó a trabajar con el Distrito Escolar de Santa Rosa como trabajadora comunitaria. Ahí trabajó como traductora y trabajadora social informal.

“Estaba muy contenta de trabajar para el distrito y para la comunidad. Me enteré de lo que pasaba con nuestros niños, especialmente aquellos en educación especial. Los niños hispano parlantes se estaban quedando atorados en las clases de educación especial y no entendía porque. Ahí es donde me convertí en una activista por los estudiantes.”

“En el 2001 me convertí en una de las fundadoras del Grupo P.O.D.E.R.: Padres Organizados por Derechos, Educación y Respeto.”

Más o menos por ese tiempo, Canas se involucró con el Comité para los Derechos de los Inmigrantes, el Club Democrático Latino y El Proyecto de Organización del Norte de la Bahía. También se involucró con el grupo Libros No Rejas de Oakland, el cual se enfoca en asuntos de derechos humanos de los presos. En el 2001 se involucró con el C.R.L.A. Alrededor de 2005 ella empezó a intervenir en los asuntos de identificación con las pandillas involucrados en las políticas de la Fuerza de Trabajo contra las Pandillas de la Oficina del Alguacil del Condado de Sonoma.

“Yo los veía solamente como muchachos reuniéndose en la calle, pero lo que veía en realidad era como los muchachos eran etiquetados según los límites geográficos. Empecé a recibir llamadas telefónicas acerca de muchachos que eran arrestados de manera injusta.”

SOÑANDO EN JUGAR CON PINCELES

En 2011 a María Canas le dio una embolia. Sufrió pérdida de memoria, confusión y depresión. Una noche tuvo un sueño en el que se veía jugando con pinceles. Como coincidencia, al día siguiente recibió una llamada telefónica de la artista María de los Angeles Cornejo. Ella le preguntó si quería participar en su “Proyecto de un Mapa del Cuerpo”. María de los Angeles le explicó que tendría que hacer “pinturas de nuestros propios cuerpos y explicarlas.” Canas hizo una pintura que evocaba la imagen de un ángel volando. Esta se incluyó en la exhibición que resultó del proyecto de Cornejo Imágenes del Cuerpo.

ARTISTA EMERGENTE

Por lo anterior, María Canas ingreso al mundo del arte. Como una artista emergente, su trayectoria ha sido impresionante. Ha vendido cinco de sus pinturas. La primera se la vendió a Sutter Health. Ha participado en tres exhibiciones: Una exhibición a duelo con María Trejo llamada “Arte Congelado” y otra llamada “Cali Kick” con Gerardo Sánchez. La exhibición con Sánchez fue en Roseland y la exhibición con María Trejo fue en el Museo del Condado de Sonoma. La otra fue en el Centro Luther Burbank.

Ella pinta en acrílico. “Me gustan los colores brillantes. No sigo las reglas para mezclar colores. Experimento hasta conseguir lo que quiero. No me da miedo usar la pintura.”

Sus técnicas involucran un alto grado de espontaneidad. Ella nos dice: “No sé cómo describirlo. Yo sólo empiezo a pintar, no lo planeo.” Sus trabajos pueden ser admirados en la galería de fotos en línea de La Voz. Ella también tiene su propia página de Facebook para promover su trabajo, se llama “Artes Curativas”.

LA LISTA DE SUS 10 POEMAS FAVORITOS

Canas también ha empezado a escribir poesía y está trabajando en una autobiografía corta. Le gustaron los libros desde la escuela de gramática en El Salvador. “Me dieron mi primer libro cuando gané un concurso de deletreo. Me encanta leer. Empecé a escribir diarios. Soy una poeta autodidacta. Algunos hasta riman.”

De los que ha escrito, entre sus diez poemas favoritos están “El Día en que Perdí mi Identidad” (acerca de sus experiencias al obtener una identificación en el DMV), “Subiéndome a mi Arbol de Mango”, “Jardín Seco”, “Viento de Octubre”, “Valentina, Valentina”, “Palabras de Amor”, “Carta a Jesús”, “Transformándome para Convertirme en un Aguila”, “Líneas Tristes” y “Andy López”.

Ella escribió el ultimo poema acerca del policía que le disparó a la víctima, Andy López, después de su embolia y con la idea de ayudar a la comunidad a sanar luego del incidente.

LA RIGOBERTA MENCHU DEL CONDADO DE SONOMA

Respecto a su visión del mundo, María Canas se ve a ella misma como una “artista tradicional y una sabia pensadora Maya.” Además nos dice mientras ríe, que su continuo involucramiento con los asuntos de la comunidad, ha dado lugar a bromas acerca de que ella es “La Rigoberta Menchú de Santa Rosa.”

MENSAJE DE MARIA CANAS A LA COMUNIDAD:
“Si tenemos un problema y nadie lo dice, dicho problema va a continuar por siempre. Así que necesitamos decirlo y estar unidos.”



MARIA CANAS: SPEAK UP AND BE UNITED! CONTINUED FROM PAGE 6

THE DAY HER HAIR TURNED GREY AT THE DMV

Through classes at Santa Rosa’s Lewis Adult Ed and Santa Rosa Junior College Maria learned how to speak English, and this eventually opened the door to her career with the Santa Rosa School District. During this time of resettlement in Santa Rosa, she had a rather frustrating experience getting an ID at the Department of Motor Vehicles in Santa Rosa. She recounted the event in a poem she later wrote titled, “How I lost my Identity when I Went to the DMV.” Through miscommunications and confusion, her estranged father’s name “Cañas,” (spelled with the Spanish double “N” and pronounced “cahn-nyahs”), became her last name on the ID, instead of her married name. She found all this hilarious, since it was now spelt with the English single “N”. Her new last name “Canas” means “grey hair” in Spanish. “The DMV made my hair turn grey!” she laughed.

COMMUNITY WORKER

In 1998 she began working with the Santa Rosa School District in the role of community worker. Here she worked as a translator and informal social worker. “I was so happy working for the district and the community. I learned what was happening with our kids, especially with special ed. Spanish speaking kids were getting stuck in special ed. classes and I didn’t understand why. It was here that I started to become an activist for students.” “In 2001 I became one of the founders of Grupo P.O.D.E.R.: Padres Organizadas por Derechos, Educacion y Respeto.” (Parents Organized for Rights, Education and Respect in English).

More or less during that same time, Canas became involved with the Committee for Immigrants Rights, the Latino Democratic

Club and the North Bay Organizing Project. She also became involved with the Oakland-based group Books Not Bars, which focuses on human rights issues of prisoners. 2001 had her involved with the C.R.L.A. Around 2005 she started weighing in on the gang labeling issues surrounding policies of the Sonoma Co. Sheriff’s Gang Task Force.

“I saw them as just kids hanging out in the street. But what I was seeing were kids being labeled by geographic boundaries. I started getting these phone calls about kids getting unfairly arrested.”

DREAMING OF PLAYING WITH PAINT BRUSHES

In 2011 Maria Canas had a stroke. She suffered memory loss, confusion and depression. Then one night she had a dream where she saw herself playing with paint brushes. Coincidentally, the following day she received a phone call from artist Maria de los Angeles Cornejo. She asked Maria if she would like to participate in her “Body Map Project.” Maria de los Angeles explained that it involved making “paintings out of our own bodies and explaining about it.”

Canas produced a painting that evoked an image of an angel flying. It was included in the resulting show of Cornejos’ Body Image project.

EMERGING ARTIST

Thus so, Maria Canas entered into the world of art. As an emerging artist, her start to date has been impressive. She has sold five of her paintings. The first one she sold was to Sutter Health. She has been in three art shows: A duel show with María Trejo, called “Frozen Art” and “Cali Kick” with Gerardo Sanchez. The Sanchez Showing was in Roseland and the show with María Trejo was at the Sonoma County Museum. The other was at the Luther Burbank Center.

She paints in acrylics. “I like bright colors. I don’t follow the rules in mixing colors. I experiment until I get what I want. I’m not afraid to use paint.”

Her technique involves a high degree of spontaneity. “I don’t know how to describe it. I just start painting. I don’t plan,” she said. Her works can be seen in La Voz’s online photo gallery. [www.lavoz.us.com] She also has her own Facebook page promoting her work called “Healing Arts.”

TOP 10 LIST OF FAVORITE POEMS

Canas has also taken up writing poetry and she is working on a short autobiography. She got hooked on books back in grammar school in El Salvador. “I got my first book winning a spelling bee. I love to read. I started writing with journals. I’m a self-taught poet. Some of them rhyme.”

Among her ten favorite poems she’s written are “The Day I Lost my Identity” (about her experience getting an ID at the DMV), “Climbing on my Mango Tree”, “Jardín Seco (Dried-up Garden), “Viento de Octubre” (October Dreams), “Valentina, Valentina”, “Palabras de Amor” (Words of Love), “Carta a Jesus” (Letter to Jesus), “Transforming myself to be an Eagle” “Líneas Tristes” (Sad Lines) and “Andy Lopez.”

She wrote the last poem about the police shooting victim Andy Lopez shortly after her stroke with the idea to help inspire community healing after the incident.

THE RIGOBERTA MENCHU OF SONOMA COUNTY

Regarding her world view, Maria Canas sees herself as a “traditional artist and a wise Mayan thinker.” She added, with a laugh, that her non-stop involvement in community issues has let to jokes about her being “the Rigoberta Menchu of Santa Rosa.”

MARIA CANAS’ MESSAGE TO THE COMMUNITY:
“If we have an issue and nobody speaks up, the issue will go on forever. So we need to speak up and be united.”

¡Adiós y Gracias, Amigos! • Farewell and Thanks, Friends! Marisol Muñoz-Kiehne, PhD • doctoramarisolmunoz@gmail.com

Recientemente Santa Rosa y el mundo perdieron dos poderosos pilares.

En el mismo tren partieron hacia el más allá dos seres extraordinarios, especiales.

Por el pasillo hacia el gran misterio desfilaremos.

Ella, mujer Salvadoreña. Él, hombre Alemán.

Ella, artista y activista. Él, contratista y pianista.

Ella cocinaba para todos deliciosas pupusas. Él deleitaba a su familia con música de sus musas.

Ella, extrovertida, brillaba en la luz pública. Él, más reservado, era un caballero privado.

Las diferencias y las distinciones nos distancian.

En vida no se conocieron y sus acentos sonaban diferente, pero tenían bastante en común y ambos eran buena gente.

Ambos vivieron guerras terribles, y las sobrevivieron.

Ambos por necesidad emigraron, y al servicio de otros se dedicaron.

Ambos emprendieron un nuevo día, con esmero, con esfuerzo, con energía.

