

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

Visit www.lavoz.us.com to see the complete
LA VOZ PHOTO GALLERY! La Voz has posted
17,270 photos since March 2010
and received 1,160,962 views.

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

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



© 2023 • La Voz Bilingual Newspaper

¡Noticias! ¡Empleos!
¡Anuncios! ¡Servicios!
Trump impeachment!
See page 10.

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

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

DOS IDIOMAS, DOS CULTURAS,
UN ENTENDIMIENTO

TWO LANGUAGES, TWO CULTURES,
ONE UNDERSTANDING

Rhonda Findling • ¡Educar, no encarcelar! Education not Incarceration!

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 media.

We partner with cities, counties, companies
and agencies to post recruitments for
bilingual and regular employment.

Each post can receive at least 5,500-6,500+
views and be targeted to many counties
in the Bay Area.

Your message also appears on the front page
of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and
on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other
social media pages and groups.

For more information, info@lavoz.us.com
or call 707 538-1812.



Rhonda Findling. Continúa en la página 6. Foto de Jeff Kan Lee • Rhonda Findling. Continued on page 6. Photo by Jeff Kan Lee

Si existe una "vocación" en la vida, la mía sería crear el programa Segunda Oportunidad en el Santa Rosa Junior College. Segunda Oportunidad es el programa universitario de SRJC para estudiantes que han estado o están actualmente encarcelados. Cualquiera que haya estado encerrado (prisión, cárcel, correccional de menores) por cualquier período de tiempo, encontrará un hogar en el campus, un lugar de apoyo, y sí, de amor.

Como siempre dice Rich Ortiz, el entrenador de expulsiones del Programa Segunda Oportunidad, "cuando hay amor, hay cambio". Aunque el amor puede ser un ingrediente principal, la receta para dar un giro a la vida de uno también requiere recursos, un equipo de líderes fuertes y una comunidad solidaria. Second Chance lo ofrece todo. Educación, no encarcelamiento es nuestro lema.

— Rhonda Findling

If there is such thing as a "calling" in life, mine is building the Second Chance Program at Santa Rosa Junior College. Second Chance is SRJC's college program for formerly and currently incarcerated students. Anyone who has ever been locked up (prison, jail, Juvenile Hall) for any length of time, will find a home on campus, a place of support, and yes, love.

As the Second Chance Program's expungement coach Rich Ortiz always says, "when there is love, there is change." While love may be a main ingredient, the recipe for turning one's life around also requires resources, a team of strong leaders, and a caring community. Second Chance provides it all. Education Not Incarceration is our motto.

— Rhonda Findling

GOLDEN GATE TRANSIT FARES & GOLDEN GATE FERRY FARES INCREASE ON JULY 1, 2023.

**Marin local fares
remain unchanged.**

GOLDEN GATE TRANSIT TARIFAS Y GOLDEN GATE TARIFAS DEL FERRY EL 1 DE JULIO DE 2023.

**Las tarifas locales de Marin
permanecen sin cambios.**

Customer Service Center open 7 am - 6 pm
visit goldengate.org for more info or call **511** (711 TDD)



Centro de Atención al Cliente abierto de 7 am - 6 pm
visite goldengate.org para más info o llame al **511** (711 TDD)

LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA

sonomalibrary.org

**Hora de
Cuentos Familia
Bilingües**

**Abierto
— Los —
Domingos**

**Libros digitales, interactivos
y animados para niños**

**Cuentos de familia bilingües:
lea, cante juegue, muévase
y aprenda con sus hijos**

Ahora Abierto los domingos
*traído a usted por los impuestos de la Medida Y,
su inversión en una biblioteca pública gratuita.*

www.lavoz.us.com

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

SUMMER 2023
Publisher / Editor-in-Chief / Art Director:
Analee (Ani) Weaver, MA, MFT, ani@lavoz.us.com

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

ONLINE ISSUES: call *La Voz* at 707.538.1812.

EDITORIAL: Editor-in-Chief: Ani Weaver; Features Writer/
Editor: Ramon Fidel Meraz; Assistant Editor/Poetry, Arts
and Crafts: Radha C. Weaver; Photo Editor: Jeff Kan Lee

TRANSLATORS: Odacir Bolaño, Marisol Muñoz-Kiehne,
Ramon F. Meraz.

ART: Design, Layout, Typesetting: Ani Weaver;
Production Assistant: Radha C. Weaver.

PHOTOGRAPHY: Jeff Kan Lee.

CONTRIBUTORS: Radha C. Weaver; Marisol Muñoz-
Kiehne, PhD; Ramón F. Meraz; Rhonda Findling;
Dr. Karen Shaw Becker; Diego Marcial Rios. ¡Gracias!

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

*La Voz is published online at www.lavoz.us.com.
Next issue will be August 2023. Submit articles
by the middle of the month prior to publication.*

*La Voz se publica en línea. El próximo número será
agosto de 2023. Por favor envíe sus artículos antes del
comienzo del mes de la publicación.*

© **Periódico Bilingüe La Voz 2023.** 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 2023.** All Rights Reserved.
No portion of this publication may be reproduced by any means
electronic or otherwise without publisher's written permission.

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE



APRENDE A TU MANERA

Inscríbete hoy - las clases de otoño comienzan el 14 de agosto - WWW.SANTAROSA.EDU

**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 17,270
photos since March 2010 and received 1,160,962
views. You or a family member might appear here!*
See community events, celebrations, people!

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

A BEAUTIFUL MIND

UNA MENTE BELLA

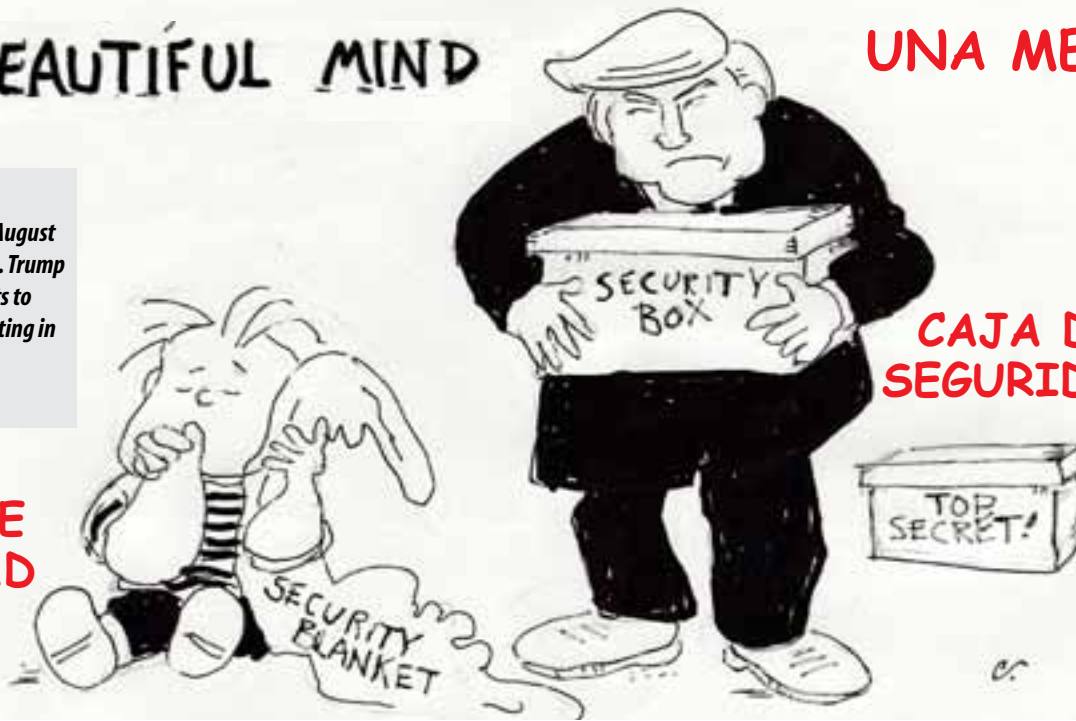
The Trump January 6 Indictment.
The federal indictment unveiled on August 1 charges former President Donald J. Trump with four crimes related to his efforts to overturn the 2020 election, culminating in the Capitol riot on Jan. 6, 2021. See more on pages 10-11

La acusación contra Trump del 6 de enero. La acusación federal desvelada el 1 de agosto imputa al expresidente Donald J. Trump cuatro delitos relacionados con sus esfuerzos por anular las elecciones de 2020, que culminaron con el motín del Capitolio el 6 de enero de 2021. Más información en las páginas 10-11

MANTA DE SEGURIDAD

CAJA DE SEGURIDAD

ALTO SECRETO



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

LOS PERROS ESPECIALES QUE CREAN VÍNCULOS ESTRECHOS Y DURADEROS

Análisis escrito por la Dra. Karen Shaw Becker

Historia en Breve

- Si está pensando en añadir un miembro canino a su familia, le animo a que considere la posibilidad de adoptar un perro de una protectora local o de una protectora de animales.
- Los perros adultos rescatados parecen comprender instintivamente que sus adoptantes les han salvado la vida y tienden a crear un vínculo estrecho y duradero con sus nuevos dueños.
- Entre las preguntas que debe hacer a los empleados del refugio o de la protectora se incluye si el perro en el que está interesado ha sido sometido a pruebas de comportamiento en un entorno de bajo estrés o si tiene antecedentes conocidos de maltrato.
- También es importante saber qué cuidados veterinarios ha recibido el perro y qué tipo de comida toma actualmente.

¿Quiere un perro que le muestre amor y admiración incondicionales? Como estos cachorros parecen saber intuitivamente que les han salvado la vida, tienden a crear vínculos excepcionalmente estrechos y duraderos con sus nuevos dueños.

10 BUENAS RAZONES PARA ADOPTAR UN PERRO DE UN REFUGIO

1. Tanto en los refugios como en las protectoras se pueden encontrar perros abandonados o que han renunciado a su vida, pero abrir su corazón y su hogar a un perro de un refugio para animales salvará literalmente una vida. Adoptar a un perro de un refugio que no mata libera espacio para otro perro merecedor que espera un hogar definitivo, o para una mascota mayor o con necesidades especiales que no puede encontrar una nueva familia antes del final de su vida natural.
2. Cada perro que no se compra en una tienda de mascotas o a un criador de traspatio representa un voto contra la cría irresponsable con fines lucrativos. Cuando se agote la demanda de perros de criadero y de otros perros criados de forma inhumana, los explotadores de criaderos y otros proveedores imprudentes de cachorros se verán obligados a buscar otros "pasatiempos"
3. Hay muchos perros adultos de rescate entre los que elegir. Los hay de ambos sexos y de todas las formas, tamaños, colores de pelaje y mezclas de razas. Si busca un perro de raza pura, asegúrese de comprobar tanto los refugios locales como las organizaciones de rescate de razas.
4. Si no encuentra la mascota que busca en su localidad, amplíe la búsqueda. Esto es fácil con servicios en línea como **Petfinder**. Si encuentra un perro de rescate adoptable que podría ser una buena opción, pero se encuentra fuera de su zona, póngase en contacto con la protectora o el centro de rescate para saber si realizan adopciones fuera de la zona y de qué medios de transporte disponen.
5. La mayoría de los refugios y protectoras cobran una tarifa simbólica por adoptar un animal, bastante menos de lo que pagaría a un criador o a una tienda de animales. Eso le dejará algo de dinero extra para los suministros esenciales y algunas golosinas para su nuevo compañero canino. Y no olvide reservar algo de dinero para la importantísima primera visita de bienestar al nuevo veterinario de su mascota.
6. Cuando se rescata a un perro adulto, lo que se ve es lo que hay en términos de tamaño, color del pelaje y temperamento básico. Además, es posible que ya esté adiestrado y conozca las órdenes básicas de obediencia, como sentarse, quedarse quieto y agacharse.

...Vea la página 20

THE SPECIAL DOGS THAT FORM CLOSE AND ENDURING BONDS

By Dr. Karen Shaw Becker

Story at-a-glance

- If you're considering adding a canine family member to your household, I encourage you to consider adopting a dog from a local shelter or rescue
- Adult rescue dogs seem to instinctively understand that their adopters saved their life, and tend to form a close and enduring bond with their new humans
- Questions you should ask rescue or shelter employees include whether the dog you're interested in has been behavior tested in a low stress environment or has a known history of abuse
- It's also important to know what veterinary care a dog has received and the type of food he or she is currently eating

Want a dog that is more likely than not to show you unconditional love and admiration? Because these pups seem to intuitively know that their lives were saved, they tend to form exceptionally close and enduring bonds with their new humans.

10 GREAT REASONS TO ADOPT A RESCUE DOG

1. Abandoned or relinquished dogs can be found at both rescues and shelters, but opening your heart and home to a dog from a kill shelter quite literally saves a life. Adopting from a no-kill shelter frees up space for another deserving dog waiting for a forever home, or for an older or special needs pet who may not find a new family before the end of his natural life.
2. Every dog who isn't purchased from a pet store or backyard breeder represents a vote against irresponsible breeding for profit. When the demand for puppy mill and other inhumanely bred dogs dries up, mill operators and other reckless puppy suppliers will be forced to find other "hobbies."
3. There are many adult rescue dogs to choose from. They come in both sexes and every shape, size, coat color and breed mix. If you're looking for a purebred dog, make sure to check both your local shelters and breed rescue organizations.
4. If you can't find the pet you're looking for locally, consider widening your search. This is easy to do with online services like **Petfinder**. If you find an adoptable rescue dog that might be a good match, but he or she is located outside your area, contact the shelter or rescue to see if they do non-local adoptions and what transport arrangements are available.
5. Most rescues and shelters charge a nominal fee to adopt a pet—a fee that is quite a bit less than you'll pay to a breeder or pet store. That will leave you with some extra cash for essential supplies and a few goodies for your new canine pal. And don't forget to set a little money aside for that all-important first wellness visit to your pet's new veterinarian.
6. When you rescue an adult dog, what you see is what you get in terms of size, coat color, and basic temperament. And

...Continued on page 20



Creemos que el mejor lugar para las mascotas es con las familias que las aman.

Adopciones ADOPTIONS

HumaneSocietySoCo.org/adoptions

¿Estás buscando a tu nuevo mejor amigo?

Ofrecemos adopciones en inglés y en español.

Clínica Veterinaria Comunitaria

COMMUNITY VETERINARY CLINIC

HumaneSocietySoCo.org/cvc

Nuestra Clínica Veterinaria Comunitaria

brinda atención médica compasiva a

mascotas de residentes de bajos ingresos.

Servicios de esterilización y castración a bajo costo

LOW-COST SPAY & NEUTER

HumaneSocietySoCo.org/esterilizacion

Esteriliza o castra a tu mascota y le estarás

regalando una vida más larga, saludable y feliz!

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

HumaneSocietySoCo.org

5345 Highway 12 West, Santa Rosa 707.542.0882

555 Westside Road, Healdsburg 707.431.3386

FOR TICKETS AND PRICING VISIT [HTTPS://COTATIFEST.COM/TICKETING/](https://cotatifest.com/ticketing/)

COTATI ACCORDION FESTIVAL®

25¢

★19/20 20¢ ALP

CELEBRATING 32 YEARS

NON-PROFIT EVENT
BENEFITING
LOCAL YOUTH GROUPS
CAF

COTATI ACCORDION FESTIVAL

NIÑOS MENORES DE 15 AÑOS,
¡GRATIS!

KIDS 15 & UNDER, FREE!

CARLOS MEJIA GODOY
BANDA

IT'S THE
GREAT
MORGANI!

BOOM!

MARIPOSA DEL ALMA

THE GREAT MORGANI
RETIREMENT PARTY!

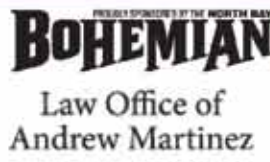
CORY PESATURO, ERICA MANCINI,
JENNY CONLEE, ELENA STENKINA

SATURDAY & SUNDAY

AUGUST 19 & 20, 2023

9:30AM-8:00PM • LA PLAZA PARK, COTATI, CA

KATIE KINCADE



El Cerdito Sensible

The Poetic Pig

EL CERDITO SENSIBLE

Por **Radha Weaver**, *Periódico Bilingüe La Voz*

Traducción de **Odacir Bolaño**

Eso es lo que soy, un pobre e incomprendido cochinito
 Los chicos piensan que soy sucio y prefieren un perrito
 Pero yo no soy un haragán, ni un tonto, ni sudoroso
 Y si deseas saber más sobre mí, yo te contaré gustoso

Sé muy bien que soy inteligente, además de limpio y sereno
 Quién diría que un cerdo no puede ser un poeta de los buenos
 Si entre las estrella del cine, también ha habido cerdos
 Y aunque Wilbur era tímido, Babe llegó bastante lejos

Durante 45 millones de años el hocico de los cerdos, en el remoto pasado,
 Ya antes de la era de Moisés, junto al hombre prehistórico había respirado
 De España partimos y con sus exploradores los mares cruzamos
 Y alrededor de los años 1500 a los Callos de la Florida llegamos

Desde aquellos Cerdos del Río Rojo de África al occidente
 Hasta los grandes Cerdos Barbados, de Borneo procedentes
 Nuestros pies de cerdos han cruzado todos los continentes
 Cazamos, halamos carretas y todavía estamos presentes

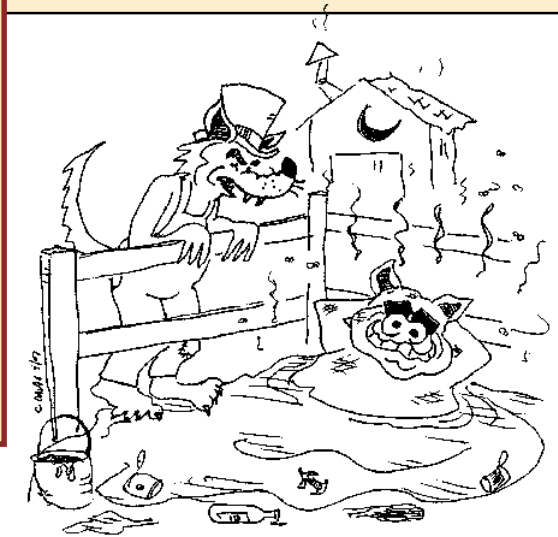
Mi primo Pierre vive en Francia y gracias a su olfato
 Todas las trufas que crecen en el bosque ha encontrado
 Mi tío lejano Stanley también cumplió con su obligación
 Ahora una dama de Montana usa una válvula de su corazón

Se que la amiga de un amigo mío habita en una morada lujosísima
 Vive en Bel Air, aún siendo una marrana con una panza grandísima
 Y aunque es vietnamita, vino para ser parte del zoológico
 Ahora es una gran mascota, siendo un cerdo eso era lógico

¿Qué como? Bueno, como unas raíces que llaman champiñones
 Caracoles, huevos, algún roedor o frutas, aunque no en montones
 En tierras silvestres muchos tubérculos, o una rata, yo comeré
 Pero en la granja comiendo todas las sobras muchísimo engordaré



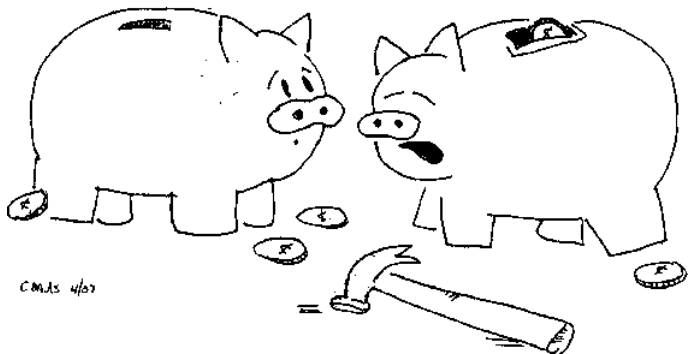
Painting by Hal Weber



Y YO SOY EL CUARTO CERDITO. SR. LOBO MALO. SI USTED QUIERE LLAMAR A ESTE DESORDEN COMOS "CASA" ¡PUEDE SOPLAR Y SOPLAR TODO LO QUE QUIERA, MI AMIGO!



AND I'M THE FOURTH LITTLE PIG MR. BIG BAD WOLF. IF YOU WANT TO CALL THIS PIGSTY A HOME YOU CAN HUFF AND PUFF ALL YOU WANT, BIG GUY!



I'M AFRAID THE END IS NEAR, MY FRIEND. I-PODS AND VIDEO GAMES GO ON SALE AT WAL-MART TOMORROW!

ME TEMO QUE EL FINAL ESTÁ MUY CERCA, AMIGO. LOS I-PODS Y LOS JUEGOS DE VIDEO ESTARÁN EN OFERTA EN WAL-MART MAÑANA.



