

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

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

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

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



© 2022 • La Voz Bilingual Newspaper

BILINGUAL MAGAZINE



50% IN ENGLISH!

BILINGUAL
The Voice
MAGAZINE

¡50% EN ESPAÑOL!

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

¡Beatrice Camacho, Directora — UndocuFund!

Beatrice Camacho, la primera Directora de esta
Organización a partir de la página 8.

Beatrice Camacho, first Director of the
UndocuFund! Story begins on page 8.

Fotos de/Photos by Jeff Kan Lee, La Voz



DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

CASA is looking for bilingual volunteers for children.
If you can commit to spending 2 hours a week offering
advocacy, friendship and emotional support
to a child or young adult in foster care,
WE NEED YOU! Become a CASA Volunteer today!

**COURT APPOINTED SPECIAL ADVOCATE (CASA)
VOLUNTEER TRAINING:** The CASA of Sonoma County
program offers quarterly trainings to prepare our foster
child advocates for their advocacy role. Please call **707-
565-6375** or send us an email, **cocasa@sonomacasa.
org**, if you would like to sign up or would like more
information about attending the CASA Training.
Registration is required!

Spring 2022: April 14th from 9 am -1 pm
April 19th – 22nd from 9 am -1 pm

SE SOLICITAN VOLUNTARIOS
BILINGUES PARA NIÑOS!



Si crees que puedes prometer 2 hrs a la semana para
abogacía, amistad y apoyo emocional a un niño o joven
de un orfanato, TE NECESITAMOS!

Hazte voluntaria de CASA!

Contactanos al 707-565-6375 o más información en
sonomacasa.org/espanol

**CASA DEL CONDADO DE SONOMA BUSCA
CONSEJEROS VOLUNTARIOS BILINGUES PARA
NIÑOS DESATENDIDOS**

*Todos los días en el condado de Sonoma, muchos niños son
removidos de sus hogares debido a que han sido abusados,
descuidados o abandonados. Sin tener culpa alguna, estos
niños se han convertido en personas dependientes de la
Corte Juvenil y entran a un mundo donde en ocasiones el ya
sobrecargado sistema legal no puede escuchar sus voces.
Estos jovencitos necesitan un defensor de CASA para que les
proporcione apoyo consistente y personal durante algunos
meses, y en ocasiones años de procedimientos legales.*

También es muy frecuente que los niños se muden
de un lugar temporal a otro, sin nunca saber qué
es tener la comodidad de un hogar permanente. El
voluntario de CASA proporciona el contacto humano
que el joven necesita y la experiencia adulta y la
percepción que la corte necesita para tomar mejores
decisiones para ellos. El ser parte de CASA marca la
diferencia en la vida de estos jóvenes:

“Si no fuera por ustedes, la escuela sería aún más
difícil, no hubiera empezado la escuela con ropa nueva.
Si no fuera por ustedes, no hubiera tenido un excelente
último año en la escuela preparatoria y no tuviera mi
CASA. Si no fuera por ustedes, no sería yo. Gracias”.
Escrito por un joven de CASA.

Los oficiales de la Corte Juvenil han identificado 85
jóvenes más que necesitan apoyo y CASA apela a la
bondad de los residentes del condado de Sonoma para
que realicen un voluntariado. Si a usted le interesa y
dispone de alrededor de diez horas al mes, ser parte de

Vea CASA en la página 20...

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

BUS SERVICE CHANGES

EFFECTIVE SUNDAY, MARCH 13, 2022

ROUTE 101:

- Some trip times adjusted earlier. Check new times carefully.
- Bus no longer stops at 4th & C in Petaluma. For alternate stops, see website.
- Ongoing construction in Rohnert Park: some stops on Commerce Blvd are not served. See alerts for details at goldengate.org/alerts.

ROUTE 130:

- Schedule adjustments.

ROUTE 150:

- Weekend/holiday service suspended due to limited resources. For alternate service, see Golden Gate Transit Routes 101 and 130 or Marin Transit Routes 17, 35, 36, 49, and 71.

ROUTE 172:

- Bus no longer stops at 4th & C in Petaluma. For alternate stops, see website.
- Schedule adjustments.

BUS RAPID TRANSIT (BRT):

- Lanes are scheduled to open in spring 2022. At that time, bus stops on Van Ness Ave will relocate. Stay up to date on goldengate.org.

For new GGT bus schedules, pick up the *Spring 2022 Golden Gate Transit Guide* on your bus or ferry, visit goldengate.org, or call toll-free 511/TDD 711.



AJUSTES EN EL SERVICIO DE AUTOBÚS

EN VIGOR A PARTIR DEL DOMINGO, 13 DE MARZO DE 2022

RUTA 101:

- Algunos horarios de viaje han tenido ajustes para salir más temprano. Revise los nuevos horarios con atención.
- La parada de autobús en 4th con C en Petaluma ha sido suspendida. Para ver las paradas alternativas, conéctese al sitio Internet.
- Debido a la construcción en curso en Rohnert Park, no se está dando servicio a algunas paradas en Commerce Blvd. Vea las alertas en goldengate.org.

RUTA 130:

- Ajustes en el horario.

RUTA 150:

- Se suspende el servicio de fin de semana/días festivos debido a recursos limitados. Ver las rutas 101 y 130 de Golden Gate Transit o las rutas 17, 35, 36, 49 y 71 de Marin Transit para un servicio alternativo.

RUTA 172:

- La parada de autobús en 4th con C en Petaluma ha sido suspendida. Para ver las paradas alternativas, conéctese al sitio Internet.
- Ajustes en el horario.

BUS RAPID TRANSIT (BRT):

- Se tiene programada la apertura de carriles de autobús rápido (BRT) en la primavera de 2022. En ese momento, se reubicarán las paradas de autobús en Van Ness Ave. Conéctese a goldengate.org para ver las actualizaciones.

Para conocer los nuevos horarios de autobuses GGT, recoja la Guía de Golden Gate Transit Primavera 2022 en su autobús o ferry, conéctese a goldengate.org, o llame al 415/455-2000 (sin costo 511/TDD 711).



www.lavoz.us.com

LA VOZ BILINGUAL MAGAZINE

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

MARCH, 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.

CIRCULATION: call *La Voz* at 707.538.1812.

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

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. ¡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 during COVID-19 pandemic. Free to all. Contributions are welcome!

La Voz is published online.

Next issue will be in mid April 2022. Submit articles by the beginning of the month prior to publication.

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

© Periódico Bilingüe *La Voz* 2021. 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* 2021. 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 16,710 photos since March 2010 and received 1,011,487 views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

Florezca con su biblioteca
Horarios ampliados en todos locales

Acceso en línea 24/7 sonomalibrary.org



APRENDE A TU MANERA



MILES DE CLASES,
EN PERSONA Y EN LÍNEA

www.santarosa.edu/enroll

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

PAZ EN UCRANIA



¡FUERA RUSIA!

DIEGO MARCIAL RIOS

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

EQUIVOCACIONES A LA HORA DE ALIMENTAR A LOS PERROS

Análisis escrito por Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Más de la mitad de los perros de Estados Unidos comen mucho más de lo que deberían y, como resultado, tienen sobrepeso; una de las causas de este problema son las pautas de alimentación que se encuentran en los empaques de los alimentos comerciales para mascotas
- Otro de los problemas es que los dueños no se percatan de que su perro pesa más de lo que se considera saludable y piensan que el sobrepeso es normal debido a que ven muchos caninos con esta condición
- Existe una fórmula muy sencilla para calcular la cantidad de calorías diarias que debe consumir tu perro para alcanzar su peso ideal o mantenerlo
- Ya que conozcas la cantidad apropiada de calorías que debes darle, todo lo que necesitas es regular sus porciones, monitorear su peso y hacer los ajustes pertinentes
- Una buena pauta de la cantidad de agua que requiere tu perro al día oscila entre ½ onza y 1 onza por libra de peso corporal

En 2018 (cuando tuvo lugar la última encuesta), más del 50 % de los perros de Estados Unidos padecían sobrepeso u obesidad. La encuesta de 2021 está en marcha y me imagino que cuando se den a conocer las cifras, nos daremos cuenta de que las cosas no hicieron más que empeorar durante los últimos dos años. Muchos perros comen más de lo que deberían durante toda su vida y es por eso que es esencial saber cuánta comida debes darle a tu amigo canino.

Existen varias razones detrás de la epidemia de mascotas con sobrepeso y del aumento tan veloz del índice de enfermedades degenerativas en los animales de compañía. Entre esas razones se encuentran: no hacen suficiente ejercicio, consumen demasiadas calorías y llevan una alimentación de mala calidad, que no es apropiada en términos biológicos y que tiene un alto contenido de carbohidratos.

PASO 1. NO SIGAS LAS PAUTAS DE ALIMENTACIÓN DE LOS EMPAQUES DE ALIMENTOS PARA MASCOTAS

La mayoría de las personas que tienen perros siguen las pautas de alimentación que se encuentran en los empaques de estos productos, algo que, por lo general, no es la mejor estrategia.

Muchas veces, estas recomendaciones se basan en rangos de peso demasiado amplios como “menos de 20 libras” (cuando un perro de 15 libras requiere una cantidad mucho mayor de calorías que uno de 5), “de 20 a 50 libras” y “más de 50 libras” (cuando algunas razas rebasan las 100 libras y podrían necesitar el doble de calorías que un perro de 50).

Los rangos de las porciones que se muestran en las instrucciones de los empaques también son muy amplios, tales como “proporcionar de ½ taza a 1 ½ tazas”. Es evidente que estas sugerencias no consideran algunos aspectos, como el nivel de actividad del perro, y suelen ser poco específicas en otros detalles de gran importancia, por ejemplo, si se debe “proporcionar de ½ taza a 1 ½ tazas” por día o por comida.

PASO 2. IDENTIFICA SI TU PERRO TIENE SOBREPESO

Para descubrir qué cantidad de comida debes darle a tu perro cada día, lo primero que tienes que hacer es determinar su peso ideal. Hoy en día, por desgracia, muchos dueños no se percatan de que su perro pesa más de la cuenta debido a que el sobrepeso se ha convertido en la “nueva normalidad”. Muchas personas ya no distinguen una mascota obesa de una que está en forma y los perros que son esbeltos por naturaleza, como la mayoría de las razas lebreles, aparentan desnutrición.

Si no tienes la certeza de que tu perro tiene un peso adecuado, míralo desde arriba. Lo normal es que se perciba una cintura estrecha. Si notas una figura ovalada, lo más probable es que tu amigo peludo padezca sobrepeso. De igual forma, deberías poder sentir sus costillas (más no

VEA EQUIVOCACIONES A LA HORA DE ALIMENTAR A LOS PERROS EN LA PÁGINA 10

MISTAKES WHEN FEEDING DOGS

By Dra. Karen Shaw Becker

History in Brief

- More than half of America's dogs eat much more than they should and, as a result, are overweight; one of the causes of this problem is the feeding guidelines found in commercial pet food packaging.
- Another problem is that owners do not realize that their dog weighs more than what is considered healthy and think that overweight is normal because they see many canines with this condition.
- There is a very simple formula to calculate the amount of daily calories that your dog must consume to reach his ideal weight or maintain it.
- Since you know the appropriate amount of calories to give them, all you need is to regulate their portions, monitor their weight, and make appropriate adjustments.
- A good guideline of the amount of water your dog requires per day ranges from 1/2 ounce to 1 ounce per pound of body weight.

In 2018 (when the last survey took place), more than 50% of U.S. dogs were overweight or obese. The 2021 survey is underway and I imagine that when the numbers are released, we will realize that things have only gotten worse over the past two years. Many dogs eat more than they should throughout their lives and that's why it's essential to know how much food you should give your canine friend.

There are several reasons behind the epidemic of overweight pets and the rapid increase in the rate of degenerative diseases in companion animals. Among those reasons are: they do not get enough exercise, consume too many calories and eat a poor quality diet, which is not appropriate in biological terms and has a high carbohydrate content.

STEP 1. DON'T FOLLOW PET FOOD PACKAGING FEEDING GUIDELINES

Most people who have dogs follow the feeding guidelines found on the packaging of these products, something that is usually not the best strategy.

Many times, these recommendations are based on overly wide weight ranges such as “less than 20 pounds” (when a 15-pound dog requires a much larger amount of calories than a 5-pound dog), “20 to 50 pounds,” and “more than 50 pounds” (when some breeds exceed 100 pounds and might need twice as many calories as a 50-pound dog).

The portion ranges shown in the package instructions are also very wide, such as “providing 1/2 cup to 1 1/2 cups.” It is evident that these suggestions do not consider some aspects, such as the dog's activity level, and are usually not very specific in other details of great importance, for example, if you should “provide 1/2 cup to 1 1/2 cups” per day or per meal.

STEP 2. IDENTIFY IF YOUR DOG IS OVERWEIGHT

To find out how much food you should give your dog each day, the first thing you have to do is determine his ideal weight. Nowadays, unfortunately, many owners do

SEE MISTAKES WHEN FEEDING ON PAGE 11



REUNIENDO A LA GENTE CON SUS MASCOTAS

Adaptándose y adoptando mientras practicamos el distanciamiento social

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

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

PEOPLE AND PETS TOGETHER

Adapting and adopting while social distancing

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

1. **View pets** at [humanesocietysoco.org/adopt](https://www.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.

El mito y la verdad sobre la vacunación contra el COVID-19 • The Myth and the Truth about the COVID-19 Vaccination

INMIGRANTE MEXICANO DESCUBRE LA VERDAD SOBRE LAS VACUNAS

Bernardino Martínez advierte a otros que no crean en mitos y rumores falsos sobre el COVID-19

Bernardino Gabriel Martínez, oriundo de Magdalena Teitipac, Oaxaca, tenía ciertas dudas antes de decidir si vacunarse o no contra el Covid-19.

Pero fue su patrona, Ana Lilia de Granja y su esposo Valentín, propietarios del restaurante “Sabores Oaxaqueños” en Los Ángeles, quienes lo convencieron de la importancia de protegerse contra el virus y proteger a sus semejantes.

De hecho, ella misma lo llevó a una clínica comunitaria para que recibiera la primera dosis de la vacuna Pfizer, en junio de 2021. Posteriormente, él fue por su propia cuenta a recibir la segunda dosis y el refuerzo.

“Más que nada, uno confía en la medicina y en los doctores. Su trabajo es buscar como curar las enfermedades de la comunidad”, dice Bernardino, de 42 años. “Pero yo pensaba que era una estrategia del gobierno para reducir la población en México y en el mundo”.

De acuerdo con Worldometer a nivel mundial se han registrado 414 millones de casos y 5.83 millones de personas han fallecido. En Estados Unidos el recuento es de 77.8 millones de contagios y 921,000 muertes.

Su país, México, contabiliza 5.29 millones de casos y 313,000 decesos.

Bernardino recuerda que, en su comunidad, “muchos” se vacunaron “y en dos o tres semanas algunos llegaron a morir”.

“Yo estaba decidido a no vacunarme”, dice este hombre que realiza diversas funciones en el restaurante mexicano.

“A mis familiares les entró el miedo, pero poco a poco, hablando con doctores nos dijeron que no había porque preocuparse. No obstante, reconozco que me tomó tiempo creer que la vacuna era para resistir la enfermedad”.

Yurina Melara, secretaria de prensa de la campaña de vacunación del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) dijo que tienen un grupo especializado para investigar los rumores que hay alrededor de las vacunas.

“Principalmente trabajamos en identificar lo que está en Internet, en las redes sociales o en diferentes sitios web”, indica. “Es así como nos dimos cuenta de las conversaciones que está teniendo la gente, porque todo es público”.

Cuando se identifican plataformas digitales específicas, se les combate con equipos especializados que identificaron la desinformación, pueden quitarlo o poner un descargo de responsabilidad, en el sentido de que es una opinión personal.

“Pero, para datos reales, se le sugiere a la gente que vaya a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)”, dijo Yurina Melara.

“También tenemos un correo electrónico donde la gente puede reportar los mitos sobre las vacunas y nuestro equipo sale a buscar a las personas para que bajen de la red esa desinformación si es posible”, siguió. “Es complicado, porque hay libertad de expresión y la gente puede presentar esos mitos o falsedades de una forma que podría parecer pseudocientífica de algo real”.

EL MITO

“No quería vacunarme porque pensaba que solamente querían reducir la población en el mundo. También, tenía miedo de morir por las reacciones secundarias de la vacuna”: Bernardino Gabriel Martínez, 42 años.

REALIDAD

“En este momento, en más de año y medio ya hemos vacunado a más de la mitad de la población de todo el planeta. La vacuna ha demostrado su seguridad y eficacia, sin tener muertes masivas. Nadie va a reducir la población humana. Todos queremos estar sanos y tenemos que defendernos del coronavirus, vacunándonos”, explicó Ilan Shapiro, oficial de asuntos médicos de Altamed.

“Si vemos la cantidad de complicaciones y hospitalizaciones por Covid-19, los contagios que se han prolongado son estratosféricos; de ahí la importancia de ponernos la vacuna. Las únicas reacciones conocidas son dolor en el brazo, enrojecimiento del brazo o fiebre”.

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

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

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

4040 Civic Center Drive Suite 200
San Rafael, CA 94903

308 S. School Street Suite L
Ukiah CA 95482

1311 First St
Napa CA 94559

8484 Wilshire Blvd Suite 430
Beverly Hills CA 90210

Sacramento | San Francisco | San Jose

**(t) 707.433.2060 Santa Rosa
(t) 415.944-3897 San Francisco**

**liliana@legalkg.com
www.kgimmigrationlaw.com**

MEXICAN IMMIGRANT DISCOVERS THE TRUTH ABOUT VACCINES

Bernardino Martínez warns others not to believe myths and false rumors about COVID-19

Bernardino Gabriel Martínez, a native of Magdalena Teitipac, Oaxaca, had certain doubts before deciding whether to get vaccinated against Covid-19.

But it was his employer, Ana Lilia de Granja, and her husband, Valentín, owners of the “Sabores Oaxaqueños” restaurant in Los Angeles, who convinced him of the importance of protecting oneself against the virus and protecting others from it.

In fact, she herself took him to a community clinic to receive the first dose of the Pfizer vaccine, in June 2021. Later, he went at his own expense to receive the second dose and the booster.

“More than anything, you trust medicine and doctors. Their job is to find a way to cure the community’s illnesses,” says Bernardino, 42 years old. “But I thought it was a government strategy to reduce the population in Mexico and in the world.”