Ambos comenzaron el nuevo renglón con tesón, con pasión, con corazón.

Ambos ofrendaron su labor, con sudor, con valor, con honor, con amor.

Ambos entregaron su todo a su familia y comunidad.

Ambos superaron adversidades con valentía y dignidad.

Ambos sirvieron de ejemplares de dignidad y bondad.

Ambos nobles, ambos fuertes, ambos valientes, ambos resilientes.

Ambos íntegros, ambos incansables, ambos inspiradores, ambos inteligentes.

Retoños tenaces.

Quiebran la semilla, abren surcos en la tierra, se asoman entre las rocas, respondiendo al sol.

Ambos fueron y serán por muchos admirados, apreciados, amados.

Ambos por mucho tiempo estarán bien recordados.

Las carcajadas de ella, la música clásica de él...

Muchos aún los escuchamos. Muchos ya los extrañamos.

Muchos ahora penamos su partida. Por haber cruzado sus caminos yo me siento agradecida.

En nombre de muchos, digo "Amigos, misión cumplida."

Labrar el suelo, hacer, coser, y cocer, ganar el cielo.

Laborar, sudar, aportar nuestro algo, luego descansar.

Que descansen en paz y en poder, satisfechos.

Haremos honor a su memoria y a su vida.

Continuaremos.

Los caídos son arcos a la salida.

Vecinos todos, cercanos, hermanos.

Unamos manos.

Para más información e inspiración, escriba a la Doctora Marisol a doctoramarisolmunoz@gmail.com.

Santa Rosa and the world recently lost two powerful pillars.

Two extraordinary, special persons left on the same train for whatever lies on the other side of life's curtain.

Down the long hallway towards the great mystery we will all parade.

She, a Salvadoran woman. He, a German man.

She, an artist and activist. He, a contractor and pianist.

She cooked pupusas, enjoyed by one and all. He delighted his family from his home's music hall.

She shone in the streets' limelight. He was a private gentleman.

Differences and distinctions distance us.

They did not know each other and their accents sounded different, but they had a lot in common and they were both magnificent.

Both lived through terrible wars in their homelands, and survived them.

Both emigrated out of necessity, and dedicated themselves to service.

Both began a new life with effort, with energy.

Both started a new line with heart, with tenacity. Both offered their work with sweat, honor, wholeheartedly.

Both gave their selves to their family and community.

Both overcame adversity with courage and with dignity.

Both served as exemplars of kindness and integrity.

Both noble, both strong, both brave, both resilient.

Both upright, both tireless, both inspiring, both brilliant.

Tenacious seedlings.

Break seeds open, open a way through the soil, poke out through concrete cracks, responding to the sun's call.

Both were and will be admired, appreciated, loved by many. Both will be well remembered for a long, long time by many.

Her laughter, his classical music...

Many of us still hear them.

Many of us already miss them.

These days many grieve over their departure.

For having crossed their paths we feel deeply grateful.

On behalf of many, we say "Mission met in full."

To toil in the soil, to make or to bake, to serve, to delve in the soul.

To work 'til we sweat, to contribute our something, and rest in the end.

May they both rest proud, in peace, in power, satisfied.

May we honor their memory, may we honor their lives.

We will continue. The fallen become arches to a wise way out.

We are all neighbors, homo sapiens earthlings. Join hands, join forces.

Information & Inspiration: Write to Doctora Marisol at doctoramarisolmunoz@gmail.com.



Doctora Marisol



50% INGLÉS – 50% ESPAÑOL,
una revista comunitario producido 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.



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.

“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 empeco 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 ano 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 María 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 María didn't only bring the art of making pupusas from her native Saviar, 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 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 éramos nos conocimos German y yo, por que éramos vecinos. Y mi mamá 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 si la resiliencia. Llegando aquí busque a mi hermano, y mi esposo llego 3 meses despues. Mi mamá todavía me decía: yo no te quiero con él. Y yo le dije que él 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: María, platiquenos mas acerca de su derrame cerebral y esa época oscura de María: su vida y como sobresalio de esa enfermedad.

María: 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 depresión, 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.

María: 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, María 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, descubrí que estar escribiendo y pintando fue la mayor medicina. Y de ahí salio mi libro.**

La Voz: Y finalmente, como conseguimos su libro?

María: <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?

María: 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?

María: 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 María Trejo.

La Voz: María de los Angeles was involved?

María: Yes! but I was also involved in María's life as a child. She came from Mexico at the age of eleven, and we became family. After the death of Andy Lopez, María 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: María, how did you leave El Salvador?

María: 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?

María: 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!

María: hahahaha

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

María: 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!

María: 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.



¿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 coyajualki 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.
Maria's article by Ramon Meraz begins on page 8*

"Elk Grove Unified School District encourages collaboration from diverse perspectives."

"El Distrito Escolar Unificado de Elk Grove fomenta la colaboración desde diversas perspectivas."

GROW WITH US!

Elk Grove Unified School District

E G U S D

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/>

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.

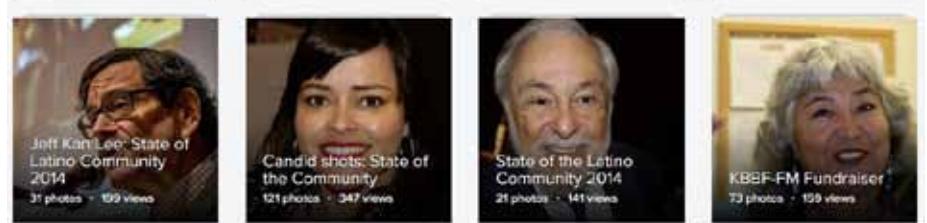
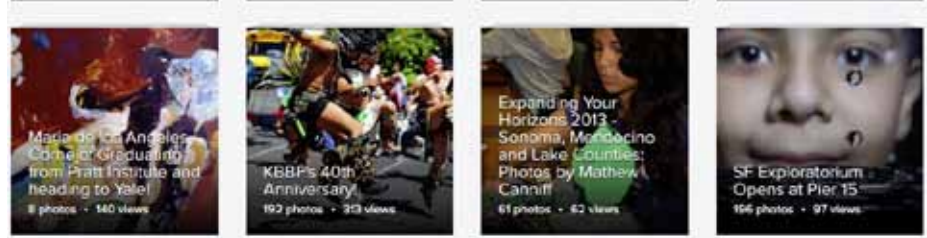
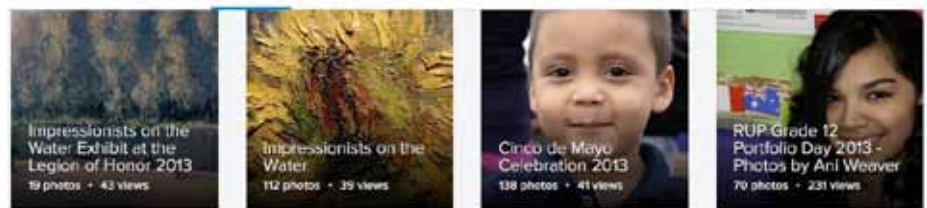
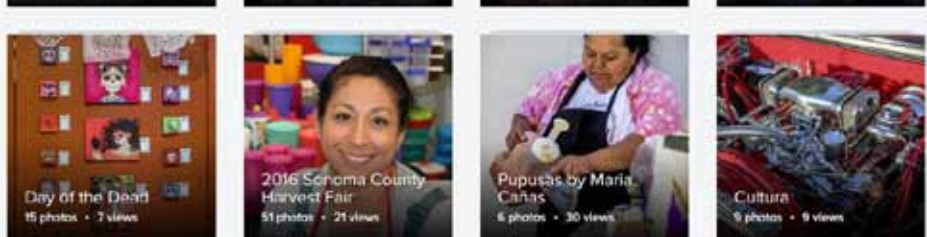
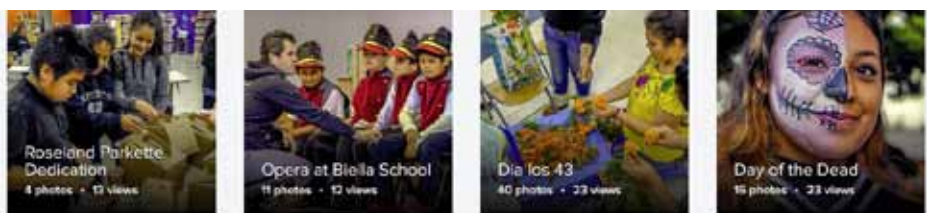
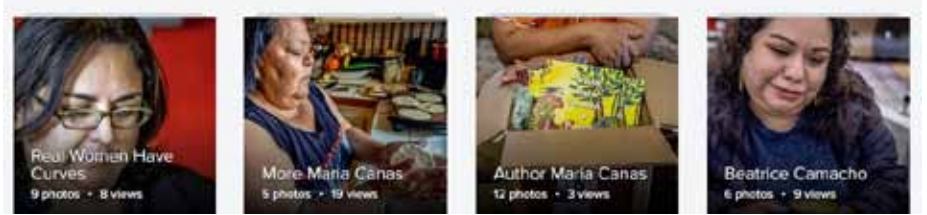
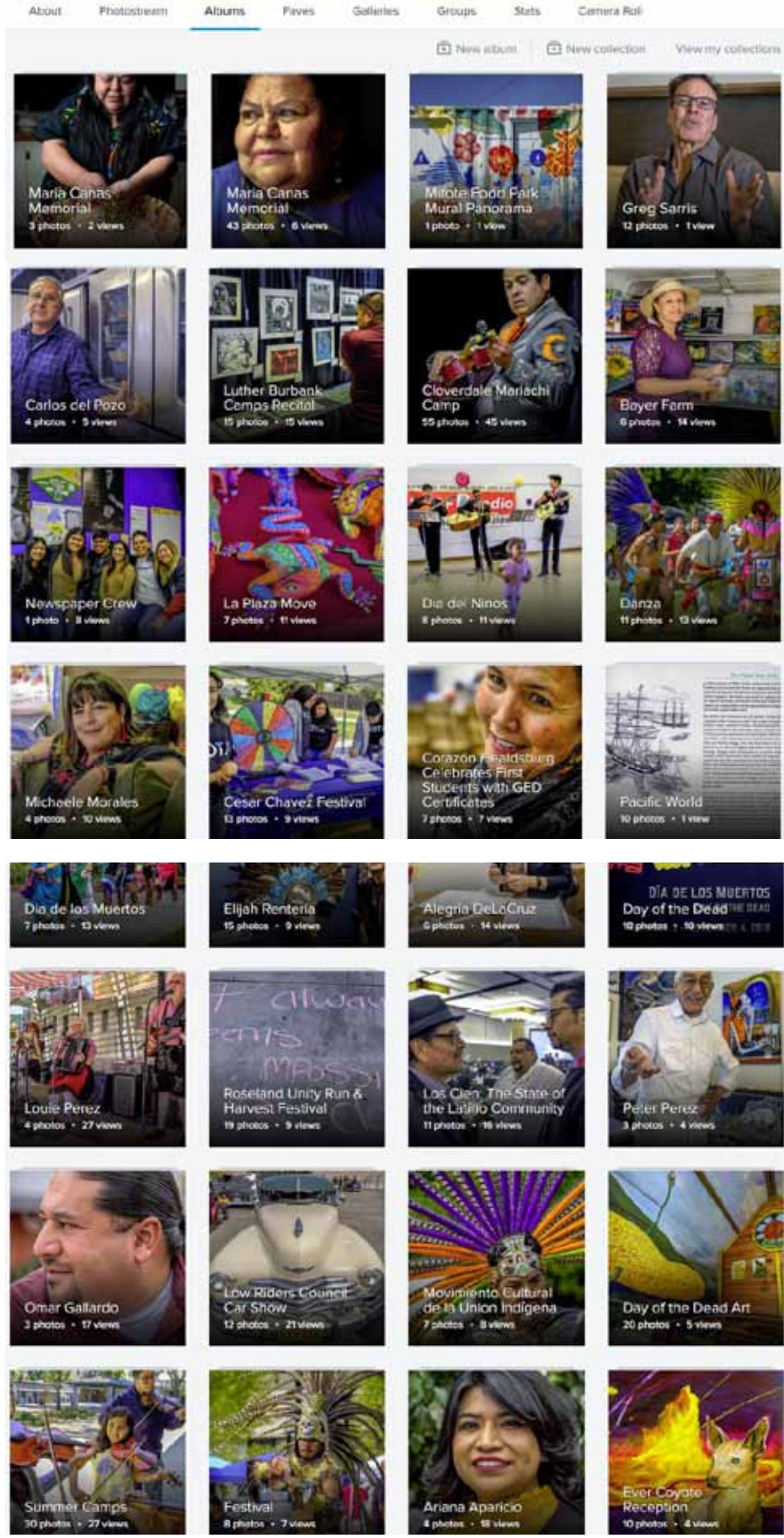
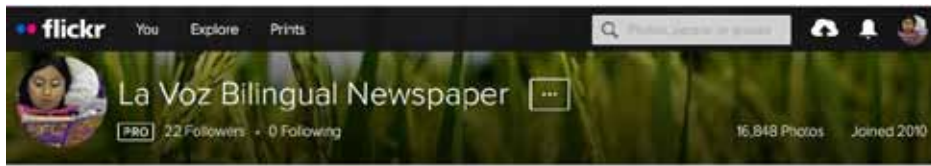
Pay travel fees with your phone!