THE POETIC PIG

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

I'm misunderstood this poor little hog
 Kids think I'm dirty, they want a dog
 But I'm not a slob, not dumb or sweaty
 I'll tell you more if you will let me

I'm clean, serene and keen I know it
 Who says a pig can't be a poet
 A pig has been a movie star
 Wilbur was shy but Babe went far

For 45 million years pig noses
 Have snorted with prehistoric man then Moses
 We traveled with explorers from Spain across seas
 In the 1500s to the Florida Keys

From the Red River Hogs found in Africa, west
 To those great Bearded Pigs, some of Borneo's best
 Our little pig feet every continent have crossed
 We hunt, we pull carts and we never get lost

My cousin Pierre lives in France and his nose
 Can find a single truffle in the forest where it grows
 My late uncle Stanley sure played his part
 Now a Montana woman has the valve from his heart

A friend of a friend has a real posh lair
 She's a potbellied pig and she lives in Bel Air
 She's Vietnamese and she came for the zoos
 Now she's a pet, with a pig you can't lose

What do I eat? Well some mushrooms, a root
 Snails, eggs, a rodent, maybe some fruit
 In the wild I'll eat tubers, even a rat
 On the farm I'm fed slop so I'll grow plump and fat



©1996 Thomas Baker



Rhonda Findling • ¡Educar, no encarcelar! Education not Incarceration! Por Rhonda Findling / Fotos de Jeff Kan Lee

Si existe una “vocación” en la vida, la mía sería crear el programa Segunda Oportunidad en el Santa Rosa Junior College. Segunda Oportunidad es el programa universitario de SRJC para estudiantes que han estado o están actualmente encarcelados. Cualquiera que haya estado encerrado (prisión, cárcel, correccional de menores) por cualquier período de tiempo, encontrará un hogar en el campus, un lugar de apoyo, y sí, de amor.

Como siempre dice Rich Ortiz, el entrenador de expulsiones del Programa Segunda Oportunidad, “cuando hay amor, hay cambio”. Aunque el amor puede ser un ingrediente principal, la receta para dar un giro a la vida de uno también requiere recursos, un equipo de líderes fuertes y una comunidad solidaria. Second Chance lo ofrece todo. Educación, no encarcelamiento es nuestro lema.

— Rhonda Findling



If there is such thing as a “calling” in life, mine is building the Second Chance Program at Santa Rosa Junior College. Second Chance is SRJC’s college program for formerly and currently incarcerated students. Anyone who has ever been locked up (prison, jail, Juvenile Hall) for any length of time, will find a home on campus, a place of support, and yes, love.

As the Second Chance Program’s expungement coach Rich Ortiz always says, “when there is love, there is change.” While love may be a main ingredient, the recipe for turning one’s life around also requires resources, a team of strong leaders, and a caring community. Second Chance provides it all. Education Not Incarceration is our motto.

— Rhonda Findling

HISTORIAS DE ÉXITO DE ESTUDIANTES

Tenemos innumerables historias de éxito que demuestran que el pasado de uno no define a esa persona, y la transformación es posible. Voy a compartir aquí sólo un par. Elizabeth Quiroz sirvió tiempo en prisión por múltiples delitos graves, y acaba de obtener su Maestría. Se graduó con tres títulos de AA de SRJC en 2019 con los más altos honores del Decano, y ahora es una activista y oradora conocida en nuestra comunidad sobre el tema de la trata de personas. Ella ha ganado numerosos premios prestigiosos por su trabajo en nuestra comunidad. Su éxito y transformación también le valieron un indulto del Gobernador.

Conocí por primera vez al estudiante de Segunda Oportunidad Julio Torres en una clase que impartí en la cárcel del condado en 2017. Julio se graduó de SRJC en la primavera de 2021, y fue seleccionado como el orador de graduación para la ceremonia anual de graduación Latinx de la universidad. Actualmente está estudiando su licenciatura en la Universidad Estatal de San Francisco.

Estudiante de Segunda Oportunidad Daniel Snell se graduó de SRJC con un promedio perfecto de 4.0, y acaba de terminar su tercer año en la Escuela de Derecho Empire. Como parte de sus estudios, él está haciendo expurgaciones libre (limpieza de registro) en su papel clerkship con la oficina del Defensor Público. El pasado mes de junio en una audiencia judicial, logró su primer éxito en la eliminación de antecedentes penales de Segunda Oportunidad - para su compañera estudiante de Segunda Oportunidad Michele Velásquez, quien se graduó de SRJC con los más altos honores del Decano y ahora está trabajando en su licenciatura en Sonoma State. Al final de este semestre actual Primavera 2023, SRJC y el programa de Segunda Oportunidad celebraron el primer estudiante en graduarse mientras tomaba todas sus clases en línea mientras estaba en custodia en el Salón Juvenil. Es un estudiante universitario latino de primera generación, uno de los 20 jóvenes que ahora toman clases en línea en SRJC mientras están en custodia. Se graduó con altos honores del Decano. Estas son sólo algunas de las muchas historias notables de éxito de los estudiantes de Segunda Oportunidad.

HISTORIA DE SECOND CHANCE

Second Chance comenzó inicialmente en 2005 como un club de estudiantes con sólo un puñado de estudiantes. Second Chance se convirtió en un Programa de Servicios Estudiantiles oficial de SRJC en el otoño de 2018, gracias a la dirección del entonces VP de SRJC, Pedro Ávila, quien me encargó construirlo. Sin embargo, nunca podría haber desarrollado el programa sin el increíble apoyo de personas como Rich Ortiz, así como el entrenador de éxito del programa (ahora asistente administrativo) Hali Brenner, nuestro presidente estudiantil de Second Chance y mentor de jóvenes, Jason Dorfer, y muchos otros miembros del personal y administradores de SRJC que han apoyado el Programa. Un avance rápido hasta 2023, y el programa cuenta ahora con unos 150 estudiantes, un espacio dedicado en el campus, un asistente administrativo a tiempo completo, un terapeuta bilingüe dedicado de Salud Estudiantil, y una fuerte asociación con el Salón de Menores del Condado.

El programa Segunda Oportunidad recibe apoyo financiero a nivel estatal a

STUDENT SUCCESS STORIES

We have countless success stories that demonstrate one’s past does not define that person, and transformation is possible. I will share just a couple here. Elizabeth Quiroz served time in prison for multiple felonies, and just earned her Master’s Degree. She graduated with three AA degrees from SRJC in 2019 with Dean’s Highest

Honors, and now is an activist and well-known speaker in our community on the topic of human trafficking. She has won numerous prestigious awards for her work in our community. Her success and transformation also earned her a Governor’s Pardon.

I first met Second Chance student Julio Torres in a class I taught at the county jail in 2017. Julio graduated SRJC in Spring 2021, and was selected as the commencement speaker for the college’s annual Latinx graduation ceremony. He is currently pursuing his BA degree at San Francisco State University.

Second Chance student Daniel Snell graduated SRJC with a perfect 4.0 GPA, and just finished his 3rd year at Empire Law School. As part of his studies, he is doing free expungements (record clearance) in his clerkship role with the Public Defender’s office. Last June in a court hearing, he achieved his first successful Second Chance expungement - for fellow Second Chance student Michele Velasquez, who graduated SRJC with Dean’s Highest Honors and is now working on her BA at Sonoma State. At the end of this current semester Spring 2023, SRJC and the Second Chance program celebrated the first student to graduate while taking all his classes online while in custody at Juvenile Hall. He is a Latino first generation college student, one of about 20 youth now taking SRJC classes online while in custody. He graduated with Dean’s High Honors. These are just a few of many remarkable Second Chance student success stories.

HISTORY OF SECOND CHANCE

Second Chance initially started in 2005 as a student club with just a handful of students. Second Chance became an official SRJC Student Services Program in Fall 2018, thanks to the direction of SRJC’s then-VP Pedro Avila, who charged me with building it. I could never have developed the program, however, without the incredible support of folks like Rich Ortiz, as well as the program success coach (now administrative assistant) Hali Brenner, our Second Chance student president and youth mentor, Jason Dorfer, and many other SRJC staff and administrators who have supported the Program. Fast forward to 2023, and the program now has about 150 students, a dedicated space on campus, a full-time administrative assistant, a dedicated bilingual therapist from Student Health, and a strong partnership with the County Juvenile Hall.

The Second Chance program is supported financially at the State level through the California Community College system’s Rising Scholars Network. Second Chance is part of a movement nationwide that has proven that education is the key to keeping people from returning to life behind bars. Since my retirement from SRJC last summer, the Program is in excellent hands with Counselor/Coordinator Jessica Paisley at the helm. My role post-retirement is as a part-time counselor assisting our students in Juvenile Hall.

ORIGIN OF MY PASSION FOR THIS POPULATION

Previously when I’ve gone into the county jail to tell potential students about

través de la Rising Scholars Network del sistema de colegios comunitarios de California. Second Chance es parte de un movimiento a nivel nacional que ha demostrado que la educación es la clave para evitar que las personas regresen a la vida tras las rejas. Desde mi retiro de SRJC el verano pasado, el Programa esta en excelentes manos con la Consejera/Coordinadora Jessica Paisley a la cabeza. Mi papel después de la jubilación es como un consejero a tiempo parcial ayudar a nuestros estudiantes en Juvenile Hall.

ORIGEN DE MI PASIÓN POR ESTA POBLACIÓN

En otras ocasiones, cuando he ido a la cárcel del condado a hablar a posibles estudiantes sobre el Programa Segunda Oportunidad, me han preguntado por qué me dedico a esta población, sobre todo si yo mismo nunca he estado encerrado. Toda mi carrera ha consistido en trabajar con poblaciones marginadas. Mi pasión por las comunidades desfavorecidas y los estudiantes encarcelados procede principalmente de mi propia historia familiar.

Vi de primera mano cómo la educación transformó a mi familia. Mi padre fue un superviviente del Holocausto, un refugiado huérfano que perdió a sus padres a los seis años y vivió casi tres años escondido. A los nueve años lo rescataron y lo trajeron a Estados Unidos, aterrizando en el sistema de acogida de Detroit con sus dos hermanos. El trauma que sufrió contribuyó a que abandonara la escuela secundaria. Aunque no cumplió condena, de joven “pilló un caso” que nos llevó a tener que dejar Detroit y trasladarnos a California.

Cuando yo era joven, mi padre volvió a estudiar mientras trabajaba a tiempo completo, y acabó convirtiéndose en abogado. Cuando yo tenía unos 12 años, nuestras vidas cambiaron. De repente podíamos permitirnos comprar cosas que antes eran impensables. Ascendimos en la escala socioeconómica gracias a que mi padre se formó. Ese fue el modelo que alimentaría mi pasión por la educación y su poder transformador.

El trauma pasado de mi padre fue algo que absorbí en tantos niveles que se convirtió en algo natural para mí relacionarme y conectar con los estudiantes de Second Chance que también sufrían traumas y dificultades.

La mayoría de los estudiantes del programa Segunda Oportunidad sufren daños derivados de una disfunción familiar significativa que incluye abusos físicos y/o sexuales, drogadicción y afiliación a bandas, junto con otros factores como la pobreza, problemas de aprendizaje y el sistema de acogida. Es una combinación perfecta para aterrizar en el sistema de castigo penal. He tenido alumnos que me han revelado que sus padres les hicieron adictos a las drogas a una edad temprana y que el centro de menores era la siguiente parada.

EL PODER DE LA COMUNIDAD DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

El Programa de Segunda Oportunidad no sólo proporciona un nuevo comienzo en la educación, sino una plataforma para cambiar y renacer en una nueva “familia”. Muchos estudiantes, de hecho, se refieren a Second Chance como su hogar y su familia. En este nuevo sistema familiar, pueden contar con que alguien estará a su lado en todo momento. La confianza en los demás se reconstruye. La sobriedad y la escuela se convierten en su nueva forma de vida. Cuando entran en el Programa, son acogidos por una comunidad de cariño y apoyo, por no mencionar muchos recursos escolares como dinero para libros de texto, material, transporte y comida.

Es un honor ver cómo quienes han sido dañados por las circunstancias de la vida transforman sus vidas en una dirección positiva. Y cuando las vidas individuales se transforman, las familias y las comunidades se benefician. A cualquiera que cuestione el valor de proporcionar educación y servicios a esta población, le respondo: “estamos reduciendo la delincuencia en su barrio.”

ASOCIACIÓN CON CENTROS DE MENORES

En otoño de 2020 creamos una asociación entre Second Chance y el centro de menores de nuestro condado. Cuando nuestros jóvenes en custodia completan la escuela secundaria, ahora pueden tomar clases de SRJC en línea desde dentro del Hall. Visito el Salón semanalmente para proporcionar servicios de asesoramiento y apoyo. La mayoría de los jóvenes en el sistema en todo el Estado son jóvenes de color. Esto también es cierto en nuestro condado. Esto no debería ser una sorpresa dado el racismo sistémico donde muchos provienen de comunidades sobre-politizadas y donde el comportamiento típico de los jóvenes es a menudo criminalizado en el caso de las minorías étnicas. La mayoría de nuestros alumnos actuales en el centro de menores del condado de Sonoma son jóvenes de color, principalmente latinos.

Además de criar a dos hijas increíbles, dar a luz al Programa Segunda Oportunidad ha sido el mayor logro de mi vida. Para terminar, quiero compartir parte de una nota de agradecimiento del estudiante de Juvenile Hall que acaba de graduarse:

“Tu compromiso con el Programa Segunda Oportunidad y con cada persona del centro es asombroso. Siempre estás dispuesto a ir a la guerra por nosotros, y siempre que necesitamos ayuda, no tardas en estar ahí. Sólo quiero darte las gracias por tu apoyo y por animarme siempre a seguir estudiando. El simple hecho de que me digáis que soy inteligente y que estáis orgullosos de mí me impulsa en mi camino. Estas palabras llegan muy lejos y nunca tomaré a la ligera ninguno de tus consejos.”

the Second Chance Program, I've been asked why I dedicate myself to this population, especially if I've never been locked up myself. My entire career has involved working with marginalized populations. My passion for underserved communities and incarcerated students primarily stems from my own family history.

I saw first-hand how education transformed my family. My father was a Holocaust survivor, an orphaned refugee who lost his parents at age six and lived for almost three years in hiding. At the age of nine, he was rescued and brought to the U.S., landing in the foster system in Detroit with his two brothers. The trauma he experienced contributed to him dropping out of high school. Although he did not serve time, he did “catch a case” as a young adult that led us to have to leave Detroit and move to California.

When I was young, my father returned to school while working full time, eventually becoming a lawyer. When I was about 12, our lives changed as a result. Suddenly we could afford to buy things that were unthinkable previously. We essentially climbed the socio-economic ladder as a result of my father getting an education. That was the model that would fuel my passion for education and its' transformative powers.

My father's past trauma was something I absorbed on so many levels that it became second-nature for me to relate to and connect with Second Chance students who also suffered from trauma and hardship.

The majority of students in the Second Chance program are damaged from significant family dysfunction that includes physical and/or sexual abuse, drug addiction and gang affiliation, coupled with other factors such as poverty, learning disabilities, and the foster care system. It's a perfect combination for landing in the criminal punishment system. I've had students reveal that their parents got them addicted to drugs at a young age - Juvenile Hall was just the next stop.

THE POWER OF THE SECOND CHANCE COMMUNITY

The Second Chance Program provides not only a fresh start at education, but a platform to change and be reborn into a new “family.” Many students, in fact, refer to Second Chance as their home and family. In this new family system, they can count on someone being there for them at all times. Trust in others is rebuilt. Sobriety and school become the new way of life. When they enter the Program, they are embraced by a community of caring and support, not to mention many school resources such as money for textbooks, supplies, transportation, and food.

It's an honor to watch those who have been damaged by life's circumstances transform their lives in a positive direction. And when individual lives are transformed, families and communities benefit. To anyone who questions the value of providing education and services to this population, I counter with “we are reducing crime in your neighborhood.”

JUVENILE HALL PARTNERSHIP

We created a partnership between Second Chance and our county Juvenile Hall in Fall 2020. When our youth in custody complete high school, they can now take SRJC classes online from inside the Hall. I visit the Hall weekly to provide counseling services and support. Most youth in the system throughout the State are youth of color. This is also true in our county. This should not be a surprise given systemic racism where many come from over-policed communities and where typical youth behavior is often criminalized in the case of ethnic minorities. Most of our current students in the Sonoma County Juvenile Hall are youth of color – primarily Latinos.

Besides raising two amazing daughters, giving birth to the Second Chance Program has been the biggest achievement of my life. In closing, I want to share part of a thank-you note from the student in Juvenile Hall who just graduated:

“Your commitment to the Second Chance Program and each individual in the hall is amazing. You're always ready to go to war for us, and whenever we need help, you are quick to be there. I just want to thank you for your support and for always encouraging me to continue pursuing my education. Just you simply telling me I'm smart and you are proud of me fuels me on my path. These words go a long way and I will never take any of your advice lightly.”



¿Las críticas de la policía llevaron a San Mateo a cancelar la exposición del artista Diego Marcial Ríos? por Astrid Kane, The San Francisco Standard

Diego Marcial Ríos, que vive y trabaja en la ciudad de Newark, en el este de la Bahía de San Francisco, ha acumulado un cuerpo de arte provocador a lo largo de décadas de carrera. | Fuente: Diego Marcial Ríos

Con ironía, observó que el arte estaba “haciendo su trabajo.”

“El objetivo del arte político es suscitar la reflexión y el debate”, afirmó. “No tendríamos museos si alguien se opusiera a todo. No habría nada que exponer.”

Cuando la ciudad de San Mateo ofreció a Diego Marcial Ríos espacio en una exposición colectiva, el veterano artista del Área de la Bahía se alegró de que unas 20 obras suyas fueran aceptadas en la muestra de un mes de duración en el Ayuntamiento.

Ríos, que dice tener “unos 60 años”, vive y trabaja en la ciudad de Newark, en el este de la bahía. Desde que tenía 20 años ha expuesto sus obras en museos estadounidenses de mayor y menor importancia -incluida la Legión de Honor de San Francisco—y en países tan lejanos como Bulgaria y Japón.



Diego Marcial Ríos, who lives and works in the East Bay city of Newark, has built up a body of provocative art over a decades-long career. | Source: Diego Marcial Ríos

Wryly, Ríos observed that the art was “doing its job.”

“The object of political art is to instill thought and discussion,” he said. “We’d have no museums at all if someone objected to everything! Nothing to display whatsoever.”

When the city of San Mateo offered Diego Marcial Ríos space in a group exhibition, the veteran Bay Area artist was pleased that some 20 pieces of his were accepted into the monthlong display at City Hall.

Ríos, who gives his age as “currently in my 60s,” lives and works in the East Bay city of Newark. He’s been showing artwork since he was in his 20s at major and minor American museums—including San Francisco’s own Legion of Honor—and as widely as Bulgaria and Japan.



Ríos' 10-by-10 inch painting “Stop Killing Us” | Source: Diego Marcial Ríos

A painter and sculptor who grapples with mythmaking and the aesthetics of the Mayans and Aztecs, Ríos sees himself in the lineage of social-realist Mexican muralists and painters Diego Rivera and José Clemente Orozco. As such, he is no stranger to hot-button themes.

“If you Google my name, you get a zillion hits,” Ríos told The Standard. “So there’s no secret to me being a political artist.”

On July 18, Ríos went to San Mateo City Hall with his wife, hung the art and left. Trouble began almost immediately.

“I get a weird call from someone there at the art gallery saying, ‘There’s a couple objections to your artwork. Can you switch it out?’” Ríos recounted. “I get this all the time.”

Typically, Ríos said, he’s happy to quietly swap pieces out.

But when he followed up, he said he couldn’t reach anyone from the city. The only way he found out any controversy existed was through a July 19 email from Fox News, which he shared with The Standard. In it, a reporter asks for comment “regarding the backlash from the San Mateo Police Department.”

BY THEN, THE CONTROVERSY HAD ALREADY BOILED OVER.

Eventually, Ríos was able to speak with a librarian, who provided some context. The fracas had stemmed from two of the pieces he submitted, both of which he said measured 10-by-10 inches and bore attention-grabbing names: “Stop Killing Us” and “Will Kill Mexicans and Blacks Cheap!”

The message of the latter painting is unambiguous. It depicts a skeleton in a police uniform running over bloody corpses, pepper spray in hand.

“My art, if you look at my other work, it’s extremely detailed and technical and exacting,” Ríos said. “If you’re a big, tough police officer, that would ruffle your feathers? Two little damn paintings at a city art gallery would motivate you to call Fox?”

In the meantime, the City Hall Exhibits page on the city of San Mateo’s website now reads: “The City’s public art exhibit space program has been suspended until further notice. We will be reevaluating the program and provide an update when we are able.” The city also issued a brief statement noting that its public arts program has been suspended.

Reached for comment, San Mateo’s interim city manager Christina Horrisberger disputed parts of Ríos’ account, claiming the vetting process was based on small samples of the artists’ work with limited staff oversight.

“Diego Marcial Ríos applied for the program and submitted a limited sampling of his work before being selected to participate,” she told The Standard. “Much of the artwork he hung at City Hall had not been seen by the committee or city staff prior to it being displayed, including several pieces of work with a variety of strong political connotations, which included some with anti-police sentiments.”

Did Police Criticism prompt San Mateo to cancel artist Diego Marcial Rios' show? Written by Astrid Kane, The San Francisco Standard

Pintor y escultor que aborda la creación de mitos y la estética de mayas y aztecas, Ríos se considera en la línea de los muralistas y pintores mexicanos del realismo social Diego Rivera y José Clemente Orozco. Como tal, no es ajeno a los temas candentes.