According to Worldmeter, 414 million cases have been registered worldwide and 5.83 million people have died. In the United States, the count is 77.8 million infections and 921,000 deaths.

His country, Mexico, accounts for 5.29 million cases and 313,000 deaths. Bernardino recalls that, in his community, “many” were vaccinated “and in two or three weeks some even died.”

“I was determined not to get vaccinated,” says this man who performs various functions in the Mexican restaurant.

“My relatives were afraid, but little by little, talking to doctors, they told us that there was nothing to worry about. However, I admit that it took me a while to believe that the vaccine was to resist the disease.”

Yurina Melara, Vaccinate All 58 Campaign Press Secretary, said they have a specialized group to investigate rumors surrounding vaccines.

DISINFORMATION ON THE INTERNET continued on the next page...

Defensores de Víctimas de Delitos

Apoyando comunidades, a familias y a usted

Crime Victim Advocates

Supporting Communities, Families and You



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

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

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

415-473-5080

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

DISINFORMATION ON THE INTERNET

...continued from the previous page

"We mainly work on identifying what is on the Internet, on social media or on different websites," she says. "That's how we became aware of the conversations that people are having, because everything is public."

When specific digital platforms are identified, they are combated with specialized teams that identified the disinformation, they can remove it or put a disclaimer, in the sense that it is an opinion.

"But, for real data, people are suggested to go to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)," said Melara.

"We also have an email address where people can report vaccine myths and our team goes out looking for people to take that misinformation down, if possible," she continued. "It's complicated, because there is freedom of expression and people can present those myths or falsehoods in a way that could seem pseudo-scientific of something real."

THE MYTH: *"I didn't want to get vaccinated because I thought they just wanted to reduce the world's population. Also, I was afraid of dying from secondary reactions of the vaccine": Bernardino Gabriel Martínez, 42 years old.*

TRUTH: *"At this moment, in more than a year and a half, we have already vaccinated more than half of the population of the entire planet. The vaccine has demonstrated its safety and efficacy, without having massive deaths. No one is going to reduce the human population. We all want to be healthy, and we must defend ourselves against the coronavirus by getting vaccinated," explained Ilan Shapiro, Altamed's medical affairs officer.*

"If we see the number of complications and hospitalizations due to Covid-19, the infections that have been prolonged are stratospheric; hence the importance of getting the vaccine. The only known reactions are arm pain, arm redness, or fever."

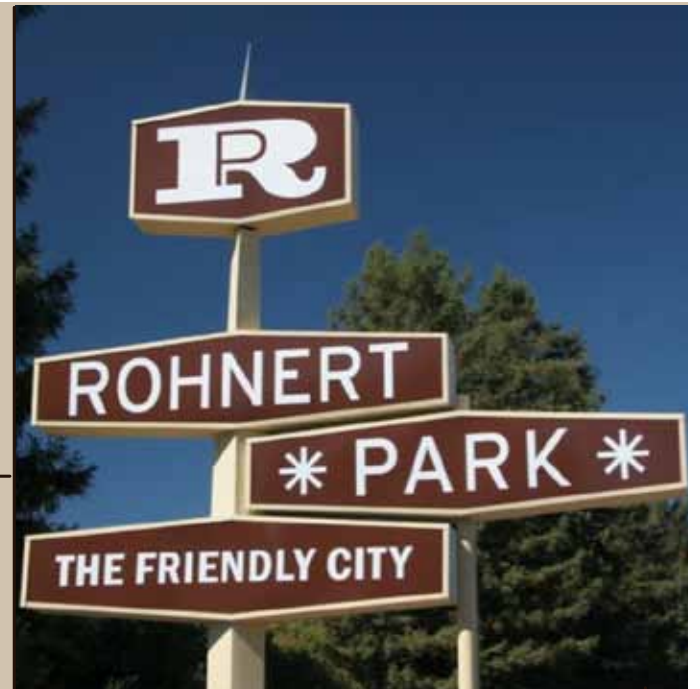
Ayude A Formar El Futuro De Rohnert Park

Quién: ¡Todos los residentes de Rohnert Park!

Qué: Cuarta audiencia pública de redistribución de distritos

Cuándo: 8 de marzo a las 6:30 p.m.

Por qué: Comparta sus pensamientos sobre los mapas de enfoque participando en la próxima audiencia o enviando un correo electrónico a redistricting@rpcity.org, y ayude a la Ciudad a seleccionar un mapa de distrito que dará forma al futuro de Rohnert Park para la próxima década.



Para obtener detalles y herramientas adicionales que lo ayuden a participar, visite www.rpcity.org/redistricting.



Help Shape Rohnert Park's Future

Who: All Rohnert Park residents!

What: Fourth redistricting public hearing When: March 8 at 6:30 p.m.

Why: Share your thoughts on the Focus Maps by participating in the upcoming hearing or by emailing redistricting@rpcity.org, and help the City select a district map that will shape Rohnert Park's future for the next decade.

For additional details and tools to help you participate, visit www.rpcity.org/redistricting.

Home Sweet Home

QUESTIONS ABOUT SELLING, BUYING, OR RENTING? CALL REALTOR **JOE HERNANDEZ** AT **KELLER WILLIAMS REALTY**
707 508 8898
 EMAIL SOLD@SONIC.NET
 LICENSE # 00780746 - 01521651

LOOKING FOR A JOB?

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



Spring Into Your Library

Expanded Hours at All Locations

Online access 24/7 sonomalibrary.org



Amar / Loving Marisol Muñoz-Kiehne, PhD • Escriba a doctoramarisolmunoz@gmail.com



Doctora Marisol

ACEPTACIÓN

- Aceptación significa recibir lo que es tal cual es, a quienes son tal como son.
- Aquí, ahora. Todo es tal como es. Nada ni nadie es perfecto.
- Juzgar aparta. Criticar aleja. Condenar ataca. Aceptar acerca.
- Sin excepciones. Sin excluir a nadie. Aceptar, amar.
- Aceptar es encarar lo inevitable, la fuerza de gravedad, el pasar del tiempo, la imperfección, el error, el dolor, la muerte. También aceptar las disculpas y los regalos.
- Aceptación no significa resignación. Acción no significa revolución.

ACCIÓN

- Acción no significa revolución. Aceptación no significa resignación.
- Escuchar hasta entender. Explorar hasta encontrar.
- Apremiar lo que es tal cual es. Actuar para crear, recrear, reformar, transformar lo que amerite ser de otra manera.
- Hacer lo que podamos, como podamos, mientras podamos.
- Encender las luces, sembrar las semillas, curar las heridas.
- Los actos hablan, cuentan, revelan, muestran, motivan, incitan, instigan, inspiran, impulsan, impiden.

Aceptar, actuar. Ante la adversidad ambas aplican.

Aplazamiento. Posponer para luego ¿Por qué no hoy, ya?

Seamos salve, gotitas de rocío, cual alicientes.

Que aliviemos asperezas y penas, cual aspirinas.

Erradiquemos pandemias y prejuicios. Día a día.

Aunque el temor quizás nos estremezca, gana el valor.

UNIDAD

- Entrelazadas, las raíces del árbol lo fortalecen.
- De nuestra unión germinarán virtudes en suelo fértil.
- En el espacio entre unos y otros. Oportunidad.
- Comprometidos a continuar, unidos. Mucho por hacer.
- Nos esforzamos, laboramos, luchamos. ¡Y lo logramos!

AMOR

- El amor es la raíz, la fruta, la ruta.
- El amor es la clave, la llave, la nave, el camino, el destino.
- El amor es la melodía, la armonía, la sinfonía.
- Amar es la respuesta, la razón, la poción, la solución.
- Con amor es mejor. El temor es menor, más breve el terror, más leve el dolor.
- El calor del amor, derrite el furor, relaja el humor.
- El poder del amor energiza el fervor, fortalece el valor.
- Amar y Aprender. Es la respuesta. Es todo.

Hoy me perdono y vuelvo a empezar. Mi Dios entiende.

Por el porvenir, perdonar y proceder. Lo que fue, ya fue.

Cultivar amor. Vivir con confianza. Entregándonos.

Sí, ofrecernos. Brindar lo que podamos, regalar, damos.

Sin excepciones. Sin peros ni cláusulas. Hacer bien, amar.

Ser afectuosos a corazón abierto, sin exclusiones.

Incondicional. Compasión para todos. Sin excepciones.

Con empatía, sintamos al hermano reír y llorar.

¿Cómo ayudar? Escuchar y observar. Con el corazón.

El dolor para. El temor acapara. El Amor sana.

Mandamos amor. Aceptando, amando. El Amor manda.

El Amor gana.

La bondad prevalece.

¡Que así sea!

ACCEPTANCE

- Acceptance means to come to terms with everything as it is, with everyone as they are.
- Here, now. Everything is as it is. Nothing and no one is perfect.
- To judge divides us. To criticize distances us. To condemn alienates us. To accept gives us a chance.
- To accept is to face the inevitable, the force of gravity, the passage of time, imperfections, mistakes, pain, death. Also apologies, and gifts.
- Without exceptions. Without excluding anyone. Accept, love.
- Acceptance does not mean resignation. Action does not mean revolution.

ACTION

- Action does not mean revolution.

Acceptance does not mean resignation.

- To listen until understanding. To seek and search until finding.
- To appreciate what is as it is. To act to create, recreate, rebuild, reform, transform what merits being otherwise.
- To do what we can, as we can, while we can.
- To turn on the lights, sow the seeds, nurse the wounds.
- Actions speak, show, tell, reveal, motivate, incite, instigate, inspire, impede.

To accept, to act.

When facing adversity, applicable, both.

Procrastination is postponing for later what's better done now.

May we be serum, dew droplets in drought season, as moisturizers.

May we be soothers, relieving soreness, sorrows, as sympathizers.

May we get rid of prejudices, pandemics. Day by day by day.

Although fear at times may make us doubt, shake, shiver, with courage we win.

UNITY

- Plaited, intertwined, trees' tall branches and deep roots make the woods stronger.
- From our unity, virtues shall germinate, grow, beautify the ground.
- In the space, distance between oneself and others. Opportunity.
- They are committed to each other, to keep on. It's not over yet.
- We put right effort, labored, grappled, struggled, strained. And this time it worked!

LOVE

- Love is the root, the fruit, the route.
- Love is the clue, the key, the way, the end.
- Love is the melody, the harmony, the symphony.
- Love is the answer, the reason, the potion, the solution.
- It's better with love. The angst is smaller, the terror is shorter, the pain is weaker.
- With love's warmth, rage melts, mood mellows.
- Love's power fuels fervor, strengthens valor.
- To Love and to Learn. This is the answer. This is it.

Forgiving myself, today I begin again. My God understands.

For our tomorrows, we forgive and we move on. What happened, happened.

To cultivate love and to live and act with trust. How sweet surrender.

To offer ourselves, to share what we learn and have, give ourselves away.

To be kind, loving, to remain open hearted. Without exclusions.

Without exceptions. Not excluding anyone. Accept, include, love.

Without conditions. No ifs, ands, buts or clauses. To do Good, to love.

And-both empathy. Feel our brothers', sisters' grief. And also their joys.

How to be of use? Look, listen, get close, respond with care and kindness.

Pain hinders, hampers.

And fear monopolizes. Love heals, liberates.

We emit our love, send and spread our light to all. Good wins in the end.

Love is meant to win. Kindness prevails at the end. Oh, may it be so!

¡Su futuro comienza con una gran educación!

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

Their future begins with a great education!

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

Albert F. Biella

Brook Hill

Luther Burbank/Learning House

Hidden Valley

Helen Lehman

Abraham Lincoln

James Monroe

Proctor Terrace

Steele Lane

SR Charter School for the Arts

SR French-American Charter

Cesar Chavez Language Academy



www.srcschools.org/kindergarten

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

Sign up for Transitional Kindergarten or Kindergarten today!

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

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

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

#SRCStogether

Para información y un enlace para registrarse:

www.srcschools.org/kindergarten

¿Necesita ayuda? Contacte a su escuela.

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

¡Regístrese temprano, las clases se llenan rápidamente!

For information and a link to register:

www.srcschools.org/kindergarten

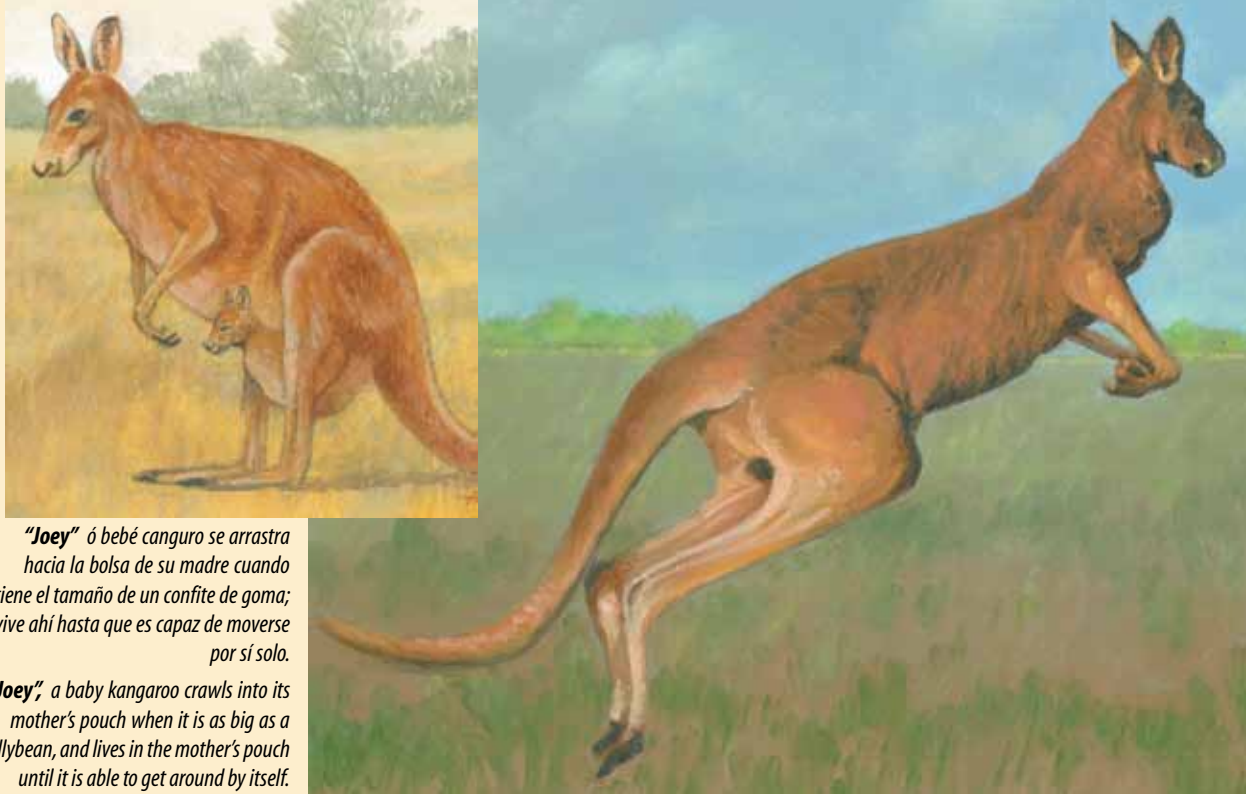
Need help? Contact your school.

Before and after-school day care at selected sites.

Register early, classes fill quickly!

El Cangu... roo

The Kangaroo

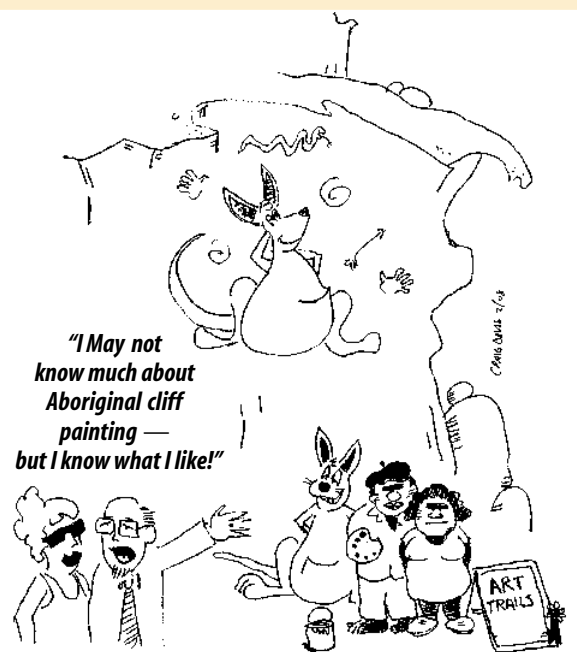


“Joey” ó bebé canguro se arrastra hacia la bolsa de su madre cuando tiene el tamaño de un confite de goma; vive ahí hasta que es capaz de moverse por sí solo.

“Joey”, a baby kangaroo crawls into its mother’s pouch when it is as big as a jellybean, and lives in the mother’s pouch until it is able to get around by itself.

Las pinturas por / Paintings by Hal Weber

Cartoon by Craig Davis © La Voz Bilingual Newspaper 2018



“I May not know much about Aboriginal cliff painting — but I know what I like!”

“PUEDE SER QUE NO SEPA MUCHO SOBRE LAS PINTURAS ABORÍGENES EN RISCOS— IPERO SE LO QUE ME GUSTA!”

Desde el LUCKY COUNTRY

Por Radha Weaver, Periódico Bilingüe La Voz

Traducción de Odacir Bolaño

Los cangu... roos...