For a limited time, free cards on your phone!

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

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **16,841** photos since March 2010 and received **1,042,978** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



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



Tell a friend! ¡Dile a un amigo!

Look - my new library card! ¡Quiero una!

New Cardholders Can Win a Sonoma County Parks Pass!

¡Los nuevos titulares de tarjetas pueden ganar un pase para los parques del condado de Sonoma!

September is Library Card Sign-Up Month
Septiembre es el mes para obtener tu tarjeta de la biblioteca





DOES YOUR BFF HAVE A LIBRARY CARD?

Library Card Sign-Up Month is in full swing, and the Sonoma County Library knows that the friends who read together, stick together. Plus, new cardholders can win a Sonoma County Regional Parks Pass!

Check in with your bestie and make sure they're ready for their next adventure with a Sonoma County Library card. They can sign up at any Sonoma County Library location.

<https://sonomalibrary.org/locations>

Already have a card but want to join the celebration? The American Library Association invites you to share a photo of yourself with your library card for a chance to win \$100! Post to Instagram or Twitter using the hashtag #GetLibraryCarded. Visit <https://www.ala.org/conferencesevents/celebrationweeks/card> for all the details.

¿TIENE SU MEJOR AMIGX UNA TARJETA DE LA BIBLIOTECA?

El mes de registro para tarjetas de la biblioteca está en pleno apogeo, y la Biblioteca del Condado de Sonoma sabe que los amigxs que leen juntos, se unen. Además, los nuevos miembros pueden ganar un pase para parques regionales del Condado de Sonoma.

Llame a su mejor amigx y asegúrese de que están listos para su próxima aventura con una tarjeta de la Biblioteca del Condado de Sonoma. Pueden registrarse en cualquier ubicación de la Biblioteca del Condado de Sonoma. <https://sonomalibrary.org/locations>

¿Ya tiene una tarjeta pero quiere unirse a la celebración? ¡La Asociación Americana de Bibliotecas lo invita a compartir una foto de usted mismo con su tarjeta de la biblioteca para tener la oportunidad de ganar \$100! Publica en Instagram o Twitter usando el hashtag #GetLibraryCarded. Haga clic <https://www.ala.org/conferencesevents/celebrationweeks/card> para todos los detalles.

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





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



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**



The library is your back-to-school resource

sonomalibrary.org/school

SONOMA COUNTY LIBRARY BIBLIOTECA

¡CELEBREMOS LA LIBERTAD DE LEER!

La Biblioteca del Condado de Sonoma celebró recientemente la Semana del Libro Prohibido (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>), un evento anual que reconoce la libertad de leer. Destacando el valor del acceso libre y abierto a la información, la celebración reúne a toda la comunidad del libro en apoyo de la libertad de buscar y expresar ideas, incluso aquellas que algunos consideran poco ortodoxas o impopulares.

En los últimos años se ha producido un aumento significativo de las prohibiciones de libros y de las impugnaciones en todo el país, especialmente en las bibliotecas escolares. La mayoría de los libros prohibidos eran para un público adolescente y estaban escritos por o sobre personas negras o LGBTQIA+. ¡"Gender Queer" es el libro número 1 más desafiado para el 2021 es de la autora de Santa Rosa Maia Kobabe! ¡Y está disponible en nuestra biblioteca! Como biblioteca pública, la Biblioteca del Condado de Sonoma ofrece una colección amplia y equilibrada que cubre muchos temas y una amplia gama de puntos de vista. En consonancia con nuestra **Declaración de Inclusividad**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) proporcionamos contenido por y sobre una amplia gama de personas, para reflejar auténticamente una variedad de ideas, información, historias y experiencias.

Apoyamos el derecho de las personas a decidir por sí mismas y por sus familias lo que pueden leer.

Gracias por ser miembro de la comunidad de la Biblioteca del Condado de Sonoma. Visítenos en línea en <https://sonomalibrary.org/> o en persona en una de nuestras sucursales en <https://sonomalibrary.org/locations>. Asegúrese de consultar las ofertas de trabajo en la Biblioteca del Condado de Sonoma en <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

¿Preguntas? Por favor llame a su sucursal de la biblioteca local o visite <https://sonomalibrary.org/contact-us> para enviarnos un mensaje.

CELEBRATE THE FREEDOM TO READ!

The Sonoma County Library recently celebrated Banned Books Week, (<https://sonomalibrary.org/blogs/news/celebrate-the-freedom-to-read>) an annual event recognizing the freedom to read. Highlighting the value of free and open access to information, the celebration brings together the entire book community in support of the freedom to seek and express ideas, even those some consider unorthodox or unpopular.

There has been a significant increase in book bans and challenges the last few years across the country, especially at school libraries. Most targeted books were for a teen audience and were by or about Black or LGBTQIA+ people. "Gender Queer" is the #1 most challenged book for 2021 is by Santa Rosa author Maia Kobabe! And it is available at our library! As a public library, Sonoma County Library provides a broad and balanced collection covering many subjects and a broad range of viewpoints. In alignment with our **Statement of Inclusivity**, (<https://sonomalibrary.org/about-us/library-commission-adopts-statement-of-inclusivity>) we provide content by and about a wide array of people, to authentically reflect a variety of ideas, information, stories, and experiences.

We support the rights of individuals to decide for themselves and for their families what they can read.

Thank you for being a member of the Sonoma County Library community. Visit us online at <https://sonomalibrary.org/> or in person at one of our branches at <https://sonomalibrary.org/locations>. Be sure to check out open jobs at Sonoma County Library at <https://www.calopps.org/sonoma-county-library>.

Questions? Please call your local library branch or visit <https://sonomalibrary.org/contact-us> to send us a message.

¿Has estado en Mitote Food Park? • Have you been to Mitote Food Park? • Por/by Ramon Fidel Meraz, La Voz

¿Has estado en Mitote Food Park? Si no lo has hecho, ¡te estás perdiendo algo!

El espacio dedicado a lo que ahora se conoce como Mitote Food Park, es un oasis de artes murales, tacos, nachos enchiladas y auténtica comida mexicana, música y bebidas. El parque está situado en el 665 Sebastopol Rd, en el estacionamiento de la antigua tienda de dólar y supermercado Albertsons, en el corazón de Roseland. Las trocas de comida ofrecen una variedad de platos regionales de Oaxaca, Yucatán, Michoacán y otros lugares. Hay mesas, sillas, sombra, árboles en maceta, e incluso espacios para bailar o actuar, todo ello rodeado por una valla y una caravana de trocas de comida muy bien alineadas en un semicírculo. Hay un bar completo y una zona para el vino, la cerveza y los cócteles que sirven. Hay baños y han sido recientemente decorados con coloridos murales embellecten el lugar. Los fines de semana tienen más trocas e incluso diversos vendedores de jabones y productos artesanales. Como las trocas no tienen las limitaciones del ladrillo y el mortero, el ahorro se pasa al consumidor. El término Mitote puede significar jaleo, ruido estridente, fiesta, voces escandalosas. Puede ser de una pelea o de una celebración, pero es animado y activo.

UNA VARIEDAD DE EXPERIENCIAS

Y eso es exactamente lo que tu encontrarás aquí. Un centro activo donde las familias pueden cenar juntas, aunque cada uno quiera algo diferente. Un lugar donde reunirse con amigos o socios comerciales o tener una bonita cita bajo las estrellas. Allí, los padres pueden alimentar a sus hijos a precios razonables, sin tener que cocinar o lavar los platos y luego tener tiempo para regresar a casa y ayudar a los niños con sus tareas. Es un lugar donde te encuentras con gente que hace tiempo que no ves o donde puedes hacer nuevos amigos. Prueba algo nuevo muy regional como tlayudas, molotes o quesadillas de cuitlacoche. ¿Vegetariano? No hay problema hay varias opciones como los tacos de hongos o las verduras asadas con mole. ¿Sin gluten? Prueba cualquier cosa de maíz. O una ensalada.