“Si buscas mi nombre en Google, tienes un millón de resultados”, dijo Ríos a The Standard. “Así que no hay ningún secreto en que sea un artista político”. El 18 de julio, Ríos fue al Ayuntamiento de San Mateo con su esposa, colgó el arte y se fue. Los problemas empezaron casi de inmediato. “Recibo una llamada extraña de alguien de la galería de arte diciendo: ‘Hay un par de objeciones a tu obra. ¿Puedes cambiarla?’”, cuenta Ríos. “Me lo dicen todo el tiempo”. Por lo general, dice Ríos, se contenta con cambiar tranquilamente las obras. Pero cuando hizo el seguimiento, dijo que no pudo ponerse en contacto con nadie de la ciudad. La única forma de enterarse de que existía controversia fue a través de un correo electrónico de Fox News del 19 de julio, que compartió con The Standard. En él, un reportero pide comentarios “sobre la reacción del Departamento de Policía de San Mateo”.

PARA ENTONCES, LA POLÉMICA YA HABÍA ESTALLADO.

Finalmente, Ríos pudo hablar con un bibliotecario, que le proporcionó algo de contexto. El escándalo había surgido a raíz de dos de las obras que había presentado, que, según dijo, medían 10 por 10 pulgadas y llevaban nombres que llamaban la atención: “Dejad de matarnos” y “¡Mataremos a mexicanos y negros baratos!”. El mensaje de este último cuadro es inequívoco. Representa a un esqueleto con uniforme de policía corriendo sobre cadáveres ensangrentados, con un spray de pimienta en la mano. “Mi arte, si te fijas en mis otras obras, es extremadamente detallado, técnico y exigente”, afirma Ríos. “Si eres un agente de policía grande y duro, ¿eso te molestaría? ¿Dos malditas pinturitas en una galería de arte de la ciudad te motivarían a llamar a la Fox?”.

Mientras tanto, la página de Exposiciones del Ayuntamiento en el sitio web de la ciudad de San Mateo ahora dice: “El programa de exposiciones de arte público de la ciudad ha sido suspendido hasta nuevo aviso. Vamos a reevaluar el programa y proporcionar una actualización cuando seamos capaces “. La ciudad también emitió un breve comunicado señalando que su programa de arte público ha sido suspendido.

Alcanzado para hacer comentarios, gerente interino de la ciudad de San Mateo Christina Horrisberger disputado partes de la cuenta de Ríos, alegando que el proceso de selección se basó en pequeñas muestras de la obra de los artistas con la supervisión del personal limitado.

“Diego Marcial Ríos solicitó participar en el programa y presentó una muestra limitada de su obra antes de ser seleccionado para participar”, declaró a The Standard. “Gran parte de las obras de arte que colgó en el Ayuntamiento no habían sido vistas por el comité o el personal de la ciudad antes de ser expuestas, incluyendo varias obras con una variedad de fuertes connotaciones políticas, que incluían algunas con sentimientos anti-policiales”.

Horrisberger declaró que el personal de la biblioteca hizo un esfuerzo de buena fe para ponerse en contacto con Ríos y sólo respondió a las peticiones de los medios de comunicación después de hablar primero con él. También subrayó que la reacción contra sus dos obras procedía de “numerosas personas de la comunidad, incluidos miembros del público y personal de varios departamentos.”

Cuando The Standard preguntó si había policías entre el personal que había expresado quejas, Horrisberger confirmó que sí. Ríos dijo que iba a recoger su obra esta misma semana y que no había podido obtener más detalles sobre la repentina cancelación de la exposición. Con ironía, observó que el arte estaba “haciendo su trabajo”.

“El objetivo del arte político es suscitar la reflexión y el debate”, afirmó. “No tendríamos museos si alguien se opusiera a todo. No habría nada que exponer”.



Ríos' 10-by-10 inch painting "Will Kill Mexicans and Blacks Cheap!" | Source: Diego Marcial Ríos

Horrisberger stated that library staff made a good-faith effort to contact Ríos and only responded to media requests after speaking with him first. She also emphasized that the reaction against his two pieces came from “numerous people in the community, including members of the public and staff from several departments.”

When The Standard asked if police officers were among the staff who voiced complaints, Horrisberger confirmed that they were.

Ríos said he was going to pick up his work later this week, and that he had not been able to obtain any further details about the exhibition's sudden cancellation. Wryly, he observed that the art was “doing its job.”

“The object of political art is to instill thought and discussion,” he said. “We’d have no museums at all if someone objected to everything! Nothing to display whatsoever.”



Ríos' invitation to the opening of the now-canceled show. | Source: Diego Marcial Ríos

Artista / Artist Diego Marcial Rios: MAGA Demons / Demonios MAGA


My depiction of Trump. This is the way I see Trump in my visionary eye. He is evil. He is destructive and mean.

His "Ángel" above him is another female demon. On his shoulders more demons. I see him as "one very bad dude" — Diego Marcial Rios

Mi representación de Trump. Esta es la forma en que veo a Trump en mi ojo visionario. Es malvado. Es destructivo y mezquino.

Su "Ángel" encima de él es otro demonio femenino. Sobre sus hombros más demonios. Lo veo como "un tipo muy malo" — Diego Marcial Rios

"A nation can survive its fools, and even the ambitious. But it cannot survive treason from within. An enemy at the gates is less formidable, for he is known and carries his banner openly. But the traitor moves amongst those within the gate freely, his sly whispers rustling through all the alleys, heard in the very halls of government itself. For the traitor appears not a traitor; he speaks in accents familiar to his victims, and he wears their face and their arguments, he appeals to the baseness that lies deep in the hearts of all men. He rots the soul of a nation, he works secretly and unknown in the night to undermine the pillars of the city, he infects the body politic so that it can no longer resist. A murderer is less to fear." — Tullius Cicero

"Una nación puede sobrevivir a sus tontos, e incluso a los ambiciosos. Pero no puede sobrevivir a la traición desde dentro. Un enemigo a las puertas es menos formidable, porque es conocido y lleva su estandarte abiertamente. Pero el traidor se mueve libremente entre los que están dentro de la puerta, sus susurros susurran por todos los callejones y se oyen en los mismos salones del gobierno. Porque el traidor no parece un traidor; habla con acentos familiares a sus víctimas, y lleva su rostro y sus argumentos, apela a la bajeza que yace en lo más profundo del corazón de todos los hombres. Pudre el alma de una nación, trabaja en secreto y en secreto en la noche para socavar los pilares de la ciudad, infecta el cuerpo político para que ya no pueda resistir. Un asesino es menos temible." — Tulio Cicerón

Declaración del Consejero Especial Jack Smith Martes, 1 de agosto de 2023 / Special Counsel Jack Smith Delivers Statement Tuesday, August 1, 2023**DECLARACIÓN PRONUNCIADA**

Buenas tardes. Hoy se ha hecho pública una acusación en la que se acusa a Donald J. Trump de conspirar para defraudar a los Estados Unidos, conspirar para privar de derechos a los votantes y conspirar e intentar obstruir un procedimiento oficial. La acusación fue emitida por un gran jurado de ciudadanos aquí en el Distrito de Columbia y establece los delitos imputados en detalle. Animo a todos a leerlo en su totalidad.

ALIMENTADO POR MENTIRAS

El ataque a la capital de nuestra nación el 6 de enero de 2021 fue un asalto sin precedentes a la sede de la democracia estadounidense. Como se describe en la acusación, fue alimentado por mentiras. Mentiras del acusado dirigidas a obstruir una función fundamental del gobierno de Estados Unidos, el proceso nacional de recogida, recuento y certificación de los resultados de las elecciones presidenciales.

SE JUGARON LA VIDA

Los hombres y mujeres de las fuerzas del orden que defendieron el Capitolio de Estados Unidos el 6 de enero son héroes. Son patriotas, y son lo mejor de nosotros. No se limitaron a defender un edificio o a las personas que se refugiaban en él. Se jugaron la vida para defender lo que somos como país y como pueblo. Defendieron las instituciones y los principios que definen a Estados Unidos.

RESPONSABILIDAD PARA TODOS

Desde el atentado contra nuestro Capitolio, el Departamento de Justicia ha mantenido su compromiso de garantizar la rendición de cuentas de los responsables penales de lo ocurrido aquel día. Este caso se presenta en consonancia con ese compromiso, y nuestra investigación de otros individuos continúa.

LAS PRUEBAS PUEDEN PROBARSE EN LOS TRIBUNALES

En este caso, mi oficina buscará un juicio rápido para que nuestras pruebas puedan ser probadas ante un tribunal y juzgadas por un jurado de ciudadanos. Mientras tanto, debo subrayar que la acusación es sólo una alegación y que el acusado debe ser considerado inocente hasta que se demuestre su culpabilidad más allá de toda duda razonable en un tribunal de justicia.

AGRADECIMIENTO A LOS SERVIDORES PÚBLICOS

Me gustaría dar las gracias a los miembros de la Oficina Federal de Investigación que están trabajando en esta investigación con mi oficina, así como a los numerosos fiscales de carrera y agentes de las fuerzas del orden de todo el país que han trabajado en anteriores investigaciones del 6 de enero. Estos hombres y mujeres son servidores públicos del más alto nivel, y es un privilegio trabajar a su lado. Muchas gracias.

STATEMENT AS DELIVERED

Good evening. Today, an indictment was unsealed charging Donald J. Trump with conspiring to defraud the United States, conspiring to disenfranchise voters, and conspiring and attempting to obstruct an official proceeding. The indictment was issued by a grand jury of citizens here in the District of Columbia and sets forth the crimes charged in detail. I encourage everyone to read it in full.

FUELED BY LIES

The attack on our nation's capital on January 6, 2021, was an unprecedented assault on the seat of American democracy. As described in the indictment, it was fueled by lies. Lies by the defendant targeted at obstructing a bedrock function of the U.S. government, the nation's process of collecting, counting, and certifying the results of the presidential election.

PUT THEIR LIVES ON THE LINE

The men and women of law enforcement who defended the U.S. Capitol on January 6 are heroes. They're patriots, and they are the very best of us. They did not just defend a building or the people sheltering in it. They put their lives on the line to defend who we are as a country and as a people. They defended the very institutions and principles that define the United States.

ACCOUNTABILITY FOR ALL

Since the attack on our Capitol, the Department of Justice has remained committed to ensuring accountability for those criminally responsible for what happened that day. This case is brought consistent with that commitment, and our investigation of other individuals continues.

EVIDENCE CAN BE TESTED IN COURT

In this case, my office will seek a speedy trial so that our evidence can be tested in court and judged by a jury of citizens. In the meantime, I must emphasize that the indictment is only an allegation and that the defendant must be presumed innocent until proven guilty beyond a reasonable doubt in a court of law.

THANK-YOU TO PUBLIC SERVANTS

I would like to thank the members of the Federal Bureau of Investigation who are working on this investigation with my office, as well as the many career prosecutors and law enforcement agents from around the country who have worked on previous January 6 investigations. These women and men are public servants at the very highest order, and it is a privilege to work alongside them. Thank you.

Estados Unidos de América contra Donald J. Trump, demandado / United States of America v. Donald J. Trump, Defendant**UN "ASALTO SIN PRECEDENTES" A LA DEMOCRACIA.**

Conspiración para defraudar a los Estados Unidos. Conspiración para obstruir un procedimiento oficial. Obstrucción e intento de obstrucción de un procedimiento oficial. Conspiración contra los derechos.

1. El Demandado, DONALD J. TRUMP, fue el cuadragésimo quinto Presidente de los Estados Unidos y candidato a la reelección en 2020. El Demandado perdió las elecciones presidenciales de 2020.

2. A pesar de haber perdido, el Demandado estaba decidido a permanecer en el poder. Así, durante más de dos meses después del día de las elecciones, el 3 de noviembre de 2020, el demandado difundió mentiras en el sentido de que había habido un fraude determinante en las elecciones y que en realidad él había ganado. Estas afirmaciones eran falsas, y el Demandado sabía que eran falsas. Pero el Demandado las repitió y difundió ampliamente de todos modos para hacer que sus afirmaciones conscientemente falsas parecieran legítimas, crear una intensa atmósfera nacional de desconfianza e ira, y erosionar la fe pública en la administración de las elecciones.

3. El demandado tenía derecho, como todo estadounidense, a hablar públicamente sobre las elecciones e incluso a afirmar, falsamente, que se había producido un fraude determinante del resultado durante las elecciones y que él había ganado. También tenía derecho a impugnar formalmente los resultados de las elecciones a través de medios legales y apropiados, como solicitar recuentos o auditorías del voto popular en los estados o presentar demandas impugnando las papeletas y los procedimientos. De hecho, en muchos casos, el demandado recurrió a estos métodos de impugnación de los resultados electorales. Sus esfuerzos por cambiar el resultado en cualquier estado mediante recuentos, auditorías o impugnaciones legales fueron uniformemente infructuosos.

4. Poco después del día de las elecciones, el demandado también utilizó medios ilegales para descontar votos legítimos y subvertir los resultados electorales. Al hacerlo, el Acusado perpetró tres conspiraciones criminales:

a. Una conspiración para defraudar a los Estados Unidos mediante el uso de la deshonestidad, el fraude y el engaño para perjudicar, obstruir y anular la función legítima del gobierno federal por la cual los resultados de las elecciones presidenciales son recogidos, contados y certificados por el gobierno federal, en violación de 18 U.S.C. § 371;

b. Una conspiración para obstruir e impedir corruptamente el procedimiento del Congreso del 6 de enero en el que se cuentan y certifican los resultados recogidos de la elección presidencial (el procedimiento de certificación), en violación de 18 U.S.C. 1512 (k); y

c. Una conspiración contra el derecho al voto y al recuento del propio voto, en violación del 18 U.S.C. 241.

Cada una de estas conspiraciones, basadas en la desconfianza generalizada que el acusado estaba creando a través de mentiras generalizadas y desestabilizadoras sobre el fraude electoral, tenía como objetivo una función fundamental del gobierno federal de los Estados Unidos: el proceso nacional de recogida, recuento y certificación de los resultados de las elecciones presidenciales (la función del gobierno federal).

AN "UNPRECEDENTED ASSAULT" ON DEMOCRACY.

Conspiracy to Defraud the United States. Conspiracy to Obstruct an Official Proceeding. Obstruction of and Attempt to Obstruct an Official Proceeding. Conspiracy Against Rights.

1. The Defendant, DONALD J. TRUMP, was the forty-fifth President of the United States and a candidate for re-election in 2020. The Defendant lost the 2020 presidential election.

2. Despite having lost, the Defendant was determined to remain in power. So for more than two months following election day on November 3, 2020, the Defendant spread lies that there had been outcome-determinative fraud in the election and that he had actually won. These claims were false, and the Defendant knew that they were false. But the Defendant repeated and widely disseminated them anyway to make his knowingly false claims appear legitimate, create an intense national atmosphere of mistrust and anger, and erode public faith in the administration of the election.

3. The Defendant had a right, like every American, to speak publicly about the election and even to claim, falsely, that there had been outcome-determinative fraud during the election and that he had won. He was also entitled to formally challenge the results of the election through lawful and appropriate means, such as by seeking recounts or audits of the popular vote in states or filing lawsuits challenging ballots and procedures. Indeed, in many cases, the Defendant did pursue these methods of contesting the election results. His efforts to change the outcome in any state through recounts, audits, or legal challenges were uniformly unsuccessful.

4. Shortly after election day, the Defendant also pursued unlawful means of discounting legitimate votes and subverting the election results. In so doing, the Defendant perpetrated three criminal conspiracies:

a. A conspiracy to defraud the United States by using dishonesty, fraud, and deceit to impair, obstruct, and defeat the lawful federal government function by which the results of the presidential election are collected, counted, and certified by the federal government, in violation of 18 U.S.C. § 371;

b. A conspiracy to corruptly obstruct and impede the January 6 congressional proceeding at which the collected results of the presidential election are counted and certified (the certification proceeding), in violation of 18 U.S.C. 1512 (k); and

c. A conspiracy against the right to vote and to have one's vote counted, in violation of 18 U.S.C. 241

Each of these conspiracies which built on the widespread mistrust the Defendant was creating through pervasive and destabilizing lies about election fraud targeted a bedrock function of the United States federal government: the nation's process of collecting, counting, and certifying the results of the presidential election (the federal government function).



La Voz is a true community/public service. I love how colorful it is. And that it is serious and humorous. I appreciate how the content ranges from art and culture to portraits and news, hyperlocal and beyond."

— Marisol Muñoz-Kiehne

Que no derrochemos... May we waste not... Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
¡Que lo usemos todo bien! May we use it all well!

May we waste not.
 Not water, nor food, nor fuel.
 Not word, nor thought, nor deed.
 Not energy, nor strength, nor time.

May we waste not.
 Not anywhere,
 not any longer,
 not anymore.

May we use well
 all that we have,
 all that is given,
 all that is earned.
 May we use it all well.

Que no derrochemos.
 Ni agua, ni comida, ni combustible.
 Ni la palabra, ni el pensamiento, ni la acción.
 Ni energía, ni fuerza, ni tiempo.

Que no derrochemos.
 En ninguna parte,
 ni nunca más,
 ni nunca más.

Que usemos bien
 todo lo que tenemos,
 todo lo que se nos da,
 todo lo ganado.
 Que lo usemos todo bien.

La Voz es un verdadero servicio público y comunitario. Me encanta su colorido. Y que es serio y humorístico. Aprecio cómo el contenido abarca desde arte y cultura hasta retratos y noticias, hiperlocales y más allá."

— Marisol Muñoz-Kiehne



Tejido. 1936. Diego Rivera (México, 1886-1957) *Témpera y óleo sobre lienzo.*

© 2018 Fideicomiso Banco de México Museos Diego Rivera Frida Kahlo, México, D.F. / Artists Rights Society (ARS), Nueva York

En esta pintura, Luz Jiménez, una maestra tejedora nahua, uno de los grupos indígenas más grandes de Mesoamérica, trabaja en un telar de cintura. Con pericia y destreza, Jiménez enhebra la trama a través de la urdimbre, construyendo lentamente su tejido de intrincados dibujos, con la parte terminada descansando sobre su regazo. Diego Rivera, uno de los principales pintores modernistas que alcanzó la fama en los años posteriores a la Revolución Mexicana (1910-20), promovió una visión de la identidad nacional mexicana arraigada en las culturas indígenas y populares, distinta del legado del colonialismo español. Al centrar a Jiménez en Tejiendo, Rivera reivindicó sus tradiciones como parte de su propia identidad.

Weaving. 1936. Diego Rivera (Mexico, 1886-1957) *Tempera and oil on canvas.*

© 2018 Banco de México Diego Rivera Frida Kahlo Museums Trust, Mexico, D.F. / Artists Rights Society (ARS), New York

Laboring at a backstrap loom in this painting is Luz Jiménez, a master weaver and Nahua, one of the largest Indigenous groups in Mesoamerica. With expertise and dexterity, Jiménez threads weft through warp, slowly building her intricately patterned textile, the completed portion resting on her lap. Diego Rivera, a leading modernist painter who came to prominence in the years after the Mexican Revolution (1910-20), promoted a vision of Mexican national identity rooted in Indigenous and folk cultures, distinct from the legacies of Spanish colonialism. By centering Jiménez in Weaving, Rivera claimed her traditions as part of his own

Download the FREE Guide at www.sewingthroughfog.com

SEWING THROUGH FOG

QUILT YOUR CLOSET

Explore a world beyond quilting cotton



Part 1:
warp, weft & weave

Hi, I'm Radha.
I worked in apparel and textile manufacturing for 15 years. I'm here to share my knowledge with you so you can feel confident turning anything into a quilt.

- visit - www.sewingthroughfog.com
- follow - [@sewingthroughfog](https://www.instagram.com/sewingthroughfog)
- ask - info@sewingthroughfog.com



QUILT YOUR CLOSET

Width of Fabric • Weft • Crossgrain

- Length of Fabric
- Warp
- Straight Grain

Bias Grain (45° Angle)

Selvedge

Warp Yarns
Held stationary on the loom, generally the stronger yarn

Weft Yarns
Also known as fill yarns, are woven over and under the warp to create the weave

We all know fabrics stretch on the angle, but why?

We now know that yarns go up and down (warp), and right to left (weft), creating stability. There are no yarns that go at an angle, so the weave has nothing holding it firm, and it stretches.

Tip: the easiest way to secure a bias? A simple straight stitch (sometimes called a stay stitch) along the bias edge will hold it firm as you piece it into your quilt.

Why sewists need fabric bias but quilters don't:

Quilters usually flat rectangles. People not usually flat rectangles.

A weave itself doesn't tell you much. A loose nubby linen, some Tana Lawn from Liberty and canvas used in a tote are all plain weaves. It's the spinning method, fibers, and weights of the yarns that make the difference.

So why pay attention to weaves and which ones?

Weaves have different traits, and when you understand them it's easier to sew and quilt with them. I like to group them as I did below — even vs uneven and rank them simple to complex. All weaves can be used in quilting. But today I'm going to focus on three that are commonly used for quilting and upcycling, and one to avoid if you are just starting out.

Even Weave

- Plain Weave #1
- Basket Weave #2
- Satin Weave

Uneven Weave

- Twill Weave #3
- Broken Plain Weave #4

Simple → Complex

Quilting Cotton

- Smooth, even yarns
- Tight weave
- Dyed or printed after weaving
- Mid weight (approx. 4oz)

Chambray

Always

- Yarn-dyed - a colored warp yarn and white weft yarn are woven together.
- Often
- Blue warp yarn
- Light weight (approx. 2-3 oz)
- Looser weave

Shot Cottons

Always

- Yarn-dyed - contrasting warp and weft yarns woven together.
- Loose weave (= frays)
- Often
- Mid/Light weight (approx. 3 oz)




Next time on...