Ando descansando pues la poesía hasta arruinó a Roma
 Ahora escribe una amiga de Australia; no es una broma
 Ella es del noroeste de Sydney, de Nueva Gales del Sur
 Desde su granja en Wee Waa, no bromea ¿Qué crees tú?:

G'day amiga, te escribe Melinda desde Oz
 Anoche desde mi ute, vi pelear a dos roos
 En sus patas traseras, se veían espectaculares
 Realmente son muy rip snorter estos animales

En nuestro escudo de armas el roo y el emú aparecen
 Porque ellos siempre avanzan y nunca retroceden
 Son un símbolo de distinción de Belice a Hong Kong
 Una mascota saltarina que juega aerial ping pong

Un boomer, un joey y una flyer, una familia serán
 Y aunque brinquen y brinquen, nunca se agotarán
 Usan su fuerte cola para balancearse y guiarse
 A 40 millas por hora, no hay de que asustarse

Mas los roos que boxeaban eran del oeste, grises
 Y su bello pelaje de gris y castaño daba matices
 Esos stinkers son vejjo, el pasto es su mesa
 Sólo herbívoros, aunque no hagan la promesa

Los ‘grises del este’ son otro grupo de estos animales
 El canguro rojo es el más grande de los marsupiales
 Hay más parientes del roo, al menos 4 macrópodos
 En unas vacaciones Aussie, puedes verlos a todos

Ahora sin su enemigo natural, cada vez aumentan más
 Los Aussies dijimos al lobo de tasmania cark it ¡No más!
 Los granjeros están whinging porque ya no aminoran
 Saltan cualquier valla y la comida del ganado devoran

Pero es hora de la cena y dead horse prepararé
 Tal vez un poco de spag bol, que es igual, cocinaré
 Ahora espero que no pienses que soy una chiflada
 Sólo fue algo de strine, una carta improvisada

From the LUCKY COUNTRY

By Radha Weaver, La Voz Bilingual Newspaper

I’m on a break from poetics (too much rhyming felled Rome)
 But here’s a friend’s letter, not quite an Australian tome
 She’s from New South Wales, it’s northwest of Sydney
 From her farm in Wee Waa, no she wouldn’t kid me

G'day from Oz, it's Melinda writing
 Last night from my ute I saw two roos fighting
 They boxed, stood on hind legs, they put on a show
 The roos' a rip snorter as animals go

The Roo and the Emu on our coat of arms plaque
 For they always move forward and never move back
 A corporate symbol from Belize to Hong Kong
 A bouncing mascot for aerial ping pong

We call it a mob: boomer, joey and flyer
 The faster they bounce the slower they tire
 They use their tough tail to balance and steer
 At 40 mph they've little to fear

Now the roos I saw boxing were Western Grey roos
 And the hues on their fur were grey and brown hues
 Those stinkers eat grass; each one is a vejjo,
 Strict herbivores, though it's nothing they pledge-o

Besides Western grey there's the Eastern Grey group
 The Red Kangaroo is the biggest marsupe'
 There are at least 40 more macropods (roo relations)
 You may see them all on some Aussie vacations

With their natural enemy gone, their numbers do mark it
 But it's us Aussies caused the Tasmanian wolf to cark it
 Roo overpopulation has got farmers whinging
 They knock down the fences while on livestock
 food bingeing

So I'm off to make supper, to stew some dead horse
 Maybe some spag bol, it's par for the course
 Now I hope you don't think that I'm out of line
 With this impromptu letter written partly in strine



Glosario Términos “Australianos”

- Aerial ping pong:** Fútbol con reglas australianas.
- Aussie:** Australiano.
- Boomer:** Un canguro macho.
- Cark it:** Morir.
- Dead horse:** Salsa de tomate.
- Flyer:** Un canguro hembra.
- G'day:** ¡Hola!
- Joey:** Un canguro cachorro.
- Lucky Country:** Australia.
- Mob:** Familia o manada de canguros.
- Oz:** Australia.
- Rip snorter:** Grandioso, fantástico.
- Roo:** Canguro.
- Spag Bol:** Spaghetti a la boloñesa.
- Stinker:** El canguro gris del oeste, el apodo “stinker” es porque el macho huele a curry.
- Strine:** Jerga australiana.
- Ute:** Vehículo “todo terreno”, camioneta.
- Vejjo:** Vegetariano.
- Whinging:** Quejumbroso.

Glossary of Australian Terms

- Aerial ping pong:** Australian rules football
- Aussie:** Australian
- Boomer:** a male kangaroo
- Cark it:** to die
- Dead horse:** tomato sauce
- Flyer:** a female kangaroo
- G'day:** hello
- Joey:** baby kangaroo
- Lucky Country:** Australia
- Mob:** family or herd of kangaroos
- Oz:** Australia
- Rip snorter:** great, fantastic
- Roo:** kangaroo
- Spag Bol:** Spaghetti Bolognese
- Stinker:** the Western Grey kangaroo, nicknamed ‘stinker’ because the males smell like curry.
- Strine:** Australian slang
- Ute:** utility vehicle, pickup truck
- Vejjo:** vegetarian
- Whinging:** complaining

UndocuFund: Beatrice Camacho, Directora de la Organización por Ramon F. Meraz, fotos de/photos by Jeff Kan Lee

EL SITIO WEB DE UNDOCUFUND DICE:
Se estima que 38,500 inmigrantes indocumentados viven en el condado de Sonoma. A diferencia de otras víctimas, los inmigrantes indocumentados no califican para recibir asistencia de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA). Incluso cuando califican para estos servicios, es poco probable que muchos inmigrantes indocumentados busquen estos beneficios debido al miedo de las leyes de inmigración, la falta de familiaridad con instituciones oficiales y dominio limitado del inglés. A cada paso, nuestro vecinos indocumentados enfrentan barreras y desafíos para recuperarse de desastres

“DURANTE LA PANDEMIA, UNDOCUFUND HA CONTINUADO APOYANDO A INDOCUMENTADOS Y LAS FAMILIAS QUE SE ENFRENTAN AL IMPACTO DE LOS INCENDIOS KINCADE, WALLBRIDGE Y GLASS Y TAMBIÉN HA DADO AYUDA DIRECTA A QUIENES LUCHAN CON LA ENFERMEDAD DE COVID, EN CUARENTENA, Y AQUELLOS QUE NO HAN PODIDO TRABAJAR POR QUE NEGOCIOS HAN PARADO. PARA ALGUNOS, ESTA ES UNA DE SUS ÚNICAS FUENTES DE ALIVIO.”



BEATRICE CAMACHO ES LA PRIMERA DIRECTORA DE ESTA ORGANIZACIÓN, AQUÍ VEAMOS, EN SUS PROPIAS PALABRAS, CÓMO LLEGÓ ALLÍ:

La Voz: Beatrice, en tus propias palabras, ¿cómo te involucraste con la justicia social?

Beatrice: Fui a la escuela de administración de empresas, porque no estaba muy segura de lo que quería hacer, en cuanto a mi carrera. Luego, en 2010, algunos miembros de la familia abrieron un negocio en Roseland, en Sebastopol Road. Me preguntaron si estaría dispuesto a ayudar. Y dije que sí. Tuve la oportunidad de administrarlo durante cuatro años. Y fue genial porque pude entablar relaciones con personas de la comunidad, y había clientes que venían semanalmente, y sabía sobre sus familias y lo que estaba pasando en sus vidas. Hice preguntas y recordé detalles, es un rasgo mío saber cosas como cómo te sientes realmente, cómo funcionan las cosas, por qué suceden las cosas.

La Voz: ¿Y entonces?

Beatrice: Después de 4 años quería hacer algo diferente y entré en craigslist, y encontré un puesto administrativo en una organización llamada Restorative Resources. Y en ese momento, con mi curiosidad, comencé a buscar en Google todo lo que podía encontrar sobre justicia restaurativa, porque no tenía idea de qué era eso, y descubrí que era una alternativa a nuestro sistema de justicia. La Justicia Restaurativa apoya a todas las partes afectadas en un conflicto, incluso apoyando a la persona que cometió el delito, a su familia, a la víctima y pensé ¡Wow!, ¿por qué no hacemos este tipo de trabajo siempre? Cuando pienso o hablo de esto, me emociono, porque así es como debería ser.

La Voz: Entonces, ¿qué pasó en la entrevista?

Beatrice: Recuerdo haber asistido a esta entrevista, y mi director ejecutivo presente, Karym Sanchez, fue parte de el panel que me entrevistó para ese puesto. Supongo que es un mundo pequeño en el condado de Sonoma, y todos estamos entrelazados, por lo tanto, las personas que se sienten atraídas por este tipo de trabajo se reúnen en algún momento de nuestra querida comunidad. Recuerdo estar en esa entrevista y pensar: ¡Guau! ¡Espero que esto sea donde me lleve mi camino...! y efectivamente, una semana después recibí la oferta de trabajo.

La Voz: ¡Qué bueno! ¿Como fue eso?

Beatrice: El primer día de trabajo, fui testigo de una conferencia restaurativa, y recuerdo haber podido ver el cambio en los jóvenes que formaban parte de ella, en las familias, la autenticidad y la emoción en la naturaleza del proceso, y lo que les importaba a todos.

¡Me enganché! Me enamoré de ese tipo de trabajo y esa forma de ser, y ser parte de ese proceso que puede crear cambio dentro de un sistema de justicia penal, y poder ser la primera cara que verían las familias, la primera voz que escucharían. Me encanto poder escucharlos y apoyarlos e informarlos, en un momento tan difícil.

Pensando en mi familia, que, en mi niñez, cuando mi madre no estaba al tanto de los diferentes sistemas, y no sabía cómo navegar por ellos, me empujó a conocer realmente a las familias en el programa y ayudarlas, luego el ver la forma en que la juventud se estaba beneficiando fue simplemente maravilloso, y ver una comunidad que realmente se preocupaba por sus miembros, me hizo querer aprender más. Por eso quería saber todo acerca de este programa, y rápidamente absorbí como una esponja todo lo que había que saber. Y luego me convertí en la coordinadora de voluntarios, luego también me convertí en la administradora de los círculos “somos”, que fue en ese entonces, la rama más grande de la organización, para brindar círculos restaurativos a estudiantes de 5.º y 6.º grado en 5 distritos escolares diferentes en el condado de Sonoma. Más tarde hubo un par de compañeros de trabajo y amigos míos, que se cambiaron al Proyecto Organizativo del Norte de la Bahía originalmente, una amistad dijo: eres perfecta para posición; y pensé: ¿Realmente seré una organizadora? No pensé que lo era, porque nunca tuve el título, pero ya lo era.

THE UNDOCUFUND WEBSITE SAYS:
An estimated 38,500 undocumented immigrants live in Sonoma County. Unlike other victims, undocumented immigrants do not qualify for assistance from the Federal Emergency Management Agency (FEMA). Even when they do qualify for services, many undocumented immigrants are unlikely to pursue those benefits due to fear of immigration enforcement, lack of familiarity with official institutions, and limited English proficiency. At every turn, our undocumented neighbors face barriers and challenges to recovering from disasters.

“DURING THE PANDEMIC, UNDOCUFUND HAS CONTINUED TO SUPPORT UNDOCUMENTED FAMILIES DEAL WITH THE IMPACT OF THE KINCADE, WALLBRIDGE AND GLASS FIRES AND HAS ALSO GIVEN DIRECT AID TO THOSE GRAPPLING WITH COVID SICKNESS, QUARANTINING, AND THOSE WHO HAVE BEEN UNABLE TO WORK DUE TO THE ECONOMIC SHUTDOWNS. FOR SOME, THIS IS ONE OF THEIR ONLY SOURCES OF RELIEF.”

BEATRICE CAMACHO IS THE FIRST DIRECTOR FOR THIS ORGANIZATION. LETS LEARN. IN HER OWN WORDS, HOW DID SHE GET THERE?

La Voz: So Beatrice, in your own words, how did you get involved with social justice?

Beatrice: I went to school for business management, because I wasn't quite sure about what I wanted to do, career wise. Then, in 2010, some family members were opening up a small business in Roseland on Sebastopol Road. They asked me if I would be open to helping. And supporting. I had the opportunity of managing it for four years. And it was great because I was able to build relationships with people in the community, and there were customers that would come in weekly, and I would know about their families, and what was going on their lives. I asked questions, and remembered details, it is a trait of mine to know, things like, how are you really feeling, how things work, why things happen.

La Voz: And then?

Beatrice: After 4 years I wanted to do something different and I went onto craigslist, and I found this position for an admin position for an organization called Restorative Resources. And at the time, (2014) my curious self, started googling everything I could find about restorative justice, because I had no idea what that was, and found out it was an alternative to our current justice system. Restorative Justice supports all the affected parties in a given conflict, even supporting the individual who committed the offense, their family, the victim, and Wow! I thought, why don't we do this kind of work every time? When I think or talk about it, I get chills, just because that is how it should be.

La Voz: So what happened at the interview?

Beatrice: I remember going in for this interview, and my actual current executive director, Karym Sanchez, was part of the panel that interviewed me for that position. I guess it's a small world in Sonoma County, and we're all intertwined, therefore people who are attracted to this kind of work come together at some point in our beloved community. I remember being in that interview and thinking: Wow! I hope this is something where my path will lead me! and sure enough, a week later I got the job offer!

La Voz: that's great! What was that like?

Beatrice: On the first day of the job, I got to witness a restorative conference, and I just remember being able to see the shift in the in the youth that were part of it, in the families, the authenticity and the raw emotion in the nature of the process, and the deep care.

I was hooked! I fell in love into that type of work and that way of being and being a part of that process that can create that shift within a criminal justice system, and being able to be the first face that families would see, the first voice they heard, and to be able to listen to them and to support them and to inform them, during a difficult time.

Thinking about my family growing up, when my mom was not aware of the various systems, and not understanding how to navigate them, drove me to tend to really get to know the families in the program and help them, then seeing the way that the youth was benefiting was just remarkable, and seeing a community that actually like showed up, and cared, made me want to learn more. So, I wanted to know everything about this program, and I quickly absorbed like a sponge, everything there was to know. And then I became the volunteer coordinator, then I also became “somos” circles manager, which was the largest branch of the organization. It provided restorative circles to fifth and sixth graders in five different school districts in Sonoma County. Later there were a couple individuals, really good coworkers and friends, who had moved on to the North Bay Organizing Project, and I remember when the position that I was originally hired for opened up, a really good friend said: you're perfect for this! and I thought: Am I really am an organizer? I didn't think I was because I never had the tittle, but I was.

La Voz: ¿Qué quieres decir con eso?

Beatrice: Bueno, fue por esta época, que descubrí las clínicas de "Sanación del Pueblo" a las cuales asistía yo misma. Luego, después de los incendios, llegué a otra clínica de este tipo y les dije: ¡pónganme a trabajar!

Estas clínicas eran un espacio de sanación para las trabajadoras domésticas y campesinos etc., y después de haber visto a mi familia y a mi mamá desgastar sus cuerpos hasta el suelo y nunca cuidarse a sí mismos, sentí que era un honor y un privilegio apoyar estos espacios intencionales para las trabajadoras domésticas y trabajadores agrícolas, etc. de nuestra comunidad. Trabajadores que se vieron muy afectados por los incendios, el desastre climático, el racismo, las desigualdades en la vivienda y, a partir de ese momento, no solo me convertí en voluntaria en la mesa de bienvenida, sino también en parte del comité de planificación de estas clínicas. Me estaba convirtiendo en una organizadora sin darme cuenta.

Entonces me atrajo de inmediato el movimiento de control de rentas. Recogí firmas para ellos. Después de los incendios, el alquiler se disparó y se volvió muy difícil para las personas que vivían y trabajaban aquí. Después de un tiempo, de alguna manera, me convertí en una líder dentro de NBOP y me trajeron dentro de la estructura de NBOP sin siquiera darme cuenta. Y tal es la belleza del trabajo que hacemos. Fue entonces cuando me enteré de UndocuFund, una organización formada para proteger a la comunidad indocumentada que se quedó sin ayuda en el momento del desastre, una comunidad que no calificaba para recibir asistencia federal. Undocufund comenzó en 2017 y me sorprendió la cantidad de apoyo que recibió de todo el país, y quien iba a saber que después de trabajar en cosas importantes como los derechos de los inquilinos, las moratorias de desalojo, la línea directa bilingüe de asesoramiento para inquilinos, tendría yo el privilegio de convivir en la primera directora de UndocuFund....

La Voz: ¿Todavía hay necesidad de ayuda?

Beatrice: Sí, estamos en febrero, y aunque hace mucho frío en este momento, ha sido uno de los febreros más calurosos de la historia, y cada mes es siempre el mes más caluroso registrado. Es por eso que debemos planificar, y prepararnos para lo que se avecina. Da mucho miedo saber que van a ocurrir incendios, y que habrá necesidad de asistencia, pero también de conexión. Y es por eso que necesitamos tener estos sistemas para poder conectar: conectar personas, conectar campañas y recursos, tal vez esa es la palabra que he estado buscando en términos de cuál es mi vocación, ser una conectora, porque para conectar debes escuchar y comprometerte con compasión, y eso es lo que siento en mi interior.

Pero sí, constantemente tenemos personas que preguntan: ¿todavía hay necesidad de esos recursos? Y la respuesta es absolutamente sí, todavía hay una gran necesidad, la gente todavía está muy afectada por COVID19, y sus consecuencias. Efectivamente, la semana pasada llamó una señora angustiada, que vive en Santa Rosa con sus dos hijos. Su esposo falleció de COVID19 a fines del 2020, y él era el

único sostén económico para la familia. Esta historia me entristece, porque ella no sabía que había ayuda disponible y nunca la había pedido durante los dos años. Afortunadamente, ella había obtenido mi número medio una amiga, esto esta pasando a los dos años después de que empezara la pandemia. Hoy, todavía recibo llamadas que dicen: acabo de estar expuesto, o perdí a un miembro de la familia, o mi trabajo está cerrado.

Yesas son las razones por las que es importante que continuemos nuestro trabajo. En este momento que nuestro país esta lleno de tanta división, debemos brindar más que solo servicios, debemos brindar apoyo y acciones tangibles para incluir a las personas afectadas en nuestra amada comunidad, en su momento de necesidad.

La voz: ¡Guau! Esto es increíble. ¡Gracias por compartir y gracias por lo que haces! Ahora, ¿puede la gente involucrarse en esto y ayudar?

Beatrice: Sí claro, hay diferentes maneras, las personas que pueden donar y apoyar de esa manera, por favor visiten nuestro sitio web, <https://undocufund.org>, o llame al +1 (707) 859-7950. Y las personas que pueden ser voluntarias durante el tiempo de los desastres, también ayuden de esa manera. Estamos en el proceso de renovar esa parte de nuestro programa de voluntarios. ¡Gracias!



La Voz: What do you mean by that?

Beatrice: Well, it was about this time that I discovered the "Sanacion del Pueblo" clinics which I attended myself. Then after the fires I came to another such clinic and told them: put me to work!

These clinics were a healing space for workers, and after witnessing my family and my mom working their bodies to the ground, and never taking care of themselves, I felt that it was an honor and a privilege to support these intentional spaces for domestic workers and farmworkers etc.. from our community. Workers who were heavily impacted by fires, by climate disaster, by racism, housing inequalities, and from then on, I became not just volunteer at the welcome table but also part of the planning committee for these clinics. I was becoming an organizer without realizing it.