CORAZÓN DE ROSELAND

Pero hay otras razones para visitar Mitote. Mitote representa el corazón de la parte mayoritariamente latina de Santa Rosa que durante mucho tiempo ha sido descuidada. Mientras otras partes del cuadrante suroeste de la ciudad se incorporaban, Roseland se convertía en una isla. Como Roseland formaba parte del condado y no de la ciudad, durante mucho tiempo hubo diferentes reglamentos y expectativas. Había cosas buenas y malas que venían con esa situación de Isla. Las calles no se reparaban de la misma manera que las calles y paseos de la ciudad. Había diferentes requisitos en cuanto a cómo se regían las fachadas de las casas y las calles. Pero también había otros aspectos, como la posibilidad de camiones de comida y vendedores ambulantes. Cuando se anexionó Roseland, los camiones de comida y los vendedores ambulantes fueron admitidos.

¡INCLUIRÁ CASAS NUEVAS!

En el pasado, este centro comercial de buen tamaño ha albergado un mercado de zapatos, una bolera, gasolineras, tintorerías, un supermercado Albertson's, una tienda de dólares y mucho más.



The entrance to Mitote Food Park in Roseland is marked by this archway. The entrance to Mitote Food Park in Roseland is marked by this archway.



Octavio Diaz is the organizer of the food park. He and his brother, Pedro run several restaurants in Healdsburg, Windsor and Oakland. Octavio Diaz is the organizer of the food park. He and his brother, Pedro run several restaurants in Healdsburg, Windsor and Oakland.



Albert Lerma is the site manager for Mitote. Albert Lerma is the site manager for Mitote.

Have you been to Mitote Food Park? If you have not, you really are missing out!

The finished dedicated space for what is now known as Mitote Food Park, is an oasis of art murals, tacos, nachos enchiladas and more authentic Mexican Food, music, and beverages. The park is located at 665 Sebastopol Rd in the parking lot of the former Dollar Store and Albertsons supermarket. In the Heart of Roseland. The revolving food trucks provide an array of regional dishes from Oaxaca, The Yucatan, Michoacan and other places. There are tables chairs, shade, potted trees and even dancing or performing spaces all surrounded by a fence and a caravan of food trucks nicely lined up in a semi-circle. There is a full bar and an area for the wine beer and cocktails they serve. Bathrooms are provided and they have been recently decorated with colorful murals that tie the scene together. On weekends they have more trucks and even diverse vendors that sell soaps, wares and handmade goods. Because the trucks do not have the brick and mortar constrains, the savings are passed to the consumer. The term Mitote can mean a racket, raucous noise, party, scandalous voices. It can be from a fight or from a celebration, but it is lively and active.

A VARIETY OF EXPERIENCES

And that is exactly what you will find here. An active hub where families can dine together even if everyone wants something a little different. A spot where you can meet friends or business partners or have a nice date under the stars. There, parents can feed their children at reasonable prices, without cooking or washing dishes then have time to help kids with their homework. This is a place where you run into people you have not seen in a while or where you can make new friends. Try something new very regional like tlayudas, molotes or quesadillas de cuitlacoche. Vegan? No problem there are several options like mushroom tacos or roasted veggies with mole. Gluten free? Try anything corn. Or a salad.

HEART OF ROSELAND

But there are other reasons to visit Mitote. Mitote represents the heart of the mostly Latino part of Santa Rosa that long has been neglected. As other parts of the southwest quadrant of the city, were being incorporated, Roseland was becoming an Island. Because Roseland was part of the county and not the city, there were different regulations and expectations for a very long time. There were good and bad things that came with that Island situation. Streets were not repaired in the same manner as city streets and walkways. There were different requirements for how housefronts and street were governed. But also there were other aspects, like the possibility of food trucks and street vendors. When Roseland was annexed, food trucks and street vendors were grandfathered in.

WILL INCLUDE HOUSING!

In the past, this good sized shopping center has housed a shoe market, a bowling alley, gas stations, dry cleaners, an Albertson's

Pronto (quizás en diciembre) se iniciará la construcción de 75 viviendas de 1, 2 y 3 dormitorios en el lado oeste de la propiedad. Las celebraciones del Cinco de Mayo, que atraen a miles de personas, han tenido lugar aquí desde 2005. Y siempre se ha considerado el corazón del barrio de Roseland.

El sitio web del condado de Sonoma dice sobre Mitote

“Mitote Food Park ocupa una parte de una parcela de 7,5 acres propiedad del condado destinada al desarrollo maestro de Roseland Village. El proyecto “Tierra de Rosas” incluirá viviendas asequibles y a precio de mercado, un centro comunitario, una biblioteca, un mercado de alimentos y un parque de un acre con baños públicos, zonas de sombra, mesas de picnic y una zona de juegos. El parque proporcionará una zona común para la comida, las bebidas, los eventos artísticos culturales y los mercados de agricultores hasta que se complete el desarrollo de Roseland Village.

Mitote Food Park permanecerá abierto durante las obras. Además de la comida, un bar servirá bebidas alcohólicas y no alcohólicas. El Mitote Food Park también espera mostrar la vibrante comunidad artística cultural del condado de Sonoma”.

¡NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD!

Así que, por ahora, es una oportunidad que no debe perderse, y si lo visita durante un fin de semana por la noche también podrá experimentar la música y quizás alguna actuación de algún artista local.

Es probable que el propietario Octavio Díaz y Albert Lerma estén allí para recibirte personalmente.

Hay noches de bachata y un paseo en bicicleta los martes por la noche: Cada martes por la noche, alrededor de las 17:45, ciclistas de todas las formas y tamaños se reúnen en el parque Humboldt de Santa Rosa. Allí, el grupo inicia un paseo en grupo hasta la Plaza del Palacio de Justicia, para luego llegar a la Avenida Sebastopol y compartir una verdadera comida de Mitote. Este grupo sigue creciendo cada semana.

Así que, si aún no lo has visitado, no esperes mucho más, aprovecha nuestro clima otoñal para una cena al aire libre con una margarita, horchata o tu agua fresca favorita. Y unas cuantas canciones. Camina, Uber, conduce o anda en bicicleta a Mitote para una gran y divertida experiencia gastronómica, pero también para experimentar Roseland y apoyar a nuestra comunidad latina allí. Te alegrarás de haberlo hecho.



Christopher Aaron Mckee is the Roseland artist tasked with decorating the restrooms. Christopher Aaron Mckee is the Roseland artist tasked with decorating the restrooms. He is working with volunteer Camille Escovedo. He is working with volunteer Camille Escovedo.



Arvo Makaryan (top) and Camille Escovedo work on the restroom painting. Arnold Makaryan (top) and Camille Escovedo work on the restroom painting. Live music and dancing on Sunday evenings. Live music and dancing on Sunday evenings.

supermarket, a dollar store and more. Soon, December perhaps, construction of seventy-five housing units: one, two and three bedrooms, will start on the west side of the property. Cinco de Mayo Celebrations attracting thousands of people have been taking place here since 2005. And always it has been considered the heart of the Roseland neighborhood.

The Sonoma County Website says about Mitote:

“Mitote Food Park takes up a portion of a 7.5-acre county-owned parcel targeted for the Roseland Village master development. The “Tierra de Rosas” project eventually will include both affordable and market-rate housing, a community center, a library, a food market and a one-acre park with public restrooms, shaded areas, picnic tables, and a gaming area. The park will provide a communal area for food, drinks, cultural arts events and farmers’ markets until the Roseland Village development is completed.

Mitote Food Park will remain open during the construction. In addition to the food, a bar will serve alcoholic and non-alcoholic beverages. The Mitote Food Park also hopes to showcase Sonoma County’s vibrant cultural arts community.”

DON'T MISS THIS OPPORTUNITY!

So for now, this is an opportunity that you should not miss, and if you visit during a weekend in the evening you will also experience music and maybe some performance from a local artist.

Proprietor Octavio Diaz and Albert Lerma are likely to be there to welcome you personally.

There are bachata nights and a Tuesday night bike ride: Each Tuesday night around 5:45 p.m. bicycle riders of all shapes and sizes gather at Santa Rosa’s Humboldt Park. There, the group begins a group ride to Courthouse Square, then arriving at Sebastopol Avenue to share a true Mitote meal. This group keeps getting bigger every week.

So, if you have not yet visited, don’t wait much longer, take advantage of our fall weather for a dinner al fresco with a margarita, horchata or your favorite agua fresca. And a few songs. Walk, Uber, drive or bike to Mitote for a great and fun dining experience, but also to experience Roseland and support our latino community there. You will be glad you did!



EL TIPO DE PASEO QUE MÁS LES GUSTA A LOS PERROS QUE MÁS LES GUSTA VIENE DE LA PÁGINA 3

cucharadita de azúcar en un millón de galones de agua, o el valor de dos piscinas olímpicas.

Otro científico especializado en perros comparó su capacidad con la de percibir el olor de una manzana podrida en dos millones de barriles”.

Como señala la entrenadora profesional certificada de perros Victoria Schade en un artículo para PetMD:

“Los perros no sólo tienen cientos de millones de receptores olfativos frente a nuestros seis millones, sino que también dedican aproximadamente 40 veces más volumen cerebral a descodificar los olores que nosotros.

Esto significa que los perros son capaces de entender el olor de una forma que a nosotros nos resulta difícil de comprender. El sentido del olfato de un perro puede compararse vagamente con la vista humana.

Los perros huelen para obtener el contexto de su entorno, que incluye la firma única de otros seres que han recorrido esa ruta antes que ellos, así como elementos que son abstractos, como el paso del tiempo o los cambios meteorológicos pendientes”.

POR QUÉ ES CRUCIAL QUE LOS PERROS HAGAN “SNIFFARIS” CON REGULARIDAD

Como he comentado antes, intente imaginar que va a dar un paseo pero que no es capaz de percibir las vistas y los sonidos del camino. Podemos suponer que esta es la sensación que tiene su perro cuando lo arrastra en su paseo, apurando los olores intrigantes. Los perros exploran el mundo con su nariz y utilizan los olores para pintar una imagen vívida que los humanos no pueden ver.

Cuando pasas por delante de un árbol, tu perro puede olerlo, junto con los pájaros e insectos que hay en él e incluso la dirección en la que se mueven. Los perros también tienen un vomeronasal órgano que les permite oler cosas que no se ven, es decir, las hormonas que liberan los animales. Esto no sólo les ayuda a atraer a sus parejas y a distinguir a los amigos de los enemigos, sino que también les permite conocer los estados emocionales y la salud física de los humanos.