QUILT YOUR CLOSET

Dye techniques

How to:

- Find the grain
- Identify the weave
- Identify the fibers

What to look for when you shop second-hand, and what to avoid.

How to turn a _____ (shirt/pants/dress) back into usable fabric.

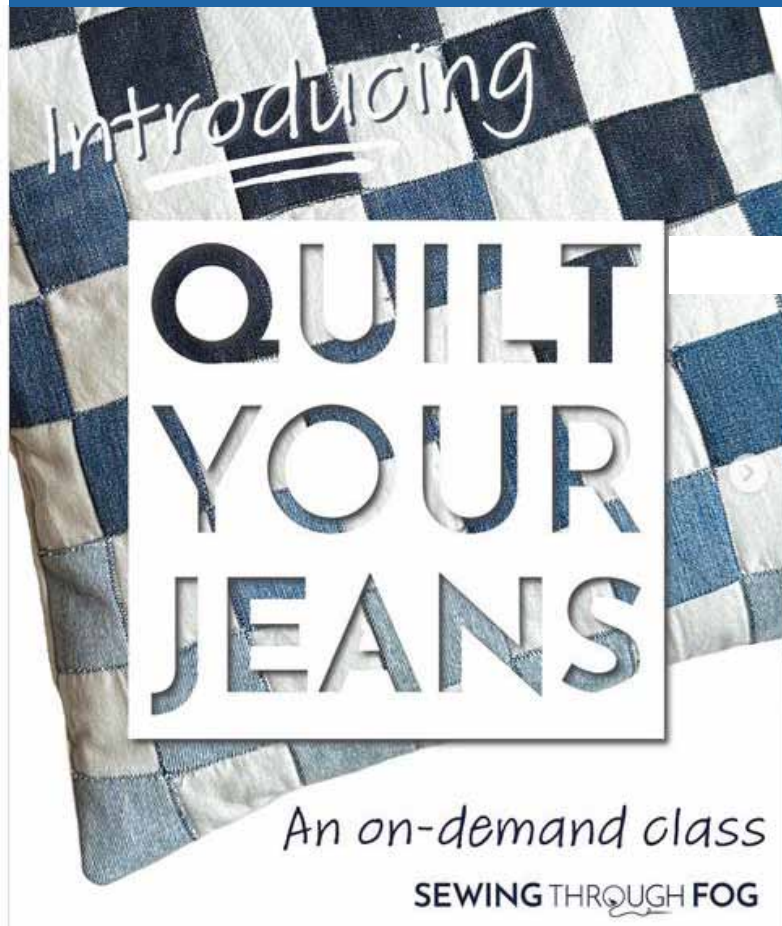
And lots more...

Quilt your Closet | Sewing through Fog

Radha Weaver,
Childrens and Arts & Crafts Editor
for La Voz Bilingual Newspaper.

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Have fun! Build your skills and reduce your carbon footprint by learning to upcycle your old jeans.

In this on-demand class, Radha will walk you through every step, sharing years of industry experience* and a medium amount of silliness in a judgement-free zone.

She will share her methods, but also give you permission to experiment. Because lesson #1 is: there is no right way to upcycle! It's just awesome that you are trying.

**That's 15 years working in the denim industry, a design degree, 4 years as a seamstress*

Not sure if it's for you? You can watch the Intro class.



Do you have them?

You know those old jeans in the back of the closet or the trunk of the car waiting to be donated? Maybe you made a fashion mistake in 2016 (hi there super skinny, low-rise & bleached), or maybe you have a couple kids that just keep getting taller.

And now you are stressed out because you learned about how terrible the textile waste problem is and that even most donated clothes end up in landfills or burned!!

It's overwhelming. And you can't fix it by yourself.

BUT you can be part of a community that's taking little steps to help, by learning to upcycle, by reusing and repurposing what they have.

And you know what? It's also really fun and you will make some awesome projects that are just meant to be loved and appreciated.

In this class you will learn

to Deconstruct your jeans

Learn all about the anatomy of a jean and denim; two different methods for deconstructing jeans depending on much you like seam ripping; how to make usable shapes like fat eighths and jelly rolls that you can then use in any future makes.

3 Denim Techniques - Weave, Checkerboard and Patchwork

You will learn to use your deconstructed shapes to make and quilt 3 mini quilts that can be customized to any size depending on your materials

3 Finishing Techniques

Learn tips for denim binding, framing quilted objects, and a learn a pillow pattern that uses binding to give a piping effect

9 on-demand video modules

totaling over 2 hours of tutorials plus a PDF companion guide with reference diagrams that you can use to follow along or take notes.

Sign up now for your next weekend project!!

If you need help paying for this class, scholarships are available.

Visit <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>



The Notebook



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!

QUILT YOUR JEANS

An on-demand upcycling & quilting class



Diviértete Desarrolla tus habilidades y reduce tu huella de carbono aprendiendo a reciclar tus vaqueros viejos.

En esta clase a la carta, Radha te guiará paso a paso, compartiendo años de experiencia en la industria* y una cantidad media de tonterías en una zona libre de juicios.

Ella compartirá sus métodos, pero también te dará permiso para experimentar. Porque la lección nº 1 es: ¡no hay una forma correcta de hacer upcycle! Es increíble que lo estés intentando.

**15 años trabajando en la industria del denim, una licenciatura en diseño y 4 años como costurera.*

¿No estás segura de si es para ti? Puedes ver la clase de introducción.

¿Los tienes?

Sabes esos vaqueros viejos en el fondo del armario o en el maletero del coche esperando a ser donados? Tal vez cometiste un error de moda en 2016 (hola super skinny, low-rise & bleached), o tal vez tienes un par de hijos que simplemente siguen creciendo.

Y ahora estás estresado porque te has enterado de lo terrible que es el problema de los residuos textiles y de que ¡¡¡incluso la mayoría de la ropa donada acaba en vertederos o quemada!!! Es abrumador. Y no puedes arreglarlo tú solo.

PERO puedes formar parte de una comunidad que está dando pequeños pasos para ayudar, aprendiendo a hacer upcycle, reutilizando y reutilizando lo que tienen.

¿Y sabes qué? También es muy divertido y harás algunos proyectos impresionantes que están destinados a ser amados y apreciados.

En esta clase aprenderás

Deconstruir tus vaqueros

Aprenderás todo sobre la anatomía de un jean y de la tela vaquera; dos métodos diferentes para deconstruir jeans dependiendo de cuánto te guste rasgar la costura; cómo hacer formas utilizables como octavos gordos y jelly rolls que luego podrás usar en cualquier confección futura.

3 técnicas vaqueras: tejido, damero y patchwork

Aprenderás a usar tus formas deconstruidas para hacer y acolchar 3 mini quilts que se pueden personalizar a cualquier tamaño dependiendo de tus materiales.

3 técnicas de acabado

Aprende trucos para encuadernar vaqueros, enmarcar objetos acolchados y un patrón de almohada que utiliza la encuadernación para dar un efecto de ribeteado.

9 módulos de vídeo a la carta

con un total de más de 2 horas de tutoriales, además de una guía complementaria en PDF con diagramas de referencia que puedes utilizar para seguir el curso o tomar notas.

¡¡¡Apúntate ya a tu próximo proyecto de fin de semana!!!

Si necesita ayuda para pagar esta clase, hay becas disponibles.

Visita <https://www.sewingthroughfog.com/quiltyourjeans>

The Clutch



Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible: ¡reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Your Unofficial but Fairly Accurate

Guide to Secondhand Fabric Stores





US & CANADA MAP
ON-LINE SHOPS
GLOBAL MAP
FAQ
ADD or UPDATE

Secondhand Fabric Stores - US & Canada Map

Make sure you double check store hours and location before visiting!!



<https://www.sewingthroughfog.com/secondhand-fabric-finder>

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES ESTO?

Es una lista no oficial, pero espero que bastante precisa, de tiendas de todo el mundo que venden telas de segunda mano. La he creado y la administro yo (Radha, de Sewing through Fog), que no tengo ninguna relación con ninguna de estas tiendas.

¿POR QUÉ? BUENO...

Comprar tela (y reciclar) es bueno para el planeta. Probablemente has visto las estadísticas locas de la EPA, pero sólo en Estados Unidos, 11,3 millones de toneladas de residuos textiles (85% de todo lo producido) terminan en un vertedero cada año. Es decir, ¡un camión de la basura lleno cada segundo! Pero también hay muchas telas de segunda mano estupendas y pequeños negocios increíbles que las venden, y quiero hacer mi parte para que todo el mundo lo sepa.

¿PERO PUEDO HACER EDREDONES MODERNOS CON TELA DE SEGUNDA MANO?

Por supuesto que sí. El acolchado moderno a veces viene con la expectativa o suposición de que tienes que usar la última línea de telas y colores brillantes y atrevidos (hola tintes sintéticos). Y esa es una opción. Pero esa expectativa crea un mundo demasiado caro para muchos y alejado de la realidad. Para mí, el acolchado moderno es una práctica consciente que refleja la diversidad y la belleza de nuestras comunidades. Unir lo viejo y lo nuevo, convertir ropa desechada (destinada a un vertedero) en

un regalo preciado o en una reliquia futura, eso forma parte de la historia del acolchado, pero también es la base de la confección moderna.

¿QUÉ QUIERE DECIR CON QUE ESTA GUÍA ES SÓLO "BASTANTE PRECISA"?

Aunque me enorgullezco de mi atención a los detalles y de mis habilidades con las hojas de cálculo, estoy segura de que se han cometido algunos errores tipográficos en las horas/días/semanas que me ha llevado recopilar y validar toda esta información. PERO por eso tengo un formulario en la pestaña AÑADIR/ACTUALIZAR en el que puedes indicarme si hay algún error y haré todo lo posible por actualizarlo en un plazo razonable.

¿HAY ALGO MÁS QUE PUEDA HACER PARA AYUDAR?

Es muy amable por su parte. Si tienes una tienda local que no está en la lista, ¡házmelo saber! Y si encuentras útil esta información, y puedes, puedes donar uno o dos dólares para ayudar a cubrir el mantenimiento de este recurso (tasas del sitio, tiempo de introducción de datos, etc.).

RECIBA LA LISTA DE TIENDAS

Envíe su correo electrónico a

info@sewingthroughfog.com.

Se le preguntará si desea ser añadido a la Costura a través de Niebla boletín de noticias. Puedes decir que no o darte de baja cuando quieras. Si conoces alguna tienda de telas de segunda mano en países de habla hispana, ¡comunícaselo a Radha!

FAQ

WHAT IS THIS?

It is an unofficial, but I'm hoping fairly accurate, list of stores across the globe that sell second-hand fabric. It was created by and is managed by me (Radha of Sewing through Fog), who has no affiliation with any of these stores.

WHY? WELL...

buying fabric (and upcycling) is good for the planet. You've probably seen the crazy stats from the EPA, but in American alone, 11.3 million tons of textile waste (85% of everything produced) end up in a landfill every year. That's one garbage truck full every one second! But also, there is so much great secondhand fabric out there and amazing small businesses selling it, and I want to do my part to let everyone know.

BUT CAN I MAKE MODERN QUILTS WITH SECONDHAND FABRIC?

Absolutely. Modern quilting sometimes comes with an expectation or assumption that you have to use the newest fabric line and bright, bold colors (hi there synthetic dyes). And that's one option. But that expectation creates a world that is too expensive for many and out of touch with reality. To me, modern quilting is a conscientious practice that reflects the diversity and beauty of our communities. Piecing together old and new, turning discarded clothes (destined for a landfill) into a treasured gift or future heirloom, that's part of quilting's history but is also the foundation of modern making.

WHAT DO YOU MEAN THIS GUIDE IS ONLY "FAIRLY ACCURATE"?

While I pride myself on my attention to detail and data spreadsheet skills, I'm sure some typos were made in the hours/days/weeks it took me to gather and validate all this info. BUT that's why I have a form on the ADD/UPDATE tab where you can let me know if there are any mistakes and I will try my best to update them in a reasonable time frame.

IS THERE ANYTHING ELSE I CAN DO TO HELP?

That is so kind of you to ask. If you have a local store that's not on the list, let me know! And if you find this info useful, and you are able, you can donate a dollar or two below to help cover the maintenance of this resource (site fees, data entry time etc...)

GET THE STORE LIST SENT TO YOU

Send your email to

info@sewingthroughfog.com.

You will be asked if you want to be added to the Sewing through Fog Newsletter. You can say no or unsubscribe whenever you want.

Please let **Radha** know if you are aware of any second hand fabric stores in Spanish-speaking countries!

Colchas y Artesanía / Quilts and Crafts / by Radha Weaver / www.sewingthroughfog.com

Consejos y patrones textiles para un acolchado sostenible; reducir, reutilizar, reutilizar! Textile tips and patterns for sustainable quilting: reduce, reuse, repurpose!



Creé Sewing through Fog en 2021 para volver a conectar con mi primer amor y tradición familiar -el arte de la costura- en la brumosa ciudad a la que llamo hogar. Tras 15 años de carrera profesional en la industria textil y de la confección, me apetecía la artesanía, lo hecho a mano, lo local y lo de cero residuos siempre que fuera posible. Me sumergí en mi arte, aprendí las técnicas tradicionales del acolchado americano y luego las ignoré, dejando que mi intuición y mi experiencia dieran vida a lo que tenía en la cabeza.

Mi pasión: el acolchado como arte, como prenda de vestir, como decoración funcional; mezclando tejidos vintage y reciclados, convirtiendo los retales en telas. Y siempre infundiendo mi autenticidad, mi gran corazón y mi mediana estupidez en todo lo que hago.

I created Sewing through Fog in 2021 to reconnect with my first love and family tradition — the art of sewing — in the foggy city I call home. Leaving behind a 15-year corporate career in the apparel and textile industry I was craving craftsmanship, handmade, local and zero-waste wherever possible. I immersed myself in my art, learning traditional American quilting techniques and then mostly ignoring them, as I let my intuition and experience breathe life into what was in my brain.

My passion: quilting as art, as apparel, as functional decor; mixing vintage and upcycled textiles, turning scraps back into fabric. And always infusing my authenticity, big heart and medium silliness in everything I do.



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG No. 102

COSMIC WATERFALL MINI

Finished Size: 12" X 16 1/2"

Great size for:

- Jackets or Sweatshirts
- Wall Hanging
- Cats! Or small dogs

Scraps & Pre-cut Friendly



Intermediate

- visit - www.sewingthroughfog.com - follow - @sewingthroughfog

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Sarah Conley Art

Tester Parade

COSMIC WATERFALL MINI

Emily McClintock



A quilt pattern by SEWING THROUGH FOG

COSMIC WATERFALL

Finished Size: 56" X 65"

Intermediate

- visit - www.sewingthroughfog.com - follow - @sewingthroughfog - tag - #cosmicwaterfallq

Duplication of any kind prohibited

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Winston (the cat)

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Rosie Quilts

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Sewing Bowie

Tester Parade

COSMIC WATERFALL

Qwerky Quilter

Radha Weaver is Childrens and Arts & Crafts Editor for La Voz Bilingual Newspaper.



Manutención de Hijos ¡Le Podemos Ayudar! / Child Support. We Can Help! Por /By Jennifer Traumann



EL DEPARTAMENTO DE MANUTENCIÓN DE HIJOS DEL CONDADO DE SONOMA (DCSS)

En los tiempos económicos difíciles de hoy, es difícil para las familias mantener a sus hijos mientras mantienen alimentos, vivienda y servicios públicos. Y cuando las familias se separan, se vuelve aún más difícil mantener dos hogares. El Departamento de Manutención de Hijos ofrece una variedad de opciones para las familias que están viviendo la necesidad de estructura y estabilidad para la crianza compartida después de la separación o el divorcio. Ofrecemos apoyo legal además de servicios de administración de casos para manutención de hijos, apoyo médico y determinación legal del padre biológico por poco o ningún costo (máximo \$35.00 por año). El Departamento de Manutención de Hijos no se reporta ni trabaja con Inmigración y Control de Aduanas (ICE); nuestros casos son confidenciales y la información no se comparte.

Nuestros servicios se pueden ajustar según las necesidades de la familia. Los órdenes de manutención de hijos se pueden personalizar (dentro de la ley) para adaptarse a la situación actual de cada padre. Determinar la manutención de los hijos requiere una revisión de los ingresos de los padres, el tiempo de compartido o las visitas con los hijos, la situación laboral y los costos de vida. Además, nuestro objetivo es brindar servicios que satisfagan los objetivos de los padres al personalizar las órdenes de manutención de hijos infantil para servir mejor a la familia. Los compromisos de manutención de hijos más exitosos ocurren cuando los padres acuerdan una cantidad que crea un futuro sostenible para los niños y toda la familia.

Los Servicios de Manutención de Hijos también se asocian con otros recursos para brindar un enfoque de "Ninguna puerta equivocada" para ayudar a la comunidad. Con demasiada frecuencia, los padres luchan con problemas económicos, de salud, de vivienda y de empleo que pueden crear barreras para pagar o buscar la manutención de los hijos. Trabajamos en colaboración con el Departamento de Salud y Servicios Humanos junto con otros aliados para brindar atención integral y ayudar a eliminar las barreras.

Alentamos a las familias a que nos llamen o pasen por nuestra oficina para hacer preguntas y buscar servicios. Nuestro personal se ha unido a la misión de buscar nuevas formas de resolver casos y, en última instancia, ofrecer programas para ayudar a padres e hijos.

Información de contacto:
Departamento de Servicios de Manutención de Hijos del Condado de Sonoma (DCSS)
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200
 Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212
www.childsupport.ca.gov

SONOMA COUNTY DEPARTMENT OF CHILD SUPPORT SERVICES (DCSS)

In today's tough economic times, it is difficult for families to support their children while maintaining food, housing, and utilities. And when families separate, it becomes even harder to support two households. Child Support Services offers a variety of options for families experiencing the need for structure and stability to co-parenting after separation or divorce. We offer legal support in addition to case management services for child support, medical support, and legal determination of the biological parent for little or no cost (maximum \$35.00 per year). Child Support does not report to or work with Immigration and Customs Enforcement (ICE); our cases are confidential, and information is not shared.

Services can be adjusted based on the family's needs. Orders for child support can be customized (within the law) to fit the current situation for each parent. Determining child support requires a review of the parent's income, parenting time with the child(ren), employment status and costs of living. In addition, our goal is to provide services that meet the parent's goals by customizing child support orders to best serve the family. The most successful child support engagements occur when the parents agree to an amount that creates a sustainable future for the children and the entire family.

Child Support Services also partners with other resources to provide a "no wrong door" approach to helping the community. Too often, parents struggle with economic, health, housing, and employment issues which can create barriers to paying or seeking child support. We work closely with Human and Health Services along with other partners to provide whole-person care and help remove barriers.

We encourage families to give us a call or stop by to ask questions and seek services. Our staff has joined the mission to look for new ways to resolve cases and ultimately deliver programs to assist parents and children.

Contact Information:

Sonoma County Department of Child Support Services (DCSS)
 3725 Westwind Boulevard, Suite 200, Santa Rosa, CA 95403
(866) 901-3212 www.childsupport.ca.gov

Victim Services Division Serving All Victims of Crime

*Elder and Child Abuse
Intimate Partner Violence
Sexual Assault
Labor Trafficking*

La División de Servicios de Víctimas Ayudando a víctimas del crimen

*Abuso a las personas mayores y niños
Abuso interfamiliar
Abuso Sexual
Tráfico Laboral*



If you need services, call Victim Services Division with the Sonoma County District Attorney's Office.

Si necesita servicios, llame a la División de Servicios de Víctimas con la Fiscalía del Condado de Sonoma.

707.565.8250



This project is supported by a National Crime Victims' Rights Week Community Awareness Project subgrant awarded by the National Association of VOCA Assistance Administrators under a Victims of Crime Act (VOCA) grant from the Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice.

Este documento fue producido por Your organization name bajo la Concesión Número Grant Number, otorgada por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los contribuyentes y no necesariamente reflejan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.



¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Weekly Clinic hours by appointment only

Lunes / Monday: Acupuntura 9 am – noon; 1 –5 pm

Martes / Tuesday: 10am –1:00 pm

Jueves / Thursdays: 10 am – 1 pm y/and 3 –7 pm

50 Montgomery Dr. Santa Rosa, 95404

707 585-7780

jewishfreeclinic.org

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC!

The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators to serve patients at one of our weekly clinics. Be part of a wonderful organization that helps hundreds of low-income people each month.

More information on volunteering, including our application: **<https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>**



WE CAN HELP VICTIMS

of

**Sexual Assault
Teen Dating Violence
Human Trafficking**

Love is more than just the way you feel.



PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS

de

**Abuso Sexual
Violencia entre noviazgo en adolescentes
Tráfico de humanos**

El amor es mas que un sentimiento.



707-565-8250

LOVE IS RESPECT
#beaboutit
#tdvam



love is
respect

THIS PUBLICATION WAS SUPPORTED BY FUNDING AWARDED BY THE OFFICE FOR VICTIMS OF CRIME VICTIM ASSISTANCE FORMULA GRANT PROGRAM (K121 04 0490) THROUGH THE CALIFORNIA GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES (CAL OES).