Then I was immediately drawn to the rent control movement. Gathering signatures. After the fires the rent skyrocketed, and it became so difficult for the folks that lived and worked here. After some time, somehow, I became a leader within NBOP and was brought into the structure of NBOP without even realizing it! And such is the beauty of the work that we do. That is the time when I became aware of Undocufund, an organization formed to protect the undocumented community that was left out of relief at the time of disaster, a community that didn't qualify for federal assistance. Undocufund started in 2017 and I was amazed at the amount of support it received from all over the country, and little did I know that after working on important things like tenant rights, eviction moratoriums, bilingual tenant counseling hotline, I would have the privilege of becoming the first Director of UndocuFund.

La Voz: Is there still a need for help?

Beatrice: We are in February and even though is extremely cold right now, it has been like one of the hottest Februaries ever, and every single month is always the hottest month on record. That is why we must plan and prepare for what lays ahead. It is very scary and knowing that fires are going to happen, and that there will be a need for assistance, but also to connect. And that's why we need to have these systems in place to be able to connect, connect people, connect campaigns and resources, maybe that's the word that I've been looking for in terms of what my calling is, a connector, because to connect you must listen, and engage, with compassion and that is what I feel at my core.

But yes, we constantly have folks who ask: is there still a need for those resources? And the answer is absolutely yes, there is still a huge need, folks are still heavily impacted by Covid and the aftermath. Actually, last week this lady called, and she lives in Santa Rosa with her two sons, and her husband passed away from COVID at the end of 2020, and he was the sole breadwinner. This story makes me emotional, because she did not know that there was help out there. Luckily, she had gotten my number from a friend, we are talking about helping someone two years into the pandemic. I am getting calls still saying: I was just exposed, or I lost it a family member, or my work is closed. And those are the reasons that it is important that we continue our work.

In this time filled with so much division, we need to provide more than just direct service, but we need to provide support, and tangible action to bring people into our beloved community in a time of need.

La voz: Wow! That is amazing. Thank you for sharing and thank you for what you do! Now, now can people get involved with this and help?

Beatrice: There are different ways, folks who are able to donate and support in that way, please go onto our website, <https://undocufund.org>, or call +1 (707) 859-7950.

And folks that can volunteer during the disasters help that way too. We are in the process of revamping that part of our volunteer program. Thank you!



SER FUERTE NO SOLO SE REFIERE A LO FÍSICO.

(415) 892-1643 ext 239

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

NORTHMARIN SERFUERTE.ORG COMMUNITY SERVICES

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

EQUIVOCACIONES A LA HORA DE ALIMENTAR A LOS PERROS

VIENE DE LA PÁGINA 3

verlas), al igual que los huesos cercanos a la base de la cola (solo si tu perro no es un lebel, de ser así, accede al enlace que se encuentra arriba).

Cuando un canino padece obesidad, se nota un gran exceso de grasa en el abdomen, la cadera y el cuello. Otra opción es que identifiques la condición corporal de tu mascota con base en la siguiente tabla que incluí en el libro The Forever Dog, del cual soy coautora:

El objetivo es que tu mascota se encuentre en la categoría 3 de la escala de condición corporal. En caso de que aún dudes si tiene sobrepeso, consulta a un veterinario.

PASO 3. CALCULA CUÁNTAS CALORÍAS NECESITA AL DÍA

Una vez que sepas cuál es su peso ideal, puedes utilizar la fórmula general a continuación para calcular cuántas calorías necesita cada día:

Calorías diarias = peso corporal (kg) x 30 + 70

Primero, es necesario convertir su peso de libras a kilogramos. Un kilogramo equivale a 2.2 libras, así que debes dividir su peso ideal entre 2.2. Por ejemplo, si pesa 20 libras y se encuentra en la categoría 5 de condición corporal (no tiene sobrepeso), divide 20 entre 2.2. Su peso ideal en kilogramos es de 9.1, así que la fórmula sería la siguiente:

Calorías diarias = 9.1 (kg) x 30 + 70

Y el resultado sería:

Calorías diarias = 343

Tu amigo peludo podrá mantener su peso ideal de 20 libras si consume 343 calorías al día, siempre y cuando tenga el mismo nivel

de actividad diaria. En caso de que empiece a hacer más ejercicio aeróbico todos los días (lo cual beneficia a casi cualquier perro), tal vez sea necesario que le des un poco más de calorías.

Si por alguna razón no se ejercita como es habitual, podría ser una buena idea darle menos calorías diarias hasta que vuelva a hacer el mismo ejercicio que antes.

Cuando el perro tiene sobrepeso, es necesario usar su peso ideal (no el actual) en la fórmula anterior para obtener la cantidad apropiada de calorías que debe consumir para perder kilos y mantener su peso ideal una vez que lo alcance.

Es fundamental que monitorees la condición corporal de tu mascota para que detectes cualquier signo de aumento de peso y que lo peses de manera regular, ya sea en casa o en una clínica veterinaria, en caso de que sea demasiado grande para subirlo a una báscula de baño. Si empieza a ganar peso, reduce sus calorías diarias.

Y si alcanza un peso menor al ideal debido a que realiza más actividad física, es posible que debas aumentar la cantidad de calorías diarias. La fórmula anterior no toma en cuenta que los perros queman muchas calorías cuando se ejercitan con intensidad durante muchas horas al día (ya que la mayoría no lo hace). Conforme envejecen, los animales suelen perder masa muscular y requieren más calorías para mantener su peso corporal ideal.

Si tu amigo peludo pierde peso sin motivo aparente, es de vital importancia que agendes una cita con tu veterinario para que le haga una revisión.

PASO 4. REGULA LAS PORCIONES

Una vez que conozcas con exactitud cuántas calorías debes darle cada día, mide la cantidad de alimento con ayuda de una



taza medidora y practica regular las porciones, por lo general, una por la mañana y otra por la noche.

Para ayudarlo a mantener una buena salud metabólica, también puedes considerar el ayuno intermitente (darle todas las calorías que necesita dentro de un número determinado de horas y dejar que el sistema digestivo descanse el resto del día).

Esta estrategia ha demostrado ser una excelente forma de lograr que muchas especies de mamíferos mantengan un peso ideal durante toda su vida. Otra alternativa es darle una parte de sus calorías diarias por medio de rompecabezas de alimentos o en una alfombra olfativa para hacer que la hora de comer le brinde una gran estimulación mental.

Lo que le será de ayuda para alcanzar y mantener su peso ideal es una dieta a base de alimentos frescos, rica en proteínas, baja en carbohidratos y equilibrada en

nutrientes; asimismo, es necesario que contenga la cantidad apropiada de calorías, las cuales debes administrar muy bien en las porciones que le darás, así como aumentar o reducir la cantidad según su nivel de ejercicio y condición corporal.

De igual forma, es importante que limites los premios de forma radical (asegúrate de incluir cualquier premio que le des en el conteo total de calorías diarias). Te recomiendo que reserves una porción pequeña de comida con la que puedas formar bocadillos del tamaño de un chícharo y que se los des como premios a lo largo del día. Para esto, también puedes usar unas cuantas semillas de calabaza cruda o girasol, bayas, chícharos congelados y premios hechos en casa.

De igual forma, puedes hacer premios deliciosos con cantidades pequeñas de otras frutas (como el melón y la mora azul), al igual que con cubitos de queso bajo en grasa. Solo debes asegurarte de que las cantidades no sean muy grandes y que todos los premios que le darás en el día quepan en una cucharada, por cada 30 libras de peso corporal, sobre todo si lo que deseas es que pierda peso. También puedes congelar caldo de huesos en forma de cubitos: son premios excelentes para los perros con sobrepeso.

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBE TOMAR MI PERRO CADA DÍA?

La cantidad de agua potable que necesita depende de su tamaño, régimen alimentario, edad, nivel de actividad y condiciones climáticas.

- Un perro saludable debe beber, al día, de ½ onza a 1 onza de agua por cada libra de peso. Por lo tanto, un labrador retriever de 65 libras, que no tenga problemas de salud, debe beber entre 33 y 65 onzas o un aproximado de ¼ de galón a ½ galón de agua al día (de uno a dos litros).

- Si tu perro consume alimentos con mucha humedad y específicos para su especie, es posible satisfacer algunas de sus necesidades de agua con cada comida, por lo que es posible que no beba tanta. Por otro lado, si su fuente principal de alimentación son croquetas (que no recomiendo), tal vez necesite más agua que la que se recomienda en el consumo diario promedio para compensar la falta de humedad en su régimen alimentario.

- Es importante que los perros se hidraten después de jugar o hacer ejercicio. En caso de que tu amigo peludo se acabe toda el agua de su tazón de inmediato, espera un poco antes de llenarlo de nuevo. Si es muy activo, es una buena idea que lleves agua contigo cuando lo saques a hacer ejercicio ya que, de esta manera, podrás darle descansos breves en los que pueda beber agua con frecuencia y mantenerse hidratado.

- En los meses más calurosos del año, sobre todo durante el verano, es importante vigilar que beba el agua suficiente para garantizar que goce de una hidratación adecuada.

Para determinar si necesita beber más agua, levanta la piel de su cuello y suéltala. La piel regresará a su lugar sin demora si su hidratación es apropiada, mientras que la piel de un perro deshidratado caerá más despacio.

Otro método al que puedes recurrir es revisar sus encías. Cuando las encías se ven húmedas y suaves, significa que cuenta con un buen nivel de hidratación; por el contrario, si están secas o pegajosas, su cuerpo necesita más agua.

¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.

Lista de elementos del kit de emergencia

- Agua potable
- Alimentos no perecederos, incluidos alimentos para bebés y mascotas
- Herramientas y utensilios
- Baterías
- Radio
- Linterna
- Kit de primeros auxilios
- Teléfono móvil y cargador portátil
- Medicamentos y anteojos
- Mantas y ropa
- Actividades para niños
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Elementos de higiene personal
- Documentos importantes



1 ACTUALICE SUS DATOS PARA LAS ALERTAS DE CORTES DE LUZ

Actualice sus datos de contacto en [pge.com/mywildfirealerts](https://www.pge.com/mywildfirealerts) para que podamos contactarlo durante una emergencia.



2 CONFIRME LAS SALIDAS DE EMERGENCIA

de su casa y fije un lugar donde su familia o sus compañeros de habitación puedan reunirse después de la evacuación.



3 PLANIFIQUE QUÉ HACER CON SUS MASCOTAS

incluyéndolas en los simulacros de práctica y ayudándolas a estar cómodas con una correa o en una jaula durante situaciones estresantes.



4 APRENDA A ABRIR LA PUERTA DE SU GARAJE MANUALMENTE

en caso de que no se pueda abrir la puerta automáticamente durante un corte de luz.



5 VERIFIQUE SU GENERADOR ELÉCTRICO

y asegúrese de que funcione correctamente ya que puede ayudar a evitar que se dañen sus bienes personales y proteger a los rescatistas.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite [safetyactioncenter.pge.com](https://www.safetyactioncenter.pge.com).

MISTAKES IN FEEDING YOUR DOG

CONTINUED FROM PAGE 3

not realize that their dog weighs more than the account because being overweight has become the “new normal”. Many people no longer distinguish an obese pet from one that is fit and dogs that are slender by nature, like most hound breeds, appear malnourished.

If you're not sure your dog is at an adequate weight, look at him from above. The normal thing is that a narrow waist is perceived. If you notice an oval figure, your furry friend is most likely overweight. In the same way, you should be able to feel their ribs (but not see them), as well as the bones near the base of the tail (only if your dog is not a hound, if so, access the link above).

When a canine suffers from obesity, a large excess of fat is noticed in the abdomen, hip and neck. Another option is to identify your pet's body condition based on the following table I included in the book *The Forever Dog*, which I co-authored:

[See chart]

The goal is for your pet to be in category 3 of the body condition scale. In case you are still hesitant if you are overweight, consult a veterinarian.

STEP 3. CALCULATE HOW MANY CALORIES YOUR DOG NEEDS PER DAY

Once you know what your ideal weight is, you can use the general formula below to calculate how many calories you need each day:

$$\text{Daily calories} = \text{body weight (kg)} \times 30 + 70$$

First, you need to convert your weight from pounds to kilograms. One kilogram equals 2.2 pounds, so you should divide your ideal weight by 2.2. For example, if you weigh 20 pounds and are in category 5 of body condition (you are not overweight), divide 20 by 2.2. Its ideal weight in kilograms is 9.1, so the formula would be as follows:

$$\text{Daily calories} = 9.1 (\text{kg}) \times 30 + 70$$

And the result would be:

$$\text{Daily calories} = 343$$

Your furry friend will be able to maintain his ideal weight of 20 pounds if he consumes 343 calories a day, as long as he has the same level of daily activity. In case you start doing more aerobic exercise every day (which benefits almost any dog), you may need to give him a little more calories.

If for some reason you don't exercise as usual, it might be a good idea to give you fewer calories a day until you get back to doing the same exercise as before.

When the dog is overweight, it is necessary to use his ideal weight (not the current one) in the above formula to get the appropriate amount of calories that he should consume to lose kilos and maintain his ideal weight once he reaches it.

It is essential that you monitor your pet's body condition so that you detect any signs of weight gain and that you weigh your pet on a regular basis, either at home or in a veterinary clinic, in case your pet is too large to climb on a bathroom scale. If your pet starts gaining weight, reduce your daily calories.

And if you reach a lower-than-ideal weight because you're more physically active, you may need to increase your daily calories. The above formula does not take into account that dogs burn a lot of calories when they exercise intensely for many hours a day (since most do not). As they age, animals often lose muscle mass and require more calories to maintain their ideal body weight.

If your furry friend loses weight for no apparent reason, it's vitally important that you make an appointment with your veterinarian for a checkup.

Is your family prepared for any EMERGENCY?

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.

Emergency supply kit checklist

- Drinking water
- Non-perishable food, including baby and pet food
- Tools and utensils
- Batteries
- Radio
- Flashlight
- First aid kit
- Mobile phone and portable charger
- Medication and eyeglasses
- Blankets and clothing
- Children's activities
- Cash and credit cards
- Toiletries
- Important documents



1

UPDATE YOUR INFO FOR OUTAGE ALERTS

Update your contact information at [pge.com/mywildfirealerts](https://www.pge.com/mywildfirealerts) so we can reach you in an emergency.



2

CONFIRM YOUR EMERGENCY EXITS

from your home and establish a location where your family or roommates can reunite after evacuating.



3

PLAN FOR YOUR PETS

by including them in practice drills and helping them get comfortable with a leash or carrier during stressful situations.



4

LEARN HOW TO OPEN YOUR GARAGE DOOR MANUALLY

in the event the door is unable to open automatically during an outage.



5

CHECK YOUR STANDBY GENERATOR

and ensure that it is working properly because it can help avoid damage to personal property and keep emergency first responders safe.



To learn more ways to keep you and your community safe, visit [safetyactioncenter.pge.com](https://www.safetyactioncenter.pge.com).

STEP 4. REGULATE PORTIONS

Once you know exactly how many calories you should give your dog each day, measure the amount of food with the help of a measuring cup and practice regulating the portions, usually one in the morning and one in the evening.

To help your dog maintain good metabolic health, you can also consider intermittent fasting (giving you all the calories your pet needs within a set number of hours and letting your pet's digestive system rest the rest of the day).

This strategy has proven to be an excellent way to get many mammal species to maintain an ideal weight throughout their lives. Another alternative is to give him a portion of his daily calories through food puzzles or on an olfactory mat to make mealtime give him great mental stimulation.

What will help your pet to reach and maintain his/her ideal weight is a diet based on fresh foods, rich in protein, low in carbohydrates and balanced in nutrients; Likewise, it is necessary that it contains the appropriate amount of calories, which you must administer very well in the portions that you will give it, as well as increase or reduce the amount according to your level of exercise and body condition.

Similarly, it is important that you limit the prizes (be sure to include any prize you give them in the total daily calorie count). Reserve a small portion of food with which you can form snacks the size of a pea and give them as prizes throughout the day. For this, you can also use a few raw pumpkin or sunflower seeds, berries, frozen peas and homemade treats.

You can also make delicious treats with small amounts of other fruits (such as cantaloupe and blueberry), as well as low-fat cheese cubes. You just have to make sure that the amounts are not very large and that all the prizes you will give him on the day fit in a tablespoon, for every 30 pounds of body weight, especially if what you want is to lose weight. You can also freeze bone broth in the form of cubes – they are excellent treats for overweight dogs.

HOW MUCH WATER SHOULD MY DOG DRINK EACH DAY?

The amount of drinking water you need depends on your size, diet, age, activity level and weather conditions.

- A healthy dog should drink, daily, 1/2 ounce to 1 ounce of water for every pound of weight. Therefore, a 65-pound Labrador retriever, who has no health problems, should drink between 33 and 65 ounces or an approximate 1/4 gallon to 1/2 gallon of water a day (one to two liters).

- If your dog consumes high-moisture, species-specific foods, it's possible to meet some of his water needs with each meal, so he may not drink as much. On the other hand, if your main source of food is kibble (which I don't recommend), you may need more water than is recommended in average daily consumption to compensate for the lack of moisture in your diet.

- It is important for dogs to hydrate after playing or exercising. In case your furry friend runs out of all the water in his bowl right away, wait a while before filling it up again. If he is very active, it is a good idea to take water with you when you take him out to exercise since, in this way, you can give

him short breaks in which he can drink water frequently and stay hydrated.

- In the hottest months of the year, especially during the summer, it is important to ensure that your pet drinks enough water to ensure that he/she enjoys adequate hydration.

To determine if your pet needs to drink more water, lift the skin on his/her neck and release it. The skin will return to its place without delay if its hydration is appropriate, while the skin of a dehydrated dog will fall more slowly.

Another method you can turn to is to check your pet's gums. When the gums look moist and soft, it means that he/she has a good level of hydration; conversely, if they are dry or sticky, your pet's body needs more water.



Rojo / Red Foto de/Photo by Ani Weaver, La Voz

¡Salva nuestro medio ambiente! ¡Encuentra y repara fugas para ahorrar agua!