Horowitz, que también es autor de *Being a Dog: Following the Dog Into a World of Smell*, explica en su vídeo TED-Ed *How Dogs Smell*, que su perro puede incluso oler acontecimientos que han ocurrido en el pasado o los que ocurrirán en el futuro:

“Lo más sorprendente de la nariz de tu perro es que puede atravesar el tiempo. El pasado aparece en las huellas dejadas por los transeúntes y por el calor de

un coche recién aparcado, o el residuo de dónde has estado o qué has hecho recientemente.

Los puntos de referencia, como las bocas de incendio y los árboles, son tabloneros de anuncios aromáticos que transmiten mensajes sobre quién ha pasado por allí, qué ha comido y cómo se siente. Y el futuro está en la brisa, alertándoles de que algo o alguien se acerca mucho antes de que lo vean”.

El doctor Marc Bekoff, especialista en comportamiento animal, cree que existe la posibilidad de privación sensorial y estrés en los perros a los que no se les permite oler adecuadamente:

“Ser ciego al olor puede ser aversivo para los perros. Mi recomendación es dejar que los perros olfateen; no hay que secuestrar una de sus conexiones vitales con el mundo. Dejemos que olfateen a gusto cuando estén atados con una correa, o cuando paseen y salgan con amigos y otras personas y corran libremente.

Como se ha mencionado, no permitir que los perros ejerciten su nariz y otros sentidos podría ser una forma de privación sensorial que les roba la información que necesitan para averiguar lo que ocurre en su mundo. Ser ciego al olfato puede ser, en efecto, estresante para los perros, porque necesitan olores y otra información para evaluar lo que ocurre a su alrededor.”

ENSEÑE A SU PERRO QUÉ SALIDAS SON PARA OLFATEAR

Si se pregunta cómo va a terminar un paseo o una caminata si su compañero peludo se detiene a olfatear cada pocos metros, recuerde que no todas las salidas tienen que ser un paseo de olores. Está bien llevar a tu perro a un paseo rápido para que haga sus necesidades o a una caminata más larga en la que tú marques el ritmo, siempre y cuando le des muchas oportunidades de satisfacer su olfato.

Le recomiendo que divida su tiempo al aire libre entre el ejercicio aeróbico intencionado y los paseos de estimulación sensorial (sniffaris), ya que tienen propósitos diferentes. Correr, nadar y recuperar a diario de forma rigurosa es necesario para mantener el tono muscular y la salud de los tendones y ligamentos durante toda la vida del perro.

El ejercicio aeróbico se define como el hecho de que el ritmo cardíaco del perro se eleve constantemente por encima de lo normal durante un mínimo de 20 minutos (esto significa que no hay que detenerse a oler las rosas, ni nada por el estilo).

La doctora Karen B. London, especialista en comportamiento animal y entrenadora profesional certificada, sugiere utilizar diferentes tipos de correas o arneses para indicar a su perro el tipo de excursión que va a realizar, reservando un arnés especial sólo para los momentos en los que piense dejarle guiar la exploración.

Durante el sniffari, mantenga la correa suelta y déjele vagar libremente. Deje que olfatee todo lo que desee, para que se sacie del entorno de múltiples capas que le rodea.



THE TYPE OF WALK DOGS LOVE MOST CONTINUED FROM PAGE 3

This explains why a dog's sense of smell is anywhere from 10,000 to 100,000 times more acute than your own, and also why the canine nose can be described as nothing short of amazing. According to NOVA:

“... in her book *Inside of a Dog*, Alexandra Horowitz, a dog-cognition researcher at Barnard College, writes that while we might notice if our coffee has had a teaspoon of sugar added to it, a dog could detect a teaspoon of sugar in a million gallons of water, or two Olympic-sized pools worth.

Another dog scientist likened their ability to catching a whiff of one rotten apple in two million barrels.”

As certified professional dog trainer Victoria Schade notes in an article for PetMD:

“Not only do dogs have hundreds of millions of scent receptors as compared our six million, but they also devote approximately 40 times more brain volume to decoding smells than we do.

This means that dogs are able to understand scent in a way that's difficult for us to comprehend. A dog's sense of smell can be loosely compared to human sight.

Dogs smell to gain context of their environment, which includes the unique signature of other beings that have traveled that route before them, as well as elements that are abstract, like the passage of time or pending weather changes.”

WHY IT'S CRUCIAL THAT DOGS GO ON REGULAR 'SNIFFARIS'

As I touched on earlier, try to imagine going for a stroll but not being able to take in the sights and sounds along the way. We can assume this is the feeling your dog has when you're pulling him along on your walk, rushing him past intriguing scents. Dogs explore the world with their noses, using scents to paint a vivid picture that humans cannot see.

When you walk by a tree, your dog can smell it — along with the birds and insects in it and even which direction they're moving in. Dogs also have a vomeronasal organ that allows them to smell things that can't be seen, namely hormones that animals release. This not only helps them attract mates and distinguish friends from foes, but also gives them insights into human emotional states and physical health.

Horowitz, who is also the author of *Being a Dog: Following the Dog Into a World of Smell*, explains in her TED-Ed video *How Dogs Smell*, that your dog can even smell events that have happened in the past or those that will occur in the future:

“The most amazing thing about your dog's nose is that it can traverse time. The past appears in tracks left by passersby and by the warmth of a recently parked car, or the residue of where you've been or what you've done recently.

Landmarks like fire hydrants and trees are aromatic bulletin boards carrying messages of who's been by, what they've been eating and how they're feeling. And the future is in the breeze, alerting them to something or someone approaching long before you see them.”

Animal behaviorist Marc Bekoff, Ph.D. believes there is potential for sensory deprivation and stress in dogs who aren't allowed adequate sniffing opportunities:

“Being smell-blind can be aversive to dogs. My recommendation is to let dogs sniff; let's not hijack one of their vital connections to the world. Let them sniff to their nose's content when they're tethered on a leash, or when they're walking and hanging out with friends and others and running freely.

As mentioned, not allowing dogs to

exercise their nose and other senses could be a form of sensory deprivation that robs them of information they need to figure out what's happening in their world. Being smell-blind can indeed be stressful to dogs because they need odors and other information to assess what's happening around them.”

TEACH YOUR DOG WHICH OUTINGS ARE FOR SNIFFING

If you're wondering how you'll ever finish a jog or hike with your furry companion stopping to sniff every few feet, remember that not every outing has to be a scent walk. It's fine to take your dog on a quick stroll to relieve herself or a longer hike during which you set the pace, as long as you also give her plenty of opportunities to satisfy her sniffer.

I recommend dividing your outdoor time between intentional aerobic exercise and sensory stimulating walks (sniffaris), as they serve different purposes. Daily rigorous running, swimming, and retrieving is necessary to maintain muscle tone and tendon and ligament health throughout a dog's life.

Aerobic exercise is defined as having your dog's heart rate consistently elevated above normal for a minimum of 20 minutes (this means no stopping to smell the roses, or anything else for that matter!).

Karen B. London, Ph.D., a certified applied animal behaviorist and certified professional dog trainer suggests using different types of leashes or harnesses to signal to your dog which type of outing you'll be going on, reserving a special harness only for the times you plan to let her lead the exploring. During the sniffari, keep the leash loose and let her wander freely. Let her sniff whatever she desires, getting her fill of the multi-layered environment all around her.

BECOME A PET VOLUNTEER

**Don't have any pets of your own?
Can't have pets in your home?**

Consider volunteering at your local animal shelter. Those displaced pets need socialization as well. At the Animal Care Services Shelter, there is a volunteer program to take part in. They offer opportunities to play with and socialize cats of all ages. They also have dog walking crews that work with the pets to help them be positive and pleasant animals that anyone would be happy to adopt. It is a great way to volunteer, the rewards you reap are just as valuable as the service you give to the animals. Win-win for all.

PLACES TO VOLUNTEER!

Humane Society of Sonoma County,
5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407
(707) 542-0882

Healdsburg Center for Animals,
14242 Bacchus Landing Way Healdsburg
95448, (707) 431-3386

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

Marin County: visit marinhumanesociety.org
and click on “Help the Animals”
Marin Humane Society,
171 Bel Marin Keys Blvd,
Novato, CA 94949 (415) 883-4621



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

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

HumaneSocietySoCo.org/CVC



ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO LOW-COST SPAY & NEUTER

spayneuter@humanesocietysoco.org

www.HumaneSocietySoCo.org

5345 Hwy 12 W, Santa Rosa, 707.542.0882

555 Westside Rd, Healdsburg, 707.431.3386

YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

- Mosquito Control:** Residents that are experiencing a mosquito problem may request service.
- Mosquitofish:** Free delivery for permanent ponds or water features.
- Yellowjackets:** Treatment of in-ground nests.
- Rodent Advice and Inspections:** Residents may call for rodent advice or to schedule an inspection



District programs and services are supported by property taxes and benefit assessments and are provided at no additional charge to all residents of Marin and Sonoma counties.



Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
707-285-2200 • msmosquito.org

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

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 de los 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, info@napahumane.org 707-255-8118

Marin County: visite marinhumanesociety.org and click on "Help the Animals"

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

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

Los residentes de los condados de Marin y Sonoma pueden llamarnos para:

- Control de mosquitos:** Los residentes que están experimentando un problema de mosquitos pueden solicitar el servicio.
- Mosquitofish:** Entrega gratuita para estanques permanentes o elementos de agua.
- Avispas:** Tratamiento de nidos en el suelo.
- Asesoramiento e inspecciones de roedores:** Los residentes pueden llamar para pedir consejo sobre roedores o para programar una inspección

Los programas y servicios del distrito se financian con los impuestos sobre la propiedad y los impuestos sobre la propiedad y las evaluaciones de beneficios y se proporcionan sin cargo adicional a todos los residentes de los condados de Marin y Sonoma

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200 msmosquito.org
[facebook.com/MSMVCD](https://www.facebook.com/MSMVCD)
twitter.com/MSMVCD



SF Museum of Modern Art Exhibition: Diego Rivera's America, until January 2, 2023

Familiares amigos y conocidos:

Hablemos un poco acerca de quién fue Diego Rivera nacido el 8 de diciembre de 1886 en la Ciudad de México al 24 de noviembre de 1957.

Fue famoso entre otras cosas por plasmar obras de alto contenido político y social en edificios públicos, por mencionar algunos en el centro histórico de la Ciudad de México, escuela nacional de agricultura de Chapingo, y otros lugares como, Argentina San Francisco, Detroit y Nueva York.