¡Estamos contratando!

Aplique en
sonomalibrary.org/careers
para trabajar con la
Biblioteca del Condado de Sonoma



LA BIBLIOTECA DEL CONDADO DE SONOMA
 sonomalibrary.org



Check out and download eBooks, eAudiobooks, eMagazines, and comics



Discuss books by LGBTQIA+ authors
 Sign up at sonomalibrary.org/events



Now open Sundays
 thanks to the Measure Y sales tax,
 your investment in a free public library

THE SPECIAL DOGS THAT FORM CLOSE AND ENDURING BONDS

CONTUNED FROM PAGE 3

she might already be house trained and know basic obedience commands like sit, stay, and down.

7. Many shelters and rescue groups do assessments on each animal they take in to determine things like temperament, whether the dog is good with other pets and children, whether she's house trained, obedience trained, etc. Another benefit for adoptive families is that many of these organizations also have resources available to train pets and help owners deal with a new dog's behavioral or emotional issues.

8. If you have kids, and especially if the rescue dog will belong to a child, adopting a shelter animal can open a young person's eyes to the plight of homeless pets. It can also help them learn compassion and responsibility, as well as how wonderful it feels to provide a forever home to a dog that might otherwise live life in a cage or be euthanized.

9. An adult rescue pet can make a wonderful companion for an older person. Many middle-aged and senior dogs require less physical exertion and attention than younger animals.

10. A rescued dog can enrich your life in ways big and small. The unconditional love and acceptance of a dog can lift depression, ease loneliness, lower blood pressure, and give you a reason to get up in the morning. A dog that loves to walk or run outdoors can be just the incentive you need to start exercising regularly.

As many adoptive pet parents can attest, an adult rescue dog seems to understand you have saved his life. Often the bond that forms between these dogs and their new humans is exceptionally close and enduring

LOS PERROS ESPECIALES QUE CREAN VÍNCULOS ESTRECHOS Y DURADEROS VIENE DE LA PÁGINA 3

7. Muchos refugios y grupos de rescate evalúan a todos los animales que acogen para determinar aspectos como el temperamento, si el perro se lleva bien con otras mascotas y niños, si está adiestrado en casa, si sabe obedecer, etc. Otra ventaja para las familias adoptivas es que muchas de estas organizaciones también disponen de recursos para adiestrar a las mascotas y ayudar a los propietarios a afrontar los problemas de comportamiento o emocionales del nuevo perro.

8. Si tiene hijos, y sobre todo si el perro rescatado va a pertenecer a un niño, adoptar un animal de un refugio puede abrir los ojos de un joven a la difícil situación de las mascotas sin hogar. También puede ayudarles a aprender compasión y responsabilidad, así como lo maravilloso que es proporcionar un hogar para siempre a un perro que, de otro modo, podría vivir en una jaula o ser sacrificado.

9. Una mascota adulta rescatada puede ser una compañía maravillosa para una persona mayor. Muchos perros de mediana y avanzada edad requieren menos esfuerzo físico y atención que los animales más jóvenes.

10. Un perro rescatado puede enriquecer su vida a lo grande y a lo pequeño. El amor incondicional y la aceptación de un perro pueden aliviar la depresión, mitigar la soledad, reducir la tensión arterial y darle un motivo para levantarse por las mañanas. Un perro al que le encanta pasear o correr al aire libre puede ser justo el incentivo que necesita para empezar a hacer ejercicio con regularidad.

Como pueden atestiguar muchos padres adoptivos de mascotas, un perro de rescate adulto parece entender que le has salvado la vida. A menudo, el vínculo que se forma entre estos perros y sus nuevos humanos es excepcionalmente estrecho y duradero.

Your DIY digitization station

Digitize photos, documents, slides, and VHS tapes

FREE

Book your lab session: sonomalibrary.org/playback

HISTORY & GENEALOGY LIBRARY
 725 Third Street • Santa Rosa, CA 95404
 (707) 308-3212 • playback@sonomalibrary.org



Laboratorio de digitalización

Digitalice fotografías, documentos, filmas y cassettes VHS

GRATIS

Reserve una sesión de laboratorio en: sonomalibrary.org/playback-es

BIBLIOTECA DE HISTORIA Y GENEALOGÍA
 725 Third Street • Santa Rosa, CA 95404
 (707) 308-3212 • playback@sonomalibrary.org





BIBLIOTECA REGIONAL DE ROSELAND



#SCLLove

*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**






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**



Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,270** photos since March 2010 and received **1,160,962** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!

The screenshot shows the Flickr profile for 'La Voz Bilingual Newspaper'. It features a header with the newspaper's name and a menu with options like 'About', 'Photostream', 'Albums', 'Faves', 'Galleries', 'Groups', 'Stats', and 'Camera Roll'. Below the header, there are several photo thumbnails with captions such as 'Maria Canas Memorial', 'Miguel Food Park Mural Panorama', and 'Greg Sarris'.

This screenshot shows a different section of the Flickr profile, displaying a grid of photo thumbnails. Captions include 'Roselind Beautification Day', 'Danza', 'Dr. Frank Chong', 'Mi Casa at SRJC', 'Jeff Kim Lee: State of Latino Community 2014', 'Candid shots: State of the Community', 'State of the Latino Community 2014', 'KBBF-FM Fundraiser', 'Real Women Have Curves', 'More: Maria Canas', 'Author Maria Canas', and 'Beatrice Camacho'.

HAZ TU PARTE **DENUNCIA EL ABUSO**
Do Your Part **Report Abuse**



PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se requiere para recibir servicios.

WE CAN HELP

Legal residency not required to receive services.

Reporta un Crimen al 911

For Emergencies Call 911

Llama al Programa de Asistencia Para Victima y Téstigos
 Call the Victim/Witness Assistance Program

415-473-5080



SCAN QR CODE FOR MORE INFO



¡ÚNASE A NUESTRO EQUIPO HOY!

Comience Su Carrera Ganadora

Carreras Estupendas Con Increíbles Beneficios

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

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



GRATON

RESORT & CASINO™

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

GRATONRESORTCASINO.COM

Rohnert Park, CA. © 2023 Graton Resort & Casino



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

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



FAMILY
JUSTICE CENTER
Sonoma County

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.

YES, WE OFFER FREE SERVICES



Residents of Marin and Sonoma counties can call us for:

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



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



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

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

TÚ ERES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LAS GARRAPATAS

Las medidas de protección personal adoptadas antes, durante y después de estar al aire libre pueden ayudar a reducir el riesgo de picaduras de garrapatas y de enfermedades transmitidas por ellas.

- Use ropa de color claro con mangas largas y pantalones largos.
- Permanezca en el centro de los senderos y evite las zonas de hierba, la hojarasca, el contacto con rocas, troncos de árboles y ramas caídas o ramas de árboles en los bosques.

Utilice un repelente de garrapatas con al menos un 20% de DEET como ingrediente activo, que es seguro cuando se utiliza de las garrapatas, que es seguro cuando se utiliza como se indica y ha demostrado que previene las picaduras de garrapatas.

Ducharse después de estar en el hábitat de las garrapatas ayuda a detectar garrapatas. Revítese periódicamente a sí mismo y a sus mascotas durante varios días después de haber estado en el hábitat de las garrapatas.

Para más información sobre las garrapatas, visite www.msmosquito.org/ticks

Distrito de Control de Vectores y Mosquitos de Marin/Sonoma
(707) 285-2200

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



HÁGASE VOLUNTARIO

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

Humane Society of Sonoma County, 5345 Highway 12 West Santa Rosa 95407 (707) 542-0882 and Healdsburg Center for Animals 14242 Bacchus Landing Way, Healdsburg 95448, (707) 431-3386

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

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

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

SÍ, OFRECEMOS SERVICIOS GRATUITOS

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

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

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

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



YOU ARE THE BEST DEFENSE AGAINST TICKS

Personal protection measures taken before, during and after being outdoors can help to reduce your risk of tick bites and tick-borne diseases.

- Wear light colored clothing with long sleeves and long pants.
- Stay in the middle of trails, and avoid grassy areas, leaf litter, contact with rocks, logs, tree trunks, and fallen branches or tree limbs in forests.
- Use tick repellent with at least 20% DEET as an active ingredient, which is safe when used as directed and is proven to prevent tick bites.
- Showering after being in tick habitat helps to detect ticks. Periodically check yourself and your pets for several days after being in tick habitat.



For more information about ticks visit www.ms mosquito.org/ticks



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

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

HELP KEEP YOUR NEIGHBORHOOD MOSQUITO-FREE BY REPORTING NEGLECTED SWIMMING POOLS

If you have an unmaintained pool or spa or know of one in your community that may be producing mosquitoes, we can help! Please contact the District at **707-285-2200** or online <https://msmvd.leateamapps.com/PublicSR/>

Improperly maintained or neglected pools and spas can produce hundreds of thousands of mosquitoes, resulting in neighborhood-wide mosquito problems that can increase the risk of mosquito-borne diseases like West Nile virus.

Because mosquitoes thrive in dirty water with algae (these are often called "green pools"), it is essential to properly maintain pools, their filtration systems, and keep chlorine levels adequate. Leaves and other organic debris should be removed regularly from swimming pools and spas, and standing water eliminated from pool covers.

AYUDE A MANTENER SU VECINDARIO LIBRE DE MOSQUITOS INFORMANDO PISCINAS DESCUIDADAS

Si tiene una piscina o spa sin mantener o sabe de alguna en su comunidad que pueda estar produciendo mosquitos, ¡podemos ayudarle! Póngase en contacto con el Distrito en el 707-285-2200 o en línea <https://msmvd.leateamapps.com/PublicSR/>.

Las piscinas y spas mal mantenidos o descuidados pueden producir cientos de miles de mosquitos, dando lugar a problemas de mosquitos en todo el vecindario que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos como el virus del Nilo Occidental.

Dado que los mosquitos proliferan en aguas sucias con algas (a menudo denominadas "piscinas verdes"), es esencial mantener adecuadamente las piscinas y sus sistemas de filtración, así como los niveles de cloro. Las hojas y otros restos orgánicos deben retirarse regularmente de piscinas y spas, y el agua estancada debe eliminarse de las cubiertas de las piscinas.

¿ESTÁ USTED CRIANDO MOSQUITOS?

Todo lo que pueda **SOSTENER AGUA** tiene la capacidad de producir mosquitos:

- Basureros
- Fuentes y bañeras de pájaros
- Vierteaguas
- Platos de macetas
- Llantas
- Pilas de agua
- Mangueras que gotean
- Áreas bajas y estanques
- Albercas y spas descuidados
- Contenedores y cubetas
- Barriles de lluvia
- Agujeros de pudrición en árboles
- Agua debajo de la casa
- Tanques sépticos

Mantenga, regule y elimine todos tipos de aguas estancadas innecesarias y ¡siempre reporte problemas de mosquitos!

ARE YOU RAISING MOSQUITOES?

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



- Trash bins
- Fountains and bird baths
- Rain gutters
- Plant saucers
- Tires
- Water troughs
- Leaky hoses
- Low areas and Ponds
- Neglected pools and spas
- Containers and Buckets
- Rain barrels
- Rot holes in trees
- Water under home
- Septic tanks

Maintain, manage or eliminate all types of unnecessary standing water and always report mosquito problems!



Para más información, póngase en contacto con

For more information, contact
Marin/Sonoma Mosquito & Vector Control District
 Call 800.231.3236 or online www.ms mosquito.org

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

Seguridad y preparación ante incendios forestales • Wildfire Safety and Preparedness



Backup Power Support for Customers

Generator and Battery Rebate Program

Rebates are available with purchase of a qualified portable generator or battery.

pge.com/backupPower

Backup Power Transfer Meter Program

Free program helps customers safely connect generator power to their homes during emergency outages.

pge.com/transfermeter

Self-Generation Incentive Program

Rebates offered to help you save on energy storage systems for your home and business and prepare in the event of a power outage.

pge.com/sgip

Fixed Power Solutions

Permanent, long-term backup power solutions are offered for the most impacted customers.

pge.com/residentialstorageinitiative

APOYO DE ENERGÍA DE RESERVA PARA CLIENTES

Programa de descuentos en generadores y baterías. Los reembolsos están disponibles con la compra de un generador portátil calificado o batería. pge.com/backupPower

Programa de contadores de transferencia de energía de reserva. Programa gratuito que ayuda a los clientes a conectar de forma segura sus hogares durante apagones de emergencia. pge.com/transfermeter

Programa de incentivos a la autogeneración. Reembolsos ofrecidos para ayudarlo a ahorrar en sistemas de almacenamiento de energía para su hogar y la empresa y prepararse en caso de un corte de energía. pge.com/sgip

Soluciones de energía fija. Se ofrecen soluciones de energía de reserva permanente a largo plazo para los clientes más afectados. pge.com/residentialstorageinitiative

Programa de baterías portátiles. Baterías portátiles totalmente subvencionadas totalmente subvencionadas. pge.com/portablebattery

Algunas de las medidas incluidas en esta presentación se contemplan como medidas de precaución adicionales destinadas a reducir aún más el riesgo de incendios forestales.



Portable Battery Program

Fully subsidized portable batteries are available to eligible customers.

pge.com/portablebattery

¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite safetyactioncenter.pge.com.

Is your family prepared for any EMERGENCY?

CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.



To learn more ways to keep you and your community safe, visit safetyactioncenter.pge.com.



Wildfire Safety

Information on wildfire prevention efforts

pge.com/wildfiresafety



211

24-7 free and confidential support and resources via calls or texts to 211

211ca.org



Report It App

Submit photos of non-emergency potential safety concerns

pge.com/reportit



Safety Action Center

Create an emergency safety plan to keep you and your family safe

safetyactioncenter.pge.com

Dedicated wildfire safety contacts: Hotline: 1-866-743-6589 | Email: wildfiresafety@pge.com

Nearly half of pills cut with **FENTANYL** contain a deadly dose.

Many street pills claim to be **Oxy, Adderall or Xanax.**

But they're really counterfeits designed to look just like the real thing.

What's worse, half of those pills contain a deadly dose of fentanyl, a drug 100x stronger than morphine and 50x more potent than heroine.

Tell your kids about the risks of fentanyl. If a pill isn't prescribed to them, it's not safe for them. Fentanyl kills.



LETHAL DOSE



FENTANYL KILLS.

Casi la mitad de las pastillas estan mezcladas con **FENTANYL** contienen una dosis mortal.

Muchas pastillas callejeras dicen ser **Oxy, Adderall o Xanax.**

Pero en realidad son falsificaciones diseñadas para parecerse a las reales.

Pero aún, la mitad de esas pastillas contienen una dosis mortal de fentanilo, una droga 100 veces más fuerte que la morfina y 50 veces más potente que la heroína.

Hablen con sus hijos sobre los riesgos del fentanilo. Si no se les receta una pastilla, no es segura para ellos.



DOSIS LETAL



EL FENTANILO MATA.

JUEGO TERMINADO.

WE CAN HELP VICTIMS OF:

Sexual Assault
Child/Elder Abuse
Domestic Violence
Human Trafficking

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

PODEMOS AYUDAR A VICTIMAS DE:

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

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

707-565-8250



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



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

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

Se habla español. Accesible a sillas de ruedas

Servicios en los condados de Marin, Sonoma y Solano.

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

DIFFERENT NATIONAL ORIGINS SAME FAIR HOUSING RIGHTS

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

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

Se habla español. Wheelchair accessible. Serving Marin, Sonoma and Solano County.

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

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

Un fácil regreso a la escuela: Prepararse antes del comienzo del año escolar • Back to School with Ease: Preparing for the start of the school year • Kelly Griffith Mannion

Las vacaciones de verano son un tiempo de inactividad importante para los niños en edad escolar. Necesitan momentos no estructurados para dejar volar su imaginación y hacer descubrimientos sobre el mundo que los rodea. No importa cómo los niños pasen las vacaciones escolares (campamentos de verano, deportes, viajes familiares), hay cosas que todos los padres pueden hacer para ayudarlos a comenzar el año escolar de la mejor manera posible.

1. Volver a un horario temprano para dormirse (y levantarse más temprano).

Durante las vacaciones de verano es común que los niños se duerman cada vez más tarde y, por lo tanto, se despierten más tarde. Dormir bien por la noche es crítico para el crecimiento y aprendizaje. La mejor manera de volver a una rutina “normal” de sueño es hacerlo de forma incremental. Adelante el horario en el que su hijo se duerme 30 minutos cada algunas noches hasta regresar al horario en que desea que se acueste en época escolar.

2. Comience a reducir el tiempo de pantalla.

De la misma manera en que el horario para acostarse se atrasa, el tiempo de pantalla tiende a aumentar en los meses de verano. Aplique el mismo sistema que el horario para dormir y comience a reducir gradualmente el tiempo total de pantalla de su hijo antes de regresar a la escuela. Los niños que pasan menos tiempo frente a las pantallas llegan a la escuela listos para aprender en forma activa.

3. Practique nuevas capacidades independientes.

A los niños les encanta hacer cosas por sí mismos. Desde muy temprana edad, ganan más independencia con cada año que pasa. En los días previos al inicio del nuevo año escolar, los niños de preescolar (privado o público) deben practicar capacidades independientes relacionadas con la escuela, como abrir los elementos en la lonchera, sacar punta a los lápices, atarse los cordones, etc. Con su guía, los niños pequeños pueden aprender incluso a preparar y guardar sus propios almuerzos. La práctica ayudará a sus hijos a sentirse más seguros de las capacidades recién adquiridas y de su independencia. Además, puede eliminar algunas tareas de su lista matutina.

4. Pregunte y escuche qué siente su hijo sobre el próximo año.

Regresar a la escuela después de un largo descanso suele ir acompañado de entusiasmo por reunirse con amigos que no vieron mucho durante el verano y nerviosismo por los cambios que llegan con otro año escolar: nuevas aulas, nuevas caras, etc. Cuando hable sobre el próximo año escolar, sea positivo y escuche a sus hijos al compartir sus sentimientos. Comprométase a ser un buen oyente activo para sus hijos. El solo hecho de permitirle “hablar” incentiva a su hijo a comenzar a procesar las emociones y a no sentirse abrumado el primer día. También recuerde a su hijo que todos crecemos y aprendemos, y que un nuevo año escolar está lleno de nuevas aventuras.

5. Prepárese para el primer día con un elemento tangible.

Tener un signo tangible del año que está por llegar es una gran manera para que los niños vean que el comienzo del año escolar se acerca. Anime a su hijo a llevar algo para su maestro el primer día. Este pequeño “algo” tangible puede ser una flor de su jardín o una simple nota escrita por su hijo (o un dibujo en el caso de niños más pequeños). Una nota de su hijo también es una oportunidad para compartir algo con su maestro, como: “Tengo un poco de nervios, pero no puedo esperar a aprender”. Esto ofrece al niño algo concreto para sostener y hacer, y puede ayudarlo a que su ingreso y transición sean más fáciles.

6. Manténgase conectado.

Este último consejo es para ustedes, padres! Una de las mejores maneras de ayudarse a ustedes mismos y ayudar a sus hijos a tener un gran año es garantizar que la escuela tenga toda su información de contacto. Además, deben estar atento a las comunicaciones escolares. Asegúrense de tener el número de teléfono de la escuela guardado en sus contactos. Presten especial atención a los correos electrónicos y revisen su spam con frecuencia. Pregunten al maestro de sus hijos de qué manera suelen comunicarse con los padres para estar seguros de que ambos tienen la información de contacto del otro. El aprendizaje de un niño prosperará con el respaldo de una colaboración entre la escuela y el hogar.

Con un poco de preparación, sus hijos tendrán una transición hacia el año escolar 2023-24 libre de inconvenientes.

Fundada en 2009, River Montessori Charter School es una escuela Montessori gratuita y pública ubicada en Petaluma. Aún hay vacantes para el próximo año escolar. Comuníquese con la escuela para programar una visita o comenzar el proceso de solicitud.

Kelly Griffith Mannion es la directora ejecutiva y superintendente de la escuela. Su interés y búsqueda de una carrera en la educación Montessori comenzó a los 17 años; ha estado en River Montessori Charter School desde 2010.

Para obtener más información sobre River Montessori Charter School, visite: RiverMontessoriCharter.org. Conéctese con nosotros a través de las redes sociales: Facebook -- [facebook.com/rivermontessori](https://www.facebook.com/rivermontessori). Instagram -- [@rivermontessori](https://www.instagram.com/rivermontessori)

Summer vacation is important downtime for school-aged children. Kids need unstructured time to let their imaginations soar and make discoveries about the world around them. No matter how children spend the school break — summer camps, sports, family trips — there are some things every parent can do to help kids start the upcoming school year off on the right foot.

1. Return to an earlier bedtime (and earlier wake time).

During summer break it's common to see bedtimes creep later and later, which in turn leads to waking later. A good night's sleep is essential for growing and learning. The best way to return to a “normal” bedtime routine is to do it incrementally. Move your child's bedtime 30 minutes earlier every few nights until you are back to the desired school-night bedtime.

2. Start reducing screen time.

Like bedtimes that creep later, screentime tends to grow longer in the summer months. And just like with bedtime, start gradually reducing your child's total screen time before returning to school. Children who have less time in front of screens come to school ready to be active learners.