Encuentre y Repare las Fugas para AHORRE AGUA



Russian River Watershed Association

300 Seminary Ave, Ukiah, CA 95482 • (707) 508-3670

www.rrwatershed.org

RRWA Columna del Medio Ambiente- Marzo 2022

¿Un ladrón sediento o una llave que gotea? De cualquier manera, puede estar perdiendo valiosos recursos

Desde 2013, cuando comenzó nuestra serie más reciente de sequías, los residentes de los condados de Sonoma y Mendocino se han convertido en expertos en la conservación del agua. Pero incluso los profesionales pueden aprender nuevos trucos, por lo que la columna de hoy se centrará en una de las formas más fáciles y efectivas de ahorrar agua: reparar las fugas.

Comencemos con una prueba rápida para probar su capacidad de fuga..



1. ¿Cuántos galones de agua desperdicia el hogar promedio de los EE. UU. al año debido a fugas?
 - a) 365 galones
 - b) 2,000 galones
 - c) 10,000 galones
2. El 10 por ciento de los hogares de los EE. UU. tienen súper goteras, ¿cuánta agua desperdician estas casas diariamente?
 - a) 25 galones
 - b) 50 galones
 - c) 90 galones
3. Para una familia de cuatro, el usar ____ de agua durante los meses más fríos (enero o febrero) es una indicación de que hay fugas grandes.
 - a) 10,000 galones al mes
 - b) 20,000 galones al mes
 - c) 50,000 galones al mes

Según la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés), las respuestas son (1) c; (2)c; y (3) a. De hecho, la EPA estima que en todo el país se desperdician anualmente más de 1 billón de galones de agua por fugas. Esa es el agua suficiente para llenar Lake Sonoma más de ocho veces.

Mientras que los californianos que están conscientes de la sequía se estremecen ante la idea de que un recurso tan preciado literalmente se tire por el desagüe, las fugas crean otros problemas. El agua que se escapa de una llave dentro de la casa generalmente se va por un desagüe hacia los sistemas sépticos o de alcantarillado, pero una tubería o un accesorio de conexión que también tenga fugas puede causar daños en el interior. El agua que se escurre fuera de la casa puede debilitar los cimientos y las superficies duras con el tiempo. Las fugas grandes pueden generar facturas más costosas de agua y alcantarillado.

El problema es tan grave que la EPA ha designado del 14 al 20 de marzo como la "Semana de Reparación de Fugas". A nivel local, la [Sonoma Marin Water Saving Partnership](http://www.sonomawater.org) las ciudades y distritos de agua en toda la región brindan información útil sobre cómo detectar fugas usando su medidor de agua y, para algunas ciudades, aplicaciones para el uso inteligente del agua que le permiten ver el uso del agua hora por hora. Pista: Si está usando 10 galones de agua a las 2 a.m. cuando no hay nadie en casa, tiene un ladrón sediento o una fuga grande.

Si bien su factura de servicios públicos y su medidor de agua son excelentes puntos de partida, todos (incluidos los residentes rurales que dependen de los pozos) pueden verificar si hay fugas escuchando para ver si hay llaves que gotean o tanques de inodoros que se llenan sin jalar la cadena, y haciendo una simple prueba de tinte en el inodoro (puede conseguir tabletas de colorante gratuitas en la mayoría de los departamentos de agua de la ciudad y se pueden comprar a bajo costo en las ferreterías). No se le olvide revisar los fregaderos del garaje y del cuarto de lavado y los accesorios de la lavadora. Las fugas al aire libre a veces pueden ser más difíciles de detectar, pero tienen el potencial de ahorrar grandes cantidades de agua (y dinero) cuando se reparan. Aproveche el clima primaveral para revisar y reparar los sistemas de riego.

Si tiene niños en casa, involúcrelos en un juego de detección de fugas. Sus oídos y ojos a menudo encuentran fugas que los adultos pasan por alto. El sitio web de la EPA, epa.gov/watersense/fix-leak-week, incluye consejos, enlaces y videos instructivos y recursos para niños. Échele un vistazo y luego repare una fuga

Este artículo fue escrito por Ann DuBay, Sonoma Water, para la RRWA. RRWA (www.rrwatershed.org) es una asociación de agencias públicas locales en la cuenca del Russian River que trabajan para coordinar programas regionales de agua limpia, restauración del medio ambiente y proyectos de mejoramiento de la cuenca.



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



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



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



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

SONOMA WATER ORGANIZA JUNTA DE AYUNTAMIENTO VIRTUAL SOBRE LA SEQUÍA

La Agencia de Agua del Condado de Sonoma (Sonoma Water) organizará una junta virtual sobre la sequía **el jueves 10 de marzo a las 6:00 p.m.** a través de un seminario web de **Zoom**.

Las presentaciones explicarán las continuas condiciones de sequía en la cuenca del río ruso. Representantes incluyen Sonoma Water, la Junta Estatal de Control de Recursos Hídricos, el Servicio Nacional de Pesca Marina, Santa Rosa Water, la Oficina Agrícola del Condado de Sonoma, y el Departamento de Recursos Hídricos de California. Las presentaciones explicarán las condiciones de sequía, los esfuerzos de gestión del suministro de agua, y las medidas de conservación.

Visite <https://www.sonomawater.org/drought> para hacer clic en el enlace para unirse al seminario web.

Obtenga más información sobre la sequía en línea <https://www.sonomawater.org/espanol>

Sonoma Water brinda servicios de suministro de agua, protección contra inundaciones, y servicios de saneamiento para partes de los condados de Sonoma y Marin. Visitenos en la Web en www.sonomawater.org

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



Russian River Watershed Association
 300 Seminary Ave, Ukiah, CA 95482 • (707) 508-3670
www.rrwatershed.org

RRWA Environmental Column – March 2022

A thirsty burglar or a dripping faucet? Either way you may be losing precious resources

Since 2013, when our most recent series of droughts began, Sonoma and Mendocino County residents have become experts at water conservation. But even pros can learn new tricks, so today’s column will focus on one of the easiest and most effective ways that you can save water: fixing leaks.

Let’s start with a quick quiz to test your leak-ability.



1. The average U.S. home wastes how many gallons of water annually due to leaks?
 - a) 365 gallons
 - b) 2,000 gallons
 - c) 10,000 gallons
2. 10 percent of U.S. homes are super-leakers, wasting how much water daily?
 - a) 25 gallons
 - b) 50 gallons
 - c) 90 gallons
3. For a family of four, ____ of water used during colder months (January or February) is an indication that there are serious leaks.
 - a) 10,000 gallons a month
 - b) 20,000 gallons a month
 - c) 50,000 gallons a month

According to the U.S. Environmental Protection Agency, the answers are (1) c; (2) c; and (3) a. In fact, the EPA estimates that nationwide, more than 1 trillion gallons of water are wasted annually through leaks. That’s enough water to fill Lake Sonoma more than eight times.

While drought-conscious Californians shudder at the thought of such a precious resource literally going down the drain, leaks create other issues. Water leaking from a faucet inside the home usually goes down a drain into sewer or septic systems, but a leaking pipe or connection fitting can cause interior damage. Water leaking outside the home can weaken foundations and hardscaping over time. Larger leaks can lead to higher water and sewer bills.

The problem is so acute that the EPA has designated **March 14 through March 20 “Fix a Leak Week.”** Locally, the Sonoma Marin Water Saving Partnership, and cities and water districts throughout the region provide helpful information on how to detect leaks by using your water meter and – for some cities – water-smart apps that allow you to see water use hour-by-hour. Hint: If you are using 10 gallons of water at 2 a.m. when no one is home, you either have a thirsty burglar or a large leak.

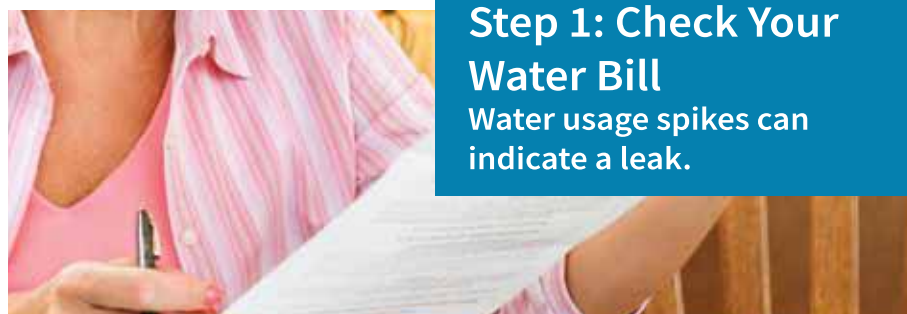
While your utility bill and water meter are great starting points, everyone (including rural residents who rely on wells) can check for leaks by listening for dripping faucets and for toilets that refill without being flushed, and by doing a simple toilet dye test (dye tabs are available for free at most city water departments and can be inexpensively purchased at hardware stores). Don’t forget to check garage and laundry room sinks and washing machine fittings. Outdoor leaks can sometimes be more difficult to detect but have the potential to save large amounts of water (and money) when fixed. Take advantage of the spring weather to check and repair irrigation systems.

If you have children at home, engage them in a game of leak detective. Their great ears and eyes often find leaks that adults miss. The EPA website, epa.gov/watersense/fix-leak-week, includes tips, links to how-to videos, and resources for kids. Take a look – and then fix a leak.

This article was authored by Ann DuBay, Sonoma Water, on behalf of RRWA. RRWA is an association of local public agencies in the Russian River Watershed that have come together to coordinate regional programs for clean water, habitat restoration, and watershed enhancement.

Sonoma Water provides water supply, flood protection and sanitation services for portions of Sonoma and Marin counties. Visit us on the Web at www.sonomawater.org

Find and fix leaks to SAVE WATER



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



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



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



For dye tab pickup locations, visit SavingWaterPartnership.org

SONOMA WATER TO HOST VIRTUAL DROUGHT TOWN HALL

The Sonoma County Water Agency (Sonoma Water) will host a virtual Drought Town Hall on **Thursday, March 10 at 6:00 p.m.** through a **Zoom webinar.**

The town hall will focus on continued drought conditions in the Russian River watershed. Speakers will include representatives from Sonoma Water, California Department of Water Resources, National Marine Fisheries Service, Santa Rosa Water, Sonoma County Farm Bureau, and State Water Resources Control Board. Speakers will discuss ongoing drought conditions, water supply management efforts, and conservation measures.

Please visit <https://www.sonomawater.org/drought> to click the link to join the webinar and learn more about the drought online.

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




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

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

Es fácil alcanzar este importante hito:

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

Hay tres formas de registrarse:

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

SIGN UP FOR 1,000 BOOKS BEFORE KINDERGARTEN:

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

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

It's easy to reach this important milestone:

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

There are three ways to sign up:

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

TELL US

why you love the library
#SCLLOVE on social media



Expanded hours at all locations

Show some love to your library

Online access 24/7 sonomalibrary.org




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





CONSEJOS PARA PADRES SOBRE CÓMO LOS LIBROS AYUDAN A LOS NIÑOS A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

Todos queremos que nuestros hijos se sientan seguros. Cuando las familias atraviesan períodos de estrés, cuando perciben la amenaza de un peligro, cuando deben ejercitar el distanciamiento social y permanecer en sus casas, los niños acuden a sus padres y cuidadores para sentirse amados y protegidos. Leerle en voz alta a su hijo es una forma que puede ayudar a la familia a sobrellevar este momento difícil.

LOS NIÑOS NECESITAN ATENCIÓN.

Cuando lee en voz alta, no importa lo que esté ocurriendo en el resto del mundo, usted está concentrando toda su atención en su hijo, en el libro y la historia, y el niño percibe esto y lo tranquiliza.

LOS NIÑOS NECESITAN CONTACTO FÍSICO Y AFECTO.

Siente al niño en su falda o rodillas o acomódense uno junto al otro; hagan de la hora de la lectura un momento para abrazarse y acurrucarse. La combinación de su voz y su abrazo harán que su hijo se sienta amado y seguro.

LOS NIÑOS NECESITAN UNA RUTINA.

Lean un cuento a la hora de la siesta, el almuerzo o antes de irse a dormir; el niño sentirá que el día tiene horarios predecibles, incluso en tiempos impredecibles, y hará que espere con ganas ese momento.

LOS NIÑOS NECESITAN ENTRETENIMIENTO.

Lean libros que hagan reír al niño, libros que hagan que el niño quiera voltear la página para saber qué va a suceder.

LOS NIÑOS NECESITAN TENER UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD.

Aún cuando el mundo está envuelto en preguntas alarmantes, un niño pequeño se sentirá seguro al sentir la voz o el abrazo de sus padres.

LOS NIÑOS NECESITAN SENTIRSE AMADOS Y CUIDADOS.

Leerle en voz alta a su hijo es una manera de demostrarle, todos los días, cuánto lo quiere y lo importante que es para usted que pasen tiempo juntos. Es una manera de tenerlo cerca y hacerle sentir que es amado y protegido.

Si desea consultar más recursos en español para padres y cuidadores, visite el sitio web de Reach Out and Read: <https://reachoutandread.org/what-we-do/resources-2/>

TIPS FOR PARENTS ON HOW BOOKS HELP CHILDREN COPE WITH STRESS

We all want our children to feel safe and secure. When families are going through stressful times, when they experience a perceived threat of danger, when they are practicing physical distancing and must remain in their homes, children still look to their parents and caregivers to help them feel loved and protected. Reading aloud to your child is one way to help your family through this difficult time.

CHILDREN NEED ATTENTION.

When you read aloud, whatever else may be going on in the world, you are concentrating all your attention on your child, on the book and the story—and your child will understand this and feel reassured.

CHILDREN NEED PHYSICAL CONTACT AND AFFECTION.

Take your child on your lap or lean against one another—make reading time a moment for hugging and cuddling—the combination of your voice and your hug will help your child feel loved and secure.

CHILDREN NEED ROUTINE.

Read a story at bedtime or naptime or mealtime—it will help your child feel that the day has a predictable schedule, even in unpredictable times, and give your child something to look forward to.

CHILDREN NEED ENTERTAINMENT.

Read books that make your child laugh, books that make your child eager to turn the page and find out what happens next.

CHILDREN NEED A SENSE OF SECURITY.

Even when the world is full of scary questions, a young child can find some security in a parent's voice and a parent's embrace.

CHILDREN NEED TO FEEL LOVED AND CARED FOR.

Reading aloud is a way to show your child, every day, how much you care, and how important it is to you to spend time together. It's a way to hold your child close and help your child feel loved and protected.

For more resources for parents and caregivers, visit the Reach Out and Read website: www.reachoutandread.org/resource



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**





HUMANE SOCIETY

of sonoma county

Santa Rosa & Healdsburg

expanding your
horizons network

powered by techbridge girls™

Ciencia Tecnología Ingeniería Matemática

"El objetó es para motivar a las jóvenes en ciencias y en matemáticas"

Marzo
& Abril
2022

Evento Virtual

Marzo 19 & 26 and Abril 2 & 9
10 am - 11 am

- Talleres para niñas en grados 7 y 8 dirigido por mujeres de STEM. Todos bienvenidos.
- Los kits estarán disponibles para recoger
- La inscripción comienza a medios de febrero y cierra el 16 de marzo o cuando se llene el registro



ARQUITECTURA

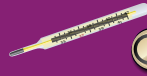
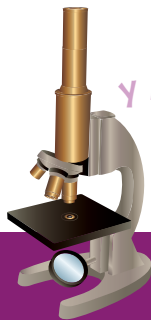
DA BIOLOGÍA DEL CORAZÓN

QUÍMICA DE COLORES

AVIONES VOLANDO

MINERALES BRILLANTES

y MAS...



Para mas información y para registrar:

eyh-soco.org 

o deja un mensaje: 707-800-9819

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

HÁGASE VOLUNTARIO

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

Humane Society of Sonoma County, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407

(707) 542-0882 and **Healdsburg Center for Animals**

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

Napa County: www.napahumane.org, 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

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: visite marinhumanesociety.org and click on "Help the Animals" **Marin Humane Society**, 171 Bel Marin Keys Blvd, Novato, CA 94949 (415) 883-4621

expanding your horizons network

powered by **techbridge girls™**



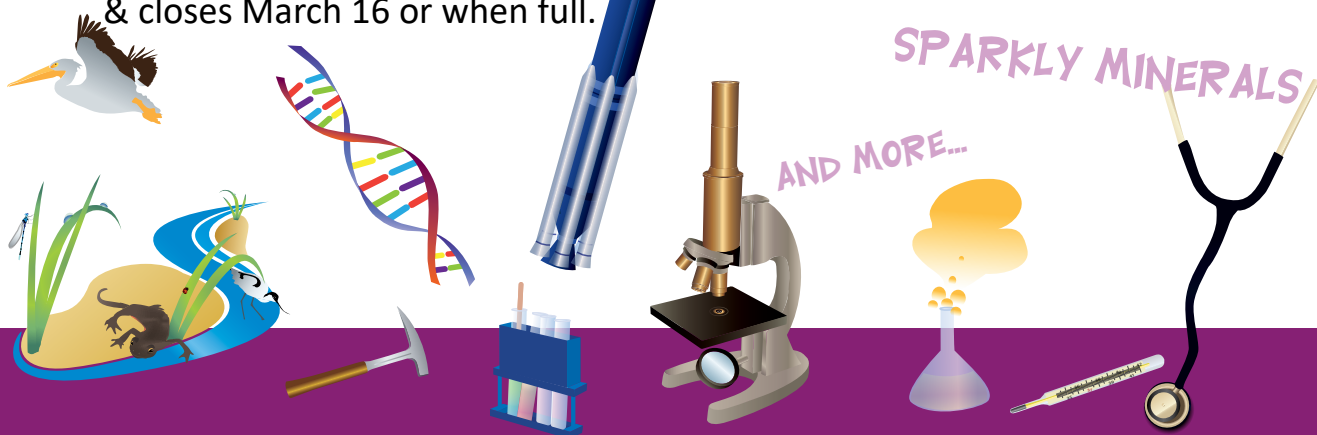
Science Technology Engineering Math
 "Motivating Young Women in Science and Mathematics"

Virtual Events

March 19 & 26 and April 2 & 9

10 am - 11 am

- 4 hands-on Saturday workshops led by STEM women for 7th and 8th grade girls. Others are welcome.
- Kits will be available for pick up
- Registration opens mid February & closes March 16 or when full.



For more information and to register:

eyh-soco.org

or leave a message: 707-800-9819



Embrace • Engage • Empower
Abrazo • Participar • Empoderar
www.srcschools.org
 Para noticias que vienen del distrito escolar SRCS, siguenos en los medios sociales en @SRCSchools
Facebook • Twitter • Instagram

NO HAY CLASES del 18 al 25 de marzo
 El viernes 18 de marzo no hay clases y la siguiente semana son las vacaciones de primavera. ¡Nos vemos en la escuela el lunes 28 de marzo!