AMÉRICA DE DIEGO RIVERA SFMOMA

Personalmente me hizo revivir esos laberintos de las películas antiguas dando recorridos por sus obras cómo cuadros, dibujos, pinturas y murales.

Además de contar con tres salas donde se proyectan los murales ambientados con música, claro ejemplo es el mural llamado

“Alegoría de California” proyectado con música, ya que aún existe y está ubicado en la bolsa pero es un lugar privado y de muy difícil acceso. Que mejor que tener la oportunidad de disfrutarlo en esta exposición, contando también con dos murales de más México presentados de la misma manera.

ARTE NUNCA VISTO POR EL PÚBLICO

Esta exposición es la más amplia y la más grande y por supuesto la más importante de la obra de Diego Rivera en San Francisco desde 1940; es un artista mundialmente reconocido y admirado, pero poco presente en los museos de San Francisco, ahora en esta exposición tenemos acceso a obras de México, España, Argentina, Londres entre otros juntos por primera vez y dándote la oportunidad de conocer a fondo las obras de Diego Rivera con un número oscilando alrededor de 150, muchas de ellas nunca antes vistas excepto en colecciones privadas.

OBRAS DE FRIDA KHALO

Esta es la oportunidad de estar horas frente a una obra teniendo una relación directa con el artista que ya falleció, es una experiencia única y un privilegio, también cuentan en el mismo lugar con tres obras de Frida Kahlo.

POLÍTICA, RESISTENCIA Y DEFENSA

Diego Rivera dominó e influyó el muralismo hasta en la actualidad en todo el mundo con gran impacto y con sus banderas (política, resistencia y sobretodo defendiendo las culturas indígenas y mestizas).

Cabe recalcar que varias de las obras son tan complejas que algunas de ellas cuentan con células explicando en nuestro idioma {Español}.

HORARIO

El SFMOMA demuestra una declaración de la importancia de la cultura mexicana y sobre todo del arte de Diego Rivera a nivel mundial y universal, dando más acceso a la comunidad menos afortunada otorgando la oportunidad de entrar completamente gratis los primeros jueves de cada mes hasta el día 2 de enero del 2023.

La esencia de México, la cultura indígena mestiza, la comida, la artesanía, la pasión y sobre todo el ARTE, todo esto reunido en un solo lugar el SFMOMA, ubicado en 151 3rd Street, San Francisco, CA 94103. Agradecimiento especial al curador James por su tiempo dedicado, y la pasión con la cual se expresa al compartir toda esta información. 415.357.4000

No pierdas la oportunidad de vivir esta experiencia ahí nos veremos. Yo me voy a despedir no sin antes recordarles que yo fui soy y seré

Erick Longoria. (En facebook)

@elcand3l3ro (Instagram)

Por el momento

#NoDigoMas



Diego Rivera was born on December 8, 1886 in Mexico City to November 24, 1957. He was famous among other things, for painting works depicting political and social content in public buildings. A few we can mention include the historic center of Mexico City, the National School of Agriculture in Chapingo, and others located in cities around the world such as Argentina, San Francisco, Detroit and New York,

DIEGO RIVERA'S AMERICA SFMOMA

The exhibit feels like walking into a labyrinth, not unlike some old Mexican movie, when you walk around his works that include photos, drawings, paintings and murals.

The main work is showcased in three rooms where copies of the murals are projected into walls and set to music. One of the originals, “Allegory of California”, actually located in the NY Stock Market, but not open to the public. That is why this exhibit is so special.

MURALS

Two more “murals” are presented the same way. This exhibition is the largest, most extensive and perhaps, the most important exhibition of Diego Rivera's work in San Francisco since 1940.

ART NEVER SEEN BY THE PUBLIC

Some of the pieces have never been shown in San Francisco before, and now this 150 piece exhibition offers access to works that have been housed in Mexico, Spain, Argentina and London for decades. Also, they are being shown together for the first time, many of them never seen before, since they were kept in private collections.

WORKS BY FRIDA KHALO

This is a great opportunity to spend hours in front of a work of art having a direct relationship. Along with these very personal pieces from Rivera, the collection showcases three pieces from Frida Kahlo for your enjoyment.

POLITICS, RESISTANCE AND DEFENSE

Diego Rivera has dominated and influenced the muralism movement to this day. All over the world, with signature “flags” that depict politics, resistance and above all, defense of the indigenous and mestizo cultures.

It should be noted that some of the works are so complex that they have explanatory cells in Spanish.

SCHEDULE

Thanks to the generosity of their funders, SFMOMA offers regularly scheduled free days and free evenings, and guests 18 and younger always enjoy free admission to the museum. Including the first Thursday of every month until January 2, 2023.

The essence of Mexico, the indigenous mestizo culture, the food, the crafts, the passion and above all the ART, all gathered in one place at SFMOMA, located at 151 3rd Street, San Francisco, CA 94103. Special thanks to curator James for his dedicated time, and the passion with which he expresses himself in sharing all this information. 415.357.4000

Don't miss the opportunity to live this experience and I will see you there. I am going to say goodbye, but not before reminding you that I was, I am and I will be.

Erick Longoria (On facebook)

@elcand3l3ro (Instagram)

For the moment

#NoDigoMas



EL CONSERVADOR JAMES OLES

Nos gustaría ofrecer una mención especial al conservador James Oles por su tiempo dedicado, y la pasión con la que se expresa al compartir toda esta información.

“Rivera fue uno de los artistas más ambiciosos estéticamente, social y políticamente del siglo XX. Estaba profundamente preocupado por transformar la sociedad y dar forma a la identidad—la identidad mexicana, por supuesto, pero también la estadounidense, en el sentido más amplio del término. Debido a su creencia utópica en el poder del arte para cambiar el mundo, Rivera es un artista esencial para explorar de nuevo hoy, desde una perspectiva contemporánea.” — James Oles

Read the July/August 2021 issue of *La Voz* which features **Diego Rivera's Pan American Unity Mural**. Lea el número de julio/agosto de 2021 de *La Voz* en el que aparece el **Mural de la Unidad Panamericana de Diego Rivera**. Read e-mag: https://view.publitas.com/la-voz-bilingual-newspaper/july-august_2021/page/1. Read PDF: https://www.lavoz.us.com/July-August_2021.pdf

CURATOR JAMES OLES We would love to offer special mention to curator James Oles for his dedicated time, and the passion with which he expresses himself in sharing all this information. *“Rivera was one of the most aesthetically, socially and politically ambitious artists of the 20th century. He was deeply concerned with transforming society and shaping identity—Mexican identity, of course, but also American identity, in the broadest sense of the term. Because of his utopian belief in the power of art to change the world, Rivera is an essential artist to explore anew today, from a contemporary perspective.”* — James Oles



Page 22

Diego Rivera, **Weaving**, 1936, oil and tempera on canvas, 26 x 42 in. (66 x 106.7 cm), Art Institute of Chicago, Gift of Josephine Wallace KixMiller in memory of her mother, Julie F. Miller, who purchased the painting from the artist at his studio in Mexico in 1936, 1998.529

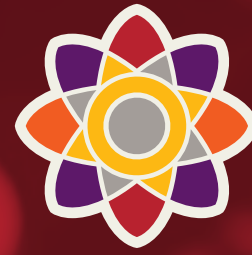
Diego Rivera, **La tortillera (The Tortilla Maker)**, 1926, oil on canvas, 42 3/16 x 35 3/16 in. (107.2 x 89.4 cm) University of California, San Francisco School of Medicine Dean's Office at Zuckerberg San Francisco General Hospital and Trauma Center

Diego Rivera, **Flower Seller**, 1926, oil on canvas, 35 1/4 x 43 1/4 in. (89.5 x 109.9 cm), Honolulu Museum of Art, Gift of Mr and Mrs. Philip E. Spalding, 1932, 41.5

Page 23

Diego Rivera, **Woman with Calla Lilies**, 1945, oil on Masonite, 47 5/8 x 47 1/2 in. (121 x 120.7 cm), Private Collection, U.S.A., courtesy Galeria Interart

Página 1 / Front page: Diego Rivera, **The Flower Carrier**, 1935, oil and tempera on Masonite, 48 in. x 47 3/4 in. (121.92 cm x 121.29 cm) San Francisco Museum of Modern Art, Albert M. Bender Collection, gift of Albert M. Bender in memory of Caroline Walter, 35.4516



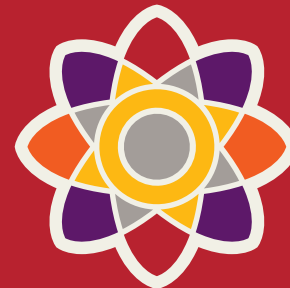
¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

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
- Reembolso De Colegiaturas
- Programa De Ciudadanía Para Residentes
- Bonificación Anual Por Servicio Al Cliente De Hasta \$4,000
- ¡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



Marin Elections Dept/Fall 2022

Marin Votes! November 8, 2022

Lynda Roberts, Registrar of Voters

Toll-free (833) 644-2061 • MarinVotes.org

Voter's Choice Act in Marin

The Voter's Choice Act (VCA) is a law that allows counties to offer voters more choices for how, when, and where they vote. Under the VCA, all active registered voters are automatically mailed a ballot, early voting is expanded for more days, and voters may vote in-person at any regional vote center. Marin County first implemented the Voter's Choice Act during the June 7, 2022 primary election.

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. Questions? Call The Marin County Elections Department

Mark Your Calendar...

- Sept. 29: Voter Information Guide mailing begins
- Oct. 10: Vote by Mail Ballot mailing begins
- Oct. 11: Ballot Drop Boxes open
- Oct. 24: Deadline to register to vote
- Oct. 29: Several vote centers open (through Nov. 8)
- Nov. 5: ALL vote centers open (through Nov. 8)
- Nov. 8: Election Day! Vote Centers close at 8 p.m.
- Nov. 15: Deadline for officials to receive ballots by mail (had to be postmarked on or before Nov. 8)

Not sure you're Registered to Vote?

Check your status at: RegisterToVote.ca.gov

Moved? Register or update your address at: RegisterToVote.ca.gov

The deadline to register to vote is October 24. After that, call the Elections Department at (415) 473-6456, toll-free (833) 644-2061, or 711 (CA Relay Service) for options.



Goodwill
Redwood Empire

Now Hiring: Employment Services Specialist with focus on assisting persons with significant barriers to employment to successfully find and retain a job. Salary: \$23-\$25/hr.

Goodwill ~ Redwood Empire, a nonprofit organization providing workforce development services/programs in the Redwood Empire. Mission: change lives/strengthen communities through dignity and power of work, by serving individuals with barriers to employment.