3. Practice new independent skills.

Children love to do things for themselves. Starting from a very young age, children gain more independence with each passing year. In the days leading up to the start of the new school year, children as young pre-/transitional kindergarten should practice independent skills related to school, such as practicing opening lunchbox items, sharpening pencils, tying shoelaces, etc. With your guidance, even young children can learn to make and pack their own lunches. Practicing will help your children to feel more confident with their newly acquired skills and independence. (And it may take some tasks off your morning to do list.)

4. Ask about and listen to your child's feelings about the upcoming year.

Returning to school after a long break is usually accompanied by excitement to reunite with friends they didn't see much over the summer, and nervousness about changes that come with another school year — new classrooms, new faces, etc. When talking about the upcoming school year, be positive and listen to your children when they share their feelings. Commit to being a good, active listener for your children. Just letting them “talk it out” encourages your child to start processing emotions and to not feel overwhelmed on the first day. Additionally, remind your child we are all made to grow and learn, and a new school year is full of new adventures.

5. Prepare for the first day with a tangible item.

Having a tangible sign of the upcoming year is a great way for kids to see the start of the school year is approaching. Encourage your child to take something to their teacher the first day. This little something tangible can be a bloom picked from your garden or a simple note written by your child (or a drawing from younger children). A note from your child also is an opportunity to share something with their teacher, such as “I'm a little nervous but I can't wait to learn.” Doing this gives the child something concrete to hold and do, and it can help facilitate an easier entry and transition.

6. Stay connected.

This last tip is really for you, parents! One of the best ways to help you and your child have a great year is to ensure your child's school has all of your contact information. And you should keep an eye out for school communications. Make sure the school's phone number is saved to your contacts. Pay extra attention to emails and check your spam filter often. Ask your child's teacher which way they tend to communicate with parents so you can ensure your both have each other's contact information. A child's learning that is supported by a school-home partnership will flourish.

With a little preparation, your children can have a smooth transition into the 2023-24 school year.

Founded in 2009, River Montessori Charter School is a free and public Montessori school located in Petaluma. Spots are available for the upcoming school year. Contact the school to schedule a tour and/or begin the application process.

Kelly Griffith Mannion is the school's executive director and superintendent. Her interest and pursuit of a career in Montessori education began at age 17; she's been at River Montessori Charter School since 2010.

To learn more about River Montessori Charter School, visit: RiverMontessoriCharter.org. Connect with us on social media: Facebook -- [facebook.com/rivermontessori](https://www.facebook.com/rivermontessori) Instagram -- [@rivermontessori](https://www.instagram.com/rivermontessori)

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

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

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

Housing providers may not discriminate against persons who are deaf or who have other hearing or speech disabilities and need accommodations such as TTY relay or a hearing dog. Or discriminate against families with children or based on national origin.

Si tiene preguntas sobre la vivienda justa o sospecha discriminación, por favor llame a Fair Housing Advocates of Northern California. For answers to fair housing questions, or if you suspect discrimination, please contact Fair Housing Advocates of Northern California:

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

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

La Voz posts new job opportunities on the [La Voz Bilingual Newspaper](http://LaVozBilingualNewspaper) Facebook page, Fans Group and other popular pages. More info, contact info@lavoz.us.com or call 707 538-1812.

¡Hombres! Haz de la salud una prioridad este verano • Men! Make health a priority this summer

TRES CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS HOMBRES A DAR PRIORIDAD A SU SALUD ESTE VERANO

Por el Dr. Amit Arwindekar, director médico, UnitedHealthcare Global

El verano es una excelente época para enfocarse en el estado físico, en especial para los hombres. Aunque la salud puede ser una preocupación secundaria para algunos hombres, los meses de verano ofrecen una oportunidad de concientizar sobre los problemas de salud que enfrentan los hombres y alentarlos a mejorar su bienestar.

Por ejemplo, en comparación con las mujeres, los hombres sufren ciertas afecciones de salud con más frecuencia, como cardiopatías, hipertensión arterial y colesterol alto. Resaltar este hecho y alentar a los hombres a tomar las riendas de su bienestar puede hacer posible que se aborden estos problemas de salud de forma temprana y que se eviten complicaciones que pueden disminuir la calidad de vida.

Aquí hay tres consejos para hombres que pueden ayudarlos a mejorar su bienestar este verano y a lo largo del año.

MANTÉNGASE ACTIVO Y DISFRUTE DEL CLIMA VERANIEGO.

Mantenerse activo puede ser una excelente forma de dar prioridad a su salud física y su bienestar mental, y puede divertirse mientras lo hace. Las pautas federales recomiendan que los hombres de 18 a 64 años hagan semanalmente 150 minutos de actividad de intensidad moderada, 75 minutos actividad vigorosa o una combinación de ambas, además de entrenamiento de fuerza. Para los hombres de 65 años o más, es bueno agregar actividades de equilibrio que pueden ayudar a reducir el riesgo de caídas. Para que la actividad física sea lo más divertida posible este verano, considere hacer golf, kayak, tenis, natación o senderismo para ponerse en movimiento y pasar tiempo con la familia y los amigos. Además de los beneficios físicos, un estilo de vida activo también puede tener efectos positivos en su bienestar mental.

APRENDA A RELAJARSE

Darse tiempo para desestresarse puede ser una parte beneficiosa de cualquier estilo de vida saludable, ya sea con una barbacoa en el patio, unas vacaciones en el hogar o un hobby. Darse tiempo para descansar y recuperarse puede contribuir al bienestar físico y mental. Cabe destacar que las investigaciones muestran que puede ser menos probable que los hombres busquen atención para asuntos de salud mental, por lo que es importante estar atento a los signos de que usted o un ser querido pueden necesitar ayuda. Los indicadores potenciales de depresión pueden incluir irritabilidad o enojo, dolores y molestias sin explicación, autocrítica y comportamiento malo o peligroso. Además, algunos hombres pueden tener una mayor tendencia a esforzarse en exceso durante las actividades físicas. Ya sea que participe de un partido amistoso de pickleball o que entrene para una carrera de durabilidad (por ejemplo, de 10 km), escuche a su cuerpo y reduzca la intensidad si es necesario.

NO OLVIDE LA ATENCIÓN PREVENTIVA

En una encuesta reciente, el 50 % de los hombres dijo que las visitas de bienestar anuales son parte de su rutina de atención regular. De hecho, es menos probable que los hombres de todas las edades consulten a un médico de cabecera en comparación con las mujeres, y esta brecha es más pronunciada en los hombres de 20 a 39 años. La atención preventiva es un agregado importante a cualquier rutina de bienestar, incluso si se siente saludable, y puede ayudar a detectar posibles problemas de salud de forma temprana. Los hombres deben prestar atención a varios problemas de salud cuya frecuencia tiende a aumentar con la edad, los cuales incluyen cálculos renales, gota y algunas formas de cáncer. Si se le dificulta acudir a un médico porque está muy ocupado o tiene otros problemas, considere una visita virtual, que puede ser una buena opción para la atención primaria y la atención de urgencia. Las visitas virtuales pueden ayudarlo a controlar afecciones crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes, además de afecciones agudas como fiebre o sarpullido, porque hacen posible recibir ayuda médica desde la comodidad del hogar o desde cualquier lugar.

Mientras celebramos el verano y la importante función que cumplen los hombres en nuestras familias y comunidades, considerar estos consejos puede ser una buena forma de que los hombres de todas las edades den prioridad a su salud este año.

THREE TIPS TO HELP MEN MAKE HEALTH A PRIORITY THIS SUMMER

By Dr. Amit Arwindekar, Medical Director, UnitedHealthcare Global

Summer is a great time to focus on fitness, especially for men. While for some men their health may be a secondary concern, the summer months offer an opportune time to help raise awareness of the health challenges men face and encourage them to take action to improve their well-being.

For instance, compared to women, men may experience some health conditions at higher rates, including heart disease, high blood pressure and high cholesterol. By highlighting this fact and encouraging men to take an active role in their well-being, it may be possible to help address these health issues earlier and avoid complications that may diminish quality of life.

Here are three tips men can consider that may help improve their well-being this summer and throughout the year.

STAY ACTIVE AND ENJOY THE SUMMER WEATHER

Getting active may be a great way to prioritize your physical health and mental well-being, and you may have fun while doing it. Federal guidelines recommend men ages 18 to 64 get 150 minutes of moderate-intensity activity, 75 minutes of vigorous activity or a combination of both per week, along with strength training. For men 65 and over, it's good to add in balance activities that may help reduce the risk of falls. To help make physical activity as fun as possible this summer, consider golfing, kayaking, tennis, swimming or hiking to get moving and spend time with family and friends. Along with the physical benefits, an active lifestyle may have positive impacts on your mental well-being too.

KNOW WHEN TO TAKE IT EASY

Taking time to destress may be a beneficial part of any healthy lifestyle, whether it's a backyard barbecue, a staycation or working on a hobby. Taking time to rest and recover may support physical and mental well-being. Importantly, research shows that men may be less likely to get care for mental health concerns, so it's important to look for signs that you or someone you love may need support. Potential indicators of depression may include irritable or angry moods, unexplained aches and pains, self-criticism and bad or dangerous behavior. Additionally, some men may be more inclined to push themselves during physical activities. Whether you're engaging in a friendly pickleball match or training for an upcoming endurance race, like a 10K, listen to your body and take it slow if you need to.

DON'T FORGET ABOUT PREVENTIVE CARE

In a recent survey, 50% of men said annual wellness visits are part of their regular care routine. In fact, men across all ages may be less likely to engage with a primary care physician compared to women, with this gap most pronounced among men in their 20s and 30s. Preventive care is an important addition to any wellness routine, even if you feel healthy, and may help detect potential health issues earlier. Men should be on the lookout for a variety of health issues that tend to increase in frequency as they age, including kidney stones, gout and certain cancers. If getting to the doctor is a challenge due to a packed schedule or other issues, consider a virtual visit, which may be a good option for both primary and urgent care. Virtual visits can help manage chronic conditions like high blood pressure and diabetes as well as common acute issues such as fever or rash, making it possible to get medical support from the comfort of home or on the go.

As we celebrate summer and the important role men play in our families and our communities, considering these tips may be a good way for men of all ages to make health a priority this year.

CONSEJOS PARA PADRES Y FIGURAS PATERNAS

¡Felicidades por ser papá! Los padres y las figuras paternas tienen un rol fundamental en el bienestar de los niños, pero aun así se necesita tiempo, práctica y paciencia para ser el tipo de padre que quiere ser. ¡Eso es porque la crianza es un trabajo duro y los niños no vienen con un manual de instrucciones! Aquí hay algunos consejos para probar:

PASE TIEMPO DE CALIDAD CON SUS HIJOS CADA DÍA.

Encuentre momentos a lo largo del día para darles su atención y afecto individualmente. Convierta las tareas diarias como cambiar pañales, comer las comidas y vestirse en tiempo de calidad al dar un abrazo, sonreír o hablar con ellos. Este tipo de tiempo breve y frecuente de calidad les permite a sus hijos saber que usted los ama y cuida, y que usted está disponible cuando lo necesitan. Esta es la base para las relaciones positivas a lo largo de la vida.

HAGAN ACTIVIDADES INTERESANTES JUNTOS.

Esta es otra forma de pasar tiempo de calidad juntos mientras fomentan el aprendizaje, la curiosidad, la creatividad y el desarrollo de habilidades. Lean libros, jueguen juegos, salgan a caminar, hagan comidas juntos: estas son todas las cosas que puede hacer con sus hijos a cualquier edad que se convertirán en la base de sus recuerdos felices de la niñez. Haga actividades en las que sus hijos estén interesados y siga su ejemplo. Y sí, esto podría significar jugar interminables juegos de escondidas o leer el mismo libro un millón de veces. También presénteles las actividades que usted y su pareja disfrutaron para expandir sus horizontes y vincularse como familia.

TRABAJE EN EQUIPO CON SU PAREJA.

Hable con su pareja sobre las reglas familiares y las expectativas que les importan a ambos, incluyendo cómo manejarán la disciplina. Esto les ayudará a asegurar de que sean un equipo de crianza antes de que ocurran los desafíos. Haga tiempo para que usted y su pareja hablen y se conecten. Es fácil dejarse consumir por las responsabilidades diarias y olvidarse de cuida la relación, pero recuerde que la crianza es más fácil y agradable cuando son un equipo fuerte.

SEA EL MODELO DE CONDUCTA QUE DESEARÍA HABER TENIDO.

Sus hijos están aprendiendo constantemente observando y escuchando la forma en que se comunica con los demás, maneja las emociones y resuelve los problemas, incluso cuando parece que no le están prestando atención. Enseñe y modele las conductas que desea que sus hijos aprendan, incluyendo la forma de expresar emociones, dar afecto, escuchar, cooperar y cuidar su salud mental, y es más probable que también aprendan esas habilidades.

REFLEXIONES FINALES:

Ser un padre o una figura paterna cariñosa que nutre y apoya la autoestima de los niños, la resiliencia emocional, las habilidades sociales y la preparación escolar aumenta sus posibilidades de éxito en la escuela y otras actividades a lo largo de la vida. Y los papás que participan activamente en la vida de sus hijos a menudo reportan una mayor felicidad y satisfacción. ¡Eso es una situación en que todos ganan que merece ser celebrada!

El artículo mensual sobre crianza de CPI proporciona consejos para las familias que crían niños, basados en el programa de crianza positiva Triple P de renombre mundial, disponible en el condado de Sonoma en CPI. Si tiene una pregunta o idea para una columna futura, envíe un correo electrónico a anneb@calparents.org

Este artículo fue creado por Nicole Young, madre de dos niños, de 17 y 21 años de edad, quien también administra el Programa de Paternidad Positiva Triple P del condado de Santa Cruz. Científicamente probado, Triple P está disponible localmente a través del Child Parent Institute. Nuestras clases se enumeran en calparents.org/classes.

El momento perfecto para hablar con su hijo sobre salud mental • The perfect time to talk to your child about mental health

3 MOTIVOS POR LOS QUE EL EXAMEN FÍSICO ANUAL DE REGRESO A LA ESCUELA DE SU HIJO ES EL MOMENTO PERFECTO PARA HABLAR SOBRE SALUD MENTAL

Dr. Frederick Kuo, director médico, UnitedHealthcare of California

Cuando se trata de la salud general de su hijo, las consultas de niño sano son el momento perfecto para garantizar que el desarrollo holístico de su hijo avance como corresponde. Ahora que la temporada de regreso a la escuela está por empezar, es el momento perfecto para hablar sobre la salud física y mental de su hijo con el pediatra o el médico de cabecera.

¿QUÉ ES UNA CONSULTA DE NIÑO SANO?

Una consulta de niño sano, a veces llamada examen físico, es una cita anual en la que el médico de su hijo evalúa el crecimiento y el desarrollo. Estas consultas suelen constar de lo siguiente:

- Examen físico, el cual incluye la evaluación de su crecimiento y desarrollo.
- Vacunaciones de rutina para prevenir enfermedades como el sarampión, la poliomielitis, la hepatitis B, la varicela, la tos convulsa y otras enfermedades graves.
- Pruebas de audición y vista.
- Un momento oportuno para que se firmen los formularios de examen físico deportivo de su hijo y abordar las dudas relacionadas con los deportes, como las lesiones previas.
- Un análisis de salud mental.

¿CUÁNDO PROGRAMO UNA CONSULTA DE NIÑO SANO?

No espere más, programe la cita hoy mismo, ya que la agenda de su pediatra se llenará muy rápido en agosto y septiembre.

Para los niños más chicos, estas citas suelen realizarse justo después de sus cumpleaños, pero, a medida que crecen, pueden empezar a ver al médico más cerca del inicio del año escolar, porque los niños más grandes y los adolescentes quizás necesiten tener formularios de examen físico para participar en deportes.

Además, recibir vacunaciones de rutina ayuda al sistema inmunitario de su hijo a desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerlo de las enfermedades contagiosas, como la gripe, las paperas, el sarampión y el tétanos. El médico de su hijo sabrá qué vacunas son adecuadas para su edad. No dude en hacer preguntas. Puede consultar la lista completa de vacunas para niños y adolescentes recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

¿POR QUÉ DEBE HABLAR SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA PRÓXIMA CONSULTA DE NIÑO SANO?

Así como los niños pueden aprender a entender los problemas médicos que afectan su cuerpo (por ejemplo, cómo el asma puede hacer que sus pulmones se tensen y cómo puede ayudarlos el uso de un inhalador para respirar mejor), los padres y médicos pueden ayudarlos a entender que la salud mental es igual de importante que la salud física, por los siguientes motivos:

1. En los últimos años, aumentaron mucho los casos de problemas mentales en los adolescentes.

No es ningún secreto que la pandemia de COVID-19 fue una fuente de estrés para muchas personas. Según un conjunto de datos de 2022 recopilados por los CDC, más del 37 % de los estudiantes de secundaria afirmó tener mala salud mental durante la pandemia, y otro 44 % afirmó sentirse triste o desesperado durante el año pasado.

2. Muchos jóvenes no reciben tratamiento.

Hablar sobre la salud mental puede ser difícil o confuso, especialmente para los niños. Por ejemplo, Mental Health America informa que un 60 % de los jóvenes con depresión grave no reciben tratamiento, incluso en los estados con mejor acceso a servicios de salud mental.

3. Si no se los trata, los problemas mentales adolescentes pueden continuar durante la adultez.

La salud mental durante la adolescencia impacta más en la vida adulta que lo que mucha gente cree. Los datos de los CDC sobre la salud mental de los niños demuestra que los diagnósticos de TDAH, ansiedad, depresión y otros trastornos mentales se vuelven más prevalentes con la edad, y los problemas conductuales son más comunes en los jóvenes de 6 a 11 años de edad que en los jóvenes más chicos o más grandes.

La escuela ya es un entorno bastante complicado, así que asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre los cambios de ánimo, comportamiento, rendimiento académico o disposición para garantizar que se aborden sus necesidades y se escuchen sus dudas, a fin de que su hijo tenga las habilidades para destacarse dentro y fuera del aula.

La mayoría de los planes de seguro de salud abarcan las consultas de niño sano. Si tiene alguna pregunta, llame al número de su tarjeta de seguro para obtener más información.

Para aprender más sobre el cuidado preventivo de su hijo o para descargar una lista de verificación de niño sano, visite [UHC.com](https://www.uhc.com).

3 REASONS YOUR CHILD'S ANNUAL BACK-TO-SCHOOL PHYSICAL IS THE PERFECT TIME TO TALK ABOUT MENTAL HEALTH

Dr. Frederick Kuo, M.D., Chief Medical Officer, UnitedHealthcare of California

When it comes to your child's overall health, well-child visits are the perfect time to ensure your child's holistic development is progressing as it should. With back-to-school season ready to begin, now is the perfect time to discuss your child's physical and mental health with their pediatrician or your family doctor.

WHAT IS A WELL-CHILD VISIT?

A well-child visit, sometimes referred to as a physical, is an annual appointment in which your child's physician assesses their growth and development. These check-ups typically consist of:

- Physical examination, including assessing their growth and development
- Routine immunizations to prevent diseases like measles, polio, hepatitis B, chickenpox, whooping cough, and other serious diseases.
- Hearing and vision tests
- An opportune time to have your child's sports physical forms signed and address any sports-related concerns such as prior injuries
- And a mental health screening

WHEN DO I SCHEDULE A WELL-CHILD VISIT?

Don't wait, schedule the appointment today as your pediatrician's schedule will fill up fast in August and September.

For younger children, these appointments typically occur right after their birthday, but as they age, they may begin seeing their doctor closer to the start of the school year, as older kids and teenagers may also need to have physical forms in order to participate in sports.

Additionally, receiving routine immunizations helps your child's immune system build the antibodies to help protect them from contagious diseases such as Influenza, Mumps, Measles, and Tetanus. Your child's doctor will know which immunizations are appropriate for their age, and don't be afraid to ask questions. You can refer to the full list of child and adolescent vaccines recommended by the Centers for Disease Control.

WHY DISCUSS MENTAL HEALTH AT YOUR NEXT WELL-CHILD VISIT?

Just as children can learn to understand medical problems that affect their bodies – like how asthma can make their lungs tighten and it can be helpful to use an inhaler to help them breathe more easily – parents and doctors can help them understand that mental health concerns are just as important as physical concerns. Here's why that's so important:

1. There has been a sharp increase in adolescent mental health issues in recent years.

It's no secret that the COVID-19 pandemic was a source of stress for many. According to a 2022 set of data collected by the CDC, more than 37% of high school students reported experiencing poor mental health during the pandemic, with an additional 44% reporting they felt persistently sad or hopeless over the past year.

2. Many young people don't receive treatment.

Talking about mental health can seem daunting or confusing, especially for kids. For example, Mental Health America reports that about 60% of youth with major depression don't receive treatment, even in states with higher access to mental health services.

3. If left untreated, adolescent mental health issues can carry into adulthood.

Mental health during adolescence has a greater bearing on one's adult life than many people realize. CDC data on children's mental health show that diagnoses of ADHD, anxiety, depression, and other mental disorders become increasingly prevalent with age, and behavioral problems are more common among adolescents aged 6-11 than older or younger children.

School is a challenging enough environment as it is, so be sure to talk to your child's doctor about changes in mood, behavior, academic performance or disposition to better ensure their needs are addressed and their concerns are heard, giving your child the skills to excel both inside and outside the classroom.