INSCRIPCIÓN PARA KINDER TRANSICIONAL Y KINDERGARTEN
 Es hora de inscribirse para Kindergarten de Transición y Kindergarten para el año escolar 2022-23. Cualquier niño que cumpla 5 años antes del 2 de febrero de 2023 es elegible para el Kinder Transicional (también llamado TK). Los niños que cumplan 5 años antes del 2 de septiembre de 2022, serán matriculados en Kindergarten. Encontrará un enlace aquí con detalles: srcschools.org/kindergarten. Para obtener más información o ayuda para registrarse, llame al **707-890-3808** (bilingüe).

NO SCHOOL March 18-25
 Friday, March 18 is a no-school day, and the next week is Spring Break. See you back at school on Monday, March 28!

TK & KINDERGARTEN REGISTRATION
 It's time to register for Transitional Kindergarten and Kindergarten for the 2022-23 school year. Any child who will be 5 years old by February 2, 2023 is eligible for Transitional Kindergarten (also called TK). Children who are 5 years old before September 2, 2022 enroll in Kindergarten. You'll find a link here: srcschools.org/kindergarten. For more information or help registering, call **707-890-3808** (bilingual).

We are sending good thoughts to all of our families! Take care!

SRCS District Office:
211 Ridgway Avenue
Santa Rosa 95401
(707) 890-3800



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/>

NOW HIRING

ARE YOU LOOKING FOR A JOB? 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.*

See page 25 for jobs and announcements!

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

CÓMO SOLICITAR ASILO EN LOS ESTADOS UNIDOS

Por Lilita Gallelli, Esq. | Partner | Kerosky & Gallelli

La crisis en Ucrania ha llamado la atención sobre las prácticas mundiales de refugiados en la comunidad internacional. Este artículo describe una descripción general de los procesos disponibles para proteger a las personas que desean solicitar asilo en nuestro condado.



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

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

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

APPLY TODAY!
WWW.PERDUECAREERS.COM

PERDUE

TAKE THE FIRST STEPS TO A GREAT CAREER
Perdue It!

PERDUE EN PETALUMA, CA ¡ESTAMOS CONTRATANDO!

ENTREVISTAS SIN CITA DIARIA

2700 LAKEVILLE HWY, PETALUMA, CA 94954

NUEVO PAGO PARA 2022, BENEFICIOS EXCELENTES,

\$1500 PARA NUEVOS EMPLEADOS, Y MAS!!

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

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

ESTATUS DE REFUGIADO PARA PERSONAS FUERA DE LOS EEUU Según la Ley de Inmigración y Nacionalidad (INA) <https://www.uscis.gov/laws-and-policy/legislation/immigration-and-nationality-act>, un refugiado es un ciudadano extranjero que ha sufrido persecución en el pasado o tiene un temor fundado de persecución por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social en particular u opinión política. Las personas que cumplan con esta definición pueden ser consideradas para el estatus de refugiado según la Sección 207 de la INA si se encuentran fuera de los EEUU, o para el **estatus de asilo**, <https://www.uscis.gov/humanitarian/refugees-and-asylum/asylum> según la Sección 208 de la INA, si ya se encuentran en los Estados Unidos.

Las personas fuera de los Estados Unidos que buscan admisión como refugiados bajo la Sección 207 de la INA son procesadas a través del **Programa de Admisión de Refugiados de los Estados Unidos (USRAP)** <https://www.state.gov/refugee-admissions/application-and-case-processing/>, que es administrado por el Departamento de Estado de los Estados Unidos. Aquellos admitidos como refugiados son elegibles para la **asistencia de reasentamiento financiada por el gobierno de los EEUU, U.S. government-funded resettlement assistance** <https://www.state.gov/refugee-admissions/reception-and-placement/>.

Solicitar el estatus de refugiado desde el extranjero es limitado. En el año fiscal 2020, el USRAP admitió a 11 814 refugiados de 55 países. Más de la mitad eran originarios de la República Democrática del Congo y Birmania.

El primer paso para la mayoría de las personas que solicitan la condición de refugiado es registrarse ante el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) en el país al que han huido. ACNUR determina si una persona califica como refugiado y, de ser así, trabaja para encontrar la mejor solución duradera posible: regreso seguro al país de origen, integración local o reasentamiento permanente en un tercer país.

PARA PERSONAS EN LOS EEUU: ESTATUS DE PROTECCIÓN TEMPORAL

El “Estado de Protección Temporal”, conocido como “TPS”, es el resultado de la designación de un país por parte del Secretario de Seguridad Nacional debido a condiciones en el país que impiden temporalmente que los ciudadanos del país regresen de manera segura, o en ciertas circunstancias, donde el país no puede manejar adecuadamente el regreso de sus ciudadanos. Durante un período designado, las personas que son beneficiarias de TPS: (1) no pueden ser deportadas de los Estados Unidos, (2) pueden obtener un documento de autorización de empleo (EAD), (3) pueden obtener una autorización de viaje.

ASILO

Para las personas en los Estados Unidos uno puede solicitar asilo, si puede demostrar que enfrentaría persecución si regresara a su país de origen. La presentación debe tener lugar dentro de un año de la llegada. Incluso si la persona ha estado en los Estados Unidos durante muchos años, si el país de origen está atravesando una nueva crisis, los casos de asilo podrían presentarse más allá del plazo de un año y si los casos fueron denegados en el pasado, el caso podría reabrirse por la presentación de una moción para reabrir ante el tribunal de inmigración o la Junta de Apelaciones de Inmigración basada en “nuevas circunstancias”.

PROCEDIMIENTO PARA SOLICITAR ASILO EN LOS EEUU

Aquí hay un breve resumen del procedimiento para buscar asilo para personas que ya viven en los EEUU. Al igual que un refugiado, un solicitante de asilo debe demostrar que tiene un temor “fundado” de persecución basado en los mismos motivos, es decir: raza; religión; pertenencia a un grupo social; opinión política; o de origen nacional. En la mayoría de los casos, una persona debe solicitar asilo dentro de un año de su llegada a los Estados Unidos, pero el cambio de circunstancias, como la invasión, puede ser motivo para presentar la solicitud tarde.

El proceso comienza con una solicitud enviada a una oficina del CIS, que es el lugar central de recepción de solicitudes de asilo. Si el solicitante vive en el norte de California, el expediente se envía a la oficina de asilo de CIS en 75 Hawthorne St., San Francisco. En algún momento futuro después de la solicitud, el solicitante recibe una entrevista. Las entrevistas se llevan a cabo en la oficina de Hawthorne St. y normalmente duran alrededor de una hora. El CIS tiene un personal bien capacitado que solo realiza entrevistas de asilo. Las entrevistas confidenciales son realizadas por un oficial de CIS, quien luego hace una recomendación a su superior para aprobar o rechazar la solicitud. Por lo general, se toma una decisión sobre las solicitudes dos semanas después de la entrevista.

Si se aprueba la solicitud, el inmigrante tiene derecho a permanecer en los Estados Unidos y obtener un estatus similar de “asilado” para su cónyuge e hijos menores. En un año, el solicitante exitoso puede solicitar la residencia permanente.

Si se niega una solicitud de asilo, el caso se “remite” al Tribunal de Inmigración. Ese proceso puede tomar de 2 a 5 años, dependiendo de la cantidad de casos del juez y otros factores. Habrá una audiencia judicial final en la que se le permitirá al solicitante presentar evidencia y testimonio nuevamente para respaldar su caso. El juez de inmigración generalmente toma una decisión al final de la audiencia.

Si el juez niega el caso, el solicitante puede apelar ante la Junta de Apelaciones de Inmigración y luego ante la Corte de Apelaciones del Noveno Circuito de los Estados Unidos.

Estas apelaciones a menudo se niegan, pero el proceso de apelación puede demorar hasta cinco años o incluso más.

Durante este proceso, al solicitante se le permite permanecer legalmente en los Estados Unidos, y su tiempo de espera no se considera tiempo “fuera de estatus” a los efectos de la ley que penaliza a las personas fuera de estatus en los Estados Unidos.

HOW TO APPLY FOR ASYLUM IN THE UNITED STATES

By *Liliana Gallelli, Esq.* | Partner | *Kerosky & Gallelli*

The crisis in the Ukraine has brought new attention to the world-wide refugee practices in the international community. This article describes a general overview of the processes available to protect persons who wish to seek asylum in our country.



Liliana Gallelli

REFUGEE STATUS FOR PERSONS OUTSIDE OF THE UNITED STATES

Under the Immigration and Nationality Act (INA) <https://www.uscis.gov/laws-and-policy/legislation/immigration-and-nationality-act>, a refugee is a foreign national who has experienced past persecution or has a well-founded fear of persecution on account of race, religion, nationality, membership in a particular social group, or political opinion. Individuals who meet this definition may be considered for either refugee status under Section 207 of the INA if they are outside the United States, or **asylum status**, <https://www.uscis.gov/humanitarian/refugees-and-asylum/asylum> under Section 208 of the INA, if they are already in the United States.

Individuals outside the United States seeking admission as a refugee under Section 207 of the INA are processed through the **U.S. Refugee Admissions Program (USRAP)** <https://www.state.gov/refugee-admissions/application-and-case-processing/>, which is managed by the U.S. Department of State. Those admitted as refugees are eligible for **U.S. government-funded resettlement assistance** <https://www.state.gov/refugee-admissions/reception-and-placement/>.

Seeking refugee status from abroad is limited. In Fiscal Year 2020, the USRAP admitted 11,814 refugees from 55 countries. More than half were originally from either the Democratic Republic of the Congo and Burma.

The first step for most people seeking refugee status is to register with the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) in the country to which they have fled. UNHCR determines if an individual qualifies as a refugee and, if so, works toward the best possible durable solution: safe return to the home country, local integration, or permanent resettlement in a third country.

FOR PERSONS IN THE UNITED STATES: TEMPORARY PROTECTED STATUS

"Temporary Protected Status," known as "TPS", is the result of a country's designation by the Secretary of Homeland Security due to conditions in the country that temporarily prevents citizens of the country from returning safely, or in certain circumstances, where the country cannot adequately handle the return of its citizens. During a designated period, individuals who are TPS recipients: (1) are not removable from the United States, (2) can obtain an employment authorization document (EAD), (3) can obtain a travel authorization.

ASYLUM

For persons in the United States, one may file for asylum, if they can show they would face persecution if returned to their home country. The filing must take place within one year of arrival. Even if the person has been in the United States for many years, if the home country is undergoing a new crisis, Asylum cases could be filed beyond the one-year deadline and if cases were denied in the past, the case could be reopened by the filing of a motion to reopen with the immigration court or the Board of Immigration Appeal based upon "new circumstances".

PROCEDURE FOR FILING FOR ASYLUM IN THE U.S.

Here is a short summary of the procedure for seeking asylum for persons already living in the U.S.

Like a refugee, an asylum applicant must prove that he or she has a "well-founded" fear of persecution based on the same grounds, that is: race; religion; membership in a social group; political opinion; or national origin. In most cases, an individual must apply for asylum within one year of arriving in the U.S. but changed circumstances like the invasion can provide a grounds for filing late.

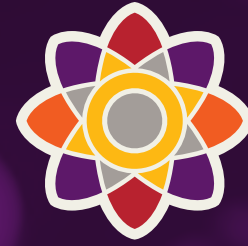
The process starts with an application sent to a CIS office which is the central receiving location for asylum applications. If the applicant lives in Northern California, the file is then sent to the CIS asylum office at 75 Hawthorne St., San Francisco. At some future point after applying, the applicant is given an interview. The interviews are held at the Hawthorne St. office and typically last about one hour. The CIS has a well-trained staff who only conduct asylum interviews. The confidential interviews are conducted by one CIS officer, who then makes a recommendation to his superior to either approve or deny the application. Usually, a decision is made on applications two weeks after the interview.

If the application is approved, the immigrant is entitled to stay in the U.S. and obtain similar "asylee" status for their spouse and minor children. In one year, the successful applicant can apply for permanent residence.

If an asylum application is denied, the case is "referred" to Immigration Court. That process can take from two to five years, depending upon the judge's caseload and other factors. There will be a final court hearing where the applicant will be allowed to present evidence and testimony again in support of their case. The immigration judge usually makes a decision at the conclusion of the hearing.

If the judge denies the case, the applicant can appeal to the Board of Immigration Appeals, and then to the U.S. Court of Appeals for the Ninth Circuit. These appeals are often denied, but the appeal process can take up to five years or even more.

During this process, the applicant is permitted to remain legally in the U.S. and their time waiting is not considered time "out of status" for purposes of the law penalizing persons out of status in the U.S.



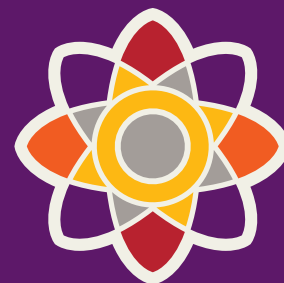
¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

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

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



GRATON RESORT & CASINO™

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



GRATONRESORTCASINO.COM

CONOZCA LAS SEÑALES: LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER ACERCA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

Por la Dra. Damanpreet Jamarai, directora médica principal, UnitedHealthcare, California

Ahora es un buen momento para enfocarse en la salud cardiovascular de todos, lo que incluye aprender los síntomas comunes de un ataque cardíaco para hombres y mujeres, y qué hacer si ocurre uno.

Con frecuencia, se considera que la enfermedad cardiovascular es un problema médico que afecta más a los hombres. Sin embargo, es la causa más común de muerte en las mujeres en los EE.UU., que ocasiona alrededor de 300 000 muertes al año. Como los síntomas en las mujeres pueden variar de los síntomas en los hombres, puede ser más difícil detectar las señales. Si comprende los síntomas y toma decisiones para un estilo de vida más saludable, puede prevenir su riesgo.

La enfermedad cardiovascular no solo ocurre en mujeres mayores. Las mujeres jóvenes, en especial aquellas con una historia familiar de enfermedad cardiovascular, deben tener precaución.

Conocer los síntomas, los factores de riesgo y los consejos para un estilo de vida saludable para el corazón puede servir para protegerla.

Los síntomas de la enfermedad cardiovascular para las mujeres incluyen desde señales comunes como presión en el pecho, que es similar para hombres y mujeres. Sin embargo, las mujeres son más propensas que los hombres a presentar una variedad de otros síntomas. Esto se puede deber a que las mujeres suelen tener bloqueos en arterias más pequeñas, al igual que en las arterias principales.

Los síntomas a los que estar atenta incluyen náuseas, vómitos, sudor, mareos o fatiga. Otros síntomas son dolor o molestia en el cuello, la mandíbula, el hombro, la parte superior de la espalda, el abdomen o la espalda.

También es posible que las mujeres no presenten ningún síntoma si la enfermedad cardiovascular es "silenciosa", lo que significa que podrían no saber que tienen la enfermedad cardiovascular hasta que sufren un ataque cardíaco, una arritmia o una insuficiencia cardíaca.

Si bien es posible que existan factores de riesgo que usted no puede controlar, tomar la decisión de comenzar con un estilo de vida saludable para el corazón es una manera de reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular. De hecho, en estudios se demuestra que mueren 330 mujeres menos por enfermedad cardiovascular por día gracias a las opciones saludables.

Considere estos cambios para reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular:

• **Deje de fumar.** El fumar daña al corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede ocasionar la enfermedad cardiovascular. Incluso quienes han sido fumadoras durante mucho tiempo pueden ver mejorías rápidas en la salud y reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco si dejan de fumar.

• **Ejercite con frecuencia.** La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA) recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa por semana o 75 minutos de actividad aeróbica fuerte por semana para mantenerse más saludables.

• **¡Tenga una alimentación más saludable!** Una dieta con alto contenido de frutas y verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, carnes blancas, pescado y frutos secos puede servir para controlar el peso, el colesterol y la presión arterial. Limite el consumo de grasas saturadas, grasas trans, sal, dulces y bebidas con azúcar.

• **Maneje el estrés.** Los tipos más comunes de estrés que pueden afectar su salud cardiovascular incluyen estrés en el lugar de trabajo, estrés financiero, estrés del cuidador y estrés relacionado con desastres. Descansar, ejercitar y realizar respiración meditativa pueden servir para aliviar el estrés.

• **Limite el consumo de alcohol.** La AHA recomienda beber con moderación, lo que significa consumir en promedio una bebida por día en el caso de las mujeres. Beber en exceso puede conducir a un mayor riesgo para la salud cardiovascular.

• **Monitoree su presión arterial.** Los números de la presión arterial por debajo de 120/88 mm Hg se consideran dentro del rango normal. Si sus números están por fuera del rango normal, controlarse la presión arterial en casa puede ser bueno para mantenerse al tanto de su salud, pero no lo haga como reemplazo de las visitas regulares al médico.

• **Priorice el descanso.** No descansar bien puede relacionarse con un mayor riesgo de padecer hipertensión, lo que podría provocar la enfermedad cardiovascular. La AHA descubrió que la mayoría de las personas necesitan descansar durante seis a ocho horas por día. Dormir mucho más o menos que ese rango puede afectar su corazón.

Ahora, tiene la oportunidad ideal para aprender más acerca de la enfermedad y saber si podría estar en mayor riesgo. No espere hasta que aparezcan los síntomas, tome medidas preventivas para mantener su salud cardiovascular.

CASA is looking for bilingual volunteers for children.

If you can commit to spending 2 hours a week offering advocacy, friendship and emotional support to a child or young adult in foster care, WE NEED YOU! Become a CASA Volunteer today!

COURT APPOINTED SPECIAL ADVOCATE (CASA) VOLUNTEER TRAINING: The CASA of Sonoma County program offers quarterly trainings to prepare our foster child advocates for their advocacy role. Please call 707-565-6375 or send us an email, cocasa@sonomacasa.org, if you would like to sign up or would like more information about attending the CASA Training. Registration is required!

**Spring 2022: April 14th from 9 am -1 pm
April 19th – 22nd from 9 am -1 pm**

SE SOLICITAN VOLUNTARIOS BILINGÜES PARA NIÑOS!



Si crees que puedes prometer 2 hrs a la semana para abogacía, amistad y apoyo emocional a un niño o joven de un orfanato, TE NECESITAMOS!

Hazte voluntaria de CASA!