What You Will Do

- Provide pre-placement services to clients including information on resume development, application completion, networking, as well as other successful job seeking techniques.
- Provide direct employment services, as contacting employers to market employment services, programs, and clients with the objective of identifying suitable job openings.
- Provide post-placement services to the client, as needed to maximize job retention including consultation with employee.
- Maintain all caseload paperwork per program procedures and CARF standards.
- Represent the agency in a professional manner at all times.

Our mission: Changing lives and strengthening communities thru dignity and power of work.

651 Yolanda Avenue Santa Rosa, CA 95404
Tel: 707-523-0550 www.gire.org

Full time: M-F, occasional weekends/evenings

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.

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:

Anahi Malfavon Castaneda Program Manager
Goodwill ~ Redwood Empire
acastaneda@gire.org Tel: 707-523-0550

Servicios de comedor de Cal Maritime ¡Estamos contratando en Vallejo!

No se necesita experiencia
Horarios flexibles
Comidas gratis por turno

Puestos vacantes:

- Trabajador del Servicio de Alimentos
- Ayudante de preparación de alimentos
 - Trabajador principal de alimentos
 - Trabajador de almacén
- Trabajador de servicios públicos
 - Empleado de lavandería
- Empleado de oficina de la unidad

Presente su solicitud en línea hoy mismo.

bit.ly/imhired



WE'RE HIRING
IN VALLEJO

No experience needed



apply online today!
bit.ly/imhired



Cal Maritime Dining Services We're hiring in Vallejo!

No experience needed
Flexible schedules
Free shift meals

Open positions:

- Food Service Worker
- Food Prep Helper
- Lead Food Worker
 - Stock Worker
 - Utility Worker
 - Dishworker
- Unit Clerical Worker

Apply online today!

bit.ly/imhired

PUEDA OBTENER UN PERMISO DE TRABAJO

VIENE DE LA PÁGINA 15

menos 10 años antes de haber sido puesto en proceso de deportación, entre otros requisitos, puede solicitar un permiso de trabajo. Este es un permiso temporal que continúa mientras dure el proceso de deportación.

Solicitud de asilo pendiente: Antes del cambio de la Administración Trump en 2020, un solicitante de asilo podía solicitar un permiso de trabajo después de que la solicitud estuviera pendiente durante solo 150 días. Desde agosto de 2020, un inmigrante que tiene una solicitud de asilo pendiente durante 365 días o más es elegible para un permiso de trabajo.

Solicitud de visa U o de residencia pendiente: Durante el proceso de solicitud de visa U (para víctimas de delitos en los EEUU) o el proceso de la residencia a través de una petición familiar o laboral, el inmigrante puede obtener un permiso de trabajo mientras la solicitud está pendiente. Para las visas U, el proceso actualmente toma aproximadamente 5 años y el permiso de trabajo sería vigente para la mayoría de ese tiempo de espera.

No es necesario que solicite un EAD si es un residente permanente legal. La tarjeta de la residencia (Formulario I-551, Tarjeta de Residente Permanente) es evidencia de su autorización de empleo.

FIVE COMMON WAYS TO OBTAIN A WORK PERMIT

CONTINUED FROM PAGE 4

CANCELLATION OF REMOVAL

An Application Named "Cancellation of Removal" is Pending in While the Immigrant is in Deportation Proceedings – Persons who are in deportation proceedings in front of an immigration judge and who have a Legal Permanent Resident or US Citizen parent, spouse or child under 21 years of age and have resided in the US for at least 10 years prior to having been put into removal proceedings, among other requirements, can apply for a work permit. This is a temporary permit that continues for the duration of the removal proceedings.

Asylum Application Pending – Prior to the Trump Administration change in 2020, an applicant for asylum could apply for a work permit after the application was pending for only 150 days. Since August 2020, an immigrant who has an application for asylum pending for 365 days or more is eligible for a work permit.

U Visa or Green Card Application Pending – During the U visa application process (status for victims of crimes in the United States) or the green card process through a family or labor petition, the immigrant can obtain a work permit while the application is pending. For U visas, the process is currently taking approximately 5 years and the work permit would be valid for a majority of that time.

You do not need to apply for an EAD if you are a lawful permanent resident. Your Green Card (Form I-551, Permanent Resident Card) is evidence of your employment authorization.



Departamento de Elecciones de Marin/octubre de 2022

Marin vota! 8 de noviembre de 2022

Lynda Roberts, registradora de votantes

Línea gratis (833) 644-2061 • MarinVotes.org

La Ley de elección del votante en Marin

La Ley de elección del votante (Voter's Choice Act en inglés y conocido por sus siglas VCA) es una ley que permite a los condados ofrecer a los votantes más opciones sobre cómo, cuándo y dónde votar. En virtud de la VCA, a todos los votantes registrados activos se les envía automáticamente una boleta por correo; la votación temprana se extiende durante más días y los votantes pueden votar en persona en cualquier centro de votación regional. El condado de Marin implementó la Ley de elección del votante por primera vez durante la elección primaria del 7 de junio de 2022.

¿Cómo funciona?

A todos los votantes registrados activos se les envía automáticamente una boleta por correo y tienen TRES maneras de devolverla: (¡No se necesita un sello!)

- por correo
- en una urna 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 en el condado de Marin. A los colegios electorales de barrio asignados los reemplazan los centros de votación regionales, que se abren al menos tres días antes del día de la elección con MÁS servicios:

- registrarse para votar y votar el mismo día
- reemplazar una boleta perdida o dañada
- votación temprana (¡votar antes del día de la elección!)
- votar con una máquina de votación accesible
- pedir ayuda

Vote sin problemas. Vote de forma segura. Vote por correo.



¡Es fácil! ¡Votar por correo le ahorra tiempo, es seguro y es gratis! Hay muchas maneras de devolver una boleta de votación por correo:

- 1 **INDIQUE SU VOTO** en la boleta; séllela y métala en el sobre postal que vino con la boleta.
- 2 **FIRME** en la parte externa del sobre; ¡la boleta no se puede contar sin su firma!
- 3 **DEVUELVA** la boleta con su voto por correo (con matasellos del día de la elección o de antes de esa fecha) O llévela a cualquier centro de votación o urna oficial de votación.

Todos los votantes registrados activos reciben una boleta por correo.



Los votantes tienen más días y más formas para votar.



Para encontrar un centro de votación o una urna oficial de votación, consulte la Guía de información para el votante del condado o visite MarinVotes.org. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al Departamento de Elecciones (Elections Department) del condado de Marin.

Marque estas fechas en el calendario:

- 29 de sept.: comienza el envío por correo de la Guía de información para el votante.
- 10 de oct.: comienza el envío por correo de la boleta de votación por correo.
- 11 de oct.: se abren las urnas de votación.
- 24 de oct.: es la fecha límite para registrarse para votar.
- 29 de oct.: se abren varios centros de votación (hasta el 8 de nov.).
- 5 de nov.: se abren TODOS los centros de votación (hasta el 8 de nov.).
- 8 de nov.: ¡Día de la elección! Los centros de votación se cierran a las 08:00 p. m.
- 15 de nov.: es la fecha límite para que los miembros de la mesa electoral reciban las boletas por correo (debían llevar el invalidador de sellos del 8 de nov. O de antes de esa fecha).

¿No sabe si está registrado para votar?

Verifique su estado en: RegisterToVote.ca.gov

¿Se mudó? Regístrese o actualice su dirección en: RegisterToVote.ca.gov

La fecha límite para registrarse para votar es el 24 de octubre. Después de esa fecha, llame al Departamento de Elecciones al (415) 473-6456, a la línea gratis al (833) 644-2061 o al 711 (servicio de retransmisión de California) para ver las opciones.



Para noticias del distrito escolar SRCS, síguenos en nuestras redes sociales en @SRCSchools

Facebook • Twitter • Instagram
srcschools.org

ASISTENCIA ESCOLAR: Durante esta pandemia, entendemos que los estudiantes pueden tener más ausencias de lo habitual debido a enfermedades o cuarentena. Lo más importante es que los padres se mantengan en contacto con su escuela e informen por qué su hijo no asistirá a la escuela. Llame a su escuela o a nuestra oficina SAFE bilingüe al 707-890-3808 para obtener ayuda con los problemas de asistencia.

LA INSCRIPCIÓN ABIERTA PARA EL PRÓXIMO AÑO ESCOLAR: Si su hijo desea asistir a una escuela en nuestro distrito en 2023-24 que no es su escuela de residencia (según el lugar donde vive), debe presentar la solicitud en línea durante la Inscripción Abierta, del 1 de octubre al 15 de noviembre 15 de 2022. Obtenga más información en nuestro sitio web: srcschools.org/transfers

For SRCS news, find us @SRCSchools

Facebook • Twitter • Instagram
srcschools.org

ATTENDANCE: During this pandemic, we understand that students might have more absences than usual because of illness or quarantine. The most important thing is that parents keep in touch with their school, and tell them why their student is not at school. Call your school or our bilingual SAFE office at 707-890-3808 for help with attendance issues.

OPEN ENROLLMENT FOR NEXT SCHOOL YEAR: If your child wants to attend a school in our district in 2023-24 that is not your school of residence (based on where you live), you must apply online during Open Enrollment, Oct. 1 - Nov. 15, 2022. Learn more on our website: srcschools.org/transfers

We are sending good thoughts to all of our families! Take care!
SRCS District Office: 211 Ridgway Avenue, Santa Rosa 95401, (707) 890-3800

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 víctima de un crimen y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, División de Servicios de Víctimas

707-565-8250



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.



Es ilegal que los propietarios o los agentes inmobiliarios te nieguen la vivienda por motivos de origen étnico. La Ley de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de origen nacional. Si crees que han infringido tus derechos, haz una denuncia.

**Comunícate con: Fair Housing Advocates of Northern California
(415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / www.fairhousingnorcal.org**

Se habla español. Accesible a sillas de ruedas

Servicios en los condados de Marin, y Sonoma, y en las ciudades de Fairfield y Vallejo en Solano.

Nota: Este material se basa en trabajo apoyado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) bajo el contrato FPEI190035. Las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de HUD.

DIFFERENT NATIONAL ORIGINS SAME FAIR HOUSING RIGHTS

It is illegal for landlords and real estate agents to deny you housing opportunities because of your ethnicity. The Fair Housing Act prohibits housing discrimination based on national origin.

If you believe you may be a victim of housing discrimination, contact Fair Housing Advocates of Northern California: (415) 457-5025 / TDD: (800) 735-2922 / www.fairhousingnorcal.org.

Se habla español. Wheelchair accessible.

Serving Marin, Sonoma and some areas of Solano County.