Most health insurance plans cover well-child visits. If you have any questions, call the number on your insurance card for more information.

To learn more about preventive care for your child or to download a well-child visit checklist, visit [UHC.com](https://www.uhc.com).

TIPS FOR DADS AND FATHER FIGURES

By Nicole Young, Triple P - Positive Parenting Program, Child Parent Institute, calparents.org/classes.

Congratulations on being a dad! Fathers and father figures play a critical role in children's well-being, but it still takes time, practice, and patience to be the kind of dad you want to be. That's because parenting is hard work and children don't come with an instruction manual! Here are some tips to try:

SPEND QUALITY TIME WITH YOUR CHILDREN EVERY DAY.

Find moments throughout the day to give them your undivided attention and affection. Turn everyday tasks such as changing diapers, eating meals, and getting dressed into quality time by giving a hug, smiling, or talking with them. This kind of brief and frequent quality time lets your children know you love and care for them, and that you're available when they need you. This is the foundation for positive relationships throughout life.

DO ENGAGING ACTIVITIES TOGETHER.

This is another way to spend quality time together while encouraging learning, curiosity, creativity, and skill-building. Read books, play games, go on walks, make meals together – these are all things you can do with your children at any age that will become the basis of their happy childhood memories. Do activities that your children are interested in and follow their lead. And yes, this could mean playing endless games of peek-a-boo or reading the same book a million times. Also introduce them to activities you and your partner enjoy to expand their horizons and bond as a family.

WORK AS A TEAM WITH YOUR PARTNER.

Talk with your partner about the family rules and expectations that matter to both of you, including how you will handle discipline. This will help make sure you're on the same page as a parenting team before challenges occur. Make time for you and your partner to talk and connect. It's easy to get consumed by daily responsibilities and forget to take care of the relationship, but remember that parenting is easier and more enjoyable when you're a strong team.

BE THE ROLE MODEL YOU WISH YOU'D HAD.

Your children are constantly learning by watching and listening to the way you communicate with others, handle emotions, and solve problems – even when it seems like they're not paying attention to you. Teach and model the behaviors you want your children to learn – including how to express emotions, give affection, listen, cooperate, and take care of your mental health – and they're more likely to learn those skills, too.

FINAL THOUGHTS:

Being a loving, nurturing, supportive father or father figure supports children's self-esteem, emotional resilience, social skills, and school readiness, and increases their chances of success in school and other activities throughout life. And dads who are actively involved in their children's lives often report increased happiness and fulfillment. That's a win-win that deserves to be celebrated!

CRIME SURVIVOR VOICES

Voces de sobrevivientes del crimen

Helping Inspire,
Educate,
Affect Change,
and Stop Abuse

Ayudando a inspirar,
educar, afectar
el cambio y
detener el abuso



WE CAN HELP

Legal residency not required
to receive services.

PODEMOS AYUDAR

La residencia legal no se
requiere para recibir servicios.

For Emergencies Call 911

Reporta un Crimen al 911

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

415-473-5080



SCAN
QR CODE
FOR MORE
INFO

© 2022 County of Marin
Design by mosborndesigns.com

Funding is made possible through the U.S. Department of Justice, Victims of Crime Act, 2020-V2-GX-0031.

JOIN US FOR A
SWINGIN' GOOD
TIME & HELP
SUPPORT YOUTH
IN FOSTER CARE!



THURSDAY,
SEPTEMBER 21ST 2023
WINDSOR GOLF CLUB

\$250 Per Player
\$900 Per Foursome

Registration: 11 am | Shotgun Start: 1 pm
Catered lunch provided

Register at
sonomacasa.org/golf23

Or scan this
QR code!



The Sonoma County Court Appointed Special Advocates (CASA) Program is committed to serving abused and neglected children coming before the Juvenile Court for protection and rehabilitation services.

This fun 18-hole tournament benefits the life-changing work of our Court Appointed Special Advocates.

We are currently looking for sponsors, vendors and taking reservations for foursomes and players!

Gather your friends and colleagues and sign up for a day of golf for a good cause. Register Now

ALL PROCEEDS BENEFIT OUR VITAL MISSION OF PROVIDING COURT APPOINTED SPECIAL ADVOCATES TO SPEAK UP FOR ALL CHILDREN IN FOSTER CARE SO THEY GET THE SUPPORT THEY NEED IN AREAS OF EDUCATION, HEALTHCARE AND SAFETY.



**SER
FUERTE**

**NO
SOLO SE
REFIERE
A LO
FÍSICO.**

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

**BE
STRONG**

Being strong
doesn't just refer
to your physique.

Be strong and take
care of your mental
health. Help is
available.

SerFuerte.org

¿Es usted hispanohablante y busca apoyo para su salud emocional y mental?

Su salud mental es tan importante como su salud física. Nuestros terapeutas profesionales de salud mental ofrecen apoyo a adultos y familias para ayudarles a afrontar los retos en cada etapa de la vida.

También ofrecemos apoyo de salud mental entre pares a través de nuestro Programa Promotores, apoyo emocional a la comunidad Latinx, y podemos reunirnos por teléfono o cara a cara con usted.

La Campaña SerFuerte existe para reducir el estigma asociado con el acceso a la salud mental dentro de la comunidad Latinx en Marin Co.

Ser fuerte no es sólo físico, también se trata de cuidar de su bienestar mental.

**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 media.

We partner with cities, counties, companies and agencies to post recruitments for bilingual and regular employment.

Each post may receive at least 5,500-6,500+ views and be targeted to many counties in the Bay Area. Your message also appears on the front page of the La Voz website, www.lavoz.us.com, and on **NextDoor, LinkedIn, Twitter** and other **social media pages and groups.**

For more information, contact info@lavoz.us.com or call **707 538-1812.**



Russian River Watershed Association

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

RRWA Columna del Medio Ambiente- Junio 2023 Un Jardín Para los Bichos Buenos

Apoyar a los insectos benéficos es una de las mejores maneras de reducir efectivamente la cantidad de plagas en su jardín. Por mi parte, me emociono mucho cuando empiezo a ver llegar los áfidos cada primavera, porque esto significa que los benéficos también están en camino. Aquí hay 3 de los insectos buenos más comunes que encontraremos en el jardín.



Escarabajos soldados: el primero en aparecer es el escarabajo soldador. Los escarabajos soldados miden aproximadamente ½ pulgada de largo, son comúnmente de color naranja rojizo con alas de color marrón oscuro o negro y están relacionados con la luciérnaga pero carecen del órgano productor de luz. Disfrutan del néctar de las flores y el polen, además de comer insectos de cuerpo blando, como pulgones y orugas pequeñas. Los escarabajos soldados no sólo son grandes depredadores, sino que también ayudan a polinizar las flores del jardín mientras viajan entre ellas. Grandes poblaciones de escarabajos soldados se ven comúnmente en los ciruelos a principios de la primavera, ya que la nueva ola de crecimiento primaveral en los ciruelos a menudo atrae a los áfidos. Desafortunadamente, los escarabajos soldados a menudo se identifican erróneamente como una plaga y se eliminan con insecticidas.

Aunque los escarabajos soldados son bastante notables, rara vez se ven sus larvas. Las larvas se ven como un pequeño caimán con forma de gusano y generalmente son de color oscuro, de aproximadamente ¾ de pulgada de largo. Mientras que el escarabajo adulto come plagas de insectos en la superficie, su larva vive en el suelo y se alimenta de los huevos y larvas de escarabajos, polillas y otras plagas comunes del jardín.



Catarinas: Siempre es un placer ver las primeras catarinas de la temporada. Son la estrella de los insectos benéficos. Se sabe que las catarinas o mariquitas consumen una amplia variedad de plagas de jardín, como áfidos, larvas de escarabajos del espárrago, ninfas de mosca blanca, cochinillas harinosas y arañas rojas, y comen más de 5000 durante su vida. Hay alrededor de 11 especies de catarinas que viven en California, más de 450 especies en toda América del Norte y varían en color, desde rojo, naranja o gris con manchas negras, y negro con dos manchas rojas, solo para enumerar algunas.

Las larvas de catarina se parecen a un pequeño caimán, varían en color como lo hace el adulto, se alimentan de pulgones y otras plagas de cuerpo blando, consumen cientos durante su etapa larval de 2 a 4 semanas antes de convertirse en pupa, emergiendo unos días más tarde como un escarabajo adulto, osea una catarina. A diferencia del adulto, las larvas de catarina no son tan conocidas, y a menudo, son tratadas como plaga.



Syrphid Fly (mosca sírfida): Mosca Sírfidas Aunque es difícil elegir un favorito, si tuviera que hacerlo, la mosca sírfida sería mi elección. También conocidas como Mosca Flotante o Mosca de Flor, estos aliados del jardín no son una abeja o una avispa, aunque tienen rayas. No pican ni muerden, ni enjambran. Como sugiere su nombre común, "flotan" sobre las flores. Disfrutan del néctar y el polen, lo que las convierte en polinizadores importantes. Son bastante pequeñas, y van desde 1/8" a ¾" dependiendo de la especie..

Las larvas de moscas sírfidas no tienen patas y tienen forma de gusano, varían en color de verde pálido a caqui-marrón, todas con una raya distintiva en la espalda. Las larvas variarán en longitud de 1/32" a ½" dependiendo de su especie y etapa de desarrollo. Estas larvas brindan un tremendo servicio al comerse cientos de plagas de insectos mientras se alimentan de pulgones, cochinillas, trips, arañas rojas y cochinillas durante sus 2 a 4 semanas antes de convertirse en pupas.



CONSEJOS PARA ATRAER INSECTOS BENEFICIOSOS Y MANTENERLOS CERCA

Implemente prácticas de jardín saludables al mantener su jardín de manera natural para garantizar que el suelo, el aire y el agua se mantengan saludables, limpios y libres de venenos. Elija plantas con flores que sean apropiadas para la región, favoreciendo las que son nativas de California. Plante una variedad de especies de plantas que tengan flores que crezcan en racimos de flores diminutas, como milenrama y ceanoto, o flores que parezcan margaritas, como ásteres, girasoles y zinnias. Deje que florezcan las hierbas culinarias, como el cilantro, el perejil y el eneldo, que son las favoritas de muchos de nuestros amigos del jardín. Reducir y evitar el uso de pesticidas. Incluso los 'pesticidas orgánicos' afectan a los insectos benéficos. Tenga en cuenta que algunas plagas, como los áfidos, son estacionales. Las plagas son alimento para los insectos benéficos que mantienen un equilibrio saludable. Tenga en cuenta que la infestación de una plaga puede ser una pista de que algo no funciona o que la planta está estresada. Luego, tendrá que encontrar una solución.

Para mas informacion acerca bichos benéficos, vea estos panfletos:

10 Most Wanted Beneficial Bugs:

<https://www.rrwatershed.org/wp-content/uploads/2023/06/Beneficial-Bugs-Brochure.pdf>

Healthy Gardens Fact sheet: <https://ourwaterourworld.org/healthy-garden/>

UC IPM Quick Tip for Beneficial

Predators: <https://ipm.ucanr.edu/QT/beneficialpredators.html>

Aprenda de cómo deshacerse de los pesticidas no deseados aquí:

Sonoma County

<https://zerowastesonoma.gov/recycle-dispose/residents/household-hazardous-waste-facility?locale=en>

Mendocino County Hazardous

Waste Facility is currently open on Wednesdays from 9am-1pm. Days of operation will expand in the near future. If anyone wants additional information they can call our office at 707-234-6400 or visit <https://mendocycle.org/HazardousWaste/HHWDropoffFacilities>

Este artículo fue escrito por **Suzanne Bontempo, Plant Harmony** para la RRWA. La RRWA 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.

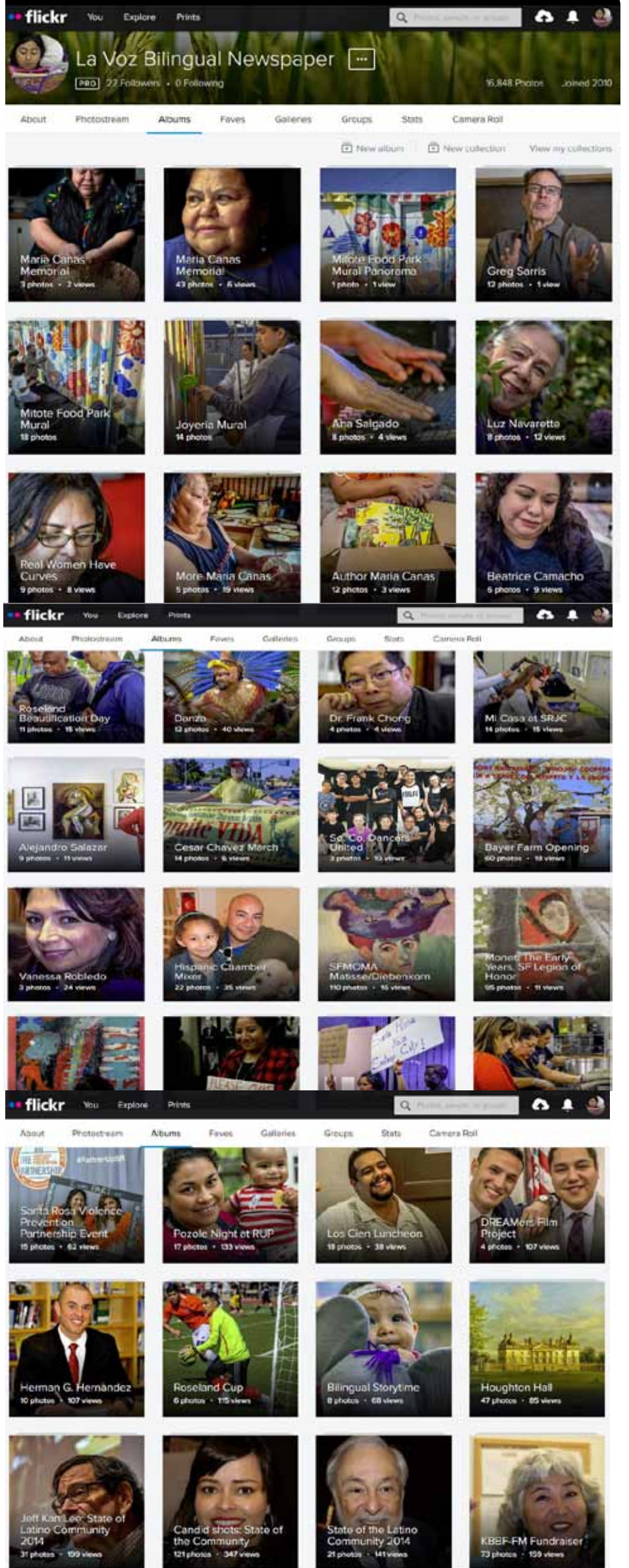


Para obtener más información sobre cómo vacunarse visite www.kp.org/covidvaccine.

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



Visit www.lavoz.us.com to see the complete **LA VOZ PHOTO GALLERY!** La Voz has posted **17,270** photos since March 2010 and received **1,160,962** views. You or a family member might appear here! See community events, celebrations, people!



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.





Russian River Watershed Association

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

RRWA Environmental Column – July 2023 Gardening for the Good Bugs

Supporting beneficial insects is one of the best ways to effectively reduce the number of pests in your garden. I for one get pretty excited when I begin to see the aphids arrive each spring, because this means that the beneficials are on their way too. Here are 3 of the most common good bugs we will find out in the garden.



Soldier Beetles - The first to appear is the soldier beetle. Soldier beetles are about ½” long, are commonly reddish orange with dark brown or black wings and are related to the firefly but lack the light producing organ. They enjoy flower nectar and pollen as well as eating soft-bodied insects, such as aphids and small caterpillars. Not only are Soldier beetle great predators, but they also help pollinate garden flowers as they travel among them. Large populations of Soldier Beetles are commonly seen cruising throughout plum trees in the early spring, since the new flush of spring growth on the

plum trees are often favored by aphids. Unfortunately, the Soldier Beetles are often misidentified then targeted as the pest and eliminated by insecticides.

Though Soldier Beetles are quite noticeable, their larvae are rarely seen. The larvae look like a worm-like, tiny alligator and are usually dark in color, about ¾” in length. While the adult beetle eats the pest insects above ground, their larva lives in the soil, feeding on the eggs and larvae of beetles, moths, and other common garden pests.



Ladybug Beetles - It is always a treat to see the first Ladybug Beetles of the season. They are the star of the beneficial insects. Ladybugs are known to consume a wide variety of garden pests, such as aphids, asparagus beetle larvae, whitefly nymphs, mealybugs, and spider mites, eating upwards of 5000 during their lifespan. There are about 11 species of ladybugs that live in California, over 450 species throughout North America and vary in color from red, orange, or grey with black spots, and black with two red spots just to list a few.

The ladybug larvae look like a tiny alligator, vary in color as the adult do, will feed on aphids and other soft-bodied pests, consuming hundreds during its 2–4-week larval stage before pupating, emerging a few days later as the adult ladybug beetle. Unlike the adult, the ladybug larvae are not as well-known and often targeted as the pest.



Syrphid Fly - Though it's hard to pick a favorite, if I had to, the Syrphid Fly would be my pick. Also known as Hover Fly or Flower Fly, these garden allies are not a bee or a wasp though they have stripes. They do not sting or bite, nor will they swarm. As their common name suggests, they 'hover' above flowers. They enjoy the nectar and pollen making them an important pollinator. They're rather small, ranging from 1/8” to ¾” depending on the species.

Syrphid fly larvae are legless and worm-like shaped, will vary in color from pale green to khaki-tan, all with a distinct stripe down its back. Larvae will vary in length from 1/32” to ½” depending on their species and developmental stage. These larvae provide a tremendous service eating hundreds of pest insects as they prey on aphids, scale insects, thrips, spider mites, and mealybugs during their 2-4 weeks before pupating.



TIPS FOR ATTRACTING BENEFICIALS AND KEEPING THEM AROUND

Provide healthy garden practices by maintaining your garden in natural ways to ensure the soil, air and water stays healthy, clean, and free from poisons. Choose flowering plants that are regionally appropriate, favoring CA natives. Plant a variety of plant species that have flowers that grow in clusters of tiny flowers, like yarrow and ceanothus, or flowers that look like a daisy, like asters, sunflowers, and zinnias. Let culinary herbs, like cilantro, parsley and dill go to flower, which are favored among many of our garden friends. Reduce and avoid pesticide usage. Even 'Organic Pesticides' will impact the beneficials. Keep in mind that some pests, like aphids, are seasonal and to be expected. Pests are food for the beneficials which keep a healthy balance. Keep in mind that an infestation of a pest can be a clue that something is not working or that the plant is stressed. You will then need to address the cause.

For more information about beneficial insects, check out these brochures:

10 Most Wanted Beneficial Bugs:
<https://www.rrwatershed.org/wp-content/uploads/2023/06/Beneficial-Bugs-Brochure.pdf>

Healthy Gardens Fact sheet:
<https://ourwaterourworld.org/healthy-garden/>

UC IPM Quick Tip for Beneficial Predators: <https://ipm.ucanr.edu/QT/beneficialpredatorcard.html>

Learn how to dispose of your unwanted pesticides here:

Sonoma County <https://zerowastesonoma.gov/recycle-dispose/residents/household-hazardous-waste-facility?locale=en>

Mendocino County Hazardous Waste Facility currently open on Wednesdays from 9am-1pm. For information call our office at 707-234-6400 or visit <https://mendorecycle.org/HazardousWaste/HHWDropoffFacilities>

This article was authored by **Suzanne Bontempo, Plant Harmony**, 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.



EL PROYECTO ORGANIZATIVO DEL NORTE DE LA BAHÍA ESTA CONTRATANDO A UN

CREADOR DE CAMBIO CREATIVO

PROGRAMA DE RESIDENCIA DE ARTISTA 2023-24

FECHA LÍMITE PARA ENTREGAR SU SOLICITUD: 18 DE AGOSTO 2023

¿Eres un artista BIPOC o LGBTQIA2S+ en el norte de la Bahía?
¿Quieres crear arte para cambiar nuestro mundo?

SOBRE EL PUESTO

El creador de cambios creativos de NBOP trabajará para crear arte activo hacia el cambio social entre una variedad de artes visuales y escénicas, por ejemplo: pintura, artes gráficas, murales, graffiti/arte callejero, serigrafía, fotografía/video, diseño digital, textiles, música, palabra hablada o instalaciones de multimedia.

El creador de cambio creativo utilizará su trabajo para ocupar el espacio público a gran escala y brindar más atención a las campañas de NBOP para la responsabilidad policial, la defensa de los inmigrantes, la justicia climática, la justicia de vivienda y el poder juvenil. Los creativos que se centren en palabras o canciones escritas/habladas pueden presentar su solicitud, si su trabajo se puede exhibir a gran escala, es decir, en un edificio grande, pared o lugar público.

Se espera que este rol se integre dentro de la organización y los equipos, construyendo relaciones con los líderes de NBOP quienes están liderando el trabajo de justicia de base de NBOP.