Contactanos al 707-565-6375 o más información en sonomacasa.org/espanol

BECOME A CHILD ADVOCATE. GIVE THE GIFT OF TIME AND FRIENDSHIP!

Anytime a child is abused or neglected, it's a tragedy – one that all too often scars victims for a lifetime.

Studies have shown foster children are more likely to struggle in school, have run-ins with law enforcement, experience homelessness or abuse drugs or alcohol. Research also shows that abused children are more apt to grow up to abuse their own kids.

At CASA of Sonoma County, we help foster children heal so they can live happier, safer lives. Our CASA volunteers – Court Appointed Special Advocates – make sure foster kids don't get lost in the overburdened legal/social service systems or languish in unsupportive foster homes. CASA volunteers stay with children until their court case is closed and the child is placed in a safe, permanent home.

We invite our community to give the gift of time and friendship to a child in foster care. Juvenile court officials have identified an additional 85 youth who need advocates and CASA is appealing to Sonoma County residents to volunteer. If you care and have about 10 hours a month to spend, being a CASA can be a very gratifying work. A CASA is a powerful voice in a child's life. Executive Director, Heloisa Heinen, states that there are approximately 187 volunteers, and hopes to recruit another 35 with the next training.

The Spring Volunteer Training, which takes place online begins Thursday, April 14th, from 9:00-1:00, then runs from Tuesday, April 19 through April 22 9:00-1:00 pm. Classes are being held via Zoom. For more information and to sign up for the CASA training, contact Heloisa Heinen at 707-565-6375 or info@sonomacasa.org.

Working together, we can end abuse and neglect so that every foster child has a chance to thrive.

To find out more about CASA of Sonoma County visit us online at www.sonomacasa.org or call us at 707-565-6375.

CASA VIENE DE LA PÁGINA 1

CASA puede ser un trabajo gratificante. Un voluntario de CASA es una voz poderosa en la vida de un niño. **La directora ejecutiva, Heloisa Heinen, indica que existen aproximadamente 187 voluntarios y espera reclutar 35 más para el próximo entrenamiento. El entrenamiento de Abril 2022 se lleva a cabo durante los días 14 de Abril, de 9:00 am a 1:00 pm y continúa del martes 19 de Abril al Viernes 22 de Abril de 9:00 am a 1:00 pm. Las clases son llevadas a cabo de Zoom. Para mas información y registrarse al entrenamiento, de CASA, comuníquese con Heloisa Heinen al 707 565-6375.**



KNOW THE SIGNS - WHAT EVERY WOMAN SHOULD KNOW ABOUT HEART HEALTH

By Dr. Damanpreet Jamarai, Senior Medical Director, UnitedHealthcare, California

Now is a good time to focus on everyone's heart health, including learning common symptoms of a heart attack for both men and women, and what to do if one strikes.

Heart disease is often thought to be more of a health issue affecting men. However, it's the most common cause of death for women in the United States, causing about 300,000 deaths annually. Because symptoms in women can differ from those in men, it can be more difficult to spot the signs. By understanding the symptoms and making healthier lifestyle choices, you may help prevent your risk.

Heart disease doesn't just occur in older women. Young women, especially those with a family history of heart disease, should also take precautions.

Knowing the symptoms, risk factors and heart-healthy lifestyle tips may help protect you.

Heart disease symptoms for women may range from the common signs like pressure in the chest, which is similar for both men and women. However, women are more likely than men to experience a variety of other symptoms. This may be because women tend to have blockages in smaller arteries, as well as their main arteries.

Symptoms to watch out for include nausea, vomiting, sweating, lightheadedness or fatigue. Other symptoms are pain or discomfort in the neck, jaw, shoulder, upper back, abdomen or back.

Women also may not experience any symptoms if their heart disease is "silent" meaning they may not know they have heart disease until they experience a heart attack, arrhythmia or heart failure.

There may be risk factors you can't control, making the choice to start a heart-healthy lifestyle is one way to help lower your risk of heart disease. In fact, studies show that healthy choices have resulted in 330 fewer women dying from heart disease per day.

Consider these changes to help lower your risk:

• **Quit smoking.** Smoking damages the heart and blood vessels, which may cause heart disease. Even long-time smokers may see rapid health improvements and reduce their heart attack risk, if they quit.

• **Exercise regularly.** The American Heart Association (AHA) recommends adults get at least 150 minutes each week of moderate-intensity aerobic activity or 75 minutes each week of vigorous aerobic activity to help stay healthier.

• **Eat Healthier!** Emphasizing fruits and vegetables, whole grains, low-fat dairy products,

poultry, fish and nuts helps control weight, cholesterol and blood pressure. Limit saturated fats, trans fats, sodium, sweets and sugary beverages.

• **Manage your stress.** Common types of stress that can impact your heart: workplace, financial stress, caregiver and disaster-related Sleep, exercise and meditative breathing can all help ease stress.

• **Limit alcohol.** AHA recommends drinking in moderation, consuming an average of one drink per day for women. Excessive drinking may lead to increased heart health risks.

• **Monitor your blood pressure.** Blood pressure numbers less than 120/88 mm Hg are within normal range. Outside of the normal range, home blood pressure monitoring may help keep tabs on your health, but don't substitute it for regular visits with your doctor.

• **Prioritize sleep.** Poor sleep can be linked to an increased risk for high blood pressure, which may cause heart disease. The AHA found most people need six to eight hours of sleep each day. Too much above or below that range may have an effect on your heart.

Now is the time to learn more and if you may be at increased risk. Don't wait for symptoms to appear – take preventable action to help maintain your heart health.

DIVERSIÓN FAMILIAR EN LA LAGUNA DE SANTA ROSA TRAIL

Caminata bilingüe por la naturaleza con la Laguna Foundation, Sonoma Land Trust, and Ag + Open Space sábado, 26 de marzo de 2022. 10:30 am – 1:30 pm. GRATIS. Se requiere inscripción previa.

Ubicación: Laguna de Santa Rosa Trail, Hwy 12 trailhead
<https://www.eventbrite.com/e/diversion-familiar-en-la-laguna-de-santa-rosa-trail-caminata-bilingue-tickets-269133845577> **O Google "Eventbrite Laguna de Santa Rosa Foundation" para un enlace para hacer clic.**

Acompáñenos en una caminata por la naturaleza con aprendizaje y diversión para toda la familia. En este sábado especial, exploraremos la Laguna de Santa Rosa, disfrutaremos del hermoso espacio abierto y buscaremos señales de aves y otros animales de la temporada. Venga a aprender sobre la laguna, su importancia en la retención de aguas pluviales, y aprenda a identificar algunas de las plantas asociadas con la vía fluvial y su llanura aluvial con actividades divertidas para todas las edades.

No hay cargo por esta salida, que es posible gracias a los votantes del condado de Sonoma que financian el trabajo de Ag + Open Space con un impuesto sobre las ventas de un cuarto de centavo.

FAMILY FUN AT THE LAGUNA DE SANTA ROSA TRAIL

Bilingual nature walk with the Laguna Foundation, Sonoma Land Trust, and Ag + Open Space Saturday, March 26, 2022. 10:30 am – 1:30 pm. FREE. Pre-registration required.

Location: Laguna de Santa Rosa Trail, Hwy 12 trailhead
<https://www.eventbrite.com/e/diversion-familiar-en-la-laguna-de-santa-rosa-trail-caminata-bilingue-tickets-269133845577>. **Or Google "Eventbrite Laguna de Santa Rosa Foundation" for a link to click.**

Join us for a nature walk with learning and fun for the whole family. On this special Saturday we will explore the Laguna de Santa Rosa trail, enjoy the beautiful open space, and look for signs of nesting birds and other delights of the season. Come learn about the Laguna, its important role in holding stormwater, and how to identify some of the plants in the waterway and its floodplain with fun activities for all ages.

There is no charge for this outing, which is made possible by the voters of Sonoma County who fund the work of Ag + Open Space with a quarter-cent sales tax.

Here is the event on social media: <https://www.facebook.com/events/1148997175848199>. We look forward to hearing from you!

PUBLIC NOTICE NOTICE OF FUNDING AVAILABILITY AMERICAN RESCUE PLAN ACT COMMUNITY RESILIENCE PROGRAMS

The County of Sonoma is issuing a Notice of Funding Availability (NOFA) for American Rescue Plan Act (ARPA) Community Resilience Programs. All interested parties are encouraged to apply.

A link to the NOFA is available on the Sonoma County ARPA website at <http://upstreaminvestments.org/ARPA/> Proposals will be due no later than 2 p.m. on April 7, 2022.

AVISO PÚBLICO AVISO DE DISPONIBILIDAD DE FONDOS LEY DEL PLAN DE RESCATE ESTADOUNIDENSE (ARPA POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) PROGRAMAS DE RESILIENCIA COMUNITARIA

El Condado de Sonoma está emitiendo un Aviso de Disponibilidad de Fondos (NOFA por sus siglas en inglés) para los Programas de Resiliencia Comunitaria de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA). Se anima a todos los solicitantes interesados a aplicar.

Un enlace del Aviso de Disponibilidad de Fondos se encuentra en el sitio web de ARPA del Condado de Sonoma en <http://upstreaminvestments.org/ARPA/> Las propuestas se recibirán a más tardar a las 2 p.m. el 7 de abril de 2022.



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.

CITY OF SANTA ROSA OPENS WAITING LIST FOR HOME RENTAL ASSISTANCE PROGRAM

Residents may apply until March 31, 2022 to be included in waiting list lottery

The City of Santa Rosa is accepting waiting list applications for the HOME Tenant Based Rental Assistance program beginning today, March 1, and through March 31. This federal subsidy program helps low-income individuals and families afford market-rate, private rental housing within the Santa Rosa city limits for up to two years. Applications are due no later than Thursday, March 31 after which time, the City will conduct a random lottery to determine which applicants will be placed on the waiting list and in what order applications will be reviewed for eligibility.

Residents may complete an application online at srcity.org/HOME. Individuals requiring Telecommunications Relay Services may use the 7-1-1 dialing code, and for all other accommodations and assistance, residents may call 707-543-3324. **Applications are due no later than March 31, 2022.**

To qualify for the HOME – Tenant Based Rental Assistance Program, applicants must meet low-income guidelines, which begin at \$48,900 for a one-person household and up to \$92,160 for an eight-person household. Participants pay approximately 30-40% of their monthly income towards the rent and the HOME program pays the balance of the rent to the rental property owner within reasonable limits for up to two years.

It should be noted that the HOME rental assistance program is a separate federal subsidy program from the Section 8 Housing Choice Voucher program. Residents who receive rental assistance from Section 8 or any other federal program are not eligible to receive a subsidy from the HOME program.

For more information and to apply to the waiting list for the HOME – Tenant Based Rental Assistance program, visit srcity.org/HOME.

TECNOLOGÍA PIONERA PERMITE A LOS CLIENTES DE PG&E CONECTAR ENERGÍA DE RESPALDO A SUS HOGARES DE FORMA SEGURA Y FÁCIL

PG&E desarrolla, escala y amplía el despliegue de nueva tecnología; los clientes elegibles pueden obtenerla gratis

SAN FRANCISCO, Calif. — Como parte de su trabajo para crear una red energética más fuerte y resiliente para las ciudades a las que presta servicio, PG&E logró desarrollar un dispositivo medidor personal de transferencia de energía de respaldo de microrred, el primero en su clase, totalmente integrable al sistema eléctrico SmartMeter existente de PG&E. El dispositivo ofrece a los clientes una solución más confiable para interconectar fuentes de energía de respaldo, como generadores portátiles o baterías, para alimentar dispositivos y electrodomésticos esenciales durante un apagón.

Los clientes en distritos con alta amenaza de incendio (High Fire-Threat Districts, HFTD), según lo definido por la Comisión de Servicios Públicos de California (California Public Utilities Commission), que han recibido un reembolso por un generador de respaldo cualificado a través del Programa de Reembolso por Generadores, son elegibles para recibir un dispositivo medidor de transferencia de energía de respaldo, que PG&E instalará sin costo alguno. El dispositivo viene con un adaptador universal que permite al cliente conectar de forma segura fuentes de energía de respaldo cuando lo necesite, ayudando a los clientes de PG&E más vulnerables a conectar de forma segura y fácil la energía auxiliar a sus hogares.

Se recomienda a los clientes visitar www.pge.com/transfermeter para confirmar su elegibilidad y solicitar un medidor de transferencia de energía de respaldo.

“Nuestros clientes cuentan en la electricidad para satisfacer sus necesidades básicas y críticas durante los apagones, incluida la iluminación, el Internet, las comunicaciones, la refrigeración y la carga y operación de dispositivos médicos. Sabemos que el uso de cables de extensión con un generador portátil no es la solución más práctica, y que el costo de comprar e instalar un interruptor de transferencia puede ser económicamente prohibitivo, con un costo de miles de dólares. Por eso creamos esta nueva tecnología de medidor de transferencia de energía de respaldo, para ayudar a nuestros clientes a maximizar fácilmente, a través de su medidor eléctrico y panel eléctrico, la conectividad entre su fuente de energía de respaldo y su hogar”, expresó Vincent Davis, vicepresidente de operaciones y habilitación del cliente de PG&E.

DESARROLLO DEL MEDIDOR DE TRANSFERENCIA DE ENERGÍA DE RESPALDO

El equipo del programa SmartMeter de PG&E, en consulta con socios del sector, diseñó y construyó desde cero un prototipo del dispositivo en 2020. El producto fue sometido a rigurosas pruebas de seguridad y confiabilidad en el laboratorio de Servicios de Tecnología Aplicada de PG&E y a través de un laboratorio de pruebas de terceros, Exponent.

Al mismo tiempo, PG&E identificó a cientos de clientes que podrían optar por una actualización del medidor que incluiría el dispositivo, dependiendo de su inscripción en el **Programa de Reembolso de Generador de PG&E. [Google PGE Backup Power]**

A principios de 2021, tras el éxito de las pruebas de laboratorio y la difusión a los clientes, PG&E comenzó a desplegar los nuevos dispositivos en las instalaciones de los clientes.

“A medida que el entorno en el que opera la red eléctrica sigue evolucionando, el desarrollo y la implementación del dispositivo medidor de transferencia de energía de respaldo es una de nuestras innovaciones para ayudar a nuestros clientes, y a los clientes de electricidad de todo el país, a tomar el control de su consumo y de su gasto de energía. Nuestros clientes que viven y trabajan en áreas de alta amenaza de incendio y que con frecuencia experimentan condiciones climáticas extremas ahora pueden alimentar mejor sus electrodomésticos, dispositivos, equipos y servicios esenciales en su hogar o en su pequeña empresa y estar seguros de que su microrred personal es resistente”, afirmó Davis.

CÓMO SE REALIZA LA INSTALACIÓN

Después de que los clientes piden el dispositivo, PG&E programará una hora y fecha para la instalación. Como parte de la cita de instalación, un representante de PG&E capacitará y asesorará a cada cliente sobre cómo operar de forma segura una fuente de energía de respaldo utilizando el dispositivo durante un apagón más extenso, programado o no. La conexión segura de un generador portátil cualificado a un dispositivo medidor de transferencia de energía de respaldo sigue un proceso de seis pasos fácil de entender, como se ilustra en la guía de instalación de PG&E.

El dispositivo proporciona visibilidad a los operadores de la red de PG&E sobre cuándo un cliente cambia su fuente de energía a la generación de respaldo y, una vez resuelto el apagón y restablecida la energía de la red, el dispositivo cambiará al cliente, de forma automática y segura, a la energía de la red de PG&E.

PLANES DE EXPANSIÓN

PG&E ha instalado más de 100 dispositivos medidores de transferencia de energía de respaldo para clientes elegibles, y anticipa la instalación de miles más en el 2022.

PG&E también planea poner la tecnología a disposición de las empresas de servicios públicos de todo Estados Unidos, como un recurso para ayudar a tantos clientes de electricidad potencialmente vulnerables como sea posible.

PG&E solicitó recientemente una patente en Estados Unidos para esta tecnología de medidor de transferencia de energía de respaldo, que la compañía espera que sea aprobada para el 2023. PG&E es propietaria de una serie de patentes que se aplican a la medición inteligente de la energía, a sistemas de red eléctrica, detección de cables caídos, gestión y mapeo de activos y operaciones de gas. Incluyendo la aplicación del medidor de transferencia de energía de respaldo, PG&E tiene varias solicitudes de patente pendientes para una serie de tecnologías que incluyen herramientas de análisis de datos, tecnologías de sensores, y sistemas de ubicación y marcación.

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



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 regular 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 **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other social media pages and groups.

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

YOU ARE NOT ALONE

WE ARE HERE TO HELP



NO ESTAS SOLO

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

**WE CAN HELP
VICTIMS OF:**

- Sexual Assault
- Child/Elder Abuse
- Domestic Violence
- Human Trafficking



**PODEMOS AYUDAR
A VICTIMAS DE:**

- Abuso Sexual
- Tráfico de humanos
- Violencia doméstica

Abuso a personas mayores y niños

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

Si usted ha sido víctima de un crime y necesita ayuda, llame a la Fiscalía del Condado de Sonoma, Programa de Asistencia para Víctimas y Testigos:

(707) 565-8250

THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES MARGINALIZED VICTIMS PROGRAM (K120 03 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).

FIRST-OF-ITS-KIND TECHNOLOGY ALLOWS PG&E CUSTOMERS TO SAFELY AND EASILY CONNECT BACKUP POWER TO THEIR HOMES

PG&E Develops, Scales and Expands Deployment of New Technology; Eligible Customers Can Get It for Free

As part of its work to build a stronger, more resilient energy grid for the hometowns it serves, PG&E successfully developed a first-of-its-kind personal microgrid backup power transfer meter device for customers that fully integrates into PG&E's existing electric SmartMeter system. The device provides customers with a more reliable solution for interconnecting backup power sources, such as portable generators or batteries, to power essential devices and appliances during a power outage.

Customers in High Fire-Threat Districts (HFTD) as defined by the California Public Utilities Commission who have been issued a rebate for a qualified backup generator through the Generator Rebate Program are eligible to receive a backup power transfer meter device and have it installed by PG&E, free of charge. The device comes with a universal adapter allowing customers to safely connect off-the-shelf backup power sources as needed, helping PG&E's most vulnerable customers safely and easily attach auxiliary power to their homes.

Customers are encouraged to visit www.pge.com/transferelectricmeter to confirm eligibility and request a backup power transfer meter.