Note: This material is based on work supported by the Department of Housing and Urban Development (HUD) under FHIP PEI Grant # FPEI190035.

Any opinion, findings, and conclusions or recommendations expressed in this material are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of HUD.

THE FAIR HOUSING ACT PROHIBITS DISCRIMINATION AGAINST THOSE WHO ARE DEAF OR HARD OF HEARING, FAMILIES WITH CHILDREN OR NATIONALITY

LA LEY DE VIVIENDA JUSTA PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS PERSONAS SORDAS O CON DIFICULTADES AUDITIVAS, LA NACIONALIDAD O SI TIENE NIÑOS

Los proveedores de vivienda no pueden discriminar contra personas que sean sordas o que tengan otras dificultades auditivas o del habla y que necesiten adaptaciones como el sistema de retransmisión TTY o un perro para sordos.

Housing providers may not discriminate against persons who are deaf or who have other hearing or speech disabilities and need accommodations such as TTY relay or a hearing dog. Or discriminate against families with children or based on national origin. Si tiene preguntas sobre la vivienda justa o sospecha discriminación, por favor llame a Fair Housing Advocates of Northern California. For answers to fair housing questions, or if you suspect discrimination, please contact Fair Housing Advocates of Northern California:

La Vivienda Justa es su derecho/Fair Housing is your Right! Llame a/Call "Fair Housing Advocates of Northern CA" al (415) 457-5025 para más información. TDD: 800-735-2922 Se habla español.



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



Para obtener más información sobre cómo vacunarse visite www.kp.org/covidvaccine.

For more information about getting vaccinated, visit www.kp.org/covidvaccine.



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, and on other **social media pages and groups.** More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

PERDUE IN PETALUMA, CA IS HIRING!!

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



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

APPLY TODAY!
WWW.PERDUECAREERS.COM



(707) 658-4170



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
(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.



Now Hiring Bilingual Therapists for In-Home Family Sessions in Spanish & English

\$25-\$35/hour + \$1,500 hiring bonus
 Paid Time Off + Health & Dental
 Flexible Schedule + Mileage Reimbursement



calparents.org/careers

CPI Child Parent Institute Now Hiring! *Clinical Supervisor, \$30-\$40/hr. + \$2,500 hiring bonus; Paid Time Off + Health/Dental, Flexible Schedule + Mileage Reimbursement. calparents.org/careers

Bilingual Therapists for Parent Support Services, In-Home Family Sessions in Spanish and English. \$25-\$35/Hr. + \$1500 hiring bonus; Paid Time Off + Health/Dental; Flexible Schedule + Mileage Reimbursement. MA degree req. Emily Dow-Williamson, LMFT, 707-585-6108, emilyv@calparents.org



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

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

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



Poemas para Pensar/Pondering Poems • Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



Doctora Marisol

ACTIVISTAS

Son pacifistas,
nobles y optimistas.
Son activistas.

Dudas, temores.
Estremeciéndose,
se zambulleron.

Se zambulleron
mas pronto emergieron,
titiritando.

Arriesgándose,
vida, todo a riesgo,
por sus principios.

Toman acciones,
virtuosos y valientes.
En pro, en contra.

Si bien con dudas,
hablan, escriben, andan,
ponen su alma.

Hacen lo suyo.
Con o sin valor, verdad.
Nosotros, ¿qué tal?

Se enfrentaron.
Diálogo y debate.
Paz, a la larga.

MEDIOLLENA

Dijo la media luna,
'No te preocupes,
es cuestión de tiempo.
No me falta nada'.

IMPERFECCIONES

Las imperfecciones,
siempre presente,
no piden permiso ni perdón.
Se lucen
humildes, dignas,
invitando imitación.

JORNALEROS

Se ganan con ganas
su pan, su pupusa, su tortilla.
Día a día.
Gota a gota, nota a nota.
Pollo a pollo, pizca a pizca.
Patio a patio, cuarto a cuarto,
baño a baño.
Daño a daño.
Beso a beso,
peso a peso.

ESTACIONES

Mientras tanto,
regamos las plantas,
disfrutando de las flores
cuando florecen,
y cuando se marchitan,
y cuando las hojas
toman su turno para tornarse
y hacernos sonreír.

Información e Inspiración:
Escriba a la **Doctora Marisol** a
doctoramarisolmunoz@gmail.com.

ACTIVISTS

They are pacifists,
conscientious objectors.
They are activists.

Unsure, worried, scared,
tense, quivering,
quavering.
They jump all at once.

They dive off the edge,
emerge on the other side,
shivering, smiling.

They take chances, risks,
willing to lose health, life, all
for their principles.

They're taking a stand,
it's a virtuous, valiant stance.
For this, against that.

In spite of fear, doubt,
they show up, stand up, speak up,
with integrity.

Others do this, that.
With or without truth, justice.
They do what they do.

They rise, face-off, talk,
push, pull, dialogue, debate.
Justice, finally.

HALF FULL

Half Moon told me,
'Do not worry,
it's a matter of time.
I am still whole.'

IMPERFECTIONS

Imperfections,
ever-present,
do not ask for permission
or forgiveness.
They show themselves,
humble, dignified,
inviting imitation.

LABORERS

They yearn, they earn
their bread, their pupusa,
their tortilla.
Day by day.
Note by note, drop by drop.
Yard by yard, grape by grape.
room by room, bed by bed,
toilet by toilet.
Peso by peso.

SEASONS

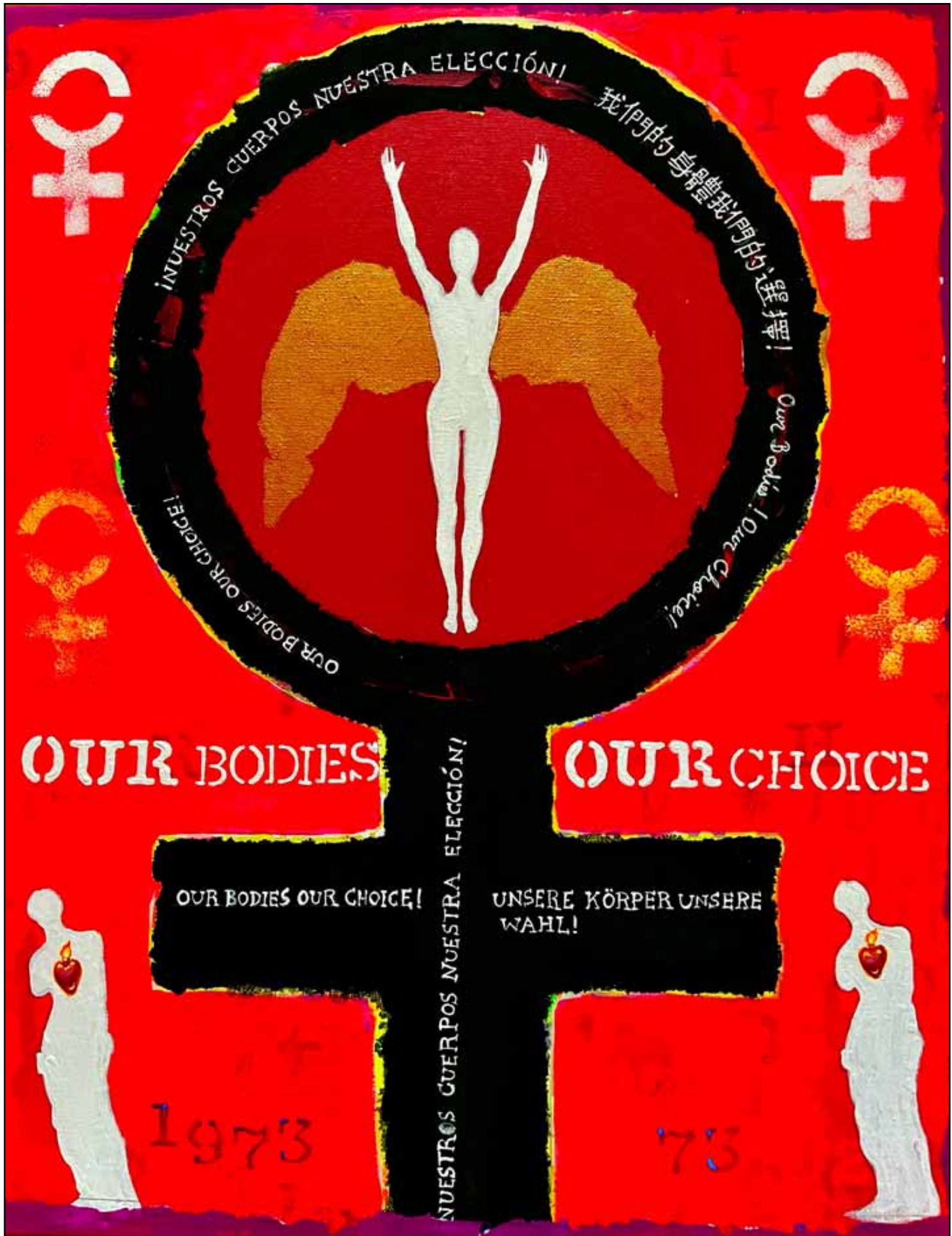
In the meantime,
and in the mean times,
we water the plants,
enjoying the flowers
when they bloom,
and when they fade,
and when it's the leaves' turn to turn
and make us smile.

Information & Inspiration:
Write to **Doctora Marisol**
at doctoramarisolmunoz@gmail.com.

Para Maria Canas: Mientras tanto, regamos las plantas, disfrutando de las flores cuando florecen, y cuando se marchitan, y cuando las hojas toman su turno para tornarse y hacernos sonreír.

To Maria Canas: In the meantime, and in the mean times, we water the plants, enjoying the flowers when they bloom, and when they fade, and when it's the leaves' turn to turn and make us smile.

— Foto de / Photo by **Jeff Kan Lee**



Recientemente he terminado esta pequeña pintura acrílica. 16"x20". El título del cuadro es **Nuestros cuerpos, Nuestra elección "Our Bodies Our Choice"**. Creé el arte después de estar molesto por la reciente sentencia del Tribunal Supremo sobre el derecho de la mujer a abortar. Opino que ningún organismo ni gobierno debe dictar si una mujer debe o no tener un hijo. ¡Debemos luchar por la justicia! La mujer no es un bien mueble.

I have recently finished this small acrylic painting. 16"x20". The painting title **"Our Bodies Our Choice"**. I created the art after being upset at the recent Supreme Court ruling concerning a woman's right to an abortion. I have the opinion that no body no government should dictate if a woman should or should not bear a child. We must fight for justice! Woman are not chattel!

— **Diego Marcial Rios** diegomarcialrios.com