ELEGIBILIDAD

- Se recomienda a los líderes de BIPOC/LGBTQIA2S+ y otras comunidades marginadas que presenten su solicitud.
- El solicitante debe tener una dirección en el condado de Sonoma.
- Las actividades del proyecto deben ser accesibles y presentadas al público dentro del condado de Sonoma.
- Este puesto requiere un automóvil y la capacidad de navegar por las comunidades racial, social, cultural y lingüísticamente diversas del condado de Sonoma.
- La capacidad de involucrar con éxito a comunidades culturalmente diversas es una necesidad.



SOLICITUD

Ver la descripción completa del puesto y ver los pasos de como entregar su solicitud en nuestro sitio web:

¿Preguntas?
info@northbayop.org



ROOTS.
ROOF.
REFUGE.





NORTH BAY ORGANIZING PROJECT IS HIRING A
CREATIVE CHANGEMAKER
2023-24 MOVEMENT ARTIST IN RESIDENCE

APPLICATION DEADLINE: AUGUST 18, 2023

Are you a BIPOC or LGBTQIA2S+ artist in the North Bay?
Do you want to create art to change the world?

ABOUT THE ROLE

The creative changemaker of NBOP will work to create active art for social change choosing from a range of visual and performance arts, for example: painting, graphic arts, murals, graffiti/street art, screenprinting, photography/video, digital design, textile, music, spoken word, or multimedia installations.

The creative changemaker will use their work to take up public space on a large scale and leverage NBOP's campaigns for police accountability, immigrant defense, climate justice, housing justice and youth power. Creatives focusing on written/spoken word or song are welcome to apply, if their work can be displayed on a large scale i.e. a large building, wall, or public venue.

This role will be expected to integrate within the organization and task forces, building relationships with NBOP leaders who are stewarding NBOP's grassroots justice work.

ELIGIBILITY

- Leaders from BIPOC, LGBTQIA2S+ and other marginalized communities are strongly encouraged to apply.
- The applicant must have an address in Sonoma County.
- Project activities must be accessible and presented to the public within Sonoma County.
- This position requires an automobile and the ability to navigate Sonoma County's racially, socially, culturally and linguistically diverse communities.
- The ability to successfully engage culturally diverse communities is a necessity.



TO APPLY

Read the full job description and steps to apply by visiting our website at www.northbayop.org

Questions?
info@northbayop.org



¡INTRODUCIENDO NUEVAS RUTAS!

INTRODUCING NEW ROUTES!



¡A partir del 14 de agosto de 2023, puede viajar en las nuevas rutas del autobús del Vine!

Starting August 14, 2023, you can ride the new Vine Bus Routes!

VINE ROUTE E
RUTA E

Vintage H.S., Salvador, Alta Heights, Providence Queen of the Valley, Ole Health North Campus

VINE ROUTE G
RUTA G

South Napa Market Place, Ole Health South Campus, Coombs Street

Visite VineTransit.com para más información.
Visit VineTransit.com for more information.



Classifieds, Announcements, Jobs, Events! • Clasificados, Anuncios, Empleos, Eventos! See updates www.lavoz.us.com**Sonoma County Juvenile Justice Commission:**

Are you looking for a volunteer opportunity to improve the lives of Sonoma County youth? Consider submitting an application to the Juvenile Justice Commission. For more information about the commission and to submit an application visit ww.juvenilejusticecommission.org

¿Está buscando una oportunidad de voluntariado para mejorar la vida de los jóvenes del condado de Sonoma? Considere presentar una aplicación a la Comisión de Justicia Juvenil. Para obtener más información sobre la comisión y enviar una aplicación. Visite www.juvenilejusticecommission.org

Cottonwood Creek Apartments, a 94-unit affordable apartment community in Suisun City, is opening its waitlist for a limited time! This property is within one mile of schools, shopping centers, a park, and public transit routes and offers 1, 2, and 3-bdr apartments. The community includes laundry facilities, a swimming pool, children's play area, and assigned parking. **Pre-applications for the waitlist will be distributed and accepted starting at 9AM on August 8, 2023. To apply, visit BRIDGE Housing website at:**

<https://bridgehousing.com/properties/cottonwood-creek/>

The leasing office is located at 202 Railroad Ave in Suisun City, CA. Office hours are Mon-Fri 9AM-5PM. For more info, call 707-436-9660. Income and other restrictions apply. Section 8 welcome. EHO. Disability Access.

For **WILDFIRE SAFETY** information during an emergency, visit www.safetyactioncenter.pge.com

JOBS/EMPLEOS

NORTH BAY ORGANIZING PROJECT CREATIVE CHANGEMAKER. 2023-24 ARTIST-IN-RESIDENCY PROGRAM <https://www.northbayop.org/work-with-us>

North Bay Organizing Project (NBOP) is hiring a creative changemaker and artist in Social Justice and Civic Engagement to engage low-income residents, immigrant communities, and people of color in Sonoma County, California during a one-year artist-in-residency program. The creative changemaker of NBOP will work to create active art for social change choosing from a range of visual and performance arts, for example: painting, graphic arts, murals, graffiti/street art, screen printing, photography/video, digital design, textile, music, spoken word, or multimedia installations. The creative changemaker will use their work to take up public space on a large scale and leverage NBOP's campaigns for police accountability, immigrant defense, climate justice, housing justice and youth power. Creatives focusing on written/spoken word or song are welcome to apply, if their work can be displayed on a large scale i.e. a large building, wall, or public venue.

Salaried position, 80% time (32 hours per week) and \$63,000 per year with medical benefits, PTO, 3 weeks paid vacation, two weeks paid holiday office closure, monthly wellness reimbursement and more. An additional \$10,000 is available to support the purchase of supplies and materials if needed.

CPI CHILD PARENT INSTITUTE, SANTA ROSA:

<https://secure2.saashr.com/ta/i.CAL.careers?CareersSearch> for more information.

Bilingual Resource Navigation Case Manager - Santa Rosa: \$20-\$25/Hr.

Bilingual Education Assistant - Santa Rosa: \$19/Hr.

Bilingual Parent Educator - Santa Rosa \$20 - \$28/Hr.

Bilingual Family Resource Center Coordinator - Santa Rosa: \$20-\$25/Hr.

Foster Parent (Resource Parent) Trainer: \$1200 -\$2400/Mo.

CITY OF SANTA ROSA Employment opportunities! We are hiring! The City of Santa Rosa is currently hiring for multiple positions across many departments! Come join us and make a difference in a culturally diverse, family-focused city in the heart of Sonoma County. With robust benefits and retirement packages and opportunities to challenge yourself and grow, the City of Santa Rosa is the premiere place to begin, develop, and advance your career. srcity.org/Jobs

For jobs below with the City of Santa Rosa, complete details, minimum qualifications, benefits, to apply online and see other current job opportunities visit www.governmentjobs.com/careers/srcity

***Firefighter Paramedic- Lateral -\$95,134.00 - \$114,213 Annually - Continuous [9/5]**

Payroll Specialist \$61,154- \$74,165/Yr. Closing date: Continuous [8/10]

COUNTY OF SONOMA Employment opportunities! Join our team! Great career opportunities! Complete details, minimum qualifications, benefits and to apply online, visit www.yourpath2sonomacounty.org or phone HR at **707-565-2331**. EOE

***Revenue Programs Accountant I & II \$5,847 - \$8,176/mo.** Are you looking for a rewarding opportunity to showcase your accounting expertise?

Apply today and become an integral part of the Auditor – Controller – Treasurer – Tax Collector team! **Apply by 8/28/23**

***Procurement & Project Analyst** – Starting salary up to \$48.41/hour (\$101,037/year) and a competitive total compensation package! **Apply by 8/16/23**

***Fairgrounds Chief Financial Officer, \$10,743 - \$13,060/mo.** Lead the financial success of our community's favorite traditions as the CFO at the Santa Rosa Fairgrounds! **Apply Now [9/2]**

***Child Support Specialist I & II \$4,668 - \$5,673/mo.** The Department of Child Support Services is looking for energetic, detail-oriented, candidates with strong customer service skills to join their highly innovative team! **Apply by 8/14/23**

Accountant II \$6,727 - \$8,176/mo. Do you have a degree in accounting, finance or business administration? If so, visit us! **Apply by 8/14/23**

Job Link Program Manager \$8,797 - \$10,964/mo. Are you a leader in social services looking for an opportunity to implement strategic change? If so, visit us! **Apply by 8/14/23**

Legal Secretary I - Bilingual (English/ Spanish), 4,616 - \$5,610/Mo* Do you have experience working in a legal office and have fluent bilingual (English/Spanish) and administrative skills? The Law Office of the Public Defender has an excellent opportunity to begin a career in the legal secretarial field. **Apply by 8/10/23**

Community Engagement Coordinator – Bilingual (English/Spanish), \$5,250 - \$6,381/mo. Do you have experience working in community outreach, recreation, and/or environmental education and possess bilingual skills, if so, be part of the SOCO Regional Parks Department! **Apply by 8/10/23**

More **County of Sonoma** job openings at www.lavoz.us.com.

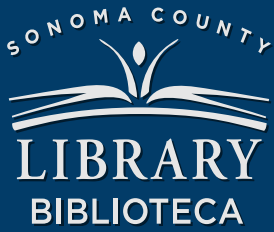
Flynn Creek Circus is bringing an **ALL-NEW** show to Sonoma County under the big top tent. Featuring aerialists, jugglers, comedians, acrobats and more. Catch it this summer under the big top! **Rohnert Park August 24-27, at the corner lot of Rohnert Park Expressway and State Farm Drive! Tickets and Information at www.flynncreekcircus.com.** Find us on Facebook and Instagram [@flynncreekcircus](https://www.instagram.com/flynncreekcircus)

Summer swimming at Healdsburg Veterans Memorial Beach:

<https://parks.sonomacounty.ca.gov/visit/find-a-park/healdsburg-veterans-memorial-beach>. Swim zones are clearly marked, with lifeguards on duty daily, 11 a.m.-7 p.m., through Labor Day. Free loaner life vests are also available for use daily during the summer. Healdsburg Veterans Memorial Beach is open for summer recreation with river conditions suitable for wading, swimming and paddling. The park is located at **13839 Old Redwood Highway** and open from 7 a.m. to 30 minutes before sunset. Parking is \$7 or free with a Regional Parks membership.

***Give blood with The Red Cross.** We rely on the kindness of volunteer donors every day to ensure blood is available when patients need it. It's important for donors – especially type O blood donors – to give now to ensure hospitals have the blood they need. In thanks for helping, the Red Cross is offering several incentives to donors who come out to give blood or platelets in the coming weeks. Additionally, in response to the great need for blood, those who hurry in to help by coming to give July 1-16 will receive a limited-time bonus \$15 gift card by email to a merchant of their choice. **Until Aug 12:** Those who come to give will be automatically entered for a chance to win a three-night New York getaway for two with a private shark dive adventure at Long Island Aquarium. Details are available at RedCrossBlood.org/Shark. **Schedule an appointment by using the Red Cross Blood Donor App, visiting RedCrossBlood.org or calling 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767).**

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



¡Estamos contratando!

Aplique en
sonomalibrary.org/careers
para trabajar con la
Biblioteca del Condado de Sonoma

BILINGUAL VOLUNTEERS NEEDED AT THE JEWISH FREE CLINIC! The Free Clinic in Santa Rosa provides completely free care to the underserved here in Sonoma County. We are currently seeking Spanish translators and front desk volunteers to serve patients at our weekly health clinics. More information on volunteering, including our application: <https://www.jewishfreeclinic.org/opportunities-to-give/volunteer/>

Organ Donor Support Needed! MatchingDonors.com saves lives... linking organ donors with people in need of kidney and other transplants. In the U.S. 22 people die each day waiting for an organ transplant ...most waiting for kidneys. Considered becoming a living organ donor? Or if you're someone in need of an organ transplant visit MatchingDonors.com. Home of the greatest gift of all.... The gift of life. And now you don't need to donate a kidney to save a life. Donate and get a tax deduction while helping to save lives. **Visit MatchingDonors.com or call 800-385-0422.**

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

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

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

711 Grand Avenue Suite 260, San Rafael, CA 94901

308 S. School Street Suite L, Ukiah CA 95482

1041 Jefferson Street Suite 2, Napa CA 94559

8484 Wilshire Blvd Suite 430, Beverly Hills CA 90210

Sacramento | San Francisco | San Jose

707.433.2060 Santa Rosa • 415.944-3897 San Francisco

liliana@legalkg.com • www.kgimmigrationlaw.com

Cottonwood Creek Apartments, a 94-unit affordable apartment community in Suisun City, is opening its waitlist for a limited time! This property is within one mile of schools, shopping centers, a park, and public transit routes and offers 1, 2, and 3-bdr apartments. The community includes laundry facilities, a swimming pool, children's play area, and assigned parking. **Pre-applications for the waitlist will be distributed and accepted starting at 9AM on August 8, 2023. To apply, visit BRIDGE Housing website at: <https://bridgehousing.com/properties/cottonwood-creek/>**

The leasing office is located at 202 Railroad Ave in Suisun City, CA. Office hours are Mon-Fri 9AM-5PM. For more info, call 707-436-9660. Income and other restrictions apply. Section 8 welcome. EHO. (ISA (International Symbol of Access).

Cottonwood Creek Apartments, una comunidad de apartamentos asequibles de 94 unidades en Suisun City, ¡está abriendo su lista de espera por tiempo limitado! Esta propiedad se encuentra a una milla de escuelas, centros comerciales, un parque y rutas de transporte público y ofrece apartamentos de 1, 2 y 3 dormitorios. La comunidad incluye instalaciones de lavandería, una piscina, zona de juegos infantiles y estacionamiento asignado. **Las pre-solicitudes para la lista de espera serán distribuidas y aceptadas a partir de las 9AM del 8 de agosto de 2023. Para solicitar, visite el sitio web de BRIDGE Housing en: <https://bridgehousing.com/properties/cottonwood-creek/>**

La oficina de arrendamiento está ubicada en 202 Railroad Ave en Suisun City, CA. Las horas de oficina son de lunes a viernes 9AM-5PM. Para más información, llame al 707-436-9660. Los ingresos y otras restricciones se aplican. Sección 8 bienvenida. EHO. Acceso para discapacitados.



¿SU FAMILIA ESTÁ PREPARADA PARA UNA EMERGENCIA?

ARME SU PROPIO PLAN DE PROTECCIÓN.



Para conocer más formas de protegerse y proteger a su comunidad, visite safetyactioncenter.pge.com.

Is your family prepared for any **EMERGENCY?**

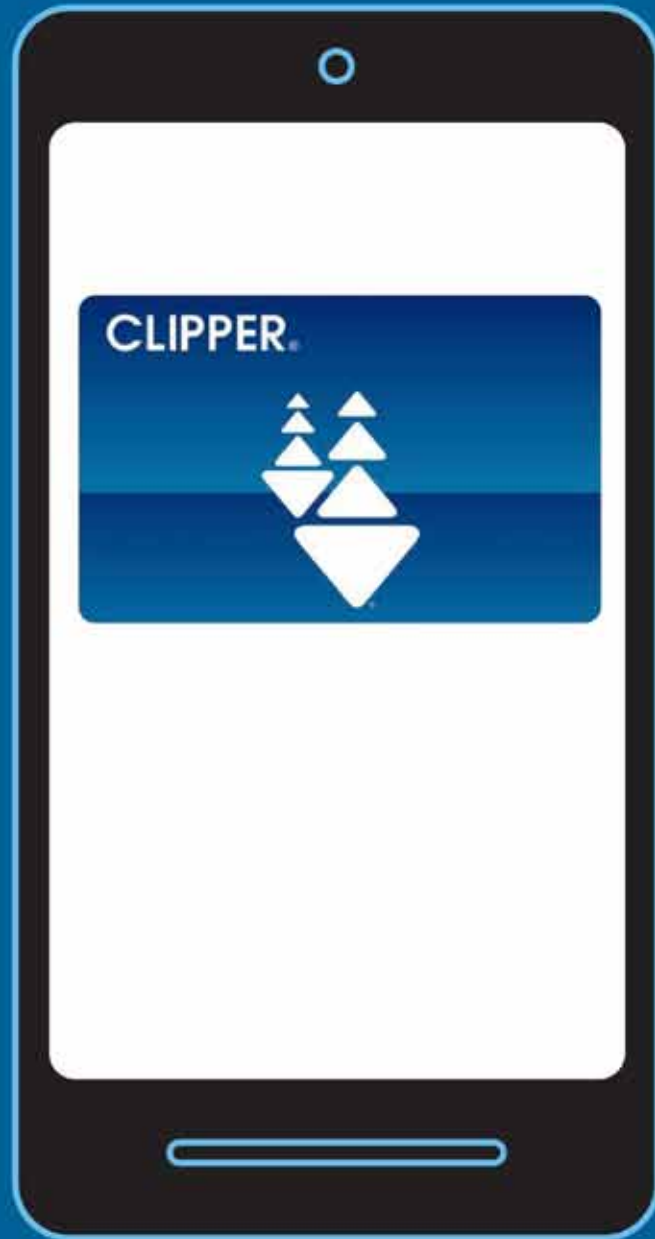
CREATE YOUR OWN PLAN TO STAY SAFE.

Clipper en su Teléfono

TENGA SIEMPRE SU TARJETA A MANO

Una manera más sencilla de usar su tarjeta

Pague las tarifas con su teléfono, ¡rápido y fácil!



Añadir Clipper a su Billetera Móvil

Google Pay is a trademark of Google LLC.



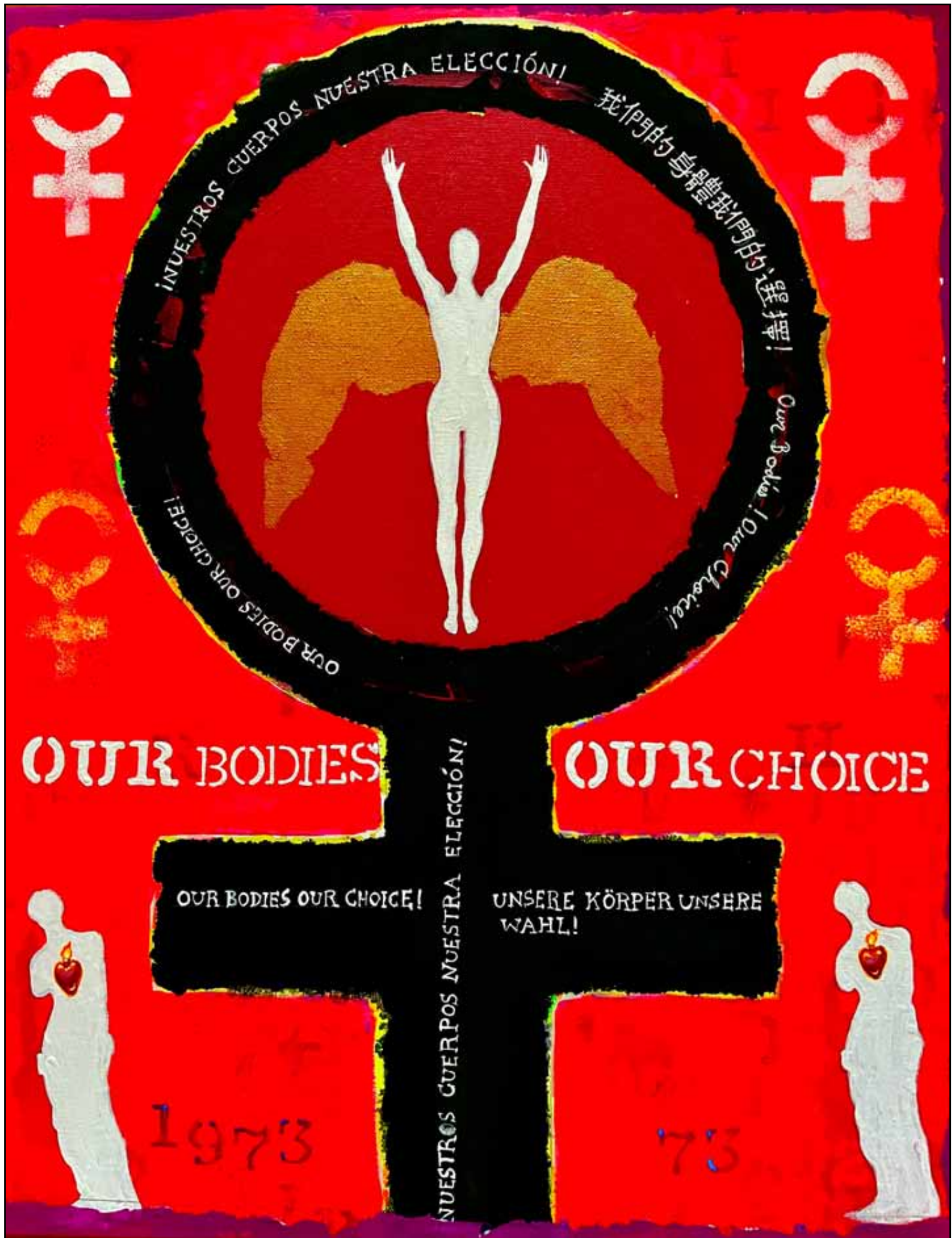
Clipper on your Phone

ALWAYS HAVE YOUR CARD HANDY

A simpler and easier way to use your card

Pay your rates with your phone, fast and easy!

Add Clipper to your Mobile Wallet



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

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

— **Diego Marcial Rios** diegomarcialrios.com