"Our customers count on electricity to provide basic and critical needs during power outages including lighting, internet, communications, refrigeration, and charging and operating medical devices. We know that using extension cords with a portable generator is not the most practical solution, and that the cost of purchasing and installing a transfer switch can be prohibitive—in the thousands of dollars. That's why we created this new backup power transfer meter technology to help our customers maximize connectivity of their backup power source to their home—in a simple fashion—through their electric meter and electrical panel," said Vincent Davis, Vice President, Customer Operations & Enablement, PG&E.

DEVELOPING THE BACKUP POWER TRANSFER METER

PG&E's SmartMeter program team, in consultation with industry partners, designed and built a prototype device from scratch in 2020. The product went through rigorous safety and reliability testing at PG&E's Applied Technology Services lab and through a third-party testing lab, Exponent.

PG&E concurrently identified hundreds of customers who would potentially be eligible for a meter upgrade to include the device, based on their enrollment in **PG&E's Generator Rebate Program**. [Google PGE Backup Power]

In early 2021, following successful lab testing and customer outreach, PG&E began deploying the new devices to customer sites.

"As the environment in which the grid operates continues to evolve, developing and implementing the backup power transfer meter device is one way we are innovating to help our customers—and electric customers around the country—take control of their energy usage and costs. Our customers who live and work in areas of high fire threat and frequently experience extreme weather conditions can now better power essential appliances, devices, equipment and services at home or at their small business and be assured that their personal microgrid is resilient," said Davis.

HOW INSTALLATION WORKS

After ordering the device, PG&E schedules a time and date for installation. At the installation appointment, a PG&E representative trains and advises on how to safely operate a backup power source using the device during a broader planned or unplanned power outage. Safely connecting a qualified portable generator to a backup power transfer meter device follows an easy-to-understand, six-step process as illustrated in **PG&E's installation guide**. https://www.pge.com/pge_global/common/pdfs/save-energy-money/savings-programs/BPTM-Installation-guide.pdf

The device provides PG&E grid operators with visibility into when a customer switches their power source to backup generation, and the device will automatically and safely switch the customer back to PG&E grid power when the outage is resolved, and grid power is restored.

PLANS FOR EXPANSION

PG&E has installed more than 100 backup power transfer meter devices for eligible customers and anticipates installing thousands more in 2022.

PG&E also plans to make the technology available to utilities throughout the United States as a resource to help as many potentially vulnerable electric customers as possible.

PG&E recently applied for a United States Patent for this backup power transfer meter technology, which the company expects will be approved by 2023. PG&E owns a variety of patents that apply to smart energy metering, electrical grid systems, wires down detection, asset management and mapping, and gas operations. Including the backup power transfer meter application, PG&E has several patent applications pending for a range of technologies including data analytics tools, sensor technologies, and location and marking systems.

ABOUT PG&E Pacific Gas and Electric Company, a subsidiary of PG&E Corporation (NYSE:PCG), is a combined natural gas and electric utility serving more than 16 million people across 70,000 square miles in Northern and Central California. For more information, visit pge.com and pge.com/news.



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



Visit www.lavoz.us.com to see the complete LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted 16,710 photos and received over a MILLION views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



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

CITY OF SANTA ROSA OPENS WAITING LIST FOR HOME RENTAL ASSISTANCE PROGRAM: Residents may apply until March 31, 2022 to be included in waiting list lottery. The City of Santa Rosa is accepting waiting list applications for the HOME Tenant Based Rental Assistance program beginning today, March 1, and through March 31. This federal subsidy program helps low-income individuals and families afford market-rate, private rental housing within the Santa Rosa city limits for up to two years. Applications are due no later than Thursday, March 31 after which time, the City will conduct a random lottery to determine which applicants will be placed on the waiting list and in what order applications will be reviewed for eligibility.

Residents may complete an application online at srcity.org/HOME. Individuals requiring Telecommunications Relay Services may use the 7-1-1 dialing code, and for all other accommodations and assistance, residents may call 707-543-3324. Applications are due no later than March 31, 2022.

FAMILY FUN AT THE LAGUNA DE SANTA ROSA TRAIL. Bilingual nature walk with the Laguna Foundation, Sonoma Land Trust, and Ag + Open Space. Saturday, March 26, 2022. 10:30 am – 1:30 pm. FREE. Pre-registration required. Location: Laguna de Santa Rosa Trail, Hwy 12 trailhead
<https://www.eventbrite.com/e/diversion-familiar-en-la-laguna-de-santa-rosa-trail-caminata-bilingue-tickets-269133845577>. Or Google "Eventbrite Laguna de Santa Rosa Foundation" for a link to click.

DIVERSIÓN FAMILIAR EN LA LAGUNA DE SANTA ROSA TRAIL. Caminata bilingüe por la naturaleza con la Laguna Foundation, Sonoma Land Trust, and Ag + Open Space
sábado, 26 de marzo de 2022. 10:30 am – 1:30 pm. GRATIS. Se requiere inscripción previa. Ubicación: Laguna de Santa Rosa Trail, Hwy 12 trailhead. <https://www.eventbrite.com/e/diversion-familiar-en-la-laguna-de-santa-rosa-trail-caminata-bilingue-tickets-269133845577> O Google "Eventbrite Laguna de Santa Rosa Foundation" para un enlace para hacer clic.

Here is the event on social media: <https://www.facebook.com/events/1148997175848199>. We look forward to hearing from you!

JOBS/EMPLEOS

PERDUE EN PETALUMA, CA PETALUMA POULTRY
¡Estamos Contratando! Entrevistas sin cita diaria. Nuevo pago para 2022, beneficios excelentes, \$1500 para nuevos empleados, ¡y más! • En Perdue, nuestra primera prioridad es la gente. Damos trabajo estable, provee un salario bueno, acceso a su pago adelantado y \$1500 para asociados nuevos. Ofrecemos oportunidades para superarse. Buscamos adentro primero para llenar puestos más altos. Como asociado tendrá una voz. Sabemos que las mejores ideas vienen de la gente que hace el trabajo. Somos mejor cuando todos son oídos. Llamarnos 707-763-1904, o visítanos a 2700 Lakeville Hwy, Petaluma. WWW.PERDUCCAREERS.COM

PERDUE EN PETALUMA, CA PETALUMA POULTRY
Walk-in interviews welcome! New Pay rates for 2022, excellent benefits, \$1500 new hire bonus and more!
• At Perdue, our first priority is people. We give stable work, provide a good salary, access to your advance pay and \$1,500 for new associates.

• We offer opportunities to excel. We look inside first to fill higher positions. As an associate you will have a voice. We know that the best ideas come from the people who do the jobs. We are better when everyone is heard.

• We provide excellent benefits to take care of you and your family and balance life and work. Opportunities at www.perduccareers.com. Call us at 707-763-1904, or visit us at 2700 Lakeville Hwy, Petaluma. Apply today!
www.perduccareers.com

SAFARI WEST - Wildlife Preserve and Guest Resort with tent cabins, is seeking a qualified Housekeeper to join our staff. \$16/hr. base; negotiable DOE. Full job description at <https://www.safariwest.com/contact/employment/>. Send resumes to: hr@safariwest.com [3/24]

GRATON RESORT AND CASINO is Hiring! ¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY! Comience Su Carrera Ganadora. Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios, Excelente Salario Inicial, Beneficios De Sin Costo Para Los Miembros Del Equipo, Contribuciones Equivalentes En El 401K, Programa De Ciudadanía Para Residentes, Bonificación Anual Por Servicio Al Cliente De Hasta \$4,000, Reembolso De Colegiaturas, ¡Y Muchos Más! Presente su solicitud en línea hoy mismo. Hay diversos puestos disponibles. <https://www.gratonresortcasino.com/about-us/careers/>. [3/24]

CITY OF SANTA ROSA EMPLOYMENT :

Complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit www.governmentjobs.com/careers/srcity

Quality Control Associate - \$7,464.75 - \$9,082.33 Mo. – Full-Time. Provide specialized expertise in performing pavement analysis relating to the preservation and rehabilitation of the City street network; oversee training of Materials Laboratory staff in field and with laboratory testing procedures. **Closes 3/29/22**

Bus Operator Trainee - \$18.58 - \$29.49 Hr. – Part-Time – Temporarily start at the maximum Trainee salary range, \$20.37/ hr. Training period is 5-8 weeks, includes classroom training and obtainment of a valid Class B driver's license with Passenger Endorsement. **Continuous Recruitment [4/6]**

Assistant City Attorney – Litigation \$139,167 - \$173,816 Annually- Fulltime Closes 3/16/2022

Electrical Technician - Utilities \$7264.40-7957.73 Mo. Fulltime, Closes 3/10/2022

City Planner/City Planner Trainee, \$26.06 - \$52.40/Hr., \$4,516.58 - \$9,082.33/mo, \$54,199- \$108,988 Yr. Description: https://agency.governmentjobs.com/srcity/job_bulletin.cfm?JobID=3390789. **Apply by 03/14/22 11:59 PM,**

COUNTY OF SONOMA EMPLOYMENT:

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

Psychiatric Technician - Part-Time \$27.75 - \$33.74/Hr.* Dept. of Health Services seeks a motivated applicant for part-time position with Behavioral Health! Starts up to \$33.74/hour plus cash allowance of \$3.45/hour, and competitive total compensation package! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/6]**

Water Agency Environmental Specialist I - Watershed Science \$5,948 - \$7,231/Mo.* Sonoma County Water Agency (Sonoma Water). Cash allowance of approx. \$600/mo. added to the starting pay. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/21/22**

Psychiatric Nurse - Full- & Part-Time \$44.05 - \$53.54/Hr.* Dept. of Health Services seeks motivated Nurses for Behavioral Health positions! Starts up to \$53.54/hr. plus a cash allow. of \$3.45/hr. and competitive total compensation package! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/6]**

Epidemiologist - Extra-Help \$38.52 - \$46.82/Hr.* Help improve the health of the community! Starts up to \$46.82/hour. *Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/6]**

Water Agency Engineer II & III \$9,645 - \$13,828/Mo.* Join Sonoma County Water Agency (Sonoma Water)! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [4/6]**

Water Agency Land Surveyor, \$11,519 – 14,001/Mo.* Land surveying expertise to Sonoma County Water Agency (Sonoma Water). Starts up to \$80.50/hour (\$168,013/year) + competitive total compensation package. * Applicants are required to possess current registration as a Professional Land Surveyor by the State of California. **Apply Now [4/6]**

Probation Officer I, \$5,405 - \$6,569/Mo.* Passion to help and serve your community? Sonoma Co. Probation Dept. seeks motivated individuals for Adult and/or Juvenile Divisions. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/30/22**

Health Care Compliance Analyst, \$8,400 - \$10,212/Mo.* Dept. of Health Services! Starts up to \$122,555/year, a cash allowance of approx. \$600/month, and a comprehensive benefits package. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/21/22**

9-1-1 Sheriff's Office Dispatcher, \$4,859 - \$5,908/Mo.* Become part of a strong work family that makes a difference in our community. **Apply Now [4/6]**

Eligibility Specialist I – English & Bilingual (English/Spanish), \$4,224 - \$5,136/Mo.* Exciting opportunity to join dynamic team and help our community's most disadvantaged members! A cash allowance of approx. \$600/mo. added to starting pay. Plus, additional \$1.15/hour for bilingual assignments. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/29/22**

Juvenile Correctional Counselor I - Regular and Extra-Help, \$25.58 - \$31.09/Hr. Experience as a group counselor or providing case management for youth. Sonoma County Probation Dept. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/30/22**

Enterprise Systems Analyst, \$8,273 - \$10,056/Mo.* Co. of Sonoma's Information Systems Dept. (ISD) seeks talent! Apply your expertise. Grow to the next level! Starts up to \$57.82/Hr. (\$120,677/yearly), a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package! * **Apply by 3/15/22**

Clean Water Program Analyst & Ombudsperson \$6,483 - \$7,882/Mo.* Passion for community engagement and stewardship of natural resources. Starts up to \$45.32/hour (\$94,588.28/year), cash allowance of \$600/mo., competitive total compensation package! *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/9/22**

Behavioral Health Clinical Specialist, \$7,111 - \$8,644/Mo.* Dept. of Health Services (DHS)! Starts up to \$103,729/Year + a cash allowance of approx. \$600/Mo.* and additional \$1.15/hour bilingual premium if applicable! *Salary negotiable within established range. **Apply Now [3/25]**

Public Health Preparedness Section Manager, \$107,841 - \$131,071/Yr.* Dept. of Health Services (DHS) seeks highly qualified individual to manage Public Health Preparedness (PHP) Program and COVID Unit. Starts up to \$62.80/hour (\$131,071/year), a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package. **Apply by 3/07/22**

Behavioral Health Medical Director \$244,088 - \$296,704/Yr.* The County of Sonoma seeks experienced and mission-driven leader to serve as the next Behavioral Health Medical Director! Starts up to \$296,704/Yr., a cash allowance of approx. \$600/month, and a comprehensive benefits package. *Salary negotiable within established range. **Apply Now.**

Riparian Habitat Technician I - Extra-Help, \$24.83 - \$30.18/Hr.* Environmental Resources Div, Sonoma Co. Water Agency (Sonoma Water). Multiple positions available. Hiring several temporary, extra-help Technicians. Starting pay will be \$24.83/hr. Starts in May 2022. *Salary negotiable within established range. **Apply Now**

Child Protective Services Social Worker – Family, Youth & Children, \$6,551 - \$7,964/Mo.* Make a difference in the lives of Sonoma County families. Title IV-E students graduating in May/June encouraged to apply. A cash allowance of approx. \$600/Mo. added to the starting pay. **Apply by 3/16/22**

Voter Registration Clerk - Extra-Help, \$16.80 - \$20.42/Hr.* Clerk-Recorder-Assessor's Office seeks enthusiastic individuals to fill multiple extra-help positions! Starts in May 2022. *Salary negotiable within established range. **Apply Now**

Health Equity Analyst – English & Bilingual (English/Spanish) - Extra-Help. \$34.98 - \$42.53/Hr. Dept. of Health Services! Starts up to \$42.53/hr. + additional \$1.15/hour bilingual premium for bilingual assignments. **Apply Now**

Behavioral Health Clinician Intern & Behavioral Health Clinician – Full-Time, Part-Time & Extra-Help, \$33.80 - \$46.21/Hr. Skilled professional, passion for helping others. Dept. of Health Services! Starts up to \$46.21/hour + cash allowance of approx. \$3.45/hour* Plus, an additional \$1.15/hour bilingual premium for bilingual assignments. **Apply Now**

Probation Officer II \$5,948 - \$7,231/Mo.* Team working to strengthen the community through prevention and intervention! Starts up to \$41.58/hour (\$86,782/year) + cash allowance of approx. \$600/mo.* *Salary negotiable within established range. **Apply Now. [3/21]**

Financial Reporting Manager \$7,223 - \$8,779/Mo.* Talented, highly experienced accountant. Starts up to \$50.48/hr.* (\$105,357/year) + cash allowance of approx. \$600/mo. *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/7/22**

Licensed Vocational Nurse I & II - Full-Time and Part-Time \$4,311 - \$5,595/Mo.* Dept. of Health Services seeks motivated Nurses (LVNs) full-time and part-time Behavioral Health positions! Starts up to \$32.17/Hour* **Apply Now.**

Sheriff's Administrative Aide \$4,807 - \$5,842/Mo.* Administrative skills to the Sonoma County Sheriff's Office! Two positions now open! Starts up to \$33.59/hour (\$70,106/year), a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package! *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/10/22**

Sheriff's Office Civil Bureau Specialist, \$4,894 - \$5,950/Mo.* Sonoma Co. Sheriff's Office seeks detail-oriented and proactive team leader and become part of our law enforcement family supporting the community! Starts up to \$34.21/Hr. (\$71,400/yearly), a cash allowance of \$600/month, and a competitive total compensation package! *Salary negotiable within established range. **Apply by 3/08/22**

ANUNCIOS/ANNOUNCEMENTS

Español Abajo. **HELP SHAPE ROHNERT PARK'S FUTURE!** Who: All Rohnert Park residents!

What: **Fourth Redistricting Public Hearing**

When: **March 8 at 6:30 p.m.**

Why: Hear about the submitted public and draft maps that will shape Rohnert Park's future for the next decade! The City's demographer will seek feedback from Council and Rohnert Park residents to ensure that these maps are representative of Rohnert Park's unique community. For additional details and tools to help you participate, visit www.rpcity.org/redistricting.

¡AYUDE A FORMAR EL FUTURO DE ROHNERT PARK!

Quién: ¡Todos los residentes de Rohnert Park!

Qué: Cuarta audiencia pública de redistribución de distritos

Cuando: **8 de marzo a las 6:30 p.m.**

Por qué: Escuche acerca de los mapas preliminares presentados por el público que darán forma al futuro de Rohnert Park en la próxima década. El demógrafo de la Ciudad buscará la opinión del Concejo y de los residentes de Rohnert Park para asegurarse de que estos mapas representen de la comunidad única de Rohnert Park. Para obtener detalles y herramientas adicionales que lo ayuden a participar, visite www.rpcity.org/redistricting.

PUBLIC NOTICE FUNDING AVAILABILITY, AMERICAN RESCUE PLAN ACT.

Community Resilience Programs. The County of Sonoma is issuing a Notice of Funding Availability (NOFA) for American Rescue Plan Act (ARPA) Community Resilience Programs. All interested parties are encouraged to apply. A link to the NOFA is available on the Sonoma County ARPA website at <http://upstreaminvestments.org/ARPA/>. All potential applicants are strongly encouraged to attend. **Proposals will be due no later than 2:00 p.m. on April 7, 2022.**

AVISO PÚBLICO DE DISPONIBILIDAD DE FONDOS. LEY DEL PLAN DE RESCATE ESTADOUNIDENSE

(ARPA por sus siglas en inglés). Programas de resiliencia comunitaria. El Condado de Sonoma está emitiendo un Aviso de Disponibilidad de Fondos (NOFA por sus siglas en inglés) para los Programas de Resiliencia Comunitaria de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA). Se anima a todos los solicitantes interesados a aplicar. Se recomienda encarecidamente a todos los posibles solicitantes que asistan. **Las propuestas se recibirán a más tardar a las 2:00 p.m. el 7 de abril de 2022.**



"Putin war"
Pen and ink on paper, 9" x 12"
2022, artist: **Diego Marcial Rios**